

Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży

Ewa Krzyżak-Szymańska

Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży

Teoria, profilaktyka, terapia –
wybrane zagadnienia

Kraków 2018

© Copyright by Ministerstwo Zdrowia,
Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2018

Recenzenci:

dr hab. Józef Bednarek, prof. APS

dr Jolanta Jarczyńska

Redakcja wydawnicza:

Beata Bednarz

Opracowanie typograficzne:

Katarzyna Kerschner

Projekt okładki:

Anna M. Damasiewicz

Zdjęcie wykorzystane na okładce:

© Vadim Guzhva | Depositphotos.com

Wydanie publikacji jest współfinansowane ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji
Ministra Zdrowia

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISBN 978-83-8095-457-1

Oficyna Wydawnicza „Impuls”

30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5

tel./fax: (12) 422 41 80, 422 59 47, 506 624 220

www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl

Wydanie I, Kraków 2018

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział I	
Nałogi (uzależnienia) technologiczne – zagadnienia teoretyczne	15
1.1. Definiowanie tzw. uzależnień technologicznych i ich kryteria diagnostyczne	17
1.2. Teorie i modele wyjaśniające nałogowe używanie internetu i telefonu komórkowego	25
1.3. Specyfika nowych mediów i ich potencjał uzależniający	42
1.4. Fazy i rodzaje nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego	49
Rozdział II	
Siecioholizm i fonoholizm wśród dzieci i młodzieży – charakterystyka zjawiska	61
2.1. Skala zaangażowania dzieci i młodzieży w nowe technologie cyfrowe	63
2.2. Uwarunkowania nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego (czynniki ryzyka i czynniki chroniące)	72
2.3. Negatywne skutki nadużywania internetu i telefonu komórkowego	90

Rozdział III

Narzędzia przesiewowe i techniki identyfikacji występowania zagrożenia zaburzeniami korzystania z internetu i telefonu komórkowego	99
3.1. Testy przesiewowe dotyczące określenia nałogowego używania internetu	101
3.2. Testy przesiewowe dotyczące określenia nałogowego używania telefonu komórkowego	108
3.3. Techniki identyfikacji występowania zagrożenia nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego	113

Rozdział IV

Profilaktyka a wychowanie do nowych mediów	121
4.1. Wychowanie do nowych mediów czy profilaktyka zjawiska	123
4.2. Profilaktyka i strategie profilaktyczne realizowane w szkole	132
4.3. Oddziaływanie profilaktyczne w środowisku rodzinnym	150
4.4. Profilaktyka i reagowanie – przegląd wybranych materiałów edukacyjnych	161
4.4.1. Materiały edukacyjne adresowane do dzieci	163
4.4.2. Materiały edukacyjne adresowane do rodziców	168
4.4.3. Materiały edukacyjne adresowane do nauczycieli	175
4.4.4. Podmioty inicjujące profilaktykę zachowań ryzykownych dotyczących używania nowych technologii cyfrowych	177

Rozdział V

Terapia nałogu (uzależnienia) technologicznego	181
5.1. Pomoc osobom zagrożonym i uzależnionym od internetu oraz telefonu komórkowego	183
5.2. Strategie terapeutyczne wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą	187
5.3. Rola rodziny w terapii dziecka z nałogiem technologicznym	203

Zakończenie	211
Bibliografia	215
Spis tabel	241
Spis schematów	243
Aneksy: scenariusze zajęć	245

Wstęp

Gdy ludzie biorą media w swoje ręce, efekty mogą być fantastycznie kreatywne; ale mogą oznaczać także problemy dla wszystkich zaangażowanych (Jenkins, 2007, s. 22).

Odnotowany w ostatnich dekadach globalny rozwój technologii stał się jednym z ważniejszych czynników determinujących postęp cywilizacyjny współczesnych społeczeństw. Za jego przyczyną wokół człowieka pojawił się nieznany dotąd świat – cyfrowy, poszerzając dotychczasowe tradycyjne horyzonty o nowy wymiar kultury, nauki, zabawy, pracy i relacji społecznych. Zmiany te nie pozostały bez wpływu na życie poszczególnych jednostek, powodując w przejawianej przez nie aktywności wiele przeobrażeń, które ze względu na swoją wagę i rezultaty – w opinii F. Fukuyamy (2000) – zasłużyły na miano „wielkiego wstrząsu”.

Nowe technologie i cyberprzestrzeń z dnia na dzień wkroczyły w życie milionów ludzi, dla których otoczenie online i towarzyszące mu digitalne urządzenia stały się nieodłączną częścią życia. Wirtualna przestrzeń stała się też ulubionym środowiskiem funkcjonowania młodego pokolenia Polaków. Pokolenie to, nazywane cyfrowym czy też aplikacyjnym (Gardner, Davis, 2014; Prensky, 2001a, b; Small, Vorgan, 2011), w przeciwieństwie do swych „analogowych” opiekunów jest bezustannie online, z potrzebą ciągłego korzystania z zasobów sieci (Krzyżak-Szymańska, 2015b; Krzyżak-Szymańska, Kowalkowska, Szymański, 2016; Morańska, Jędrzejko, 2013). Takie media, jak internet, telefon komórkowy (smartfon) czy gry wideo, na

stałe wpisały się we współczesne środowisko komunikacji międzyludzkiej i odgrywają ważną rolę zarówno w rozwoju jednostki, jak i przebiegu jej procesu socjalizacji.

Popularność nowych technologii cyfrowych wśród dzieci i młodzieży spowodowała, że zaistniałym zjawiskiem zaczęli się interesować zarówno badacze, jak i praktycy (Carballo i in., 2015; Jarczyńska, Orzechowska, 2014; Jędrzejko, Morańska, 2015; Krzyżak-Szymańska, Kowalkowska, Szymański, 2016; Kuss i in., 2014a). W efekcie podjętych działań dostrzeżono nie tylko pozytywną stronę technologicznych zmian, ale także negatywne ich skutki, obejmujące m.in. problem uzależnienia. Zagadnienie nałogowego używania nowych technologii cyfrowych, w tym internetu i telefonów komórkowych, pojawiło się także w mediach i debacie publicznej jako jedno z zagrożeń XXI wieku (Garcia-Oliva, Piqueras, 2016).

Dyskusji nad ramami opisywanego zjawiska towarzyszy chaos terminologiczny i brak bezpośredniego uwzględnienia nałogowego korzystania z internetu czy telefonu komórkowego w obowiązujących klasyfikacjach chorób DSM-V i ICD-10, co dodatkowo utrudnia wypracowanie przez badaczy jednolitego stanowiska (Izdebski, Kotyśko, 2016; Jarczyńska, 2015; Poprawa, 2011a; Rowicka, 2015). Pomimo występujących sporów podkreślają oni potrzebę odróżnienia mechanizmów nadużywania technologii cyfrowych od tych, które charakteryzują uzależnienie od substancji typu narkotyków czy alkoholu.

Większość ekspertów jest zgodna co do tego, że szczególnie młode osoby nadmiernie korzystają z nowych technologii cyfrowych, a jednocześnie mają trudności w kontrolowaniu tego zaangażowania, co negatywnie wpływa na ich aktywność w różnych sferach życia społecznego (Brody, 2006; Izdebski, Kotyśko, 2016; Poprawa, 2011a; Yan, 2015). Chodzi tu także o dostęp do nieodpowiednich treści, utratę własnej tożsamości, pojawianie się chorób czy nasilenie się form przemocy i agresji (Andrzejewska, 2015; Bednarek, 2015; CBOS, KBPN, 2017; Krzyżak-Szymańska, 2015a). Dlatego też każda sposobność mówienia o tym zagadnieniu i analizowania go w kontekście możliwych działań zaradczych stanowi doniosły głos w debacie o sposobach ograniczania zagrożeń.

Publikacja składa się z pięciu rozdziałów. W pierwszym przedstawiono aspekty definicyjne tzw. uzależnień technologicznych oraz ich cechy diagnostyczne. Ponadto zaprezentowano w nim główne koncepcje wyjaśniające ich podłoże, a także charakterystykę, fazy i rodzaje nałogów technologicznych. Rozdział drugi obejmuje przegląd najnowszych badań z omawianego zakresu w wymiarze krajowym i międzynarodowym. Porusza również problem zachowań ryzykownych podejmowanych przez adolescentów, ze szczególnym zwróceniem uwagi na czynniki ryzyka i chroniące, towarzyszące nałogowemu używaniu internetu i telefonu komórkowego przez dzieci i młodzież. W tej części opracowania dokonano także analizy skutków nadużywania nowych technologii przez młode pokolenie. W rozdziale trzecim omówiono podstawowe narzędzia i techniki stosowane do identyfikacji występowania zagrożenia nałogowego korzystania z internetu i telefonu komórkowego. W rozdziale czwartym opisano problem wychowania do nowych mediów i profilaktyki nałogów technologicznych, prowadzonej w środowisku rodzinnym oraz szkolnym. W ostatnim rozdziale przedstawiono kluczowe zagadnienia terapeutyczne, w tym strategie wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz rolę rodziny w procesie terapeutycznym.

Poszczególnym rozdziałom przyświecały następujące cele:

1. Określenie – poprzez przytaczanie analizowanych źródeł – podstawowych zagadnień dotyczących nałogów technologicznych.
2. Scharakteryzowanie siecioholizmu i fonoholizmu wśród dzieci i młodzieży jako zjawiska.
3. Przedstawienie narzędzi przesiewowych i technik służących identyfikacji zagrożeń.
4. Ustalenie założeń, funkcji i zadań profilaktyki w rodzinie i szkole.
5. Wskazanie możliwości terapeutycznych wobec uzależnienia technologicznego.

Publikacja zawiera zatem przegląd i systematyzację dostępnej wiedzy na temat rozpoznawania, rozumienia i rozwiązywania problemów generowanych przez internet i telefon komórkowy wśród e-pokolenia. Wiedzę tę i zdobyte doświadczenia praktyczne starano się uporządkować tak, aby stanowiły one materiał przydatny w podejmowanym procesie diagnostycz-

nym, profilaktycznym i terapeutycznym wobec nałogów technologicznych. Oprócz tego zamieszczono w książce tabele, schematy i scenariusze zajęć, które mogą ułatwić zrozumienie omawianych zagadnień oraz dostarczyć informacji i wskazówek niezbędnych do realizacji profilaktyki nałogów technologicznych.

Monografia wypełnia lukę na polskim rynku księgarskim, gdyż brakuje publikacji, które kompleksowo ukazują problematykę dotyczącą nałogowego korzystania przez młode pokolenie z internetu oraz telefonu komórkowego, m.in. epidemiologii zjawiska, jego rozmiarów, możliwości zapobiegania mu i sposobów udzielenia pomocy osobom przejawiającym zaburzenia związane z nadużywaniem nowych technologii cyfrowych.

Niniejsza książka nie wyczerpuje całości zagadnienia, ale kreśli drogowskazy w zakresie konceptualizacji zjawiska uzależnień technologicznych wśród dzieci i młodzieży – jego pomiaru, przyczyn i skutków oraz postępowania profilaktycznego i terapeutycznego wobec osób małoletnich przejawiających zaburzenia związane z korzystaniem z nowych mediów. Adresowana jest przede wszystkim do realizatorów programów profilaktycznych, praktyków i teoretyków zainteresowanych zjawiskiem uzależnień technologicznych wśród dzieci i młodzieży, a także pedagogów szkolnych, nauczycieli i terapeutów. Jej odbiorcami mogą być ponadto studenci kierunków pedagogicznych i im pokrewnych, jak również opiekunowie oraz rodzice wychowujący „cyfrowe dzieci”.

Praca nad książką nie byłaby możliwa bez wsparcia mojej rodziny. Serdecznie dziękuję także recenzentom, których wnikliwe uwagi pozwoliły udoskonalić ostateczny kształt publikacji.

Rozdział I
Nałogi (uzależnienia) technologiczne –
zagadnienia teoretyczne

1.1. Definiowanie tzw. uzależnień technologicznych i ich kryteria diagnostyczne

Minęły już dwie dekady od czasu, gdy M. Griffiths (1995) po raz pierwszy zdefiniował uzależnienia technologiczne. Wskazał on wówczas, że są to niechemiczne zależności powstałe w wyniku interakcji pomiędzy człowiekiem a maszyną. Podzielił je na uzależnienia pasywne, wśród których wymienił m.in. oglądanie telewizji, oraz aktywne, które powiązał z użytkowaniem komputera i telefonu komórkowego. Pierwsze publikacje na ten temat często przybierały postać opisów klinicznych lub teoretycznych (Griffiths, 1996; Young, 1996). W dużej mierze zakładały one, że nieprawidłowe korzystanie z technologii cyfrowych powinno być uważane za „niechemiczne” uzależnienie (Marks, 1990). Tezę tę oparto na ich podobieństwach z uzależnieniami od substancji pod względem: kognitywnych reakcji, modyfikacji nastroju, tolerancji i objawów podobnych do wycofania, konfliktu i nawrotu (Griffiths, 2005).

Obecnie termin „uzależnienie technologiczne” wzbudza wiele kontrowersji. Jedni badacze uważają, że jest on nieuprawniony i rezerwują go tylko dla uzależnień substancyjnych. Inni natomiast wskazują, że mieści się on w szerokiej gamie uzależnień od czynności, do których zalicza się m.in. hazard (Jędrzejko, Morańska, 2015; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Jeszcze inni sądzą, że stosowanie określenia „uzależnienia” jest stygmatyzujące wobec osoby dotkniętej tym problemem i jego użycie wynika raczej z obawy przed rozwojem nowej technologii i alarmowaniem o jej szkodliwości niż z realnych zagrożeń (Morahan-Martin, 2005).

Wśród znawców problematyki nie ma zgody zarówno co do pojęcia, jak i jego definiowania. W efekcie literatura przedmiotu dostarcza wielu sformułowań na opisanie patologicznego korzystania z technologii cyfrowych. Na przykładzie tzw. uzależnienia od internetu można wskazać szeroki ich katalog. Nałóg ten określa się m.in. jako: „uzależnienie od internetu” (Young, 1998), „kompulsywne korzystanie z internetu” (Greenfield, 1999), „patologiczne używanie internetu” (Li i in., 2015), „dysfunkcjonalne korzystanie z internetu” (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014), „zaburzenia korzystania z internetu” (Ko i in., 2014), „nadmierne używanie internetu” (Kaliszewska, 2007), „nadużywanie internetu” (Griffiths, 2003), „problemowe używanie internetu” (Lopez-Fernandez i in., 2014b) czy wreszcie „nałogowe używanie internetu” (Cheung, Yue, Wong, 2015) lub „nałóg korzystania z internetu” (Tang i in., 2014). Podobnych określeń używa się w opisach uzależnienia od gier komputerowych, telefonów komórkowych czy smartfonów (Chóliz, 2012). Każdy z wymienionych – bliższych i dalszych – synonimów zwraca uwagę na inny aspekt uzależnienia od technologii cyfrowych, np. na problemy z kontrolą zachowania, kwestię zbyt dużej ilości czasu spędzanego na użytkowaniu danej technologii, szkodliwe oddziaływanie na funkcjonowanie człowieka lub dysfunkcjonalne zachowanie (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014).

W 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) zdecydowało o włączeniu uzależnień behawioralnych do nowego wydania podręcznika diagnostycznego DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Chociaż zapisy te objęły tylko hazard, to zmiana perspektywy spojrzenia na to zjawisko jako pierwszego nałogu behawioralnego, w miejsce uprzedniego definiowania go jako zaburzenia kontroli impulsów (w DSM-IV), stanowi krok naprzód w rozumieniu i wyjaśnieniu zjawiska uzależnień technologicznych (Wciórka, 2000). Jednocześnie w klasyfikacji DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), w sekcji trzeciej umieszczono zaburzenie związane z graniem w gry internetowe jako zagadnienie, które wymaga dalszych badań i potwierdzenia jego negatywnych skutków dla człowieka (Kuss, Billieux, 2017). Pozostałe kategorie tzw. uzależnień behawioralnych, m.in. zaburzenie korzystania z internetu, ze względu na niewystarczające dane empiryczne nie zostały opisane w DSM-5 (American Psychiatric

Association, 2013), mimo że kwestia ta była rozważana na etapie przygotowywania tej klasyfikacji.

Intensywny rozwój nowych technologii spowodował, że zagadnieniem nałogów technologicznych zainteresowała się także Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2014a, b). Zajął się ona przede wszystkim nadmiernym korzystaniem z internetu, komputerów, smartfonów i innych urządzeń elektronicznych. W ramach swojej diagnozy zwróciła uwagę na trzy różne wymiary tych nałogów:

- ekspozycję (tj. czas trwania, częstotliwość, intensywność),
- siłę przymusu podejmowania tych zachowań (tj. uzależnienie),
- konsekwencje (fizyczne, psychiczne, społeczne i finansowe).

Obecnie Światowa Organizacja Zdrowia jest w trakcie opracowywania zrewidowanej klasyfikacji chorób ICD-11, co daje sposobność włączenia najnowszych osiągnięć badawczych dotyczących zaburzeń korzystania z internetu i związanych z nimi warunków zdrowotnych do zapisów klasyfikacji. Zakłada się jednak, że musi być spełniony warunek osiągnięcia konsensusu wśród badaczy i specjalistów w odniesieniu do kategorii diagnostycznych omawianego zjawiska (Kuss, Billieux, 2017).

Niezależnie od tego, czy zaburzenia korzystania z urządzeń cyfrowych zostaną uznane za zaburzenia behawioralne, obecnie dostępne dowody i informacje wskazują, że nadmierne użytkowanie nowych technologii może powodować choroby podobne do zaburzeń związanych ze stosowaniem substancji pod względem fenomenologii, przebiegu klinicznym i podstaw neurobiologicznych (WHO, 2014a, b).

W ciągu ostatnich 20 lat spojrzenie na kryteria diagnostyczne nałogu technologicznego podlegało ewolucji. Pierwsze kryteria diagnostyczne, opracowane przez M. Griffithsa (1996), obejmowały następujące symptomy:

1. Korzystanie z danego urządzenia cyfrowego lub usługi jako najważniejszej i dominującej aktywności w życiu codziennym. Dominacja ta przejawia się zarówno w zachowaniu, jak i myśleniu. Jednostka, nawet jeśli nie używa internetu, myśli o nim lub o chwili, gdy będzie mogła z niego skorzystać.
2. Zmianę nastroju i uczuć związaną z danym zachowaniem, np. przyjemne pobudzenie.

3. Tolerancję, wskazującą, że czas korzystania z danego urządzenia cyfrowego lub usługi rośnie, aby uzyskać ten sam stopień satysfakcji czy pobudzenia.
4. Objawy odstawienia, charakteryzujące się wystąpieniem nieprzyjemnych stanów emocjonalnych jako reakcji na przerwana aktywność lub brak jej kontynuacji.
5. Konflikty interpersonalne pomiędzy uzależnionym a najbliższym otoczeniem, pomiędzy różnymi obowiązkami (domowymi, zawodowymi, rodzinnymi) uzależnionego. Mogą być one również identyfikowane jako intrapsychiczne (wewnętrzne), związane z uzależnieniem.
6. Powrót do intensywnego korzystania z danego urządzenia cyfrowego lub usługi po próbie zaprzestania aktywności lub jej ograniczenia. Jest to tendencja do popadania w ten nałóg nawet po długim okresie abstynencji.

W literaturze przedmiotu pojawiły się również próby wskazania kryteriów diagnostycznych dla nałogu technologicznego na wzór kryteriów hazardu. Na przykład w połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia I. Goldberg, wprowadzając pojęcie „uzależnienie od internetu”, zaproponował jego identyfikację na podstawie symptomów uzależnień w rozumieniu klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV (szerzej: Goldberg, 1995). Natomiast prekursorka badań w tym obszarze K.S. Young wymieniła osiem cech diagnostycznych charakterystycznych dla tego nałogu, tj.:

- 1) zaabsorbowanie internetem;
- 2) tolerancję jako potrzebę coraz dłuższego spędzania czasu w internecie;
- 3) nieudane próby kontrolowania zachowania poprzez zaprzestanie lub ograniczenie używania internetu;
- 4) symptomy odstawienne (odczuwanie niepokoju, zmienność nastroju, przygnębienie lub irytacja w przypadku podejmowania prób ograniczenia lub zaprzestania korzystania z internetu);
- 5) przebywanie w sieci dłużej, niż było to planowane;
- 6) pojawienie się problemów społecznych, zawodowych, rodzinnych użytkownika sieci;
- 7) okłamywanie innych co do skali zaangażowania w użytkowanie internetu;

8) wykorzystywanie internetu jako ucieczki od problemów lub w celu modyfikacji dysforycznego nastroju.

K.S. Young (2009a) podkreśliła także, że musi wystąpić co najmniej pięć spośród wymienionych objawów, a w ocenie korzystania z internetu w okresie sześciu miesięcy przed badaniem należy brać pod uwagę to, czy użytkownik wykonuje dane aktywności w ramach pracy lub nauki czy realizuje je nieobowiązkowo.

Pewnej modyfikacji w wyszczególnionych kryteriach diagnostycznych dokonali K.W. Beard i E.M. Wolf (2001). Ich zdaniem osoby, które wyczerpują symptomy określone w punktach od pierwszego do piątego, mogą bez szkody funkcjonować w życiu codziennym. Dlatego też badacze ci przyjęli zasadę, że aby zdiagnozować uzależnienie od internetu, powinno być spełnionych pięć pierwszych kryteriów oraz minimum jedno z kryteriów w zakresie symptomów od szóstego do ósmego.

Natomiast N.A. Shapira i jej współpracownicy (2003) wskazali na trzy kryteria diagnostyczne, które wyjaśniają problemowe używanie internetu jako przykładu zaburzenia kontroli impulsów, zaliczając do nich:

1. Nieprzystosowawcze zaabsorbowanie użytkowaniem internetu, charakteryzujące się spędzaniem w sieci więcej czasu, niż się planowało, oraz odczuwaniem silnej, nieodpartej potrzeby korzystania z internetu.
2. Upośledzenie funkcjonowania użytkownika sieci, przejawiające się zaniedbywaniem innych aspektów życia, pojawieniem się problemów na różnych płaszczyznach lub subiektywnym odczuwaniem cierpienia (*distress*).
3. Brak innego stanu psychopatologicznego, takiego jak mania lub hipomania, który tłumaczyłby opisane zachowania.

Jeszcze inną kategoryzację wyznaczników nałogu korzystania z internetu zaproponowali naukowcy pod kierunkiem R. Tao (2010). Zespół ten w obrębie czterech kryteriów wymienił następujące symptomy:

W ramach I kryterium:

- a) zaabsorbowanie internetem, cechujące się myśleniem o wcześniejszych aktywnościach w sieci oraz oczekiwaniem na kolejną sposobność bycia w niej;

- b) objawy odstawienne, które charakteryzują się nastrojem dysforycznym, lękiem, poirytowaniem lub znudzeniem po kilkudniowym braku aktywności w sieci;
- c) tolerancję, która przejawia się zwiększonym używaniem sieci w celu osiągnięcia satysfakcji;
- d) uporczywe pragnienie i/lub bezskuteczne próby kontroli, zredukowania lub zaprzestania używania internetu;
- e) kontynuowanie nadmiernego użytkowania internetu mimo wiedzy, że może to powodować lub zaostrzać problemy;
- f) utratę innych zainteresowań, zaprzestanie podejmowania rozrywek i aktywności innych niż użytkowanie internetu;
- g) korzystanie z internetu w celu ucieczki lub zmniejszenia negatywnych stanów emocjonalnych (poczucia beznadziejności, winy, lęku)¹.

W ramach II kryterium – symptomy wykluczające, które uwzględnia się w sytuacji, gdy przyczyną nałogowego korzystania z internetu jest zaburzenie psychiatryczne lub dwubiegunowe zaburzenie nastroju typu I.

W ramach III kryterium – klinicznego – istotne upośledzenie funkcjonowania jednostki w różnych rolach społecznych (np. rodzinnych, przyjacielskich, szkolnych, zawodowych) wraz z utratą znaczących relacji, pracy, możliwości edukacyjnych, rozwoju czy kariery.

W ramach IV kryterium – objawy związane z przebiegiem nałogu, czyli z czasem jego trwania (przez co najmniej trzy miesiące jednostka użytkuje internet co najmniej sześć godzin dziennie i nie jest to połączone z jej pracą zawodową lub nauką).

W przypadku innego urządzenia technologicznego, tj. telefonu komórkowego, A. Bianchi i J.G. Philips (2005) sformułowali następujące kryteria diagnostyczne nałogowego jego używania:

- potrzebę korzystania z telefonu komórkowego przez coraz dłuższy czas, aby osiągnąć podobny stopień satysfakcji z jego użytkowania;

1 Na podstawie wymienionych kryteriów autorzy wskazali różną ich wagę diagnostyczną. Ich zdaniem można mówić o nałogowym korzystaniu z internetu po wystąpieniu objawów podanych w punktach a i b w ramach kryterium I oraz co najmniej jednego z pozostałych objawów wskazanych w punktach od c do g.

- nieudane starania o kontrolę nad korzystaniem z telefonu (częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu przeznaczanego na jego użytkowanie);
- poczucie zagubienia, przygnębienia, niepokoju, poirytowania, pogorszenie nastroju w sytuacji próby ograniczania korzystania z telefonu;
- nieudane próby ograniczania bądź zaprzestania użytkowania telefonu;
- ukrywanie przed rodziną i przyjaciółmi skali zaangażowania w wykorzystywanie telefonu;
- używanie telefonu komórkowego jako sposobu ucieczki od problemów lub poprawy złego nastroju (szerzej: Chóliz, 2012; Kamibeppu, Sugiura, 2005; Merlo, Stone, Bibbey, 2013; Pawłowska, Potemska, 2011a; Woronowicz, 2009).

Natomiast N. Kawasaki i współpracownicy (2006, za: Yen, Tang i in., 2009), opisując zachowania adolescentów w zakresie problematycznego używania telefonu, podkreślają, że osiowymi symptomami tego nałogu są: większe niż przeciętnie zaabsorbowanie działaniami związanymi z użytkowaniem telefonu komórkowego, silniejsze nasilenie lęku w sytuacji niemożności korzystania z niego oraz nadmierne użytkowanie do rozmów (zob. również Jarczyńska, Orzechowska, 2014).

Z kolei Y.H. Lin i współpracownicy (2015) w odniesieniu do smartfona proponują, żeby w diagnozie omawianego problemu uwzględniać następujące obszary:

1. Nieprawidłowy (dezadaptacyjny) wzorzec korzystania ze smartfona, prowadzący do pojawienia się w ciągu trzech miesięcy istotnych klinicznie upośledzeń (*impairment*) czy dystresu. Aby rozpoznanie zostało przeprowadzone, niezbędne jest wystąpienie co najmniej trzech z wymienionych niżej czynników:
 - zaabsorbowanie używaniem smartfona przez cały dzień czy nawracające niepowodzenia ograniczania korzystania z niego;
 - wzrost częstości użytkowania urządzenia celem uzyskania dotychczasowej satysfakcji;
 - pojawienie się zaburzeń nastroju, lęków lub irytacji w sytuacji niekorzystania z telefonu;
 - używanie urządzenia dłużej, niż się pierwotnie planowało;

- nieudane próby lub prześladujące pragnienie zaprzestania lub ograniczenia korzystania z urządzenia;
 - coraz większa ilość czasu poświęcanego na używanie smartfona;
 - kontynuacja nadmiernego używania smartfonu mimo poważnych problemów somatycznych i psychologicznych z tym związanych.
2. Funkcjonalne upośledzenia (*functional impairment*). Obszar ten obejmuje takie objawy, jak: nadmierne korzystanie z urządzenia związane z poważnymi, nawracającymi problemami somatycznymi lub psychologicznymi; korzystanie ze smartfona w sytuacjach fizycznie niebezpiecznych, np. podczas przechodzenia przez jezdnię czy prowadzenia samochodu; zagrożenie lub utrata istotnych związków społecznych, pracy, przerwanie nauki z powodu nadmiernego używania smartfona. Powinien wystąpić przynajmniej jeden z wymienionych symptomów, aby był spełniony warunek postawienia dodatknej diagnozy.
 3. Kryteria wykluczające, które dotyczą niedokonywania rozpoznania nałogu wtedy, gdy jest on wtórny do innych zaburzeń psychicznych, np. nartęctw (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Przegląd kryteriów diagnostycznych zaprezentowanych wyżej można podzielić na dwie grupy:

1. Powtarzające się w klasyfikacjach symptomy, takie jak: zaabsorbowanie urządzeniem lub usługą; wzrost tolerancji; nieudane próby zaprzestania lub ograniczenia korzystania z narzędzia; występowanie objawów odstawiennych; poświęcanie na korzystanie z danej technologii więcej czasu niż planowano; występowanie skutków społecznych, psychicznych, edukacyjnych i zawodowych nałogu; zaniedbywanie dotychczasowych aktywności i zainteresowań ze względu na nadużywanie urządzenia; korzystanie z niego jako formy ucieczki od problemów i mimo szkód, jakie ono wywołuje.
2. Występujące jednostkowo w klasyfikacjach symptomy, takie jak: okłamywanie innych osób co do rzeczywistej aktywności za pomocą technologii (Young, 1998); łączenie używania urządzenia technologicznego lub usługi z cierpieniem lub upośledzeniem funkcjonowania (Shapira i in., 2003); niemożność wyjaśnienia nałogu innymi zaburzeniami, takie jak mania i hipomania (Shapira i in., 2003); nadmierny wysiłek poświęcany na ak-

tywności dotyczące uzyskania dostępu do zasobów technologicznych (Ko i in., 2009b); problemy prawne spowodowane zachowaniem w sieci lub za pomocą urządzenia (Ko i in., 2009b).

Podsumowując, należy zaznaczyć, że brakuje uniwersalnej definicji tzw. uzależnień behawioralnych oraz jednolitej terminologii i kryteriów diagnostycznych, co utrudnia międzynarodową komunikację i badania w tej dziedzinie, a w konsekwencji umieszczenie omawianych zaburzeń w powszechnie obowiązujących klasyfikacjach chorób. Ten fakt wpływa z kolei na posługiwanie się różnymi określeniami nałogu, w zależności od potrzeb jego analizy. Wobec zamieszania definicyjnego jako najbardziej trafny proponuje się przyjąć terminy: nałogowego używania nowych technologii cyfrowych lub nałogu technologicznego. Stanowisko to wynika, po pierwsze, ze zmian terminologicznych przeprowadzonych w klasyfikacji DSM-5, w której pojęcie „uzależnienie” zastąpiono terminem „zaburzenie” czy „nałóg”, a to przyczyniło się do opisywania przez badaczy konkretnych nałogów behawioralnych jako zaburzeń, a nie uzależnień (Rowicka, 2015). Po drugie, posługiwanie się terminem „nałóg” wyraźnie podkreśla jego specyfikę jako pojęcia omawianego w kategoriach psychologicznych, w kontekście neurobiologicznych mechanizmów. Termin „uzależnienie” jest bowiem zarezerwowany dla wskazania

[...] poważnych powikłań wywołanych używaniem substancji psychoaktywnych, gdzie dochodzi do precyzyjnie zdefiniowanych zjawisk, takich jak: zespół abstynencyjny specyficzny dla danej substancji i farmakodynamiczna lub farmakokinetyczna zmiana tolerancji (Habrat, 2016, s. 12).

1.2. Teorie i modele wyjaśniające nałogowe używanie internetu i telefonu komórkowego

Interpretując sposób powstania nałogów technologicznych, naukowcy posiłkują się modelami dotyczącymi wyjaśnienia uzależnień behawioralnych czy – inaczej mówiąc – uzależnień od czynności. Najczęściej są one konstruowane na podstawie modeli uzależnień od substancji. Dzieje się tak dlatego, że obserwowane objawy nałogów technologicznych są bardzo zbliżone do symptomów identyfikowanych podczas uzależnień od substancyjnych

środków chemicznych. Jednak niektórzy klinicyści kwestionują tak proste przeniesienie modeli z uzależnień chemicznych na uzależnienia od czynności i postulują, aby były one budowane z uwzględnieniem czynników osobowych (w tym: cech osobowościowych, genetycznych, fizjologicznych, indywidualnych predyspozycji do utraty kontroli, takich jak: impulsywność i kompulsywność) oraz rodzinnych, społecznych, kulturowych i środowiskowych (Lelonek-Kuleta, 2014)². Na uwagę zasługują przede wszystkim dwa modele wyjaśniające powstanie uzależnień technologicznych, tj. neurobiologiczny i poznawczo-behawioralny.

W literaturze przedmiotu **model neurobiologiczny** opisuje się jako ten, który wyjaśnia etiologię uzależnień od czynności, w tym uzależnień technologicznych. Wskazuje się w nim, że nałóg powstaje w wyniku zaburzenia równowagi pomiędzy układem nagrody, za który odpowiada układ dopaminergiczny w mózgu, a układem kary, za który odpowiada układ serotoninergiczny. Układ nagrody odgrywa główną rolę w procesach wzmocnienia (warunkowania zachowań) oraz procesach motywacyjnych. To on jest odpowiedzialny za powtarzanie zachowań niezbędnych człowiekowi do przetrwania, takich jak: zaspokojenie głodu czy pragnienia. Wszystkie czynności, które sprawiają mu przyjemność, wywołują w układzie nerwowym wzrost poziomu dopaminy. Tak też się dzieje w przypadku czynności, od

2 W literaturze przywołuje się m.in. model życiowego rozwoju uzależnień (*life process model of addiction*) S. Peele'a oraz model nadmiernych „apetytów” (*the excessive appetite model of addiction*) J. Orforda. Podstawę modelu S. Peele'a stanowi twierdzenie, że przyczyną powstania uzależnienia nie jest „substancja”, ale osobiste doświadczenia powstałe w wyniku kontaktu z nią. Uzależnienie zaś nie polega na toksycznym działaniu „środka”, ale na zawężeniu pola życiowych aktywności człowieka aż do wyłącznie aktywności nałogowej (Peele, 1993). S. Peele uznaje, że uzależnianie się od czynności jest cechą ludzi, a nie czynników, które je rzekomo wywołują. Można się uzależnić od wszystkiego i nie determinuje tego charakter czynnika uzależniającego, ale charakter samej osoby (Lelonek-Kuleta, 2014). Natomiast model J. Orforda odwołuje się do rozkładu częstości spożycia alkoholu, wskazując na analogiczny rozkład występowania nałogu w przypadku nadmiernego zaangażowania w określoną czynność. Jest to rozkład skośny, informujący, że większość ludzi postępuje zgodnie z normą, a tylko nieliczni przejawiają zachowania ją naruszające. Teoria ta zakłada, że uzależnienie to zachowanie „nadmierne pożądające”, a wśród czynników mających wpływ na charakter i nasilenie danego zachowania wymienia się: kontrolę społeczną i zniechęcenie do podejmowania zachowań nałogowych, pozytywne wzmocnienia zachowań nałogowych oraz występowanie schematów poznawczych, odnoszących się głównie do procesów pamięciowych – wspomnień, np. uczucia przyjemności czy „głodu tej czynności” (szerzej: Lelonek-Kuleta, 2014).

których uzależniają się ludzie. Na skutek wykonywania czynności uzależniającej podnosi się znacznie poziom dopaminy i mechanizm pozytywnego wzmocnienia zaczyna działać w sposób niekontrolowany (Suchanecka, 2013). Zatem u osób nałogowo wykonujących jakąś czynność maleje wpływ układu kary, a rośnie wpływ układu nagrody.

Ważne znaczenie w wyjaśnieniu powstania nałogów mają także szlaki serotoninowe (prowadzące od jąder szwu do struktur limbicznych) i adrenergiczne. Z badań wynika, że upośledzona kontrola impulsów w zaburzeniach o charakterze obsesyjno-kompulsywnym jest związana ze zmianami w układzie serotonicznym (Rowicka, 2015).

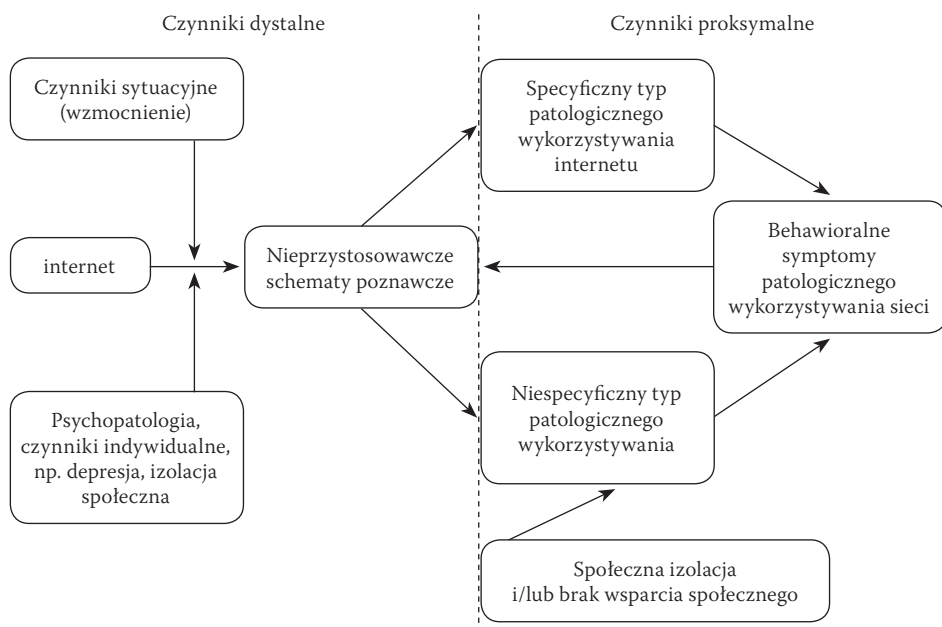
W przypadku nałogu technologicznego czynność korzystania z technologii staje się źródłem natychmiastowej gratyfikacji. Przyjemność, jaką czierpie użytkownik internetu, oddziałuje na układ nagrody, wywołując poczucie zadowolenia. Gdy nie ma dostępu do sieci, występuje u niego zespół abstynencyjny. W miarę postępowania procesu uzależnienia następują zmiany w neuronach, a użytkownik internetu spędza w nim coraz więcej czasu, poszukując w sieci stymulacji. Potrzebuje on bowiem większych dawek niż na początku korzystania z internetu, aby odczuwać zadowolenie (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014)³.

Z kolei **model poznawczo-behawioralny patologicznego wykorzystania internetu R.A. Davisa** (2001) wyjaśnia mechanizmy działające w sytuacji patologicznego używania sieci. Autor odwołuje się w nim do poznawczej etiologii depresji stworzonej przez L.Y. Abramson, G.I. Metalsky'ego i L.B. Alloy (1989). Wskazuje, że w obu przypadkach działają podobne mechanizmy, oparte na tych samych zasadach. R.A. Davis (2001) wyróżnia dwa rodzaje uzależnienia od internetu. Pierwszy określa mianem uzależnienia specyficznego, a odnosi się ono do jednej funkcji internetowej (wysyłanie e-maila czy cyberseksu) i stanowi rezultat istniejącej wcześniej psychopatologii, która skojarzona została z aktywnością online. Na przykład

³ K.S. Young, X.D. Yue i L. Ying (2017) opisali neuropsychologiczny łańcuchowy model uzależnienia od internetu. Obejmuje on następujące elementy: pierwotny popęd do korzystania z sieci, korzystanie z niej, doświadczanie euforii przekształcające wraz z uzależnieniem w stan odrętwienia, dalsze korzystanie z sieci, zmiana tolerancji, występowanie objawów abstynencyjnych, pasywne radzenie sobie z uzależnieniem.

hazardzista może efektywnie prowadzić swoje działania w sieci, uprawiając e-hazard. Drugi rodzaj uzależnienia internetowego R.A. Davis (2001) nazywał zaś uzależnieniem uogólnionym. Cechuje je kompulsywne korzystanie z internetu, które jest następstwem społecznej izolacji i potrzeby kontaktu społecznego. U podłoża tego rodzaju uzależnienia leżą stres oraz specyficzny sposób myślenia o sobie i świecie (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014). R.A. Davis (2001) stworzył również podział czynników wpływających na powstanie patologicznego używania internetu – na dystalne i proksymalne⁴ (patrz schemat 1).

Schemat 1. Model poznawczo-behavioralny patologicznego wykorzystania internetu (PIU) R.A. Davisa



Źródło: opracowano na podstawie modelu R.A. Davisa (2001).

4 Bodziec dystalny (*distal stimulus*) – obiekt w otoczeniu, który jest źródłem stymulacji zewnętrznej, w odróżnieniu od bodźca proksymalnego, który stanowi źródło stymulacji wewnętrznej (Zimbardo, 2002).

Przedstawiony na rysunku model podkreśla rolę schematów poznawczych zarówno w rozwoju patologicznego używania internetu, jak i jego utrzymania. Uwydatnia on przede wszystkim symptomy poznawcze, m.in.: obsesyjne myślenie o internecie, obniżoną kontrolę impulsów, brak możliwości przerwania korzystania z sieci, traktowanie internetu jak bliskiej osoby. R.A. Davis (2001) podkreśla, że osoba nałogowo zaangażowana w korzystanie z internetu w miarę postępowania zależności poświęca coraz mniej czasu na inne aktywności, które sprawiały jej przyjemność w przeszłości oraz odcina się od przyjaciół w świecie realnym na rzecz nowych znajomości w sieci. Cały proces przypomina błędne koło, które prowadzi do wyizolowania społecznego użytkownika sieci.

W literaturze przedmiotu przytaczane są też inne wyjaśnienia powstawania nałogu technologicznego. Spośród nich warto zwrócić uwagę na następujące:

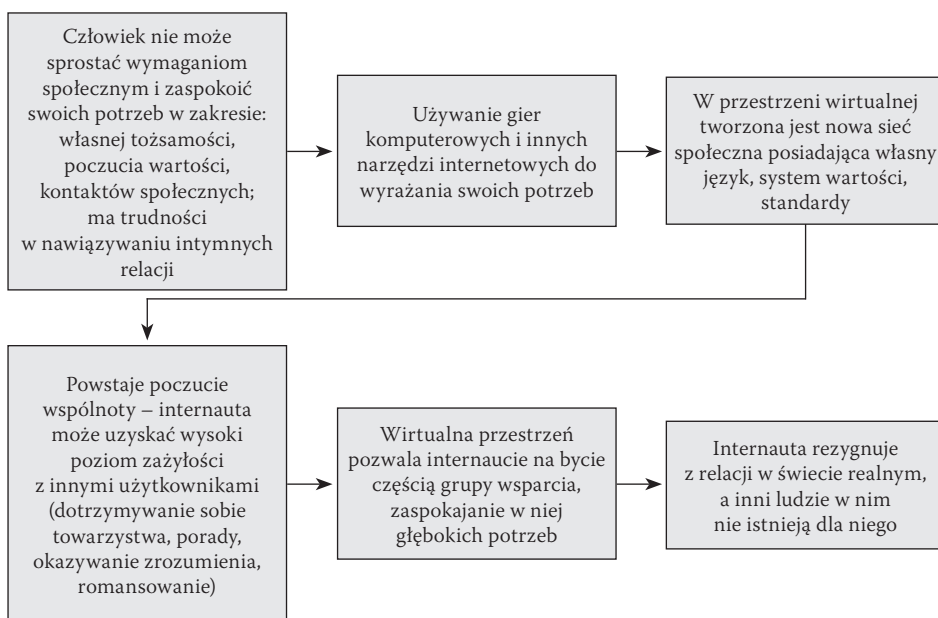
1. **Teorię deficytu umiejętności społecznych S.E. Caplana** (2010), która jest modyfikacją koncepcji R.A. Davisa (2001). Akcentuje ona znaczenie samotności w powstawaniu patologicznego używania internetu. Jej autor twierdzi, że lęk społeczny stanowi predyktor preferencji wybierania kontaktów online przez jednostkę, a do pojawienia się uzależnienia przyczyniają się jej kompetencje społeczne. W szczególności S.E. Caplan wskazuje na dwie z nich, a mianowicie na autoprezentację i samokontrolę. Uważa on, że u człowieka nasila się lęk społeczny, gdy chce zaprezentować się w obecności innych osób, natomiast obniża się w sytuacji wykorzystywania internetu do komunikowania z innymi. Ponadto zdaniem badacza komunikowanie online daje subiektywne poczucie kontroli nad prezentowaniem informacji o sobie i pozwala unikać sytuacji wywołania niepożądanego wrażenia na innych ludziach (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014).
2. **Teorię kompensacji**, która uwypukla rolę mechanizmu obronnego – kompensacji. Działa on jak wynagradzanie siebie za braki lub defekty. Daje chwilową przyjemność, ale powtarzane zachowanie może spowodować utrwalenie się podświadomego skojarzenia danego defektu z nagrodą i utrudnić jego usunięcie. Człowiek ukierunkowuje swoją aktywność

na zrealizowanie celów podobnych do tych, których nie udało mu się poprzednio osiągnąć (Kozielecki, 2000). W wyjaśnieniu przyczyn nałogowego używania technologii cyfrowych teoria kompensacji rozpowszechniła się zwłaszcza w Chinach, a jej założenia współgrają z wymogami edukacji prowadzonej w tym państwie (Izdebski, Kotyśko, 2016). System edukacji w Chinach zakłada, że uczeń powinien ciągle zmierzać do osiągania jak najlepszych wyników w nauce, co powoduje poszukiwanie kanałów „duchowej kompensacji” w sieci, przybierając postać nałogowego korzystania z internetu. Dodatkowo młodzi ludzie, angażując się w różne aktywności online, szukają także kompensacji własnej tożsamości, poczucia swojej wartości i kontaktów towarzyskich. W internecie tworzą oni własną sieć społeczną, np. wchodząc na strony z grami czy na FB. Podczas niektórych aktywności online kształtuje się u nich wysoki poziom zażyłości z innymi użytkownikami sieci, a to rodzi poczucie wspólnoty, która ma własny język, system wartości czy standardów. Udział w wirtualnej społeczności sprawia, że świat fizyczny oraz inni ludzie (rodzina, przyjaciele, znajomi) przestają się liczyć (Young, Yue, Ying, 2017). Poprzez wymianę wiadomości w internecie jej nałogowi użytkownicy rekompensują sobie to, czego brakuje im w świecie offline (Caplan, High, 2006). Przedstawioną teorię obrazuje schemat 2.

Spośród teorii wyjaśniających powstawanie nałogu infoholicznego warto zwrócić uwagę na model ścieżkowy J. Billieuxa i współpracowników (2015). Wyodrębniono w nim trzy drogi rozwoju tego typu uzależnienia, a mianowicie:

1. Ścieżkę nadmiernego upewniania się (reasekuracji). Dotyczy ona osób, które zbyt często używają telefonu w celu utrzymywania i wzmacniania kontaktów interpersonalnych czy relacji uczuciowych, np. wysyłają mnóstwo SMS-ów z obawy przed rozpadem ich związku. Są to osoby o niskiej samoocenie, wysokim poziomie neurotyzmu, często mające symptomy fobii społecznej i niestabilności emocjonalnej. Ścieżka ta charakteryzuje się nałogowym wzorcem użytkowania.

Schemat 2. Wyjaśnienie nałogu technologicznego poprzez teorię kompensacji
H.K. Tao



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Young, Yue, Ying, 2017.

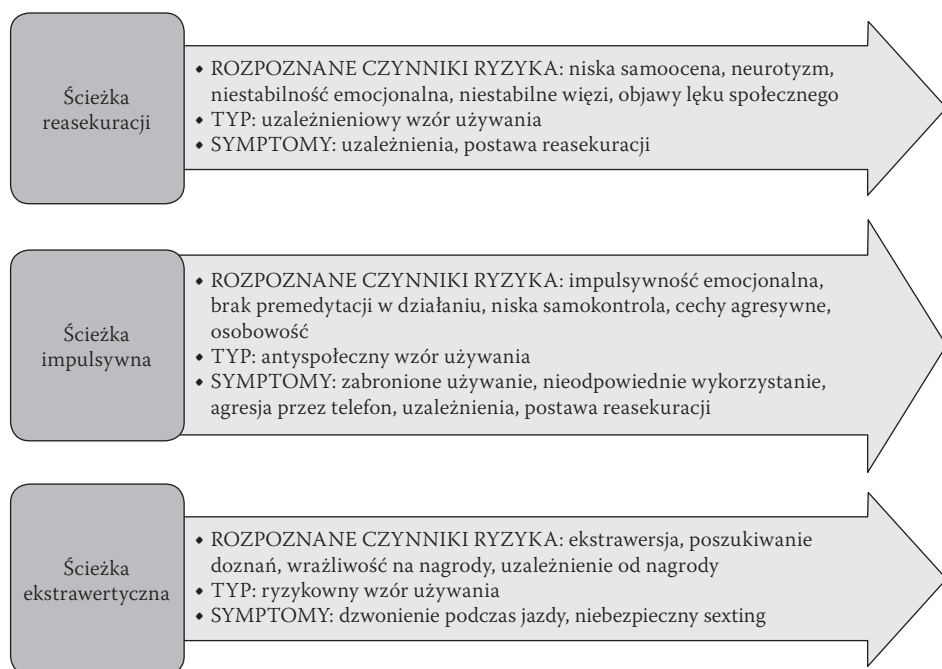
2. Ścieżkę impulsywną – antyspołeczną, charakterystyczną dla osób, które ryzykownie użytkują telefon i wykazują negatywne wzorce jego stosowania, np. sextingu, cyberprzemocy czy prowadzenia rozmów telefonicznych podczas jazdy samochodem. Drogę tę wiąże się także z ADHD w okresie dojrzewania. Jednostki realizujące tę ścieżkę są impulsywne, przejawiają cechy psychopatyczne. Ścieżka ta cechuje się wzorcem antyspołecznym.
3. Ścieżkę ekstrawertyczną, typową dla osób wykazujących symptomy uzależnienia, silnie dążących do komunikowania się z innymi czy nawiązywania nowych relacji. U jednostek prezentujących tę ścieżkę występuje ciągła potrzeba stymulacji i wysoka wrażliwość na korzyści. Posiada ona podwójny wzorzec, tj. nałogowego użytkowania telefonu i ryzykownego korzystania z niego.

Każda ze ścieżek obejmuje cztery typy informacji charakteryzujących przebieg procesu, czyli: przyjęte czynniki ryzyka, uprzywilejowane

aplikacje, typ problematycznego używania oraz symptomy zachowania. Co istotne, ścieżek tych nie uważa się za wzajemnie wykluczające się i możliwa jest sytuacja, w której zachowania osoby problematycznie używającej telefonu będą należeć do kilku ścieżek.

Zależności pomiędzy cechami jednostek a nałogowym użytkowaniem telefonu prezentuje schemat 3.

Schemat 3. Ścieżki powstawania uzależnienia od telefonu komórkowego



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Billieux i in., 2015.

W 2016 roku zespół badawczy pod kierunkiem M. Branda podjął próbę opracowania modelu opartego na interakcji czynników osobowo-afektywno-kognitywno-wykonawczych (*An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution – I-PACE*) (Brand i in., 2016). W założeniu twórców łączy on dotychczasowe ustalenia teoretyczne i empiryczne dotyczące rozwoju nałogu technologicznego, jednocześnie uwzględniając czynniki zarówno psychologiczne, jak i neurobiologiczne determinujące powstanie zaburze-

nia⁵. U podstaw tego modelu tkwi przeświadczenie, że ludzie uzależniają się nie od samego medium, lecz od treści, z których korzystają w sieci (szerzej: Starcevic, 2013). To z kolei sugeruje, że należy w pierwszej kolejności określić rodzaj nałogowego zachowania w sieci, a dopiero później diagnozować, czy jest to nałóg czy nie. Model I-PACE obejmuje następujące elementy:

1. Zmienne predysponujące, które reprezentują podstawowe cechy osoby, takie jak:
 - 1.1. Cechy biopsychologiczne – są to czynniki genetyczne i inne biologiczne uwarunkowania zachowań człowieka, np. aspekty ontogenetyczne, doświadczenia wczesnego dzieciństwa oraz ich konsekwencje biologiczne i skutki dla procesu uczenia się.
 - 1.2. Cechy psychopatologiczne, takie jak: depresja i (społeczne) zaburzenia lękowe, jak również zaburzenie deficytu uwagi/nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Zostały one uznane za trzy główne choroby współwystępujące z zaburzeniami korzystania z internetu.
 - 1.3. Motywy użytkowania. Takie cechy, jak: ekstrawersja i otwartość na doświadczenie oraz narcyzm, mogą wpływać na preferencje i motywy użytkowania sieci.
 - 1.4. Cechy osobowości, takie jak: wysoka impulsywność, niska samoocena, niska sumienność, wysoka nieśmiałość, wysoka neurotyczność i skłonność do zwlekania, zostały zbadane jako mające związek z zaburzeniem korzystania z internetu.
 - 1.5. Poznanie społeczne. W ramach tej kategorii wyróżniono: brak wsparcia społecznego, odczuwanie izolacji i samotności, jako czynniki wpływające na nadmierne używanie internetu w zakresie jego funkcji komunikacyjnych i aplikacji.
2. Zmienne kierunkowe (moderujące) i współwystępujące:
 - 2.1. Reakcje afektywne i poznawcze na bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne. Stres wynikający z konfliktów osobistych lub nieprawidłowego nastroju (np. stan depresyjny lub niepokój, euforia) może wpływać

5 M. Brand i współpracownicy (2016) swój model oparli na modyfikacjach dwóch opublikowanych wcześniej w literaturze modeli teoretycznych, tj. modelu poznawczo-behawioralnego nałogowego używania gier G. Donga i M. Potenzy (2014) oraz modelu nałogowego używania internetu M. Branda, K.S. Young oraz C. Laiera (2014).

na procesy poznawcze, np. poprzez skupienie uwagi na krótkoterminowych nagrodach i ryzykowne podejmowanie decyzji. Subiektywne reakcje stresowe na czynniki sytuacyjne mogą oddziaływać na to, czy osoby decydują się na korzystanie z internetu, np. osoby z zaburzeniami używania gier online mogą reagować zmianami nastroju i innymi objawami odstawienia w sytuacji ograniczenia lub braku możliwości grania, a sygnały związane z uzależnieniem mogą wiązać się z oczekiwaną satysfakcją lub zmniejszeniem objawów odstawienia. Autorzy modelu w ramach reakcji afektywnych i poznawczych na bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne wyróżnili następujące predykatory:

- 2.1.1. Styl radzenia sobie. Ustalono, że tendencje do stosowania impulsywnych strategii radzenia sobie ze stresem codziennym sprzyjają zaburzeniu używania internetu. Gdy jednostka oczekuje lub ma wyobrażenie, że korzystanie z internetu zmniejszy jej poziom stresu, istnieje większe prawdopodobieństwo używania określonych aplikacji.
- 2.1.2. Powiązane z używaniem internetu tendencje poznawcze. Jednostka, korzystając z aplikacji i doświadczając pozytywnych odczuć (np. przyjemności), wyprowadza z tej aktywności internetowej pozytywne (domyślne) skojarzenia, a to może zwiększyć prawdopodobieństwo użytkowania sieci.
- 2.1.3. Reaktywność na bodźce i pragnienie (motywacja do działania). Reaktywność na bodźce jest rozwijana z uwzględnieniem (asocjacyjnych) mechanizmów uczenia się, w szczególności procesów kondycjonujących, które stanowią główny czynnik fizjologiczny, emocjonalny i motywacyjny podstawy pragnienia. Badania wskazują na zaangażowanie brzuszno-prądkowia w proces reaktywności na bodźce i pragnienia jednostki w uzależnieniach behawioralnych.
- 2.1.4. Chęć regulacji nastroju. W sytuacji zmiennego nastroju, objawów odstawiennych lub pragnienia wykonania danej czynności online może pojawić się potrzeba uregulowania doświadczonego nastroju. Chęć regulacji nastroju jest ważnym czynnikiem rozwoju zaburzeń korzystania z internetu, ponieważ może

wpływać na decyzję o użyciu pewnych aplikacji czy witryn internetowych we wczesnym stadium procesu uzależnienia.

- 2.1.5. Tendencyjność uwagi. Ustalono, że zachowania uzależniające mogą wynikać z interakcji dwóch rodzajów procesów. Pierwszy typ to impulsywny lub reaktywny, automatyczny tryb przetwarzania, a drugi typ jest relatywnie kontrolowany i stanowi refleksyjny tryb przetwarzania. W trakcie badań dotyczących m.in. uprawiania hazardu w sieci zauważono, że osoby uzależnione szybciej reagowały na obrazy dotyczące czynności uzależniających niż osoby z grupy kontrolnej.
- 2.2. Funkcje wykonawcze, hamowanie i decyzja użycia poszczególnych aplikacji/stron. Funkcje wykonawcze odgrywają ważną rolę w rozwoju specyficznych zaburzeń związanych z wykorzystywaniem internetu. Zakłada się, że główną cechą osoby uzależnionej jest wzmożona reakcja na bodźce związane z narkotykami i jednocześnie umniejszona wrażliwość na naturalne wzmacniacze niebędące substancjami. Uznaje się, że osoby z określonymi zaburzeniami korzystania z sieci mogą mieć trudności z hamowaniem odpowiedzi na bodźce, które stanowią ich pierwsze możliwości wyboru. Sugeruje się, że u osób z zaburzeniami w grze online występuje brak równowagi pomiędzy kontrolą wykonawczą a siecią gratyfikacyjną, co prowadzi do zmniejszenia zahamowania motywacji i pragnienia, powodując nadmierne granie w sieci.
- 2.3. Konsekwencje wynikające z korzystania z wybranych aplikacji czy witryn internetowych. Doświadczanie satysfakcji z użytkowania konkretnych aplikacji czy witryn internetowych prowadzi do pozytywnego wzmocnienia, które jest podstawą ustabilizowania się reaktywności na bodźce i pragnienia. Autorzy modelu wskazują, że we wczesnych etapach nałogowego procesu korzystania z internetu zadowolenie jest główną, ale nie wyłączną siłą napędową, która powoduje zmiany w reakcjach afektywnych i poznawczych na bodźce związane z uzależnieniem od sieci. W miarę rozwoju uzależnienia poziom gratyfikacyjnych doświadczeń maleje, a zwiększa się poziom kompensacji.

3. Specyficzne zaburzenia używania internetu:

3.1. Zmniejszenie kontroli nad korzystaniem z sieci. Gdy kontrola nad użytkowaniem aplikacji czy witryn internetowych zmniejsza się, mogą wzrosnąć negatywne konsekwencje.

3.2. Negatywne konsekwencje w codziennym życiu. Wśród nich wymienia się: izolację społeczną i samotność, konflikty z rodzicami lub rówieśnikami, uczucia niezrozumienia, pustki i inne ujemne emocje oraz doświadczenia. Te uczucia i straty w kontaktach społecznych lub inne problemy mogą być dodatkowo pogłębione przez wielokrotne korzystanie z aplikacji czy witryn internetowych. Ich używanie nie przynosi już takiego zadowolenia jak wcześniej, a raczej służy kompensacji problemów z życia codziennego.

Zależności ustalone przez badaczy prezentuje schemat 4. Istotną cechą zamieszczonego modelu jest rozgraniczenie czynników predysponujących i zmiennych moderujących (mediujących). Na przykład zmienne: styl radzenia sobie i tendencje poznawcze dotyczące używania internetu, są głównie skonceptualizowane jako moderujące, które mogą wpływać na skojarzenia między czynnikami predysponującymi a aspektami zaburzeń korzystania z internetu. Style radzenia sobie i tendencje poznawcze mogą również działać jako zmienne mediujące, na które wpływ mają np. psychopatologie i cechy osobowości/temperamentu.

Podsumowując, należy podkreślić, że model I-PACE ma na celu zebranie mechanizmów leżących u podstaw specyficznych zaburzeń korzystania z internetu w perspektywie dynamiki czasowej procesu uzależnienia. Autorzy wskazują jednak, że założenia modelu należy szczegółowo określić w odniesieniu do konkretnych rodzajów zaburzeń korzystania z internetu, np. internetowych gier i zakupów online czy komunikacji.

teoria planowanego zachowania I. Ajzena (1991) oraz teoria akceptacji technologii F.D. Davisa (1985). Obie koncepcje mają wysoką moc predykcyjną i sprawdzają się również jako modele wyjaśniające zachowania młodzieży w sieci.

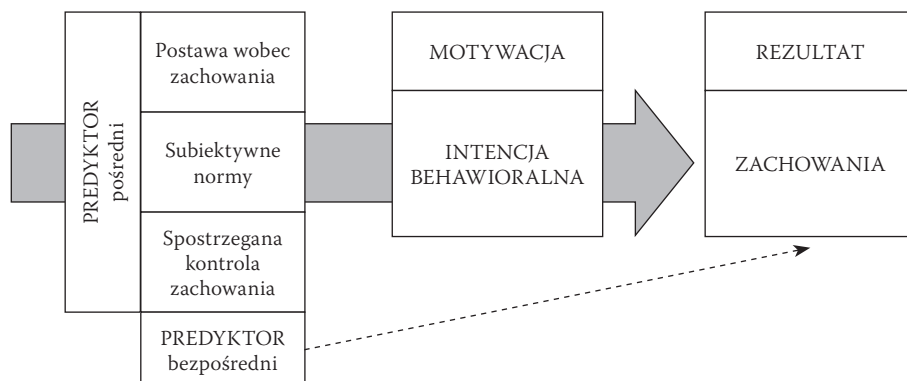
Teoria planowanego zachowania (*theory of planned behavior* – TPB) I. Ajzena (1991) zwraca uwagę na tzw. intencję behawioralną, czyli gotowość jednostki do zaangażowania się w określone działanie, np. używanie internetu. Przyjmuje się, że im silniejsza jest motywacja do danego zachowania, tym bardziej prawdopodobne staje się zaangażowanie się osoby w jego realizację. Koncepcja ta wskazuje, że intencję behawioralną determinują trzy czynniki, takie jak:

1. Postawa wobec zachowania. Może być ona pozytywna lub negatywna. Określa się ją poprzez oszacowanie przekonań jednostki dotyczących konsekwencji danego zachowania oraz dokonanie oceny, w jakim stopniu skutki te są pożądane dla niej.
2. Subiektywne normy zachowania, które odnoszą się do spostrzeganych przez człowieka opinii innych ludzi na temat podjęcia działania. Aby były one skuteczne, muszą to być poglądy osób ważnych dla jednostki.
3. Spostrzegana kontrola zachowania. Jeśli kontrola zachowania w odczuciu osoby odzwierciedla rzeczywisty jej wpływ na sytuację, to może być traktowana jako bezpośredni predyktor. Natomiast gdy nie odzwierciedla ona faktycznej kontroli, będzie pośrednim predykatorem wpływającym na intencję behawioralną.

Wymienione czynniki mogą mieć – w zależności od sytuacji i zachowań – różny wpływ na kształtowanie intencji behawioralnej.

Zgodnie z analizowaną teorią (patrz schemat 5) zakłada się, że im bardziej pozytywne są postawy i normy społeczne w stosunku do danego zachowania oraz im większa jest spostrzegana kontrola, tym silniejsza jest intencja podjęcia określonej aktywności.

Schemat 5. Teoria planowanego zachowania I. Ajzena



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ajzen, 1991.

Opisaną wyżej koncepcję wykorzystano m.in. w badaniach nad zakupami online i korzystaniem z portali społecznościowych (szerzej: Limayem, Khalifa, Frini, 2000; Pelling, White, 2009).

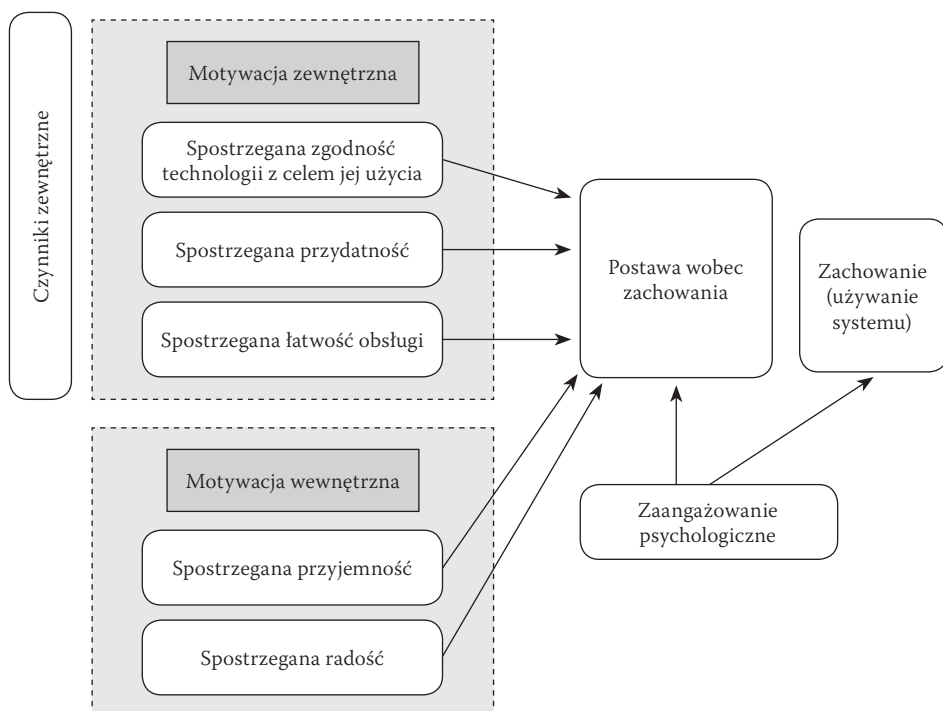
Kolejny model, który może być przydatny w wyjaśnieniu użytkowania przez dzieci i młodzież nowych mediów, to teoria akceptacji technologii (*technology acceptance model* – TAM) F.D. Davisa (1985). Opiera się ona na założeniu, że korzystanie z technologii informacyjnych determinowane jest bezpośrednio przez intencję jej użycia. Na intencję zaś wpływa postawa wobec użytkowania danej technologii cyfrowej. Z kolei na tę postawę oddziałują następujące predykatory:

- Spostrzegana przydatność, którą definiuje się jako subiektywne przekonanie, że stosowanie danego rozwiązania poprawi wykonanie jakiegoś zadania czy czynności.
- Spostrzegana łatwość obsługi, która odnosi się do przekonań na temat mogących wystąpić problemów podczas korzystania z danego urządzenia cyfrowego czy usługi.
- Czynniki zewnętrzne, które mogą mieć wpływ na spostrzeganą zarówno użyteczność, jak i łatwość obsługi. F.D. Davis (1985) zalicza do nich np. trening i wsparcie techniczne ze strony innych osób.

Celem zwiększenia mocy predykcyjnej modelu rozszerzono go o konstrukt psychologiczny, tj. zaangażowanie psychologiczne, które może być zidentyfikowane na poziomie procesów: dostosowania się, identyfikacji oraz

internalizacji (zob. Malhotra, Galletta, 1999). Ponadto uzupełniono go o predyktory: spostrzeganej przyjemności i spostrzeganej radości, które mogą wynikać z używania określonej technologii cyfrowej. Dzięki temu wprowadzono do modelu aspekty związane z motywacją wewnętrzną (zob. Davis, Bagozzi, Warshaw, 1992). Rozszerzono go także o dodatkowy wymiar – nazywany zgodnością technologii z celem jej użycia. Predyktor ten wskazuje, że akceptacja technologii zależy także od tego, czy nowa technologia dobrze wypełnia swoje zadanie. Im bardziej ułatwia jego wykonanie, tym częściej będziemy ją wykorzystywać (zob. Goodhue, Thompson, 1995). Zatem zebrano te wszystkie uzupełnienia i stworzono na ich podstawie model akceptacji technologii (patrz schemat 6).

Schemat 6. Model akceptacji technologii F.D. Davisa



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Davis, 1985; Davis, Bagozzi, Warshaw 1992; Goodhue, Thompson, 1995; Malhotra, Galletta, 1999.

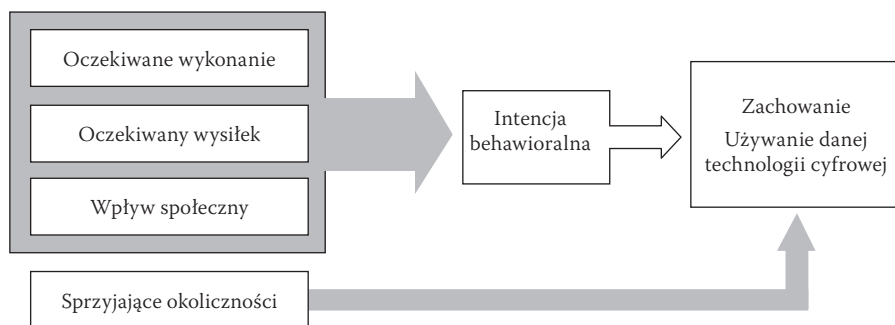
Model akceptacji technologii był stosowany m.in. w badaniach nad motywacją korzystania z internetu (zob. Teo, Lim, Lai, 1999), prowadzonych w celu wyjaśnienia zróżnicowanych postaw jednostek wobec użytkowania stron internetowych (zob. Moon, Kim, 2001), a także w badaniach portali społecznościowych, aby określić intencje korzystania z serwisów (zob. Shin, Kim, 2008).

Zachowania młodych użytkowników internetu wyjaśnia się także za pomocą teorii akceptacji technologii i korzystania z nich (*unified theory of acceptance and use of technology* – UTAUT) V. Venkatesha i jego współpracowników (2003). Koncepcja ta wskazuje na elementy, które występowały już w poprzednich modelach, tj. efekt działania, czyli konkretne zachowanie w sieci, oraz intencję behawioralną, która do tego zachowania prowadzi. Konstrukcja modelowa opiera się na czterech czynnikach, które bezpośrednio wpływają na intencję korzystania z internetu. Są to:

1. Oczekiwane wykonanie, czyli stopień przekonania człowieka o tym, że dana technologia pomoże mu zrealizować określone zadanie, a tym samym dostarczy mu korzyści.
2. Oczekiwany wysiłek, czyli stopień trudności użytkowania danej technologii.
3. Wpływ społeczny, czyli stopień przekonania jednostki, że ważne dla niej osoby popierają jej aktywność w sieci.
4. Sprzyjające okoliczności, czyli stopień przekonania człowieka, że w przypadku problemów z technologią otrzyma wsparcie.

Wśród zmiennych moderujących wymienione czynniki wyszczególniono: płeć, wiek, doświadczenie i dobrowolność korzystania (Venkatesh i in., 2003). Elementy modelu oraz zależności pomiędzy nimi prezentuje schemat 7.

Schemat 7. Model uogólnionej teorii akceptacji technologii i korzystania z nich



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Venkatesh i in., 2003.

Teorię UTAUT stosowano m.in. w badaniach dotyczących korzystania ze stron WWW (szerzej: Van Schaik, 2011).

Omówione wyżej koncepcje dotyczące specyfiki używania nowych technologii cyfrowych nie stanowią zamkniętego zbioru. Ich moc wyjaśnienia zjawiska jest różna i wzrasta wraz z kolejnymi badaniami. Modyfikacje pierwotnych modeli pozwalają na ich dostosowanie do zmieniających się warunków, a w szczególności do nowo powstających obszarów aktywności w sieci.

1.3. Specyfika nowych mediów i ich potencjał uzależniający

W literaturze przedmiotu dla określenia współczesnych technologii cyfrowych badacze posługują się zazwyczaj pojęciami: „technologie informacyjno-komunikacyjne” (TIK), „nowe media” i „nowe nowe media”. Pierwsze obejmuje zespół środków, tj. urządzeń (takich jak: komputer, telefon komórkowy czy media), narzędzi (np. oprogramowania) i technologii przeznaczonych do wszechstronnego posługiwania się informacją (Śmigielska, 2002). Natomiast GUS (2017) TIK definiuje jako grupę technologii przetwarzających, gromadzących i przesyłających informacje w formie elektronicznej. Na TIK składają się dwa równoważne komponenty: informacje, które podlegają przetwarzaniu, oraz procesy komunikacji, które służą do przekazywania informacji (szerzej: Jarczyńska, 2017).

Kolejnym terminem wymagającym zdefiniowania jest pojęcie „nowe media”. Mimo licznych dyskusji nie wypracowano jednolitego stanowiska na temat tego, czym one są. Według L. Manovicha i P. Cypryańskiego (2012) nowe media to media analogowe, skonwertowane do postaci cyfrowej⁶. Są one ukierunkowane na użytkownika, oferują mu większy zakres opcjonalności niż media tradycyjne oraz dają możliwość zindywidualizowanego korzystania i bardziej świadomego wyboru.

Natomiast „nowe nowe media” definiowane są jako media nowsze niż nowe media. Powstały one na ich podwalinach. Charakteryzuje je m.in.:

- niespotykana dotąd dostępność, którą odbiorca może wykorzystać zgodnie z rytmem swojego dnia;
- nieograniczona elastyczność w zakresie doboru treści i aktywności użytkownika;
- brak opłat (z założenia) za dostęp do oferowanych treści;
- wzajemnie katalityczna relacja mimo rywalizacji o czas i uwagę użytkownika;
- wyższy poziom korzystania z sieci (nowe media, m.in. poczta elektroniczna czy wyszukiwarki, są podstawą funkcjonowania ich nowszych odpowiedników, tj. nowych nowych mediów);
- społecznościowy charakter (Levinson, 2010).

Pojawienie się nowych mediów⁷ spowodowało, że zmieniała się rola ich odbiorcy – z biernego konsumenta na współtwórcę czy wręcz producenta przekazu medialnego (Szpunar, 2012). Podkreśla się przy tym ich interaktywny charakter, dający odbiorcy poczucie bliskości z innymi, aktywizację jego zmysłów, elastyczność czasową, możliwość obecności w danym miejscu i sytuacji (na odległość) (Wejman, 2013).

Przy analizie nowych mediów cechą, na którą należy zwrócić uwagę, jest cyfrowość, czasami nazywana również binarnością lub reprezentacją numeryczną. Oznacza ona, że zjawiskom przypisuje się wartości numeryczne,

6 W przeciwieństwie do mediów tradycyjnych posiadają one takie cechy, jak: wzajemne powiązanie, dostęp indywidualnych użytkowników, mogących przyjmować rolę zarówno odbiorcy, jak i nadawcy, interaktywność, wielość sposobów użycia i otwartość, wszechobecność i niedookreśloność przestrzenna oraz delokalizacja (McQuail i in., 2012).

7 Dla większej czytelności przekazu w dalszej części podrozdziału będę się posługiwać pojęciem nowych mediów, mając na myśli także nowe nowe media.

co pozwala na oderwanie tekstu medialnego od jego materialnej formy i ułatwia dostęp do niego oraz pozwala na dowolne jego powielanie bez utraty jakości. Digitalizacja stanowi zatem swoistą zachętę do traktowania zamieszczonych w sieci materiałów jako otwartych dzieł oraz do modyfikacji i eksperymentowania w ich zawartości.

Za immanentną cechą nowych mediów uznaje się również wirtualność. Początkowo jej rozumienie ulokowane było jako alternatywa dla rzeczywistości (realności), a współcześnie łączone jest z płaszczyzną przenikającą się z rzeczywistością, w której człowiek może zaspokajać swoje potrzeby. G. Burdea i P. Coiffet (2003) wskazują, że warunkiem zaistnienia rzeczywistości wirtualnej jest wystąpienie trzech czynników oznaczonych jako „I3” (*Immersion – Interaction – Imagination*), a mianowicie zanurzenia, interakcji oraz wyobraźni.

Następną cechą nowych mediów jest hipertekstowość. Tekst hipertekstowy określa się jako

[...] tekst niesekwencyjny, którego czytanie jest w pełni zależne od preferencji czytającego. [...] Składa się on bowiem z fragmentów i części mniejszych tekstów połączonych ze sobą elektronicznymi linkami, które umożliwiają czytającemu poruszanie się wśród nich według dowolnych sposobów (Celiński, 2005, s. 387).

Jak podkreśla M. Szpunar (2012), narracja hipertekstowa jest uzależniona od czytelnika, który decyduje o wyborze drogi. Jednak ta dobrowolność w pewien sposób jest ograniczona, chociażby przez zaprogramowane interfejsy.

M. Lister i współpracownicy (2009) do wymienionych własności dodają jeszcze usieciowienie i symulacyjność. Usieciowienie nowych mediów wyjaśnia się przede wszystkim jako ogólnosiwiatową sieć, po której może poruszać się użytkownik,

[...] częściowo nadzorowaną i ograniczaną przez zapory *firewall*, hasła, prawa dostępu, szerokość pasma i wydajność posiadanego sprzętu (Lister i in., 2009, s. 49).

Takie obszary, jak: WWW, wirtualne środowiska, gry MMORPG, platformy społecznościowe, blogi, fora internetowe, to sieci o różnej skali i złożoności, wchodzące w skład innych sieci czy krzyżujące się z nimi. Z tych sieci człowiek może korzystać za pomocą komputera oraz urządzeń

mobilnych. Usieciwienie to nie tylko cecha nowych mediów, lecz także współczesnego społeczeństwa (szerzej: Castells, 2013). Natomiast symulacyjność jedni łączą z nierzeczywistą, płytką kopią czegoś oryginalnego czy autentycznego, inni rozumieją jako zdolną do generowania rzeczywistości. Należy zauważyć, że proces symulowania może być w pozytywnym zakresie wykorzystany do podejmowania ćwiczenia zachowań akceptowanych społecznie, a tym samym daje wychowawcze pole treningowe.

Na gruncie socjologii internetu M. Smith (1992) skonstruował koncepcję „5A”, która opisuje cechy komunikacji w nowych mediach. Wyróżnia on:

1. Aprzestrzenność, rozumianą jako brak fizycznego miejsca.
2. Asynchroniczność, pojmowaną jako możliwość komunikowania się pomiędzy użytkownikami z opóźnieniem.
3. Acielesność, która polega na oddzieleniu umysłu od ciała człowieka i zwróceniu uwagi głównie na wyalienowaną informację, co sprawia, że odsuwamy się od doświadczeń realnego życia.
4. Astygmatyczność, która oznacza wyeliminowanie z przestrzeni online cech stygmatyzujących człowieka, takich jak: płeć, wiek czy rasa.
5. Anonimowość, za pomocą której cechy statutowe człowieka przestają mieć znaczenie (Smith, 1992).

Jednym z ważniejszych komponentów nowych mediów jest internet. Współcześnie stanowi on globalną sieć składającą się z kilku środowisk, które w odmiennym stopniu wpływają na zachowania człowieka. Mogą one mieć różny potencjał uzależniający⁸. Na przykład P. Wallace (2016) wymienia następujące środowiska sieci: dostępne WWW, ukryte strony internetowe – „Głęboką sieć”, synchroniczne czaty i natychmiastowe wiadomości, blogi, portale społecznościowe, Twitter i wiadomości tekstowe, świat wirtualny i rzeczywistość wirtualną oraz aplikacje mobilne.

8 Termin „potencjał uzależniający” dotyczy uzależnienia od substancji i stanowi wskaźnik, dzięki któremu możemy porównać substancje ze względu na kilka kryteriów, np.: szkód, jakie dana substancja powoduje w organizmie, cenę środka (kupowanego nielegalnie), stopień i zasięg aktywowania dopaminy w mózgu, stopień odczuwalnej przyjemności po zażyciu substancji, siłę i stopień efektów potencjalnego odstawienia substancji oraz czas, po którego upływie zauważy się uzależnienie (Bowman, 2016). Termin ten odnosi się także do nałogów behawioralnych. Wtedy jako kryterium porównania najczęściej uwzględnia się czas, jaki musi upłynąć pomiędzy wykonaniem danej czynności uzależniającej a skutkiem w postaci zmiany w emocjach (Zawała, 2017).

Środowiska składowe sieci mają różny potencjał wpływów (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych) na jednostkę. Jest to uwarunkowane: wiekiem użytkownika sieci, podejmowanymi przez niego aktywnościami online, poziomem zaangażowania w świat online, posiadanymi kompetencjami informatycznymi i internetowymi oraz monitorowaniem i kontrolowaniem tego procesu przez innych.

Zdaniem D.N. Greenfielda (2017) podstawowe czynniki psychologiczne, które wpływają na uzależniający charakter internetu, dotyczą również pozostałych technologii cyfrowych. Wynika to z sytuacji, w której zacierają się granice pomiędzy prawidłowym używaniem internetu a jego nadużywaniem ze względu na wykorzystywanie go przez wiele mediów i urządzeń cyfrowych oraz posiadania przez nich licznych uzależniających elementów, niekoniecznie związanych z właściwościami sieci. Wśród tych czynników autor wymienia: anonimowość, interaktywność, zniekształcone poczucie czasu, intensywność, dostępność sieci, przyjemność. To właśnie odczuwanie przyjemności jest często przedstawiane jako element znaczący dla użytkowników internetu i innych urządzeń cyfrowych z nim połączonych. Z kolei czynności wytwarzające relaksowe efekty wymuszają ich powtarzanie. Ma tu zastosowanie warunkowanie instrumentalne, polegające na tym, że ludzie zwiększają korzystanie z internetu, biorąc pod uwagę przyjemność wynikającą z wykonywanej czynności i strukturę wzmocnień.

W odniesieniu do uzależniającego potencjału internetu i innych mediów cyfrowych D.N. Greenfield (2017) wyróżnia pięć głównych elementów ich atrakcyjności dla odbiorcy. Są to: czynniki treści, procesu i dostępności, wzmocnienia i wynagradzania, czynniki społeczne oraz czynniki pokolenia cyfrowego. W jego opinii odsetek ludzi wymagających pomocy w wyniku nadużywania internetu i innych mediów cyfrowych wskazuje, że najbardziej uzależniającymi treściami sieci są treści erotyczne, gry online i hazard. Przed usieciowieniem treści te często były niedostępne, nielegalne czy trudne do znalezienia. Obecnie ich pozyskiwanie stało się łatwiejsze dla użytkownika. Dodatkowo uruchamiany mechanizm natychmiastowej gratyfikacji za odszukanie treści w internecie wzmacnia wykonywaną czynność.

Kolejnym elementem atrakcyjności nowych mediów są czynniki procesu i dostępności. Ludzie, korzystając z internetu, mają poczucie władzy oraz

możliwość przeniesienia się w świat fantazji i złudzeń czy wreszcie wcielenia się w wirtualną postać. Te cechy są bardzo przyjemne dla użytkownika. Przykładowo: gry online oferują odbiorcy wysoki stopień nieprzewidywalności i nowości, a to sprawia, że granie staje się czynnością wciągającą. Do dużej różnorodności nałogów związanych ze środowiskiem internetu przyczyniają się m.in.:

- dostępność sieci przez cały czas i niski koszt tego dostępu;
- wygoda dostępu przez cały czas, bez wychodzenia z domu lub przy użyciu urządzeń mobilnych w każdej sytuacji;
- możliwość natychmiastowego uzyskania wszystkiego, zaspokojenia potrzeb w pozornie anonimowy sposób, zachowujący prywatność, ale i powodujący niższe poczucie odpowiedzialności;
- poczucie braku granic lub łatwość ich przekraczania;
- natychmiastowa gratyfikacja;
- występowanie efektu Zeigarnik⁹ (szerzej: Zeigarnik, 1967).

Wśród następnej grupy czynników zwiększających potencjał uzależniającego sieci i pozostałych mediów cyfrowych wyróżnia się czynniki wzmocnienia i wynagradzania. Niezależnie od tego, czy chodzi o e-mail, gry online czy szukanie informacji w internecie, mamy do czynienia z nieprzewidywalnymi i zmiennymi schematami wzmocnień. Internet ze względu na swoje psychoaktywne właściwości jako system wzmocnienia wywołuje u użytkownika korzyści wtórne, które pojawiają się wskutek występowania nałogowego wzorca zapewnienia sobie przyjemności. Tym wzorcem jest zaburzenie używania internetu i innych mediów cyfrowych. Korzyści wtórne D.N. Greenfield (1999) definiuje jako aspekty niebezpośrednich zysków, które dodatkowo wzmacniają nałóg. Mogą one przybrać postać unikania powodujących lęk interakcji społecznych lub czynności wymagających wysiłku (nauki lub pracy) albo postać ucieczki od rodziny czy innych relacji. Mogą także przejawiać się wyższą pozycją w rankingu w grach online czy na portalach społecznościowych. Na potencjał uzależniający omawianych

9 Efekt Zeigarnik polega na tym, że niekończąca się dostępność treści w sieci sprawia, iż mózg traktuje czynności internetowe jako niezakończone, a to powoduje tendencję mózgu do zakończenia rozpoczętej lub niekompletnej informacji na temat tej czynności (Zeigarnik, 1967).

mediów wpływa niewątpliwie nagradzanie użytkownika z nieprzewidywalną częstością i różnym stopniem atrakcyjności. Nagrodami mogą być tutaj m.in.:

- wyszukiwanie, znajdowanie i otrzymywanie pożądaných treści,
- opanowanie trudnej gry,
- przeglądanie pornografii,
- otrzymanie niespodziewanej wiadomości,
- skuteczne wyszukiwania pożądaných treści w portalach społecznościowych.

Przyjmuje się, że zmienny rozkład wzmocnień jest odporny na wygaśnięcie, a to zwiększa siłę uzależniająca internet. Należy wskazać, że łącząc system wzmocnienia z wysoce stymulującymi treściami, powodujemy, że użytkownik nie będzie chciał ograniczyć swojego kontaktu z nimi, a tym bardziej uruchomi się u niego jeszcze silniejszy opór przed zaprzestaniem używania sieci.

Na potencjał uzależniający mediów cyfrowych wpływają również czynniki społeczne. Są one ważne, ponieważ internet daje możliwość zaspokojenia potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych. Jak twierdzi D.N. Greenfield, każdy użytkownik sieci może określić swój stopień interakcji społecznej w internecie tak, aby osiągnąć maksymalny komfort kontaktu, redukując objawy lęku społecznego i „ograniczając potrzebne, społeczne sygnały i informacje kontekstowe” (Greenfield, 2017, s. 178). Internet zapewnia w prosty sposób (w szczególności młodemu pokoleniu) udział w kontrolowanym środowisku społecznym, co zmniejsza potrzebę utrzymywania kontaktów w świecie rzeczywistym. Skutkiem takiego stanu rzeczy jest obniżony poziom uwagi, interakcji, ryzyka emocjonalnego czy wreszcie intymnej bliskości, a są to elementy potrzebne w relacji społecznej. Nie można zapominać, że internet to główne medium komunikacyjne dla pokolenia cyfrowego czy pokolenia aplikacji, a możliwość efektywnego tworzenia relacji jest wzbudzana przez popularność mediów społecznościowych.

Sieć może zarówno pozytywnie, jak i negatywnie wpływać na relacje społeczne. Korzystna strona jej oddziaływania to posiadanie zdolności do sprawnego filtrowania i jednoczesnego wzmacniania społecznej interakcji w czasie rzeczywistym. Natomiast niekorzystna dotyczy:

- rodzajów tych interakcji, diametralnie różnych od realizowanych w świecie rzeczywistym i nie zawsze dających możliwość zastąpienia w pełni kontaktów bezpośrednich;
- włączenia się nowych technologii w codzienne życie jako nieodłącznych atrybutów większości użytkowników sieci oraz występowania w roli elementu normalizacyjnego kultury popularnej promowanej za pomocą urządzeń cyfrowych;
- używania mediów społecznościowych, które mają wysoki potencjał uzależniający i są bardzo czasochłonne, a to powoduje brak równowagi w funkcjonowaniu człowieka.

Jako ostatnie D.N. Greenfield (2017) wymienia czynniki pokolenia cyfrowego, które podkreślają wpływ kontekstu rodzinnego i społecznego na nałogowe używanie internetu i innych mediów cyfrowych. Wskazuje on na specyficzne cechy pokolenia cyfrowego jako te, które zmieniły relacje rodzinne. Według niego przede wszystkim nastąpiło przekształcenie ogólnej hierarchii, tzn. dzieci mają większą wiedzę o cyfrowych urządzeniach i usługach niż ich rodzice, a to powoduje odwróconą sytuację w procesie socjalizacji do nowych mediów. Zauważa się braki kompetencyjne u dorosłych w zakresie funkcjonowania nowych mediów, co przyczynia się do nierównowagi sił w kontroli nad technologią w życiu rodzinnym.

1.4. Fazy i rodzaje nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego

Proces powstania nałogu technologicznego przebiega zwykle w kilku fazach. Ich układ i szczegółowość opisu są nieco odmienne u różnych autorów. W literaturze światowej dominuje podział zaproponowany przez K.S. Young (1999), która wyróżniła pięć faz uzależnienia od internetu. Są to:

1. Poznanie możliwości internetu.
2. Rozwój poczucia anonimowości w internecie i bezcelowe korzystanie z różnych usług sieciowych. Na tym etapie pojawia się rezygnowanie z niektórych zachowań w życiu realnym na rzecz aktywności online.
3. Początki nałogu korzystania z sieci, poszukiwanie coraz mocniejszych wrażeń, powolna utrata kontroli (może to mieć związek ze ścieżką zarówno dopaminergiczną, jak i serotonergiczną).

4. Dominacja internetu nad pozostałymi sferami życia, negatywna reakcja w przypadku podejmowania próby ograniczenia dostępu.
5. Posiadanie świadomości szkodliwości użytkowania sieci, ale próby zaprzestania korzystania z sieci kończą się niepowodzeniem.

Natomiast w literaturze polskojęzycznej funkcjonuje podział zaproponowany przez A. Augustynka (2010), który wyodrębnia trzy fazy rozwoju zjawiska. Pierwsza z nich to poznanie oraz racjonalne i efektywne użytkowanie internetu. Ta faza charakteryzuje się okazjonalnym logowaniem do sieci i wykorzystywaniem jej głównie do pracy czy nauki. Ponadto jednostka korzysta z internetu w celu zdobycia potrzebnych informacji lub rozrywki. Druga faza obejmuje pojawienie się symptomów nałogu, takich jak: odczuwana potrzeba korzystania z sieci coraz częściej i przez dłuższy czas, występowanie przygnębienia i lęku w sytuacji braku dostępu do internetu lub jego znacznego ograniczenia, natrętne myślenie i sny o internecie oraz utrata innych zainteresowań. Trzecia faza – tzw. destrukcja – charakteryzuje użytkowników sieci, u których występują negatywne skutki rodzinne, społeczne, zawodowe czy szkolne. Objawiają się one często rezygnowaniem z ważnych czynności życiowych na rzecz wielogodzinnego używania internetu. Mimo że jednostka zdaje sobie sprawę z pojawiających się problemów wynikających z nadużywania sieci, nadal kontynuuje aktywność, nierzadko kosztem snu, odżywiania, nauki, pracy, obowiązków rodzinnych, kontaktów towarzyskich, realizacji innych zainteresowań czy utraty bliskich relacji.

Nieco szerszą typologię faz nałogowego używania internetu wprowadza B. Woronowicz (2009). W jego opinii wyodrębnione etapy ujmują swoją dynamikę omawianego zjawiska. Do tych etapów zalicza:

1. Zetknięcie się i zafascynowanie Internetem jako nowością, poznawanie jego możliwości, wejście w nową rzeczywistość, poczucie więzi z całym światem czy braku granic;
2. Zwrócenie uwagi na fakt, że korzystanie z Internetu ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu dyskomfortu (napięcia, poczucia samotności itp.);
3. Coraz bardziej regularne korzystanie z Internetu w celu regulowania swoich stanów emocjonalnych;
4. Postępujące ograniczanie kontaktów z bliskim otoczeniem (wycofywanie się ze świata realnego, zubożenie społeczne) na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcanie im coraz większej ilości czasu;
5. Poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu;

6. Pojawienie się problemów społecznych, zdrowotnych, finansowych itp., których związek z korzystaniem z Internetu nie ulega wątpliwości (Woronowicz, 2009, s. 478–479).

Jednocześnie biorąc pod uwagę wiek rozpoczęcia używania nowych technologii przez dzieci, należy podkreślić potrzebę wskazania odmiennego przebiegu procesu zaangażowania młodego pokolenia w świat wirtualny. W przypadku dzieci w wieku od dwóch do sześciu lat inicjatorem korzystania z urządzeń cyfrowych są dorośli, w szczególności rodzice. Natomiast w przypadku dzieci i młodzieży w wieku od siedmiu do osiemnastu lat występuje samoistne zaspokajanie potrzeb, a wpływ na ich wybory mają przede wszystkim rówieśnicy. Zakres tych różnic przedstawia schemat 8.

Na bazie przedstawionych faz rozwoju nałogu technologicznego oraz kryteriów stosowanych w klasyfikacji użytkowników technologii cyfrowych (w ramach narzędzi przesiewowych) proponuje się przyjęcie czteroetapowego procesu rozwoju omawianego uzależnienia, ułożonego w dwóch fazach: działań funkcjonalnych i dysfunkcjonalnych:

Faza pierwsza: właściwe (funkcjonalne) użytkowanie:

Etap 1. Okazjonalne, incydentalne, rzadkie korzystanie z nowych technologii. Na tym etapie urządzenia i usługi są używane do realizacji ważnych potrzeb, które nie mogą być zaspokojone w inny sposób, np. poprzez kontakt osobisty.

Etap 2. Regularne użycie. Na tym etapie mogą pojawić się pojedyncze symptomy nałogu, jednak nie wpływają one na dezorganizację życia i bieżące wypełnianie obowiązków. Użytkownik spędza kilka godzin dziennie w sieci na przeglądaniu blogów czy szukaniu informacji. Wykorzystuje on tylko podstawowe funkcje telefonu komórkowego, kilka aplikacji potrzebnych mu w codziennym życiu. Jednocześnie realizuje preferowane aktywności na wybranym urządzeniu cyfrowym, nie szukając silnych doznań w coraz to nowych urządzeniach, grach lub aplikacjach. Nie korzysta w sposób ciągły z portali społecznościowych i nie czeka na każde powiadomienie o wiadomości od kogoś otrzymanej.

Schemat 8. Fazy zaangażowania w używanie nowych technologii cyfrowych wśród dzieci i młodzieży

FAZY NAŁOGU TECHNOLOGICZNEGO	
FAZA ZAANGAŻOWANIA W KORZYSTANIE Z NOWYCH TECHNOLOGII CYFROWYCH	
Małe dzieci (od 2 do 6 lat)	Dzieci i młodzież (od 7 do 18 lat)
<ul style="list-style-type: none"> – rodzice włączają dziecku filmiki/bajki na urządzeniach mobilnych, gdy muszą się czymś innym zająć, – dziecko korzysta z gier i aplikacji edukacyjnych proponowanych przez rodziców, – okazjonalnie przebywa w środowisku wirtualnym, korzystając z aplikacji i gier online, – poznaje możliwości urządzenia w zakresie dostarczania rozrywki, – rodzice dają dziecku urządzenie mobilne bez konkretnego celu, w charakterze nagrody lub jako urządzenie pomocne w usypianiu. <p>-----</p> <p style="text-align: center;"><i>zaciekawienie, przyjemność, odprężenie, odczuwanie spokoju</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – użytkownik korzysta z urządzenia z zainteresowaniem, – okazjonalnie przebywa w środowisku wirtualnym, – poznaje możliwości urządzenia, – wykorzystuje go do zdobywania potrzebnych informacji, – traktuje jako formę rozrywki, – odkrywa możliwość komunikowania się z innymi jego użytkownikami. <p>-----</p> <p style="text-align: center;"><i>zainteresowanie, przyjemność, odprężenie, zafascynowanie, odczuwanie spokoju</i></p>
FAZA ZASTĘPOWANIA	
<ul style="list-style-type: none"> – użytkownik korzysta z technologii z wewnętrznej potrzeby, – kilka godzin dziennie spędza na jego używaniu, – wchodzi we wspólnoty internetowe, rezygnując z kontaktów w realnym życiu, – traci inne zainteresowania, – gdy nie może korzystać z urządzenia, odczuwa przygnębienie i lęk, – natrętne myśli i sny o urządzeniu lub usłudze. <p>-----</p> <p style="text-align: center;"><i>potrzeba stałych kontaktów z internetem, odczuwanie równowagi życiowej, umysł jest stale zajęty internetem</i></p>	
FAZA UCIECZKI	
<ul style="list-style-type: none"> – użytkownik korzysta codziennie przez wiele godzin i często nieprzerwanie z urządzenia lub usługi, – ogranicza, zaniedbuje lub rezygnuje z wielu czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych, rekreacyjnych, – następuje ucieczka od świata realnego, kosztem snu, odżywiania, nauki, obowiązków, np. rodzinnych. <p>-----</p> <p style="text-align: center;"><i>pogłębia się zależność od internetu, całkowita ucieczka od realnego świata</i></p>	

Źródło: opracowanie własne.

Faza druga: niewłaściwe (dysfunkcjonalne) użytkowanie:

Etap 3. Ryzykowne wykorzystanie technologii cyfrowej. Użytkownik spędza na używaniu technologii więcej czasu, niż wynikałoby to z istniejących potrzeb. Zdarza mu się zapominać o swoich obowiązkach. Zawsze pod ręką ma jakieś urządzenie, nie wychodzi bez niego z domu. Korzysta z urządzenia zintegrowanego z różnymi rodzajami technologii multimedialnymi. Godziny interakcji z technologiami są ważne dla użytkownika. Stąd czas poświęcany na inne aktywności, na zainteresowania niezwiązane z mediami cyfrowymi jest znacznie krótszy niż czas angażowania się w media cyfrowe.

Etap 4. Destrukcja. Występuje większość symptomów nałogu. Użytkownik mediów cyfrowych wykazuje silne pragnienie korzystania z określonego urządzenia cyfrowego lub kilku urządzeń jednocześnie. Pojawiają się u niego objawy abstyntenckie, podejmuje nieudolne próby ograniczenia stosowania technologii cyfrowych. Odczuwa niekorzystne konsekwencje (zdrowotne, rodzinne, rówieśnicze, szkolne lub zawodowe) nadużywania urządzenia lub urządzeń w aspekcie indywidualnym i społecznym. Jeśli nie może korzystać z urządzenia, to odczuwa przygnębienie, lęk, irytację, złość lub zachowuje się agresywnie. Ciągle myśli o aktywności na określonym urządzeniu cyfrowym, śni o nim. Dziecko okłamuje rodziców co do czasu i intensywności posługiwania się urządzeniem, wymuszając na nich korzystanie z określonej technologii cyfrowej, oraz komunikuje się z rówieśnikami przede wszystkim online. Jego wyniki w nauce obniżają się, ma problemy w szkole, wagaruje.

Zaproponowany przebieg rozwoju nałogu technologicznego ma na celu podkreślenie, że ryzykowne zachowania związane z nadużywaniem określonej technologii są dysfunkcjonalne, a te wymagają oddziaływań specjalistycznych, a nie tylko z obszaru profilaktyki uniwersalnej.

* * *

Środowisko nowych technologii cyfrowych szybko ulega przeobrażeniom, co powoduje, że niełatwe jest wyczerpujące opisanie rodzajów nałogowego ich używania. Pojawiają się bowiem wciąż nowe zastosowania internetu, smartfona czy aplikacji, które rewolucjonizują dotychczasowe

używanie tych mediów. Dzisiaj nie tyle mówimy o nałogu używania internetu w ogóle, co raczej o jego specyficznych formach dotyczących określonych środowisk sieci lub o zaburzeniach korzystania z nowych technologii cyfrowych zintegrowanych ze sobą, często mobilnych, ze stałym dostępem do internetu i multimedialnymi możliwościami.

Na bazie literatury przedmiotu można wyróżnić następujące podtypy nałogowego używania internetu (Guerreschi, 2006):

1. Erotomanię internetową (cyberseks)

Seks wirtualny¹⁰ obejmuje wszystkie czynności, które można zrealizować w sieci celem wywołania podniecenia seksualnego. Osoby nałogowo korzystające z seksu online najczęściej angażują się w oglądanie, zapisywanie na dysku czy kupowanie treści pornograficznych, uczestniczą w spotkaniach na czatach erotycznych, masturbują się, uprawiają seks wirtualny itd. Według K.S. Young (2001) uzależnienie od seksu wirtualnego jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych zaburzeń związanych z nałogowym korzystaniem z internetu. Rozwojowi tej formy nałogu sprzyjają takie cechy, jak: wygoda, szansa znalezienia zapomnienia czy anonimowość. Wskazuje się wiele zachowań, które mogą obrazować omawianą postać nałogu, m.in.: zaabsorbowanie wykorzystywaniem internetu do poszukiwania materiałów erotycznych czy pornograficznych, posługiwanie się anonimowymi komunikatorami w celu realizacji zachowań seksualnych (często takich, których jednostka nie podejmuje w życiu realnym), oczekiwanie kolejnych sesji online, aby uzyskać podniecenie seksualne (gratyfikację), przenoszenie zachowań z sieci do życia realnego, okłamywanie najbliższych co do rzeczywistych aktywności w internecie, odczuwanie wstydu i winy za swoje zachowanie w sieci (Rowicka, 2015).

2. Socjomanię internetową (uzależnienie od wirtualnych kontaktów społecznych)

Ten rodzaj nałogu definiuje się jako potrzebę nawiązywania stosunków przyjacielskich lub miłosnych z osobami poznanymi w internecie.

10 Wyróżnia się dwa rodzaje tej aktywności: cyberseks bierny (polegający na przeglądaniu stron pornograficznych) i cyberseks aktywny (polegający na prowadzeniu rozmów o charakterze seksualnym, uprawianiu seksu online, w tym z użyciem dwustronnej komunikacji) (Leung, Liang, Zhang, 2017).

Określa się go jako uzależnienie emocjonalne – przejawiające się potrzebą stworzenia bardzo intymnej relacji, w której podmiot uzależnia się od osoby opiekującej się nim, ważnej dla niego czy przyjmującej wobec niego postawę chroniącą. Osoby uzależnione od wirtualnych kontaktów najczęściej wykorzystują czaty, fora i portale społecznościowe. Do symptomów, które pozwalają rozpoznać to uzależnienie, należą:

- potrzeba spędzania dużej ilości czasu w sieci w celu nawiązywania kontaktów przyjacielskich i/lub emocjonalnych,
 - utrata zainteresowania dla relacji przyjacielskich i/lub uczuciowych w rzeczywistym świecie,
 - powtarzające się nieudane próby kontrolowania, zmniejszenia czy przerwania przyjacielskiej i/lub emocjonalnej wymiany realizowanej online.
3. Uzależnienie od sieci (nałogowe korzystanie z internetu, zaburzenie używania sieci)

Online mogą np. uaktywnić się pewne typy natręctw związanych z hazardem, udziałem w licytacjach czy handlem w sieci. Wymienione działania opierają się na rywalizacji, zawierają element ryzyka, a ich uprawianie może być ekscytujące. K.S. Young dowiodła, że na tego typu zachowania online mają wpływ cechy środowiska sieciowego. Zalicza do nich:

- dostępność, czyli możliwość podejmowania działań online we własnym domu, bez konieczności wychodzenia z niego. Coraz bogatsza oferta internetu powoduje większe prawdopodobieństwo ponawiania zachowań oraz natychmiastowego zaspokojenia potrzeby w związku z brakiem barier czasowo-przestrzennych typowych dla rzeczywistości offline;
- możliwość samokontroli użytkownika. Może on monitorować własne aktywności podejmowane online i dokonywać oceny, które z nich będą najważniejsze dla niego i jednocześnie zachowujące prywatność, anonimowość;
- ekscytacja użytkownika byciem w sieci, która porównywana jest do pobudzenia emocjonalnego towarzyszącego wygranej. Sam fakt dokonania transakcji, a nie otrzymanie towaru, jest już podstawą do zadowolenia.

4. Przeciążenie informacyjne

Przeciążenie informacyjne oznacza przeładowanie poznawcze i obejmuje uzależnienie się od zbierania informacji z sieci. W wyniku takich działań użytkownik internetu przekonuje się, że zdobycie jak największej liczby materiałów jest gwarancją podejmowania lepszych decyzji i zdobycia większego prestiżu społecznego. W rzeczywistości jednak nadmiar informacji nie pozwala na właściwe ich wykorzystanie czy uzyskanie jakichkolwiek korzyści. Ten typ zachowania charakteryzuje często jednostki z wysoce rozwiniętą umiejętnością myślenia abstrakcyjnego, dla których nieograniczone bazy danych i ich przeszukiwanie stanowią źródło stymulacji (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Do rozpoznania tej formy uzależnienia wykorzystuje się takie kryteria, jak:

- Potrzeba spędzania dużej ilości czasu na poszukiwaniu wiadomości, uaktualnień czy innych informacji.
- Wielokrotne nieudane próby zmniejszenia lub zaprzestania „prac poszukiwawczych”.
- Kontynuowanie gromadzenia informacji mimo pojawienia się problemów społecznych, rodzinnych i ekonomicznych, prawdopodobnie spowodowanych lub pogłębionych przez nadmiar tego rodzaju działań (Guerreschi, 2006, s. 64–86).

5. Uzależnienie od gier online

Ten rodzaj nałogu odnosi się do wirtualnych gier internetowych, w które uczestnicy grają w tym samym czasie, wchodząc ze sobą w interakcje. Gry pozwalają na ukrycie swojej prawdziwej osobowości i zbudowanie innej, pod której osłoną będzie jednostka występować wobec innych graczy. Anonimowość pozwala na swobodną ekspresję i tworzenie dowolnych awatarów. Gracz, wcielając się w kolejne postacie, nakłada coraz to nowe maski, prowadząc równoległe, wirtualne życie. Dzięki technice gier interaktywnych łatwo wkracza w bezpieczny świat fantazji, w którym jest takim człowiekiem, jakim chce być (Furmanek, 2014). Na tego typu nałóg najbardziej narażone są osoby o niskiej samoocenie i nieakceptujące siebie. Wirtualne gry fabularne zaspokajają również podstawowe potrzeby psychologiczne i dlatego są tak atrakcyjne (Guerreschi, 2006; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Ponadto wskazuje się na swoistą nieskończoność gry, system celów i charakterystyczny rozkład gratyfikacji (wzmocnień),

a to określa się jako elementy zwiększające fascynację grami i ryzyko powstania nałogu (Wallace, 2016).

Obok wymienionych pięciu rodzajów nałogowego używania sieci coraz częściej pojawia się teza, że można uzależnić się od każdej aktywności online. Stąd w literaturze przedmiotu pojawiło się pojęcie e-czynności. Wśród nich jako najczęściej realizowane w sieci i wywołujące problemy wymienia się:

1. E-hazard, który bardzo szybko stał się popularną rozrywką nie tylko dla dorosłych, ale także dla młodzieży. Gry hazardowe w internecie cechują: interaktywność, alternatywna rzeczywistość, anonimowość, wszechobecność, wygoda, dostęp, ciągłe wzmocnienia i możliwość natychmiastowego odegrania się. Elementy te potęgują atrakcyjność rozrywki i mogą wzmacniać tendencje do uzależnienia (McQuade i in., 2012; Rowicka, 2015). Zjawisko to jest szczególnie niebezpieczne dla młodzieży, która może ukrywać swoją rzeczywistą aktywność w sieci przed rodzicami.
2. E-zakupy, które często są związane z nabywaniem rzeczy niepotrzebnych, wydawaniem dużych kwot pieniędzy na promowane produkty. Polegają na stałym przeglądaniu sklepów internetowych w celu poszukiwania okazji. Kupując w sieci, jednostka ma poczucie większej dostępności dóbr, co wywołuje silniejszą stymulację niż podczas tradycyjnych zakupów oraz czyni opisywaną czynność bardziej ekscytującą i nagradzającą. Ponadto e-zakupy pozwalają na natychmiastową poprawę nastroju. Internet sprawia, że można w samotności spełniać swoje pragnienia, pomijając społeczne interakcje (Perchla-Włosik, 2016).
3. Korzystanie z portali społecznościowych – dzięki urządzeniom mobilnym i stałemu dostępi do internetu jednostka może cały czas komunikować się z innymi. Za nagradzające w tej aktywności uznaje się otrzymywanie SMS-ów i e-maili. Jednym z najpopularniejszych witryn jest Facebook, z którego młodzież korzysta w sposób wielofunkcyjny. To powoduje, że potencjał uzależniającego tego portalu społecznościowego jest wysoki (Izdebski, Kotyśko, 2016).

W ramach charakterystyki nałogowego używania telefonu komórkowego określono następujące typy zachowań:

1. Uzależnienie od SMS-ów. Dotyczy jednostki, która odczuwa przymus wysyłania i otrzymywania wiadomości tekstowych. Korzysta z systemu szybkiego pisania. Wysyła wiadomości tekstowe również do siebie (np. z komputera do telefonu). Nastrój takiej osoby w ciągu dnia zależy od liczby otrzymanych SMS-ów. Operuje ona określonym językiem, składającym się ze skrótów i kodów.
2. Uzależnienie od nowych modeli telefonu. Jest ono charakterystyczne dla osób, które starają się posiadać najnowszy model z wieloma najnowocześniejszymi funkcjami, których tak naprawdę nie potrzebują. Częstość wymiany modeli telefonu wynosi zwykle od jednego do pięciu miesięcy i uwarunkowana jest statusem społecznym jednostki.
3. Uzależnienie od grania w gry. Osoby, które przejawiają symptomy tego typu nałogu, wykazują nadmierne zainteresowanie grami znajdującymi się w telefonach komórkowych. Urządzenie zastępuje im konsolę do gry w każdym miejscu, gdzie jest to możliwe (w autobusie, poczekalni czy szkole). Zwykle grają przez długi czas i nie przestają do momentu osiągnięcia kolejnego etapu (poziomu) gry.
4. Syndrom wyłączonego telefonu. Jest charakterystyczny dla jednostek obawiających się jego wyłączenia lub zaistnienia sytuacji, w której mógłby on przestać działać. Osoby te zawsze mają przy sobie zapasową baterię lub ładowarkę. Nie wyłączają aparatu także w trakcie snu. Niesprawny telefon powoduje u nich zaniepokojenie, irytację, bezsenność, kłopoty z jedzeniem.
5. Komórkowy ekshibicjonizm. Występuje u osób przywiązujących dużą wagę do koloru, stylistyki i ceny aparatu. Zawsze trzymają go w ręku, pokazując innym, jakie ma funkcje. Kiedy telefonują, mówią bardzo głośno. Zanim odbiorą komórkę, pozwalają jej bardzo długo dzwonić, aby wszyscy usłyszeli (Guerreschi, 2006).
6. Uzależnienie od dokumentowania. Obejmuje osoby, które bez większego planu intelektualnego nagrywają i filmują za pomocą smartfona „wszystkie” wydarzenia z otaczającego ich świata. Następnie materiały

te przesyłają innym osobom lub umieszczają w sieci (Jarczyńska, Orzechowska, 2014).

W literaturze przedmiotu wymienia się jeszcze dwa typy osób nałogowo posługujących się telefonem komórkowym, a mianowicie:

- użytkowników wykorzystujących urządzenie do kontrolowania innych (np. członków rodziny, znajomych, przyjaciół), stale żyjących życiem innych ludzi, a w sytuacji braku kontaktu z kontrolowaną osobą lub informacji od niej odczuwających dyskomfort i silny niepokój;
- użytkowników prowadzących długie (nawet kilkugodzinne) rozmowy, w czasie których poruszają najbardziej błahe sprawy dotyczące dnia codziennego (Sarzała, 2010).

Rozdział II

Siecioholizm i fonoholizm wśród dzieci i młodzieży – charakterystyka zjawiska

2.1. Skala zaangażowania dzieci i młodzieży w nowe technologie cyfrowe

Badania pokazują, że już najmłodsze dzieci stają się konsumentami nowych technologii cyfrowych. Przykładowo w USA w 2014 roku przeprowadzono badania przekrojowe dotyczące rodziców dzieci w wieku od 6 miesięcy do 4 lat. Ustalono w nich, że ponad jedna trzecia dzieci, która nie ukończyła roku, bawiła się tabletami lub smartfonami. Większość rodziców pozwalała swoim pociechom bawić się mobilnymi mediami, robiąc przy tym porządki domowe (73%), zajmując się swoimi sprawami (60%), uspokajając w ten sposób dziecko (65%) lub usypiając je (29%) (Kabali, 2015; Kemp, 2015).

Również w Europie¹ ustalono, że urządzeniami, z których chętnie korzystają dzieci, są tablety (około 50% badanych) i smartfony (około 35%) (Chaudron i in., 2015). Podobnie sytuacja wygląda w naszym kraju. W 2015 roku Fundacja Dzieci Niczyje (obecnie Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) zrealizowała badania, które ujawniły, że ponad 60% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 roku życia korzystało z urządzeń mobilnych, takich jak: tablet, smartfon lub przenośna konsola. Na uwagę zasługuje fakt, że badani rodzice deklarowali, iż prawie jedna trzecia rocznych dzieci korzystała z urządzeń technologicznych, a w grupie wiekowej 5–6 lat prawie wszystkie dzieci przeszły już inicjację technologiczną. Za ich pomocą dzieci najczęściej oglądały filmy (około 80% badanych) i grały w gry (około 60% badanych). Rodzice

¹ W 2014 roku w Belgii, Czechach, Finlandii, Niemczech, Włoszech, Rosji i Wielkiej Brytanii na zlecenie Komisji Europejskiej przeprowadzono badania dotyczące używania technologii cyfrowych przez dzieci w wieku do 8 lat.

pytani o powody udostępniania dzieciom urządzeń mobilnych wskazywali głównie na potrzebę zajęcia się swoimi sprawami (około 70% rodziców); co drugi przyznawał, że stosował urządzenie jako nagrodę dla dziecka, a co piąty rodzic (19% badanych rodziców), udostępniając urządzenie, nakłaniał dziecko do posiłku lub zaśnięcia.

Innym ważnym badaniem obejmującym zagadnienie używania przez dzieci i młodzież nowych technologii cyfrowych jest projekt europejski EU-NET-ADB². W jego ramach dokonano oceny skali występowania czynników ryzyka powstania zjawiska nadużywania internetu przez młodzież. Ustalono, że 13,9% respondentów dysfunkcjonalnie używało internetu, w tym ryzykownie – 12,7%, a nałogowo – 1,2%. W odniesieniu do polskich uczniów wynik ten zbliżony był do średniego wyniku z badania. Oszacowano, że 13,3% polskich respondentów dysfunkcjonalnie użytkowało sieć, w tym ryzykownie – 12%, a nałogowo – 1,3%³. Ponadto sprawdzono, ile respondentów korzysta z obszarów internetowych o potencjale uzależniającym. W wyszczególnionych obszarach stwierdzono, że:

- 90,0% polskich adolescentów (92,0% próby europejskiej) korzystało bezrefleksyjnie z portali społecznościowych,
- 62,75% polskich respondentów (61,80% próby europejskiej) systematycznie grało w gry online,
- 6,3% polskich dzieci (5,9% próby europejskiej) uprawiało e-hazard (Makaruk, Włodarczyk, Wójcik, 2013; Makaruk, Wójcik, 2012, 2013; Włodarczyk, 2013).

Kolejnym projektem badawczym dostarczającym informacji na temat zaangażowania dzieci i młodzieży w użytkowanie nowych technologii był

2 Projekt został zrealizowany w latach 2011–2012 w siedmiu krajach Europy (Grecji, Hiszpanii, Islandii, Holandii, Niemczech, Polsce i Rumunii), wśród uczniów w wieku 14–17 lat.

3 CBOS w latach 2011–2012 i w 2014 roku realizował projekt „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacji czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych” wśród Polaków powyżej 15 lat. Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2014 roku, internetu nadużywało 0,08% badanych (tj. 0,12% użytkowników internetu), a zagrożonych nałogiem było 1,2% ogółu badanych, co stanowiło 1,8% korzystających z sieci. Wśród najmłodszych badanych użytkowników internetu, czyli osób w wieku od 15 do 17 lat, 6,2% wykazywało zagrożenie nałogiem lub uzależnieniem od sieci. Dane te na przestrzeni lat, w których realizowano poszczególne badania, były porównywalne (CBOS, KBPN, 2012; CBOS, KBPN, 2015).

Net Children Go Mobile⁴. Ze zgromadzonych danych wynika, że najmłodszy badani, tj. dzieci w wieku 9–10 lat, rozpoczęli korzystanie z internetu w wieku 7 lat, a w wieku 8 byli już konsumentami urządzeń mobilnych. Ponad połowa badanych przyznawała, że korzystała z internetu mobilnego poza domem, a prawie co drugi badany robił to również, będąc w domu, we własnym pokoju. Gdy dane te przeanalizujemy ze względu na wiek dziecka, okazuje się, że wraz z wiekiem używanie internetu mobilnego zdecydowanie rosło (używało go poza domem 26% 9–10-latków, 45% 11–12-latków, 67% 13–14-latków i 78% 15–16-latków). Prawie połowa badanych zadeklarowała, że była właścicielami smartfonów. Tyle samo osób przyznało, że posiadało laptop lub tablet. Urządzeń tych badani używali codziennie.

Zbadano także aspekty uzależniające korzystania z internetu mobilnego przez dzieci, które wystąpiły często lub bardzo często. Ustalono, że 20% dzieci korzystało z sieci dla samego bycia online, 18% zaniedbywało z tego powodu rodzinę, przyjaciół, hobby, 16% nie potrafiło ograniczyć czasu spędzanego w sieci, a 15% odczuwało niepokój, gdy nie mogło być online. Natomiast 8% nie jadło lub nie spało, aby używać internetu w tym czasie. Odnotowano ponadto, że respondenci przejawiający co najmniej dwa symptomy z pięciu sprawdzanych w badaniu stanowili 21% ogółu, w tym 8% było w wieku 9–10 lat, 15% – w wieku 11–12 lat, 26% – w wieku 13–14 lat, a 30% – w wieku 15–16 lat.

Podobną procedurę zastosowano wobec występowania symptomów nałogowego używania smartfona. Po analizie zgromadzonego materiału okazało się, że 30% badanych często lub bardzo często czuło się nieswojo, gdy nie mogło sprawdzić swojego smartfona, 41% złapało się na fackie korzystania ze smartfona bez celu, 23% czuło silną potrzebę obserwowania telefonu w celu sprawdzenia, czy coś się nowego nie zdarzyło, 44% przyznało się do zaniedbywania rodziny, przyjaciół, hobby ze względu na używanie urządzenia, 41% korzystało ze smartfona w niedozwolonych miejscach i sytuacjach, a 50% próbowało bezskutecznie ograniczyć korzystanie z urządzenia. Ustalono ponadto, że badani przejawiający co najmniej dwa symptomy z sześciu sprawdzanych w badaniu stanowili 48% ogółu, w tym: 20% było

4 Projekt realizowany był w latach 2013–2014 w siedmiu krajach UE (Belgii, Danii, Irlandii, Włoszech, Portugalii, Rumunii i Wielkiej Brytanii).

w wieku 9–10 lat, 40% – w wieku 11–12 lat, 47% – w wieku 13–14%, a 61% – w wieku 15–16 lat (Mascheroni, Cuman, 2014; Mascheroni, Ólafsson, 2014).

Na uwagę zasługują także badania przeprowadzone przez M. Styśko-Kunkowską i G. Wąsowicz, pt. *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty* (2014), wśród młodzieży w wieku 13–19 lat, na próbie 1000 osób. Wynika z nich, że wśród badanych jest 29% osób niezagrożonych i 61% osób zagrożonych⁵. Wśród tej drugiej grupy określono ponadto poziom tego zagrożenia i wynosił on: 16% w przypadku poziomu niskiego, 65% w przypadku poziomu średniego, 19% w przypadku poziomu wysokiego.

W swoich badaniach G. Wąsowicz i M. Styśko-Kunkowska (2014) określiły także fazę rozwoju uzależnienia, posługując się fazami opracowanymi przez B. Woronowicza (2009). Autorki ustaliły, że relatywnie największy jest odsetek młodzieży o wysokim stopniu zagrożenia uzależnieniem w fazie II, tzn. korzystającej z sieci w celu redukcji napięcia (co trzecia osoba w badanej próbie zauważyła, że korzystanie z internetu pomaga jej w redukcji nieprzyjemnych emocji, takich jak napięcie, poczucie samotności itp.). Natomiast najmniejszy odsetek badanej młodzieży był w fazie IV, związanej z ograniczaniem kontaktów społecznych (tylko 16% respondentów dostrzega, że internet prowadzi do ograniczenia kontaktów społecznych). Wyłącznie zmienne typu szkoła i płeć istotnie różnicowały odsetki osób o różnym stopniu zagrożenia e-uzależnieniem (Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014).

W analizie wyników badań nad zjawiskiem korzystania z sieci przez dzieci i młodzież uwzględniono także dwa badania „Nastolatki wobec Internetu” z 2014 roku oraz jego poszerzoną kontynuację: „Nastolatki wobec Internetu 3.0”. Oba badania dotyczyły ogólnopolskich prób młodzieży; w 2014 roku było to 1235 uczniów z 50 gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych szkół, a w 2016 roku – 1394 uczniów klas drugich z 55 szkół.

W badaniu z 2014 roku skupiono się głównie na zakresie zjawiska, celach użytkowania internetu, kompetencjach cyfrowych i znaczeniu szkoły dla ich kształtowania, zagrożeniach występujących w sieci oraz roli rodziców

5 W celu określenia poziomu zagrożenia uzależnieniem od internetu i e-czynności autorki opracowały kwestionariusz „MAWI – Moja aktywność w internecie” (Wąsowicz, Styśko-Kunkowska, 2014).

w ochronie dzieci przed nimi (szerzej: Lange, Osiecki, 2014). Natomiast badanie z 2016 roku dodatkowo określiło odsetek osób wykazujących symptomy nadużywania internetu, wskazało na główne cechy kształtowania tożsamości internetowej oraz zjawisko przemocy słownej.

W 2014 roku młodzież spędzała średnio 3 godziny i 40 minut w sieci, a w 2016 już prawie dwukrotnie dłużej, tj. średnio 6 godzin i 33 minuty. W obu badaniach wykazano, że nastolatki łączą się z internetem za pomocą różnych urządzeń: smartfona, laptopa, komputera stacjonarnego. W porównaniu do badań z 2014 roku w 2016 wzrosła częstotliwość korzystania z urządzeń mobilnych kosztem komputerów stacjonarnych (52,8% nastolatków nie korzysta już z komputerów stacjonarnych). Z drugiej edycji badań wynika również, że internet służy nastolatkom głównie do interakcji pośrednich i rozrywki: korzystania z serwisów społecznościowych, np. FB (codziennie – 78,1%), kontaktów ze znajomymi (codziennie – 68,7%), słuchania muzyki i oglądania filmów (codziennie – 68,2%). W badaniach z 2014 roku wskazywanie przez respondentów internetu jako sposobu kontaktu i miejsca rozrywki uzyskały także najwyższe rangi (1–2) w wyborze ankietowanych. W ramach badań odnotowano jakościową zmianę w realizowaniu przez respondentów e-zakupów – stały się one coraz bardziej popularne w stosunku do badania z 2014 i robi je 86% młodzieży.

W 2016 roku przeanalizowano także występowanie symptomów naddożowego używania internetu u badanych. I tak: 83,3% respondentów deklarowało przebywanie w sieci dłużej, niż pierwotnie planowało; 66,4% poprawiało swój nastrój poprzez korzystanie z internetu; 64,2% odczuwało poirytowanie, gdy internet przestał działać lub nie miało do niego dostępu. Ponadto 29,8% badanych rezygnowało z obowiązków szkolnych, aby móc korzystać z internetu, a 21,4% – ze snu. Dodatkowo 19,4% respondentów okłamywało rodziców co do rzeczywistego korzystania z sieci. Badanie z 2016 roku przyniosło także wzrost odsetka korzystających z internetu nastolatków do 99% oraz częstotliwości jego używania. Dziewczęta wykazywały częściej symptomy uzależnienia emocjonalnego, natomiast chłopcy – behawioralnego (Lange, Osiecki, 2014; Tanaś i in., 2016).

Kolejnym wartym odnotowania badaniem, które zrealizowano w latach 2015–2016 wśród młodzieży województwa śląskiego, uczęszczającej

do szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, jest projekt pt. „Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania Internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych”. Badania objęły próbę 2669 uczniów, w tym 1333 z gimnazjów i 1336 ze szkół ponadgimnazjalnych. Starano się w nich opisać aktywności nastolatków podejmowane w sieci oraz określić poziom nadużywania technologii cyfrowych. Podobnie jak we wcześniej prezentowanych projektach:

- ponad 90% badanych uczniów korzystało z portali społecznościowych, przy czym robiło to codziennie 68% uczniów szkół ponadgimnazjalnych i 60% uczniów szkół gimnazjalnych;
- ponad 90% oglądało telewizję, filmy przez internet, przy czym codziennie lub prawie codziennie robił to co piąty uczeń;
- około 90% słuchało muzyki lub radia przez internet, przy czym codziennie lub prawie codziennie czynność tę wykonywało 36% uczniów szkół ponadgimnazjalnych i 44% uczniów szkół gimnazjalnych.

W omawianych badaniach za pomocą skali IAT K.S. Young oszacowano również odsetek uczniów śląskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych nałogowo używających internetu. Na poziomie gimnazjum wyznaczono trzy grupy użytkowników sieci, tj.: właściwie korzystających z internetu – 89,63% uczniów (ocena średniego błędu szacunku: 1,1%), zagrożonych problemowym użytkowaniem sieci – 8,88% (ocena średniego błędu szacunku: 0,83%) oraz problemowo korzystających z internetu – 1,49% (ocena średniego błędu szacunku: 0,51%). Natomiast wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych wyróżniono: właściwie korzystających z sieci – 88,27% (ocena średniego błędu szacunku: 1,86%), zagrożonych problemowym użytkowaniem internetu – 10,8% (ocena średniego błędu szacunku: 1,81%) oraz problemowo korzystających z sieci – 0,93% (ocena średniego błędu szacunku: 0,22%).

W przedmiotowych badaniach opisano także nałogowe zaangażowanie badanej młodzieży ponadgimnazjalnej w użytkowanie telefonu komórkowego. Na podstawie testu KBUTK (Kwestionariusz do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego) oszacowano, że niezagrożonych uzależnieniem od telefonu było 59,57% badanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych (ocena średniego błędu szacunku: 1,57%), zagrożonych uzależnieniem od telefo-

nu było 34,6% respondentów ze szkół ponadgimnazjalnych (ocena średniego błędu szacunku: 1,45%), a uzależnionych od telefonu – 5,83% (ocena średniego błędu szacunku: 1,51%).

Problem nadużywania internetu był także analizowany w badaniach „Młodzież 2013” i „Młodzież 2016” zrealizowanych przez CBOS. W obu niemal wszyscy uczniowie mieli dostęp do internetu w domu. Średnio dziennie respondenci spędzali w sieci trzy godziny w pierwszym badaniu i cztery godziny w drugim. Dodatkowo w badaniu z 2016 roku uwzględniono aspekt korzystania z urządzeń mobilnych do łączenia się z internetem. Ustalono, że prawie wszyscy badani (97%) używają sieci bezprzewodowo. Uczniowie najczęściej wykorzystywali internet do kontaktowania się ze znajomymi (77% próby), słuchania muzyki (73% próby), oglądania filmów i seriali (51% próby).

W obu badaniach analizowano również symptomy nałogowego używania internetu. W tym zakresie wyróżniono: grupę przeciętnych użytkowników internetu (78% w 2014 roku, a 75% w 2016), osoby, które mają pewne problemy spowodowane ilością czasu spędzanego w sieci (19% w 2014 roku, a 21% w 2016), oraz osoby, które korzystając z internetu, generują poważne problemy w codziennym funkcjonowaniu (4% zarówno w 2014, jak i w 2016). W obu badaniach większa okazała się skala problemu wśród chłopców niż dziewcząt (CBOS, KBPN, 2014; CBOS, KBPN, 2017).

W perspektywie poruszanej problematyki dodatkowo prześledzono badania, które obejmowały używanie przez dzieci i młodzież telefonów komórkowych. Do ważniejszych doniesień na ten temat należy zaliczyć ogólnopolskie badania „Młodzież a telefony komórkowe”, zrealizowane w grupie 400 uczniów w wieku 12–19 lat. Badani wykorzystywali telefon głównie do dzwonienia (70% respondentów) oraz wysyłania SMS-ów (76% badanych). Korzystali także z funkcji aparatu pozwalających na słuchanie muzyki (65% respondentów robiło to codziennie) oraz wykonywania zdjęć i nagrywania filmików (30% respondentów robiło to kilka razy w tygodniu). Ponadto w badaniach pytano młodzież o symptomy nadużywania urządzenia. Jak wynika z zebranych danych, 36% nastolatków nie wyobrażało sobie dnia bez telefonu komórkowego. Co czwarty ankietowany nastolatek (27%) wróciłby się po telefon komórkowy do domu, gdyby go zapomniał zabrać ze sobą,

a 28% w takiej sytuacji nie wróciłyby po telefon, ale odczuwałyby w związku z tym niepokój (Satora, 2011).

Kolejne badania zrealizowane zostały przez B. Pawłowską i E. Potembską w 2011 roku na próbie 694 osób w wieku 13–24 lat. Okazało się, że w naszym kraju kryteria uzależnienia od telefonu komórkowego spełniało 2,9% dziewcząt i 2,5% chłopców w wieku 13–24 lat, a zagrożonych tym zjawiskiem było wówczas 35% badanej grupy (Pawłowska, Potembska, 2011a i b).

Z badań własnych autorki, przeprowadzonych w 2014 roku wśród 400 gimnazjalistów i 432 licealistów w województwie śląskim, a dotyczących używania przez młodzież nowych technologii cyfrowych, wynika, że 4% respondentów wykazywało cechy problemowego posługiwania się telefonem, 37% należało do grupy osób zagrożonych nałogiem, a 59% prawidłowo korzystało z wymienionego urządzenia. W badaniach ustalono także, jakie aktywności realizowała młodzież przy użyciu telefonu komórkowego. Były to m.in.: prowadzenie rozmów głosowych (41%), korzystanie z portali społecznościowych (50%), łączenie się z internetem (52%) i słuchanie muzyki (72%). Ustalono również, że osoby dysfunkcjonalnie korzystające z telefonów komórkowych znacznie częściej niż uczniowie funkcjonalnie (prawidłowo) je użytkujący spotykają się z zarzutami ze strony przyjaciół i rodziny, dotyczącymi zbyt długiego czasu korzystania z telefonu lub poświęcania czasu przeznaczonego na sen na rzecz rozmów telefonicznych (Krzyżak-Szymańska, 2015b).

Na uwagę zasługują także badania własne „Młodzież i telefony komórkowe” prowadzone w 2016 roku wśród 2657 uczniów – młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej województwa śląskiego. W badanej populacji użytkowanie urządzenia było powszechne, a ponad dwie trzecie uczniów (75% gimnazjalistów i 82% uczniów szkół ponadgimnazjalnych) posiadało telefon ze stałym dostępem do internetu. Zarówno gimnazjaliści, jak i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych najczęściej używali telefonu komórkowego jako urządzenia do korzystania z mobilnego internetu (66%), w tym zwłaszcza z portali społecznościowych (61%), oraz jako odtwarzacza muzyki (54%). Oszacowano także, że co czwarty badany każdego dnia korzystał z telefonu komórkowego więcej niż sześć godzin. W badaniach ustalono, że odsetek osób problematycznie używających telefonu komórkowego

wynosił 6% badanych (N = 158), a uczniów zagrożonych tym zjawiskiem było 38% (N = 1023). Właściwie korzystający z telefonu komórkowego stanowili 56% próby (N = 1476), w tym okazjonalnie użytkujący to urządzenie – 9% (N = 227) (Krzyżak-Szymańska, 2016).

Ważnym dopełnieniem tego opisu są ogólnopolskie badania z 2015 roku zrealizowane w ramach kampanii „Dbaj o swój z@sięg”. Objęły one 22 086 uczniów pomiędzy 12. a 18. rokiem życia. Ustalono w nich, że średni wiek inicjacji technologicznej badanych przypada na 10 rok życia. Natomiast wiek ten obniża się wśród dzieci z dużych miast i wynosi 7–8 lat. Prawie wszyscy uczniowie regularnie użytkowali urządzenia mobilne (87%), a większość tych urządzeń posiadała dostęp do internetu (92%). Przynajmniej raz dziennie z telefonu korzystało 85% badanych, a 35% robiło to kilkadziesiąt razy dziennie. Badani małoletni uczniowie najczęściej używali aplikacji: społecznościowych (71% badanych), służących do komunikacji z innymi (59% respondentów), muzycznych (54% badanych) oraz przeznaczonych do rozrywki, nauki, fotografowania (45–49%).

Ponadto ustalono, że około 2–3% badanych nastolatków ma wyraźne symptomy uzależnienia od urządzeń cyfrowych podłączonych do internetu. Obejmują one:

- sferę emocji (np. brak poczucia bezpieczeństwa, brak wpływu na dziejące się wydarzenia, niepokój i lęk związany z byciem poza głównym obiegiem informacji – syndrom FOMO),
- sferę zachowań (np. nierozstawianie się z własnym telefonem, ciągłe dotykanie go i odblokowywanie ekranu, korzystanie z telefonu o każdej porze dnia i nocy, nałogowe oczekiwanie na kontakt ze strony innych),
- sferę przekonań (np. niewyobrażanie sobie dnia bez używania smartfona).

Stwierdzono, że dziewczęta są bardziej uzależnione od telefonu komórkowego niż chłopcy, a uczniowie szkół podstawowych zdecydowanie rzadziej nałogowo używają telefonu niż ich koledzy i koleżanki z gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych.

Wśród badanych widoczne są również skutki nadużywania urządzenia. I tak, 15,8% respondentów zaniedbywało swoje obowiązki domowe bądź szkolne z powodu zbyt częstego korzystania z telefonu, 19,3% podejmowało próby ograniczenia korzystania z urządzenia, ale były one nieskuteczne,

14,5% osób odczuwało przeciążenie informacjami medialnymi. Ponadto w badaniach ustalono powody sięgania po telefon komórkowy. Okazało się, że ponad połowa badanych robiła to z nudy (62%) (Dębski, 2016, 2017).

2.2. Uwarunkowania nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego (czynniki ryzyka i czynniki chroniące)

W literaturze przedmiotu zachowania ryzykowne definiowane są jako

[...] działania niosące ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki, jak i dla jej otoczenia społecznego (Szymańska, 2002, s. 11).

Są one charakterystyczne dla wieku dorastania i wiąże się je przede wszystkim ze słabą zdolnością kontrolowania swoich zachowań przez samych nastolatków oraz niską zdolnością właściwego oceniania rzeczywistości. Ponadto zachowania te cechuje brak znajomości granicy bezpieczeństwa podejmowania zachowania ryzykownego, co może skutkować narażaniem się na różnorodne zagrożenia (Hawkins i in., 1997). Dodatkową trudność w określeniu, czy dane zachowanie jest ryzykowne czy nie, stanowi również brak ustalonych jednoznacznych norm dotyczących prawidłowego używania nowych technologii cyfrowych. Obecne czasy charakteryzują się tak szybkim rozwojem środowiska online i nowych technologii cyfrowych, że wyznaczone jeszcze kilka lat temu przez badaczy normy przestały mieć dzisiaj rację bytu. Wykryształizowały się nowe cechy habitatu nieletnich, do których zalicza się:

- zwiększenie zakresu samodzielnych zachowań i decyzji,
- słabszą kondycję systemu rodzinnego,
- wzrost czynników stresogennych w codziennym życiu,
- przyspieszone dorastanie biologiczne,
- silny wpływ nowych mediów na kształtowanie jednostki,
- występowanie zjawiska przeciążenia cyfrowego,
- zmianę czasu i przestrzeni aktywności.

Powody podejmowania przez adolescentów zachowań ryzykownych wyjaśnia m.in. **konceptja interakcyjna zachowań dewiacyjnych R i S. Jessorów**. Autorzy starali się uzasadnić, dlaczego nastolatki podejmują zachowania ryzykowne (problemowe), m.in. związane z uzależnieniami. Mimo że minęło kilkanaście lat od czasu jej opublikowania, to nie straciła na aktualności, również w kontekście tłumaczenia powstawania i rozwoju nałogowego używania nowych technologii cyfrowych. W świetle tej teorii zachowania ryzykowne mają znaczenie rozwojowe, czyli są to sposoby na załatwienie bardzo ważnych spraw życiowych, z którymi młodzi ludzie nie potrafią poradzić sobie inaczej (Szymański, 2010). Wśród czynników, które mogą mieć wpływ na powstanie określonych zachowań ryzykownych, R. i S. Jasserowie (Costa i in., 2017) wymieniają:

1. Grupę zmiennych wyjściowych i podstawowych (Gaś, 2004):
 - strukturę społeczno-demograficzną, która dotyczy wykształcenia rodziców, ich kariery zawodowej, deklarowanych przez nich przekonań religijnych, struktury rodziny itd.;
 - socjalizację, na którą zdaniem autorów składają się: ideologia rodziców, panująca atmosfera w domu, wpływy rówieśników, a także oddziaływanie środków masowej informacji.
2. Zespół zmiennych społeczno-psychologicznych (Zajączkowski, 2001):
 - system osobowości, na który składają się: struktura pobudzeń motywacyjnych związanych z wartością i oczekiwaniami wobec osiągnięć szkolnych, niezależność działania, struktura osobistych przekonań, nasilony krytycyzm społeczny, alienacja, samoocena i poczucie kontroli zewnętrzno-wewnętrznej;
 - system spostrzegania środowiska, obejmujący strukturę bliższą (np. wzorce rówieśnicze) i dalszą (kontrola rodziców), z funkcjonującym wewnątrz niej poziomem zgodności norm pomiędzy rodzicami i rówieśnikami.
3. Zmienne zachowania społecznego (Zajączkowski, 2001):
 - strukturę zachowań dewiacyjnych, czyli takich, które są niepożądane z punktu widzenia norm i interesów społecznych, np. wielorakie zachowania społeczne czy uzależnienia;

- strukturę zachowań konwencjonalnych, które są aprobowane i wyróżniane przez społeczeństwo, np. osiągnięcia szkolne.

Przedstawiona teoria została uzupełniona przez R. Jessora o zachowania ryzykowne dla zdrowia i pomyślnego rozwoju. Autor wskazał, że nie tylko niezgodność z normami społecznymi jest kryterium różniącym zachowania ryzykowne od prawidłowych, ale także zagrożenie dla zdrowia i rozwoju nastolatka. Zachowania te mogą również skutkować negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi dla jednostki, brakiem właściwej kariery szkolnej lub zawodowej, a w ostateczności pogorszeniem jakości całego życia (Costa i in., 2017).

Innymi ważnymi teoriami wyjaśniającymi powstawanie zachowań ryzykownych mogą być model C.E. Irwina (1990) oraz model ryzykownych dla zdrowia zachowań młodzieży H. Keeler i M. Kaiser (2010). Pierwszy z nich zakłada, że niektóre cechy człowieka oraz otaczającego go środowiska sprzyjają powstawaniu zachowań ryzykownych, inne natomiast będą je ograniczać. Za najistotniejsze czynniki predysponujące i chroniące C.E. Irwin uważa te, które związane są z sytuacją rodzinną, z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej, czynnikami osobowościowymi jednostki oraz zaangażowaniem religijnym. Natomiast zdaniem H. Keeler i M. Kaiser (2010) ważnym bodźcem pośredniczącym w podjęciu decyzji podmiotu o jego uczestnictwie w ryzykownym zachowaniu jest analiza i ocena ewentualnych konsekwencji podjętego działania. Dlatego badaczki centralnymi elementami modelu ryzykownych dla zdrowia zachowań młodzieży, obok występujących w różnych układach czynników chroniących i czynników ryzyka, uczyniły proces podejmowania decyzji przez nastolatka. Uzależniły go zarówno od jego zdolności rozumowania, jak i jego interpersonalnej dojrzałości, warunkowanej biopsychospołecznie. W polskiej literaturze przedmiotu przywołany model szczegółowo omawia K. Ostaszewski (2014), wskazując na zawarty w nim integracyjny charakter wiedzy o zachowaniach ryzykownych młodzieży.

W wyjaśnianiu powstawania zachowań ryzykownych młodego pokolenia często wykorzystuje się także:

- teorię czynników ryzyka i chroniących J. Hawkinsa, która podkreśla zależności pomiędzy czynnikami ryzyka (cechy, sytuacje i warunki sprzy-

jające powstawaniu zachowań ryzykownych) a czynnikami chroniącymi (cechy, sytuacje i warunki przeciwdziałające występowaniu zachowań ryzykownych),

- koncepcję *resilience* M. Ruttera, N. Garmezy'ego i E. Werner, którą określa się jako teorię odporności jednostki wobec negatywnych czynników oddziałujących na nią, mimo że dotyczą one niesprzyjających warunków życiowych, przeciwności losowych lub traumatycznych zdarzeń (Jędrzejko, Janusz, Walancik, 2013).

Jak zauważają D. Sarzała i jego współpracownicy (za: Dobrychłop i in., 2017), w ostatnich dekadach wzrosła ilość nowych rodzajów zachowań ryzykownych i ich skala. Część z nich związana jest z aktywnością nastolatków w sieci. Zauważa się specyficzne tendencje (w sensie ilościowym i jakościowym) zmiany zachowań ryzykownych. Badacze wskazują przede wszystkim na:

- coraz wcześniejszy wiek pojawiania się zachowań ryzykownych wśród adolescentów (13–14 lat);
- występowanie u nich wielu nałogów i uzależnień, które szybciej niż u dorosłych osiągają poziom zagrażający zdrowiu czy życiu;
- skutki społeczne w postaci strat zdrowotnych, których nie potrafimy jeszcze całkowicie ocenić;
- wielokrotnie wyższy niż 20–30 lat temu odsetek młodego pokolenia, u których zaobserwowano zachowania ryzykowne (Dobrychłop i in., 2017).

Patrząc na zachowania ryzykowne w szerokim kontekście zachowań antyzdrowotnych, należy podkreślić ryzyko uzależnień behawioralnych, w tym: nadużywanie nowych technologii cyfrowych, oglądanie filmów pornograficznych czy uprawianie hazardu oraz negatywne konsekwencje zdrowotne, społeczne i zawodowe związane z agresywnymi zachowaniami w sieci czy skracaniem snu w wyniku używania nowych multimedów.

W literaturze przedmiotu pisze się o wieloczynnikowych uwarunkowaniach tworzących tzw. siatkę ryzyka, na którą składają się: struktura psychiczna jednostki, czynniki biologiczne, środowisko wychowawcze, dostęp do edukacji i jej poziom, wpływy kulturowe oraz sytuacja ekonomiczna. Każdy z tych obszarów może zarówno generować czynniki ochronne przed

ryzykiem, jak i potęgować działanie czynników prowadzących do zachowań ryzykownych. Ze względu na wielowymiarowość zależności należy zwrócić uwagę na konieczność ich dokładnej identyfikacji w poszczególnych okresach rozwoju dzieci i młodzieży oraz poznania ścieżek wzajemnych relacji i oddziaływań tych czynników. Dynamiczny rozwój badań nad przyczynami zachowań ryzykownych pozwala w coraz większym zakresie określać zależności pomiędzy czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi, tworzyć „indeksy ryzyka”, czyli

[...] propozycje sumarycznego ujęcia wyników, nie poprzez analizę związków pojedynczych czynników z zachowaniami problemowymi, ale poprzez analizę bardziej ogólnych konstruktów, wyrażających całkowite obciążenie jednostki ryzykiem lub całkowite otoczenie ochroną (Okulicz-Kozaryn, Bobrowski, 2008).

Wadą tych zabiegów jest „uśrednianie” znaczenia poszczególnych czynników i przypisywanie im *a priori* identycznej wagi w wyjaśnianiu zachowań, co stoi w sprzeczności z wynikami badań pokazujących duże zróżnicowanie roli poszczególnych czynników. W Polsce indeksowanie czynników w zakresie uzależnień od substancji psychoaktywnych przeprowadzili K. Okulicz-Kozaryn i K. Bobrowski (2008). Nie stosowano natomiast takiego rozwiązania przy określaniu czynników ryzyka powstania nałogu technologicznego wśród dzieci i młodzieży.

Z zaprezentowanych w poprzednich podrozdziałach informacji wynika, że używanie technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież stało się codziennością, że spędzają zbyt dużo czasu na korzystaniu z zasobów sieci. Dlatego też praktycy i badacze starają się zidentyfikować i scharakteryzować predyktory niewłaściwych zachowań, aby w przyszłości móc zapobiegać negatywnym skutkom nadużywania nowych mediów.

W analizie uwarunkowań nałogów technologicznych należy przede wszystkim zwrócić uwagę na zjawiska, które tworzą tło zachowań cyfrowych dzieci i realizowanego wobec nich procesu socjalizacji⁶. Chodzi tu o:

6 Socjalizacja to proces, w którym młode pokolenie uczy się bycia „produktywnym i wartościowym członkiem danej społeczności” (Uhls, 2016, s. 15). Przebiega on w różnych środowiskach: rodzinnym, rówieśniczym, szkolnym, lokalnym i – w coraz większym stopniu – medialnym (głównie internetu). Nowe media cyfrowe stały się środowiskiem,

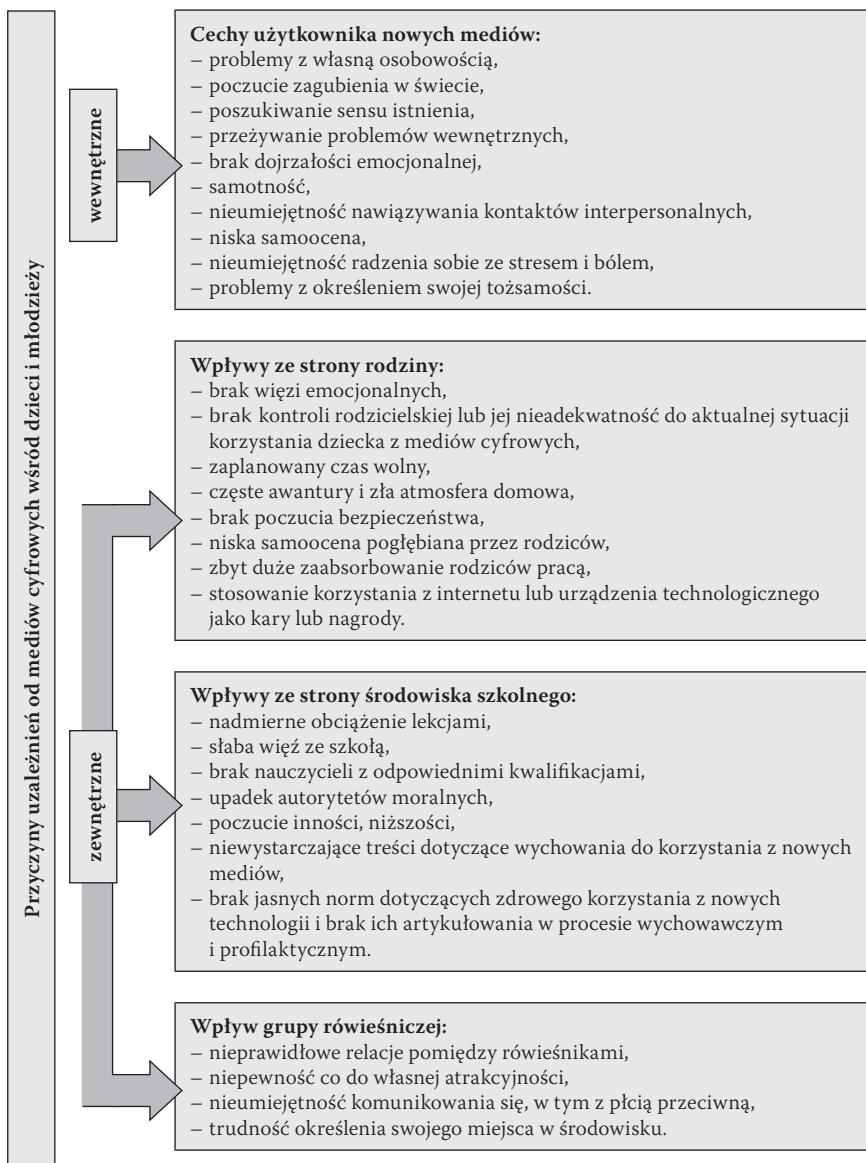
- telefonię komórkową, która stanowi najszybciej przyswojoną technologię konsumencką [w ostatniej dekadzie wzrost abonamentów komórkowych był szybszy niż wzrost liczby ludzi na ziemi; w gospodarstwach domowych (w USA) urządzeń mobilnych jest więcej niż domowników];
- rozwój mediów społecznościowych, związany z rewolucją sposobów komunikacji międzyludzkiej za pośrednictwem ekranu;
- technologie dotykowe, które są bardzo proste w użyciu i mogą z nich korzystać nawet bardzo małe dzieci (rodzice dają im te urządzenia, bo mogą pełnić funkcję niani czy przytulanki) (Uhls, 2016).

Rozwój wymienionych wyżej technologii powoduje, że dzieci cały czas są w zasięgu oddziaływania mediów, a to rodzi sposobność do ich ciągłego użytkowania. Dodatkowym elementem omawianej przestrzeni wpływów jest internet, który jako specyficzne środowisko może sprzyjać nałogowemu korzystaniu z jego zasobów.

Wśród czynników sprzyjających uzależnieniu od nowych technologii cyfrowych, oprócz wynikających z cech samego internetu, wymienia się również właściwości użytkowników tego medium oraz wpływ innych osób funkcjonujących w ramach środowiska rodzinnego, szkolnego czy rówieśniczego. W tym kontekście A. Andrzejewska (2014), w odniesieniu do zbiorowości dzieci i młodzieży, dzieli przyczyny nałogów technologicznych na dwie grupy, tj.: czynniki wewnętrzne (związane z cechami użytkownika) i czynniki zewnętrzne (wpływające na jednostkę środowiska rodzinne, szkolne czy rówieśnicze). Posługując się tym podziałem, można określić czynniki ryzyka w obu kategoriach (patrz schemat 9).

w którym dzieci i młodzież przyswajają normy i wartości, doświadczają różnych sytuacji społecznych i komunikacyjnych oraz przygotowują się do dorosłego życia.

Schemat 9. Przyczyny uzależnień od mediów cyfrowych wśród dzieci i młodzieży



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Andrzejewska, 2014.

Natomiast przy zaburzeniach infoholicznych należy zwrócić uwagę na takie czynniki ryzyka, jak:

- długotrwała praca rodziców, długotrwała nieobecność lub brak jednego z rodziców, wolnościowy typ wychowania dziecka, brak zainteresowania rodziców problemami jego okresu rozwojowego, brak kontroli oraz modelowania zachowań związanych z użytkowaniem nowych mediów cyfrowych przez dzieci w wieku 6–10 lat i zbyt wczesna socjalizacja medialna (okres niemowlęcy i do 3–4 lat);
- rodzaj podejmowanej aktywności: granie w gry sieciowe, agresywne w wieku 6–10 lat;
- cechy użytkownika: okres adolescencji (Jędrzejko, Taper, 2014).

K.W. Beard (2017) wskazuje na wielość czynników ryzyka i problemów społecznych, które mogą powodować powstanie nałogu używania internetu. Wymienia wśród nich:

- a) aspekty rozwojowe – na podstawie obserwacji współczesnego pokolenia cyfrowego istnieje obawa o niedostateczny rozwój niektórych umiejętności społecznych, np. rozpoznawania emocji rozmówcy w sytuacji dominującej komunikacji zapośredniczonej. Obawy dotyczą również eksperymentowania z tożsamością poprzez prezentowanie jej w sieci w takim wymiarze, w jakim sami siebie widzą małe dzieci, jak chcieliby być widziani, lub budowanie fałszywego wizerunku siebie (Williams, Merten, 2008). Ponadto takie zachowania mogą opóźnić właściwe rozwiązanie kryzysu tożsamości przypadającego na okres adolescencji. Czynnikiem ryzyka w tym obszarze może być także anonimowość sieci, pozwalająca na obieranie w internecie różnych pseudonimów, które nie odzwierciedlają cech rzeczywistych młodzieży;
- b) dynamikę rodzinną – sieć może być miejscem ucieczki przed problemami, które wynikają z zaburzonej sytuacji rodzinnej, stresu, wydarzeń traumatycznych w rodzinie. Nastolatki mogą szukać w sieci sposobu na unikanie konfliktów, uzyskanie wsparcia, wskazówek dotyczących radzenia sobie ze swoimi doświadczeniami. Dodatkowym czynnikiem ryzyka w tej kategorii jest brak wiedzy rodziców czy opiekunów na temat aktywności dziecka w sieci oraz stosowanie wobec niego zakazów jej użytkowania. Na uwagę zasługuje także fakt coraz częstszych zachowań

nałogowych samych rodziców, związanych z użytkowaniem nowych technologii cyfrowych, a to prowadzi do powielania negatywnych wzorców przez potomstwo (Young, 2009b);

- c) czynniki kulturowe i interpersonalne – nastolatki czują się odizolowani w świecie rzeczywistym i dlatego szukają nowych przyjaciół w sieci. To pozwala im zaspokajać potrzebę więzi z innymi. Internet jednak stwarza iluzję bliskich związków, co może być niebezpieczne dla młodych ludzi. Innym zagrożeniem może być aktywność rówieśników w sieci, polegająca na zachęcaniu, pokazywaniu czy namawianiu do zachowań ryzykownych online. To wywołuje potrzebę regularnego angażowania się w działania sieciowe celem uzyskania poczucia akceptacji i wzmocnienia swojego statusu społecznego. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest również presja technologiczna, wskazująca, że rozwój i sukces jednostki zależy od jej kompetencji technologicznych (Beard, 2017).

Na podstawie przeglądu literatury przedmiotu i badań własnych można wyznaczyć cztery grupy przyczyn lub współwystępujących objawów nadużywania technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież. Są to:

1. Czynniki socjodemograficzne:

- adoleścenci pochodzący z rodzin o wyższych dochodach (Ak, Koruklu, Yilmaz, 2013; Cao i in., 2011);
- płeć męska – chłopcy częściej są kwalifikowani jako nałogowi użytkownicy internetu (Ak, Koruklu, Yilmaz, 2013; Cao i in., 2011; Choi i in., 2009; Ko, Yen, Yen, Chen, Wang, 2008; Lam i in., 2009; Poli, Agri-mi, 2012; Xu i in., 2012; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009);
- płeć żeńska – to dziewczęta częściej nadużywają sieci niż chłopcy⁷ (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo, Potenza, 2011);
- dzieci pozostawione bez opieki i migranci (Guo i in., 2012);

7 W badaniach uzyskano odwrotny rezultat niż w badaniach przywołanych w poprzednim podpunkcie. Rozbieżność może wynikać m.in. z analizowanych zachowań w sieci (np. granie w gry online czy korzystanie z portali społecznościowych), a to pozwala przypuszczać, że rodzaj badanych aktywności ma związek z płcią. Naukowcy rozbieżności te upatrują w różnicach kulturowych oraz większej świadomości chłopców co do zagrożeń, jakie niesie ze sobą korzystanie z internetu, niż dziewcząt, dlatego dziewczęta częściej deklarują nadużywanie wymienionego medium (Kuss i in., 2014a).

- dzieci mieszkające na obszarach wiejskich (Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009);
 - młodzież uczęszczająca do szkoły średniej, która funkcjonuje w rodzinie o miesięcznych wydatkach przekraczających 100 RMB (jenów chińskich) (Xu i in., 2012).
2. Zmienne związane z używaniem internetu:
- wiek rozpoczęcia posługiwania się nowymi technologiami cyfrowymi (Wang, Chen, Chen, 2015);
 - korzystanie z internetu do celów rozrywkowych (Cao i in., 2011);
 - częstotliwość i długość korzystania z internetu (Johansson, Göttestam, 2004; Wang i in., 2011);
 - dostęp do sieci w domu (Ak, Koruklu, Yilmaz, 2013);
 - korzystanie z gier online (Carbonell i in., 2012);
 - użytkowanie portali społecznościowych (Carbonell i in., 2012; Xu i in., 2012);
 - korzystanie z innych aplikacji internetowych (Siomos i in., 2012);
 - ograniczona kontrola rodzicielska (niewielka liczba zasad dotycząca korzystania z sieci oraz dozwolonego czasu jej używania) (Van Rooij i in., 2010);
 - brak zasad dotyczących korzystania z internetu (Mythily, Qiu, Winslow, 2008).
3. Czynniki psychospołeczne:
- parametry wewnętrzne, takie jak stosowanie internetu do regulacji nastroju (Gámez-Guadix, Villa-George, Calvete, 2012);
 - niski poziom zadowolenia z życia (Cao i in., 2011; Wang i in., 2013);
 - złe samopoczucie (Van der Aa i in., 2009);
 - samotność (Ang i in., 2012; Cao i in., 2011);
 - brak zaufania do innych osób (Mythily, Qiu, Winslow, 2008);
 - pozytywne interakcje społeczne online, negatywne skutki w życiu offline (Gámez-Guadix, Villa-George, Calvete, 2012).

Ponadto odnotowano następujące cechy osobowościowe:

- osiągnięcie wyższych wyników w skalach poszukiwania nowości, unikania szkody oraz mniejszej zależności od nagrody niż w grupie odniesienia (Ko i in., 2006);
- niską samoocenę (Wang i in., 2013);
- nietolerancję frustracji, szczególnie u mężczyzn (Ko, Yen, Yen, Chen, Wang, 2008);
- introwersję (Van der Aa i in., 2009);
- mniejszą stabilność emocjonalną niż w grupie odniesienia (Kuss i in., 2013; Van der Aa i in., 2009);
- mniejszą sumienność i zaradność niż w grupie odniesienia (Kuss i in., 2013).

Wskazuje się, że także zmienne społeczne mają związek z nałogiem technologicznym. Wśród nich wymienia się :

- przebieg procesu adaptacji społecznej (Cao i in., 2011);
- stres (Lam i in., 2009);
- niskie wyniki w nauce (Mythily, Qiu, Winslow, 2008; Xu i in., 2012);
- słabą więź ze szkołą (Lam i in., 2009; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009);
- nudę odczuwaną w czasie wolnym (Lin, Lin, Wu, 2009);
- uczestniczenie w szerokiej ofercie zajęć pozalekcyjnych (Wang i in., 2013);
- występowanie w otoczeniu rówieśników i rodzeństwa, którzy piją alkohol (Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009; Yen, Ko, Yen, Wu, Yang, 2007).

Równocześnie zaobserwowano wiele zmiennych dotyczących sytuacji rodzinnej adolescenta, mogących mieć związek z nałogiem używania internetu. Były to:

- konflikty rodzinne i niezadowolenie z opieki rodziców (Lam i in., 2009; Wang i in., 2011; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009);
- relacje pomiędzy rodzicami i więzi pomiędzy dziećmi a rodzicami (Sio-mos i in., 2012);
- postrzegana kontrola rodzicielska (Lin, Lin, Wu, 2009; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009);
- postrzegane pozytywne nastawienie rodziców do stosowania przez nastolatka substancji uzależniających (Yen i in., 2007a, b).

4. Objawy współtowarzyszące:

- spożywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych (Choi i in., 2009; Fisoun, Floros, Geroukalis, Ioannidi, Farkonas, Sergeantani, Siomos, 2012; Gong i in., 2009; Ko i in., 2006; Ko, Yen, Yen, Chen, Wang, 2008; Ko i in., 2014; Lam i in., 2009; Liu i in., 2011; Sun i in., 2012; Sung, Lee, Noh, Park, Ahn, 2013);
- skłonność do zachowań problemowych (Ko, Yen, Yen, Chen, Weng, i in., 2008);
- depresja (Boonvisudhi, Kuladee, 2017; Guo i in., 2012; Ha i in., 2006; Kim i in., 2006; Ko, Yen, Yen, Chen, Wang, 2008, 2008; Liu i in., 2011; Mythily, Qiu, Winslow, 2008; Wang i in., 2013; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009; Yen i in., 2007a, b);
- myśli samobójcze (Kim i in., 2006);
- ADHD (Ha i in., 2006; Ko, Yen, Chen, Yeh, Yen, 2009; Yen i in., 2007a, b);
- fobia społeczna i lęk fobiczny (Yen i in., 2008);
- schizofrenia, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (Fisoun, Floros, Geroukalis, Ioannidi, Farkonas, Sergeantani, Siomos, 2012);
- zachowania antyspołeczne/agresywne (Cheung, Wong, Chan, 2016; Fisoun, Floros, Siomos, Geroukalis, Navridis, 2012; Ko, Yen, Chen, Yeh, Yen, 2009; Ko, Yen, Liu, Huang, Yen, 2009; Liu i in., 2011; Yen i in., 2007a,b).

Wśród czynników ryzyka związanych z nadużywaniem nowych technologii cyfrowych wymieniono wyżej głównie te, które dotyczą korzystania z internetu. Należy jednak zwrócić uwagę także na predykatory posługiwania się przez dzieci i młodzież telefonami komórkowymi czy ich nowszymi wersjami – smartfonami. Czynniki ryzyka powstawania problemowego posługiwania się telefonem komórkowym są bardzo trudne do określenia przede wszystkim dlatego, że realizowane badania nie dostarczają jednoznacznych kryteriów występowania nałogu – mają charakter transwersalny, a nie longitudinalny (Izdebski, Kotyśko, 2016). Poza tym rozwój technologiczny telefonów spowodował, że za jego pomocą możemy wykonywać wiele nowych aktywności, np. korzystać z internetu, a tym samym podejmować jakościowo różne formy komunikacji.

Sytuacja ta nie ułatwia wyjaśnienia przyczyn nałogowego używania telefonu komórkowego. Mimo to badacze starają się identyfikować czynniki ryzyka tego typu zachowania nałogowego (Carbonell i in., 2012). Przykładowo: S. Kozak (2013) wskazuje na następujące przyczyny fonoholizmu leżące po stronie możliwości zastosowania urządzenia:

1. Jest to naturalny element środowiska otaczającego dziecko.
2. Jest wykorzystywany przez dziecko do organizacji dnia codziennego.
3. Pozwala na różnorodne formy komunikacji.
4. Daje możliwość realizowania kontroli rodzicielskiej poprzez usługę geolokalizacji lub połączenia głosowe z użytkownikiem.

Czynniki ryzyka badacze lokują również w obszarze czynników osobowościowych, społecznych i socjodemograficznych. Do osobowościowych zalicza się najczęściej: ekstrawersję jako przyczynę problemowego korzystania z telefonu komórkowego (np.: Augner, Hacker, 2012; Bianchi, Phillips, 2005; Ezoe i in., 2009; Takao, 2014), neurotyczność (np.: Ezoe i in., 2009; Takao, 2014), depresję (np.: Augner, Hacker, 2012; Elhai i in., 2017; Güzeller, Coşguner, 2012; Ha i in., 2008; Ifaei, Ifaei, 2015; Jenaro i in., 2007; Kim, Seo, David, 2015; Smetaniuk, 2014; Yen, Tang i in., 2009), stany lękowe i lęk interpersonalny (np.: Augner, Hacker, 2012; Elhai i in., 2017; Hong, Chiu, Huang, 2012; Jenaro i in., 2007) lub tylko lęk interpersonalny (np. Ha i in., 2008).

Ponadto wskazuje się, że osoby problematycznie używające telefonów komórkowych:

- nie są sumienne (Buckner, Castille, Sheets, 2012),
- nie są ugodowe (Izdebski, Kotyśko, 2013),
- nie są otwarte na doświadczenie (Takao, 2014),
- mają niską samoocenę (np.: Baturay, Toker, 2015; Bianchi, Phillips, 2005; Ha i in., 2008; Hong i in., 2012; Smetaniuk, 2014),
- są samotne (np.: Güzeller, Coşguner, 2012; Karabacak, Oztunc, 2014; Xu, 2017),
- są impulsywne i mają obniżony poziom kontroli impulsów (np.: Roberts, Pirog, 2012; Smetaniuk, 2014),
- wykazują brak stabilności emocjonalnej (Augner, Hacker, 2012; Smetaniuk, 2014),
- przeżywają przewlekły stres (Augner, Hacker, 2012),

- błędnie stosują strategie radzenia sobie ze stresem (Hadlington, 2015),
- mają złą jakość snu (Sahin i in., 2013),
- mają niższą inteligencję emocjonalną niż rówieśnicy (Beranuy i in., 2009),
- wykazują nieuzasadnione poczucie własnej skuteczności (Khang, Kim, Kim, 2013),
- charakteryzuje ich narcyzm (Pawłowska i in., 2012).

J. Billieux i współpracownicy (2015), dokonując próby określenia czynników ryzyka, połączyli je z zachodzącymi – intra- oraz interpersonalnymi – procesami psychologicznymi, a także symptomami nałogu u jednostki, opierając się na badanych klinicznie przypadkach. W zakresie czynników ryzyka wskazali oni na: niskie poczucie wartości, samotność, uwarunkowania rodzinne i psychopatologię oraz wysoką neurotyczność. Wśród czynników społecznych wymienili łączenie posiadania telefonu i jego problemowego użytkowania z: cechami pokoleniowymi (pokolenie *digital natives*, *app generation*) (Samarein i in., 2013), statusem społecznym, rolą w grupie rówieśniczej, coraz większym znaczeniem komunikacji pośredniej, brakiem zasad prawidłowego użytkowania telefonu, wadliwym procesem wychowywania do nowych mediów, w tym do posługiwania się telefonem komórkowym (Billieux i in., 2015).

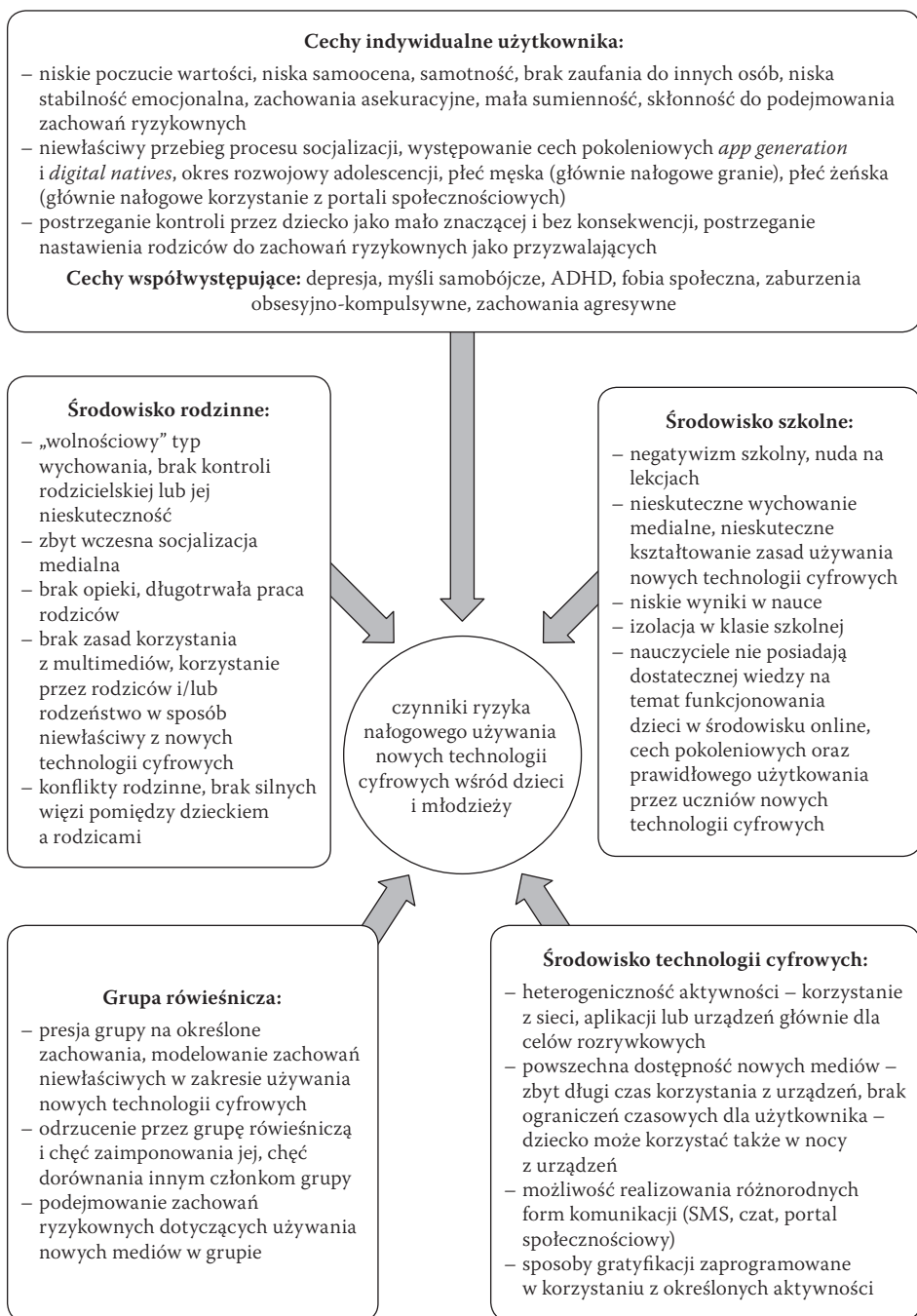
Ponadto w badaniach zwraca się uwagę na pewne cechy socjodemograficzne powiązane z nadmiernym używaniem telefonu komórkowego, a mianowicie na: młody wiek czy płeć [w badaniach B. Pawłowskiej i współpracowników (2012) to kobiety uzyskały wyższe rezultaty w skalach pomiarowych uzależnienia od telefonu komórkowego].

Podsumowując dokonane ustalenia, można powiedzieć, że wśród predyktorów nałogowego używania nowych technologii cyfrowych (internetu i telefonu komórkowego) wyróżnia się pięć grup czynników. Są to:

- 1) cechy indywidualne użytkownika (psychospołeczne i demograficzne),
- 2) czynniki środowiska rodzinnego,
- 3) czynniki środowiska szkolnego,
- 4) wpływ grupy rówieśniczej,
- 5) czynniki związane z rozwojem i użytkowaniem technologii cyfrowych.

W ramach tych grup można wyznaczyć szczegółowe czynniki ryzyka. Prezentuje je schemat 10.

Schemat 10. Czynniki ryzyka nałogowego używania nowych technologii cyfrowych



Źródło: opracowanie własne.

W literaturze przedmiotu niewiele jest doniesień wskazujących na czynniki chroniące młodych użytkowników cyfrowych technologii. J. Jędrzejko i A. Taper (2014) twierdzą, że jednym z najważniejszych jest modelowanie stosunku małych dzieci do multimediów. Ich zdaniem proces socjalizacji dziecka w stechnicyzowanym świecie musi być przemyślany i efektywny. Tylko wówczas młody użytkownik cyfrowego świata będzie potrafił poradzić sobie z jego skomplikowanymi mechanizmami. Odporność na zachowania nałogowe będzie zależeć m.in. od posiadanych przez dziecko kompetencji chroniących, do których zalicza się m.in.: samoakceptację, aktywne spędzanie czasu wolnego, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, radzenie sobie z emocjami, nawiązywanie i budowanie relacji (Sochacka, Van Laere, 2016a).

Rodzice, wychowawcy i nauczyciele powinni zrozumieć, że ani liberalny, ani autokratyczny sposób wychowania nie będzie skuteczny wobec cyfrowego świata. Dlatego też, mimo odwróconej socjalizacji (dzieci uczą rodziców obsługi urządzeń cyfrowych), do najistotniejszych czynników chroniących w środowisku rodzinnym zalicza się:

- kontrolę rodzicielską nad korzystaniem przez dzieci z mediów cyfrowych;
- bycie razem, a nie osobno w świecie online i offline;
- dostarczanie dziecku bodźców ze świata zewnętrznego;
- podejmowanie bezpośrednich interakcji z nim, tak aby mogło właściwie nauczyć się rozumienia życia społecznego;
- dbanie o właściwy rozwój, m.in. poprzez odpowiednią do wieku ilość snu;
- określenie i egzekwowanie zasad używania nowych mediów cyfrowych;
- silną więź emocjonalną z rodzicami (Uhls, 2016; Węgrzecka-Giluń, 2014).

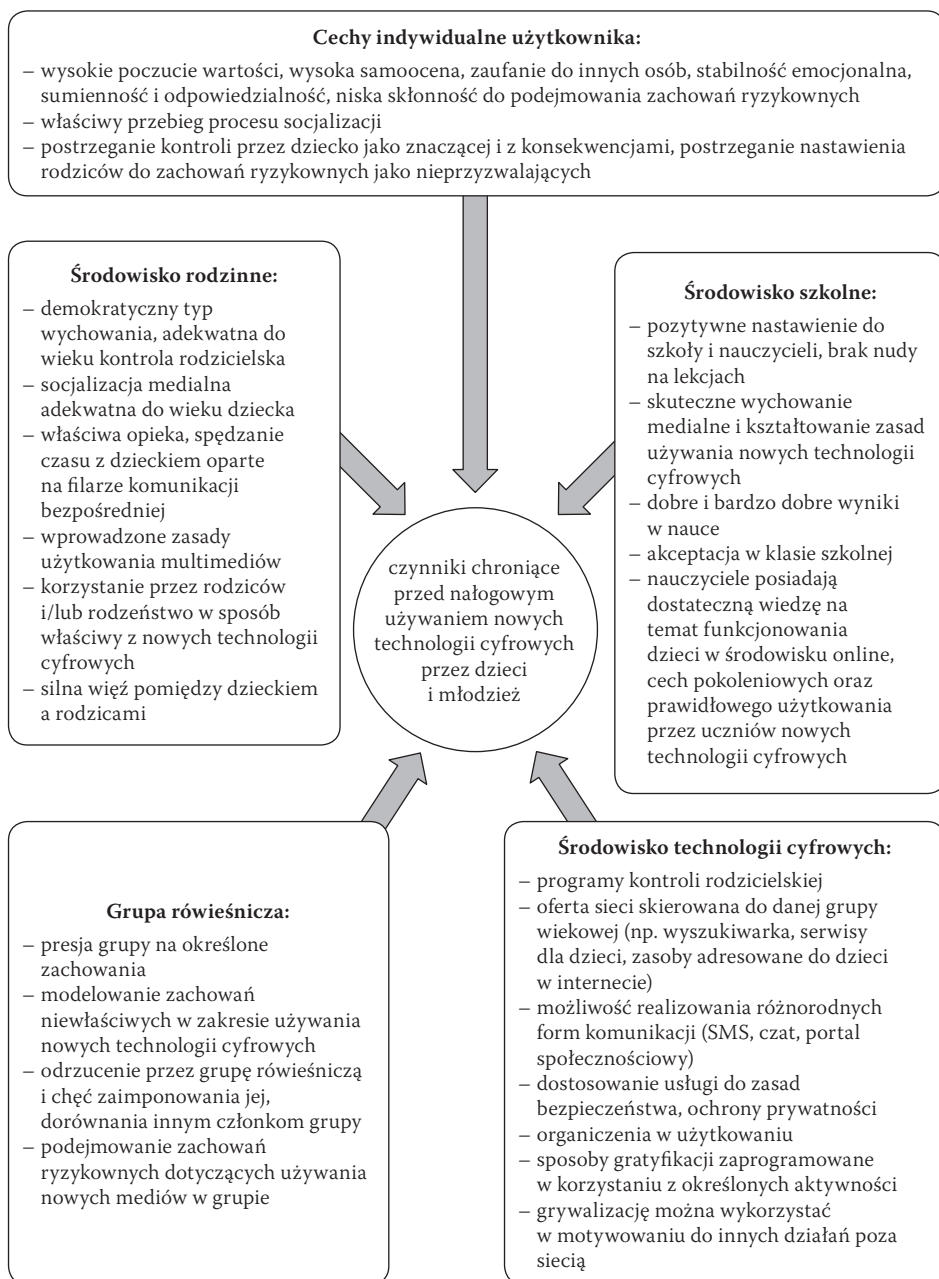
Wśród czynników chroniących w obrębie środowiska szkolnego można wymienić:

- pozytywny stosunek do szkoły i zainteresowanie nauką oraz życiem szkoły;
- przebywanie dziecka w bezpiecznym środowisku ze względu na możliwość użytkowania urządzeń mobilnych, w którym jasno są określone normy ich stosowania;
- właściwy proces edukacji medialnej i wychowania do mediów, dostosowany do postępu w dziedzinie nowych mediów cyfrowych oraz cech pokoleniowych i rozwojowych uczniów;
- pozytywną atmosferę w klasie szkolnej oraz potencjał nauczycieli jako świadomych użytkowników nowych mediów i jednocześnie inspiratorów wykorzystania ich w pozytywnych dla rozwoju dziecka celach (Jędrzejko, 2013).

Obszarem, w którym można doszukiwać się czynników chroniących, jest także grupa rówieśnicza. To ona, szczególnie w okresie adolescencji, znacząco oddziałuje na młodego człowieka. Dlatego też przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej, lansowany przez nią styl zdrowego korzystania z mediów cyfrowych czy angażowanie się jej członków w aktywne spędzanie czasu wolnego, bez nowych technologii cyfrowych, będą czynnikami chroniącymi przed nałogowym ich użytkowaniem.

Wreszcie samo środowisko mediów cyfrowych może implikować czynniki chroniące przed ich nadużywaniem. W tym kontekście najczęściej przytacza się programy do kontroli rodzicielskiej, które można bezpłatnie zainstalować na urządzeniu, specjalnie adresowane do dzieci czy młodzieży serwisy internetowe oraz bezpieczne wyszukiwarki. Poza tym środowisko nowych mediów w coraz większym stopniu dostarcza dzieciom takich sposobów aktywności, które pozwalają na adekwatne do ich wieku rozwojowego i możliwości zaspokajanie potrzeb. Szczegółowy wykaz czynników chroniących przed zjawiskiem nadużywania nowych technologii cyfrowych prezentuje schemat 11.

Schemat 11. Czynniki chroniące przed nałogowym używaniem nowych technologii cyfrowych



Źródło: opracowanie własne.

2.3. Negatywne skutki nadużywania internetu i telefonu komórkowego

Współczesne media cyfrowe zmieniły funkcjonowanie ludzi, w szczególności dzieci i młodzieży, które urodziły się w świecie mediów cyfrowych i od najwcześniejszych lat na bieżąco z nich korzystają. Obcy jest im świat analogowy i reguły, jakie nim kierowały. To powoduje, że coraz częściej badacze zastanawiają się nad negatywnymi konsekwencjami nadużywania mediów cyfrowych dla rozwoju oraz wychowania młodego pokolenia. S.C. McQuade i współpracownicy (za: Wąsowicz, Styśko-Kunkowska, 2014) dzielą skutki nałogowego używania internetu na:

- 1) bezpośrednie (*direct harms*) – identyfikowane jako personalne konsekwencje dla jednostki nałogowo używającej sieci. Dotyczą one: zdrowia fizycznego i psychicznego, utraconych związków, zaniedbywania obowiązków szkolnych i zawodowych, wyczerpania zasobów finansowych, kłopotów z prawem oraz współuzależnienia, np. przejadania się, palenia papierosów, nadużywania leków;
- 2) pośrednie (*indirect harms*) – obejmują konsekwencje dotyczące członków rodziny, kolegów, znajomych czy przyjaciół;
- 3) trzeciorzędne (*tertiary harms*) – dotyczą kosztów, jakie ponosi społeczność lokalna czy konkretne społeczeństwo (państwo).

Wszystkie wymienione podgrupy mogą być rozpatrywane w aspekcie prawnym, społecznym czy finansowym.

Inny podział proponuje W. Furmanek (2014), który zgodnie z integralnym modelem człowieka wyróżnia skutki nałogowego używania internetu:

- 1) fizjologiczne i fizyczne;
- 2) psychologiczne, w tym osobowe, wynikające ze zmian w relacjach interpersonalnych;
- 3) w życiu duchowym.

Konsekwencje nadmiernego korzystania z nowych technologii cyfrowych (w tym internetu i telefonu komórkowego) można podzielić także w zależności od sfery życia i działania, w której się ujawniają (Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013). Są to skutki: fizyczne i fizjologiczne, psy-

chiczne i psychologiczne, moralne, społeczne i intelektualne oraz prawne i finansowe.

1. Skutki fizjologiczne i fizyczne. Są one ściśle związane z dominującą formą aktywności podejmowaną przez jednostkę. Inne będą przy korzystaniu z komputera stacjonarnego (np. problemy z kręgosłupem, zapalenie cieśni nadgarstka), inne – z mobilnych urządzeń typu tablet czy laptop (np. właściwa postawa ciała), jeszcze inne – z urządzeń małych ekranowych, jak smartfon (np. problemy ze wzrokiem). Wśród tego rodzaju konsekwencji najczęściej wymienia się problemy z kręgosłupem, wzrokiem, zaburzenie procesów odżywiania i snu organizmu. Podkreśla się, że dzieci są szczególnie narażone na niepożądany wpływ telefonów komórkowych, ponieważ ich układ ochronny nie jest jeszcze wykształcony (dzieje się to dopiero po 20. roku życia), a w rozwijających się komórkach ciała mogą zachodzić zmiany genetyczne powodujące występowanie nowotworów. Dzieci są również bardziej wrażliwe na promieniowanie elektromagnetyczne emitowane przez urządzenia, ponieważ kości ich czaszki są cieńsze niż u dorosłych. Naukowcy podkreślają, że istnieje zwiększone ryzyko (o 400%) wystąpienia nowotworu mózgu u nastolatków używających telefonów komórkowych niż u dorosłych (O szkodliwości telefonów komórkowych, 2011). Jednak naukowcy nie są jeszcze zgodni co do tego, czy i jakie efekty może wywołać wieloletnie i częste korzystanie z telefonu komórkowego przez człowieka. Niektóre badania pokazują, że zwiększa ryzyko wystąpienia raka mózgu (patrz tabela 1). Na tej podstawie Światowa Organizacja Zdrowia uznała radiowe pole elektromagnetyczne za możliwie rakotwórcze dla człowieka i zaleca stosowanie środków ostrożności⁸.

8 W 2011 roku Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia (International Agency for Research on Cancer – IARC) na podstawie opinii ekspertów wydała raport, w którym promieniowanie emitowane przez telefony komórkowe przesunęła z kategorii 3 (niemożliwe do zaklasyfikowania jako rakotwórcze dla człowieka) do grupy 2b (możliwie rakotwórcze dla człowieka), tym samym umieszczając telefon komórkowy obok m.in. ołowiu czy chloroformu. Takie zakwalifikowanie szkodliwości rakotwórczej użytkownika telefonu wskazuje, że istnieją dowody łączące komórki z rakiem, ale są one zbyt słabe, by wysnuwać z nich zdecydowane wnioski (Wild, 2011). W 2014 roku WHO podtrzymała swoje stanowisko w tej sprawie (WHO, 2014a, b).

Tabela 1. Negatywne skutki wieloletniego używania telefonu komórkowego

Teza	Potwierdzenie wpływu	Zaprzeczenie wpływu
Używanie telefonów komórkowych może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu mózgu	W badaniach przeprowadzonych pod przewodnictwem Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem w 13 krajach stwierdzono, że w przypadku osób używających telefonu przez ponad 10 lat, przez przynajmniej pół godziny dziennie, występuje wzrost ryzyka wystąpienia glejaka o 40% (Interphone Study Group, 2010) oraz raka ślinianki przyusznej (od 50 do 60%) (Achab i in., 2008).	Większość badań kohortowych i ekologicznych nie potwierdza tych wniosków. Wśród nich znajdują się m.in. poniższe badania: 1. Duńskie badanie kohortowe wykonane na bazie danych dotyczących 358 tysięcy użytkowników telefonii komórkowej i duńskiego rejestru zachorowań na nowotwory. Pod uwagę brano najczęściej podejrzewane o związek z promieniowaniem z telefonów takie rodzaje raka, jak: glejaki, oponiaki oraz nowotwór nerwu przedstonkowo-ślimakowego. Badanie nie wykazało korelacji pomiędzy używaniem telefonu komórkowego a prawdopodobieństwem zachorowania na te typy nowotworów (Taler, 2017). 2. Badanie „Million Women Study”, w którym brało udział milion kobiet z Wielkiej Brytanii. Wypełniły one dokładny kwestionariusz związany z używaniem przez siebie telefonów komórkowych (Taler, 2017). Wiele międzynarodowych i narodowych agencji naukowych nie uznaje dostępnych dowodów naukowych za wystarczającą podstawę do wyciągania wniosków o związku między nadużywaniem telefonu komórkowego a guzami mózgu (Verschaeve, 2012).
	Badania szwedzkiego onkologa L. Hardella pokazują, że ponad 10-letnie korzystanie z telefonu komórkowego zwiększa ryzyko wystąpienia nerwiaka nerwu słuchowego i złośliwego guza mózgu (Myung i in., 2009).	
	Badania, które przeprowadził V. G. Khurana w 2008 roku w Wielkiej Brytanii, wskazują na istnienie zależności pomiędzy guzami mózgu a korzystaniem z telefonów. Podsumowując swój raport, twierdzi on, że używanie telefonów komórkowych niesie ze sobą większe ryzyko niż wdychanie azbestu czy palenie (Khurana, 2008).	
	Fińscy badacze odkryli, że osoby korzystające minimum przez 10 lat z telefonów komórkowych mają o 40% większą szansę na śmierć w wyniku guza mózgu (Telefony gorsze od palenia papierosów, 2008).	

Źródło: opracowanie własne.

Zwraca się też uwagę na możliwy wpływ promieniowania emitowanego przez telefony komórkowe na pamięć, szumy uszne, osłabienie kości czy płodność (szerzej: Atay i in., 2009; Błońska, 2008; Hutter i in., 2010; Kumar, Kumar, 2009). Jednak związki nadużywania telefonu ze stanem zdrowia użytkownika są raczej hipotezami niż dowodami. Krytycy doniesień na ten temat wskazują, że:

- jest zbyt krótki okres korzystania z telefonów przez ludzi, aby można było mówić o wpływie jego używania na organizm człowieka;

- badania realizowane są na małych próbach i ich wyniki nie są wystarczającymi dowodami w przedmiotowym zakresie (Czy telefony komórkowe są szkodliwe?, 2014; Stanisławska, 2016).

2. Skutki psychologiczne. Nadużywanie nowych technologii cyfrowych może prowadzić do zaburzeń psychicznych (osobowościowych). Dzieci i młodzież pochłonięte nowymi mediami mogą cechować stany depresyjne lub reakcje agresywne, szczególnie w sytuacji braku dostępu do źródła nałogu. Wskazuje się również na możliwe wystąpienie transu dysocjacyjnego, czyli zaburzenia podobnego do zmiany stanu świadomości, charakteryzującego się depersonalizacją i poczuciem utraty indywidualnej tożsamości osobowej, a w konsekwencji wystąpienie przeżyć podobnych do snu (Jędrzejko, Taper, Sarzała, 2012).

Wśród skutków o charakterze psychologicznym wymienia się również:

- zachwianie komunikacji w sferze niewerbalnej;
- postępującą izolację od znajomych, przyjaciół i rodziny, unikanie kontaktów osobistych z innymi ludźmi (tzw. fobię społeczną), trudności w nawiązywaniu kontaktów bezpośrednich;
- odczuwanie pełnego bezpieczeństwa tylko przy komputerze lub w trakcie używania telefonu komórkowego;
- zacieranie granicy między światem rzeczywistym a wirtualnym oraz ucieczkę do świata wirtualnego;
- nienaturalne zaspokajanie potrzeb, np. seksualnych;
- rozregulowanie cyklu okołodobowego, skutkujące gwałtowną zmianą zachowań związanych z cyklem dobowym, co może prowadzić do rozdrażnienia, podenerwowania i spadku sprawności psychicznej;
- zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, rodziną, przyjaciółmi;
- zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia;
- zaburzenia kontroli popędów;
- możliwość współwystępowania myśli lub prób samobójczych;
- nałogowe używanie internetu, telefonu komórkowego lub innego urządzenia technologicznego, objawiające się izolacją, lękiem przed kontaktami z ludźmi, rozładowywaniem napięć emocjonalnych poprzez

urządzenie (Augustynek, 2010; Bednarek, 2006; Davis, 2009; Jarczyńska, Orzechowska, 2014; Jędrzejko, Taper, Sarzała, 2012; Ko i in., 2014; Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013; Li i in., 2016; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010; Sanecka, 2015; Tanaś, 1993).

Część z przytoczonych skutków kwalifikuje się jako symptomy syndromu odstawienia, występującego w momencie braku dostępu do internetu lub urządzenia technologii cyfrowej. Objawia się on m.in. lękiem i stanami depresyjnymi czy dyskomfortem psychosomatycznym (jednostka nie potrafi sobie znaleźć miejsca, jest poddenerwowana, gdyż nie może korzystać z nowych mediów cyfrowych i/lub z internetu).

3. Skutki moralne. Na zaistnienie skutków moralnych wpływają przede wszystkim zasoby internetu, w których dziecko lub młody człowiek może znaleźć m.in.:

- pornografię (w tym także z udziałem dzieci), oferty seksu przez internet czy prostytutce;
- informacje o możliwości nabycia narkotyków, dopalaczy bądź możliwości produkcji lub uprawy niektórych z nich;
- instrukcje wykonania materiałów wybuchowych;
- serwisy informacyjne sekt religijnych.

Coraz bardziej niepokojący staje się również problem zawierania znajomości internetowych z dziećmi przez pedofili. Dzieci z natury są szczerze i ciekawe świata, dlatego w sieci są szczególnie narażone na zostanie ofiarą pedofila (Augustynek, 2010; Bednarek, 2006; Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013).

4. Skutki społeczne. Spędzanie dużej ilości czasu na korzystaniu z internetu lub mediów cyfrowych może wywoływać niepożądane skutki w sferze społecznej, zwłaszcza w zakresie kontaktów z innymi ludźmi. Zmiany widoczne są przede wszystkim w płaszczyźnie rodzinnej, szkolnej i koleżeńskej.

Zmiany w środowisku rodzinnym mogą dotyczyć:

- zaniku klasycznych, bezpośrednich kontaktów interpersonalnych na rzecz sieciowych;

- powolnego zaniku więzi rodzinnych i coraz krótszego czasu poświęcanego na wspólne aktywności (za wyjątkiem nowych technologii cyfrowych);
- pojawienia się nieporozumień czy konfliktów wywołanych dominacją urządzenia w życiu rodzinnym;
- zaniku funkcji wychowawczej rodziny, rozpadzie małżeństwa, zmniejszeniu aktywności zawodowej przez rodziców w przypadku ich zaangażowania w nadmierne użytkowanie nowych mediów. Zatem w ramach rodziny skutki te będą odczuwalne zarówno w jej strukturze, jak i realizowanych funkcjach.

Zmiany w środowisku szkolnym obejmują:

- zaniedbywanie obowiązków szkolnych;
- brak zaangażowania się w życie szkoły;
- izolację w klasie szkolnej;
- naruszanie regulaminu szkoły w zakresie używania nowych technologii cyfrowych w szkole;
- wagarowanie;
- konflikty z nauczycielami i innymi uczniami;
- dysfunkcjonalne zachowania, np. cyberprzemoc;
- drugoroczność itp.

Skutki nadużywania nowych technologii cyfrowych w grupie rówieśniczej mogą być widoczne w:

- zawężeniu aktywności jednostki do działań w sieci, rezygnacji z kontaktów bezpośrednich z rówieśnikami (chyba że jest ona związana ze wspólnymi aktywnościami w sieci lub z wykorzystaniem urządzenia cyfrowego, np. graniem w gry);
- zmianie statusu społecznego w grupie rówieśniczej ze względu na posiadane urządzenia cyfrowe;
- zmianach relacyjnych i funkcjonalnych w grupie (Jędrzejko, Taper, Sarrzała, 2012; Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013).

Kolejnym zagadnieniem, na które warto zwrócić uwagę, jest wpływ używania nowych technologii cyfrowych na pełnienie ról przez jednostkę. Szczególnie istotny jest tu proces wchodzenia w role społeczne młodego

człowieka, który w ramach socjalizacji stopniowo nabywa umiejętności ich pełnienia. Telefon bowiem:

- zwiększa możliwości elastycznego pełnienia wielu ról społecznych jednocześnie, bez konieczności zmiany położenia i czasu (np. w trakcie lekcji wysyłanie SMS-ów do rówieśników, zatem łącznie wykonywanie roli ucznia i kolegi);
- pozwala na nieograniczone zaangażowanie w określoną rolę (np. przyjaciel może zadzwonić nawet w nocy);
- zapewnia możliwości kontroli i ograniczenia dostępu komunikacji przez telefon, którym małoletni dysponuje (np. może to dotyczyć nieodbierania przez dziecko telefonu od rodziców, gdy nie chce się z nimi komunikować; telefon zawiera funkcje wyciszenia głosu, ograniczenia dostępu niechcianym osobom czy jego wyłączenia) (Bautsch i in., 2001).

Nowe media uzupełniły i zmieniły przebieg procesu porozumiewania się młodego człowieka. Wyróżniamy: komunikację bezpośrednią, twarzą w twarz, rozmowy telefoniczne, SMS-y, informacje przesyłane za pomocą poczty elektronicznej, portali społecznościowych i inne kanały. Urządzenia te nie tyle wyeliminowały jakiś dotychczasowy kanał przekazu komunikacyjnego, co wprowadziły nowe formy, np. dzwonienie czy wysyłanie wiadomości bez wyraźnej potrzeby, co daje odbiorcy potwierdzenie, że ktoś o nim pamięta. Stała dostępność partnerów komunikacyjnych sprawia, że dziecko, zamiast samodzielnie rozwiązywać problemy czy polegać na własnej ocenie sytuacji lub zagrożenia, korzysta z opinii osób dostępnych przez telefon czy internet – rówieśników lub rodziców. To z kolei przyczynia się do uzależnienia się od dostępnych online osób znaczących i jednocześnie braku doświadczeń w samodzielnym podejmowaniu decyzji, braku potrzeby posiadania informacji czy konkretnych kompetencji przez dziecko w sytuacji zagrożenia (Augustynek, 2010; Bednarek, 2006; Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013).

5. Skutki intelektualne. Wśród nich można wymienić:

- u dzieci brak zainteresowania nauką oraz bezkrytyczną wiarę w możliwości urządzeń cyfrowych;

- szok informacyjny (szybki napływ informacji powoduje utratę zdolności ich racjonalnej selekcji przez mózg – jednostka chłonie mnóstwo treści, również mało wartościowych, które zaśmiecają umysł);
 - bezkrytyczne przyjmowanie informacji pojawiających się w środowisku online (Andrzejewska, 2014; Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013).
- 6. Skutki finansowe.** Mogą być związane z kosztami wykonywania określonych aktywności przez dziecko w sieci, np. dokonywania zakupów bez zgody rodziców, korzystania z płatnych aplikacji, gier komputerowych czy usług, podejmowania działań związanych z e-hazardem. Wymienia się także zakup dziecku drogich urządzeń cyfrowych, w szczególności laptopa, tabletu czy smartfona. Zachowania rodziców w tej sferze są często nieodpowiedzialne, np. chcąc sprostać potrzebom dziecka, biorą nawet kredyt na zakup urządzenia (Krzyżak-Szymańska, Szymański, 2013; Pomyśl, zanim kupisz, 2015; Wrzesień-Gandolfo, 2014). Można również wskazywać na perspektywę makroekonomiczną, która dotyczy kosztów leczenia, terapii i ograniczania nałogów technologicznych w populacji dzieci i młodzieży.

Rozdział III

Narzędzia przesiewowe i techniki identyfikacji
występowania zagrożenia zaburzeniami
korzystania z internetu i telefonu komórkowego

3.1. Testy przesiewowe dotyczące określenia nałogowego używania internetu

Przegląd badań naukowych i opracowań tematycznych wskazuje, że dostępnych jest wiele narzędzi badawczych do przesiewowej (wstępnej) oceny i rozpoznawania nałogowego użytkowania internetu wśród adolescentów. Przykładowo: w samej literaturze anglojęzycznej opisano około 20 tego rodzaju kwestionariuszy (Jarczyńska, 2015; Kuss, Lopez-Fernandez, 2016). Uwzględniając polskie i adaptowane do naszych warunków narzędzia przesiewowe służące do rozpoznania zjawiska problemowego używania internetu¹, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na te, które zapewnią najwyższą rzetelność i trafność. Do takich należy zaliczyć:

1. *Internet Addiction Test (IAT)* K.S. Young, w polskiej adaptacji Fundacji Dzieci Niczyje (Chocholska i in., 2014)

Jest to narzędzie pomiarowe najczęściej używane w badaniach dotyczących tego problemu (Kuss, Lopez-Fernandez, 2016). Test składa się z opisu 20 symptomów nadużywania internetu. Badany ma za zadanie określić, jak często obserwuje u siebie dane zachowanie w skali od 0 do 5 (0 oznacza – nie dotyczy, 1 – rzadko, 2 – sporadycznie, 3 – często, 4 – bardzo często,

¹ Badanie przesiewowe na ogół nie jest badaniem diagnostycznym, co oznacza, że na jego podstawie nie można postawić rozpoznania (czyli jednoznacznie stwierdzić istnienia choroby). Nieprawidłowy wynik testu (dodatni) oznacza tylko, że prawdopodobieństwo choroby u tej osoby jest większe niż u osób, które przeszły test prawidłowo. Aby stwierdzić lub wykluczyć chorobę, osoba z nieprawidłowym wynikiem badania przesiewowego musi być poddana szczegółowym badaniom diagnostycznym (Sikora, <http://www.gazetaprawna.pl/encyklopedia/medycyna,hasla,336606,badania-przesiewowe.html>).

5 – zawsze). Można osiągnąć wynik od 0 do 100 punktów. Test może posłużyć do indywidualnego lub grupowego badania. Na jego podstawie można ustalić, czy użytkownik funkcjonalnie korzysta z sieci czy też nie. Wyniki pozwalają na określenie dwóch grup użytkowników: funkcjonalnych (użytkownik uzyskał nie więcej niż 39 punktów) i dysfunkcyjnych² (użytkownik uzyskał co najmniej 40 punktów), oraz czterech typów użytkowników internetu:

- osoby niewykazujące symptomów nadużywania internetu (0–19),
- osoby nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania internetu (20–39),
- osoby zagrożone nadużywaniem internetu (40–69),
- osoby z objawami nadużywania internetu (70–100).

Pierwsze dwie kategorie mieszczą się w grupie funkcjonalnych zachowań w sieci, natomiast dwie kolejne – w grupie dysfunkcyjnych³. Podział punktów uzyskanych z testu zgodnie z normami wyznaczonymi przez test IAT przedstawia schemat 12.

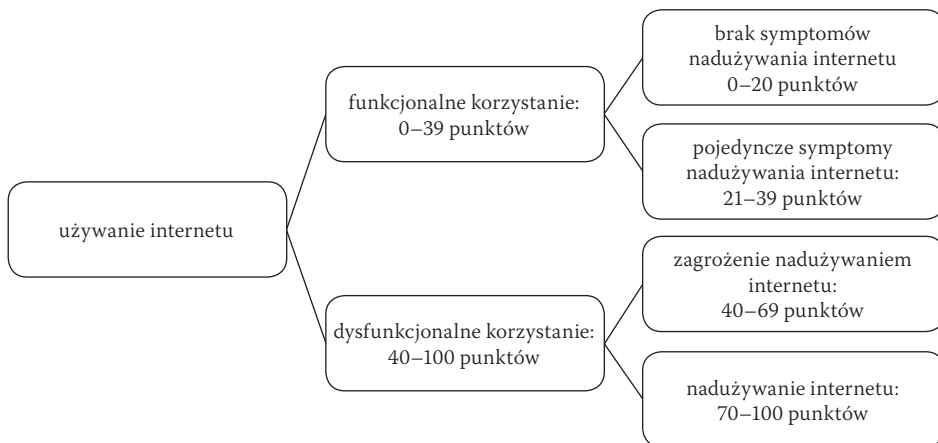
Uzyskane wyniki z testu można również poddać weryfikacji ze względu na różne aspekty nadużywania internetu, które określono w podskalach. K.S. Young wyodrębniła następujące podskale:

1. Podskala: dominacja internetu dotyczy objawów psychicznego zaabsorbowania internetem, m.in. intensywnego myślenia o internecie w sytuacji, kiedy nie ma się do niego dostępu, czy irytacji lub rozdrażnienia, gdy występują trudności połączenia się z siecią. Ponadto u respondenta występuje utrata zainteresowania innymi aktywnościami. Wysokie wskaźniki sugerują, że respondent korzysta z internetu jako formy ucieczki od innych spraw i ocenia życie bez sieci jako nudne, puste lub pozbawione radości.

2 Określenie „dysfunkcyjne korzystanie z internetu” to termin szerszy niż „nadużywanie internetu”. Obejmuje on zarówno nadużywanie sieci, jak i zagrożenie nadużywaniem, czyli przejawianiem się tylko niektórych symptomów charakteryzujących nałóg.

3 K.S. Young podaje inny podział punktów dla poszczególnych kategorii użytkowników, wyznaczając: 0–30 punktów – normalny zakres użytkowania, 31–49 – łagodne uzależnienie od sieci, 50–79 punktów – umiarkowane uzależnienie oraz 80–100 punktów – silne uzależnienie (por. Young, 2011a).

Schemat 12. Rozkład punktów uzyskanych w teście IAT K.S. Young w adaptacji Fundacji Dzieci Niczyje, wykorzystany w badaniach europejskich EU NET ADB w 2012 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Makaruk, Wójcik, 2012a i b.

2. Podskala: nadmierne korzystanie w wymiarze czasowym wskazuje, że respondent w wymiarze czasowym nadużywa internetu, kompulsywnie korzysta z niego, nie potrafi kontrolować czasu, który spędza w sieci. Ponadto ukrywa ten fakt przed innymi ludźmi. Wysokie wyniki w tej skali pokazują, że osoba ma problemy z radzeniem sobie z sytuacjami, gdy nie ma dostępu do sieci przez dłuższy czas. Taki stan objawia się paniką, agresją lub depresją.
3. Podskala: zaniedbywanie obowiązków charakteryzuje respondenta jako korzystającego z sieci kosztem wykonywania innych zadań czy aktywności życia codziennego, dotyczących np. nauki lub pracy. Dla respondenta internet staje się niezbędnym przedmiotem życia, a czas jego używania wpływa negatywnie na efektywność w wypełnianiu innych obowiązków.
4. Podskala: przymus korzystania wskazuje na sytuację, w której badany w przypadku braku dostępu do sieci ciągle o niej myśli. Występuje u niego wewnętrzny przymus korzystania z niej.
5. Podskala: utrata kontroli wskazuje na problemy respondenta z kontrolowaniem swojego przebywania w sieci i czasu, jaki na to przeznaczają. Pozostaje on w internecie dłużej, niż zamierzał, a inne osoby narzekają, że za dużo czasu poświęca na bycie online.

6. Podskala: zaniedbywanie życia społecznego pojawia się wówczas, gdy respondent poprzez relacje online zmniejsza swoje napięcie psychiczne i stres związany z problemami sytuacyjnymi. Wysokie wyniki wskazują, że badany korzysta z internetu do nawiązywania relacji społecznych i tym samym zaniedbuje realne kontakty społeczne.

Zdaniem K. Makaruk i S. Wójcika (2012a) przy analizie tych wyników szczególnie ważny jest udział procentowy poszczególnych skal w ogólnym rezultacie testu. Adaptacja prezentowanego narzędzia została opracowana dla grupy wiekowej 14–17 lat.

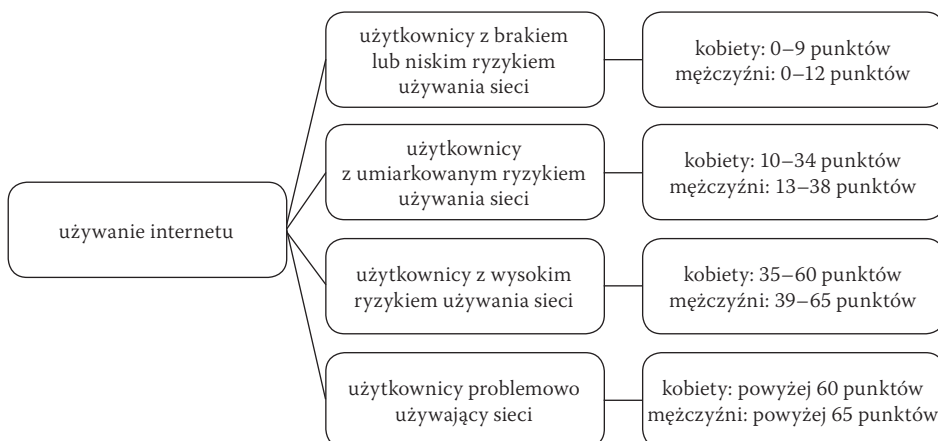
2. Test Problematycznego Używania Internetu (PUI) R. Poprawy (2011a)

R. Poprawa opracował „Test Problematycznego Używania Internetu” (PUI) na bazie zmodyfikowanej wersji oryginalnego testu IAT K.S. Young. Ponieważ jego adaptacja do polskich warunków nie przyniosła zadowalających efektów, autor zmodyfikował ją poprzez zmianę układu pytań testowych (Poprawa, 2011b). Narzędzie składa się z 22 pytań z sześciostopniową skalą odpowiedzi od 0 – nigdy, do 5 – zawsze. Autor do oryginału testu dodał pytania: „Jak często bycie online pozwala Ci uśmierzyć Twoje negatywne uczucia, np. beznadziejności, smutku, przygnębienia, lęku czy winy?”, „Jak często czułeś się niespokojny, poirytowany czy przygnębiony myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu?”, „Jak często zauważasz, że musisz wydłużać czas spędzany w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z korzystania w Sieci?”. Ponadto usunął pytanie nr 7: „Jak często sprawdzasz konto poczty elektronicznej, zanim zrobisz inne niezbędne rzeczy?”. Możliwy do uzyskania wynik waha się od 0 do 110 punktów.

R. Poprawa (2011b) w swojej interpretacji wyników wprowadził cztery kategorie użytkowników charakteryzujących się: brakiem lub niskim ryzykiem nałogu, umiarkowanym ryzykiem nałogu, wysokim ryzykiem nałogu i problematycznym używaniem internetu. Uzyskana suma punktów kwalifikuje użytkownika sieci do danej grupy, przy czym autor określił, że normy są różne dla płci męskiej i żeńskiej. Skale PUI prezentuje schemat 13.

Narzędzie jest dostosowane (standaryzowane) dla młodzieży od 15. roku życia.

Schemat 13. Rozkład punktów uzyskanych w teście PUI R. Poprawy

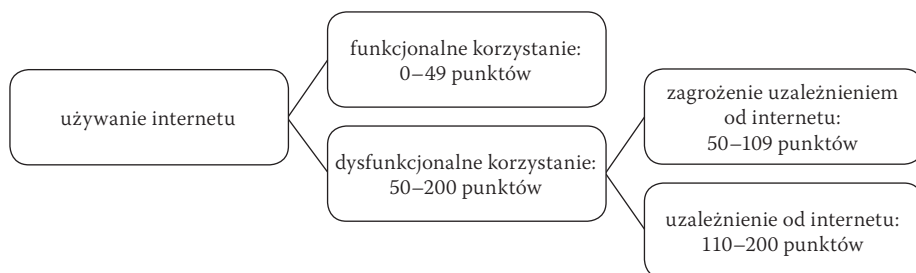


Źródło: opracowanie własne na podstawie: Poprawa 2011b.

3. Kwestionariusz do Badania Uzależnienia od Internetu (KBUI) B. Pawłowskiej i E. Potembskiej (2009, 2011c)

Składa się z 50 itemów opisujących objawy problemowego używania internetu. Osoba wypełniająca test ma możliwość wyboru udzielanych odpowiedzi w kafeterii od: „nigdy”, poprzez „rzadko”, „czasem” i „często”, aż do „zawsze”, którym przydziela się wartości punktowe od 0 do 4. Minimalny wynik, który można uzyskać, to 0 punktów, a maksymalny – 200 punktów. Rozkład punktów przedstawia schemat 14.

Schemat 14. Rozkład punktów uzyskanych w teście (KBUI) B. Pawłowskiej i E. Potembskiej



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Pawłowska, Potembska, 2011c.

Za pomocą kwestionariusza można określić wymiary pięciu czynników, takich jak:

1. „Potrzeba akceptacji”. Czynnikiem ten określają pytania dotyczące poczucia bycia akceptowanym wówczas, gdy badany odczuwa ten stan w kontaktach podejmowanych przez sieć, przekonania, że jedynie internet daje możliwość ujawniania prawdziwych uczuć czy opinii, rozmawiania o ważnych sprawach oraz pokazywania siebie takim, jakim jest w rzeczywistości.
2. „Gry – potrzeba agresji i władzy”. Czynnikiem ten obejmuje takie zachowania, jak: zachowania agresywne, cechujące się przemocą i dążeniem do władzy, które ujawniane są podczas gry w gry komputerowe.
3. „Funkcja użytkowa” sieci. Czynnikiem ten obejmuje twierdzenia opisujące korzystanie przez badanego z komunikatorów, serwisów internetowych, ściągania muzyki i filmów z sieci, przeglądania stron WWW oraz używania komputera do nauki czy pracy.
4. „Uzależnienie od Internetu”. Czynnikiem ten obejmuje następujące symptomy: reagowanie złością lub lękiem w sytuacji niemożności skorzystania z internetu, występowanie potrzeby zwiększania czasu i częstotliwości przebywania online, stałe myślenie o internecie, rezygnację z posiłków czy snu na rzecz czasu spędzanego w sieci, zaniedbywanie obowiązków i okłamywanie rodziny co do czasu spędzanego w sieci.
5. „Pornografia”. Czynnikiem ten obejmuje występowanie następujących zachowań: odwiedzanie stron z pornografią, prowadzenie rozmów online o treści erotycznej oraz ściąganie materiałów pornograficznych.

Narzędzie to można stosować wśród młodzieży od 13. roku życia. Osoby zainteresowane mogą zwrócić się o bezpłatne klucze do prezentowanego narzędzia e-mailowo do autorek kwestionariusza (pawlowskabeata@tlen.pl lub ermila100@gmail.com).

Kolejnym narzędziem jest kwestionariusz Moja Aktywność w Internecie (MAWI) M. Styśko-Kunkowskiej i G. Wąsowicz (2014), służący do diagnozy zagrożenia uzależnieniem od internetu i e-czynności. Badania można

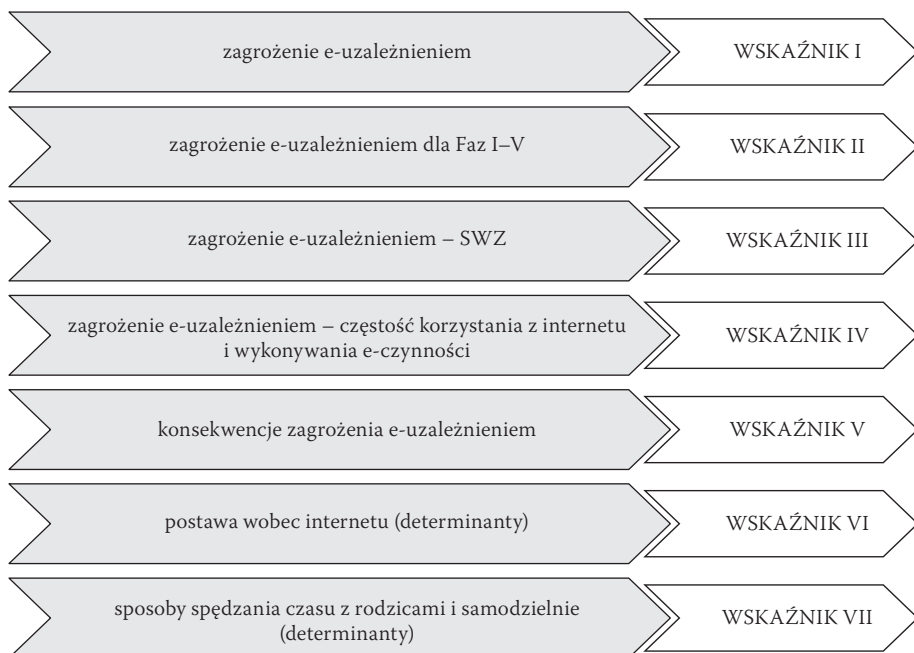
realizować indywidualnie lub grupowo. Kwestionariusz składa się z trzech części:

1. Pierwsza obejmuje cztery bloki pytań, na które respondent odpowiada w perspektywie jednego roku przed badaniem. Pytania te dotyczą: częstotliwości korzystania z internetu, aktywności w nim podejmowanych, zmiany ewentualnego czasu poświęcanego na e-czynności oraz uzasadnienia tej zmiany.
2. Druga dotyczy pytań w zakresie:
 - ogólnej charakterystyki internetu w opinii badanego i odczuć użytkownika dotyczących korzystania z tego medium (kategoria ta nie ogranicza się do kryterium czasowego jak w poprzednim bloku),
 - opisu sposobów spędzania czasu wolnego przez respondentów (w ostatnim roku przed badaniem).
3. Trzecia obejmuje metryczkę zawierającą takie dane, jak: płeć, klasa, samopoczucie w klasie, stan zdrowia, symptomy skutków zdrowotnych.

Na podstawie narzędzia można ustalić, czy badany użytkownik e-czynności jest osobą zagrożoną czy niezagrażoną uzależnieniem. Jeśli zostanie on zakwalifikowany do grupy zagrożonej, to z uwzględnieniem zebranych wyników można obliczyć stopień tego zagrożenia w kategoriach: słaby, umiarkowany, silny, z zastosowaniem norm staninowych. Kwestionariusz przeznaczony jest dla młodzieży w wieku 13–19 lat.

Zgodnie z procedurą realizacji badania, na podstawie wyników uzyskanych z kwestionariusza można obliczyć sześć wskaźników. Prezentuje je schemat 15.

Schemat 15. Wskaźniki, które można obliczyć za pomocą kwestionariusza MAWI



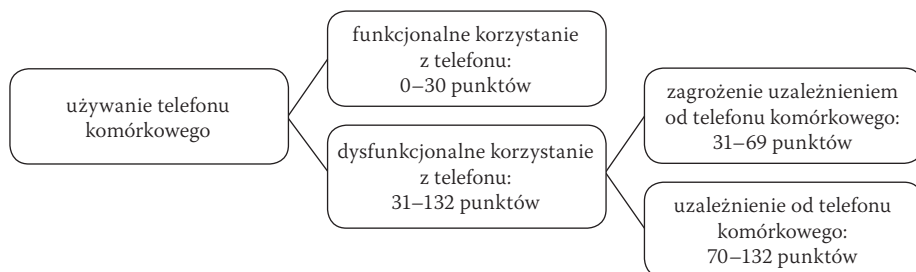
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Wąsowicz, Styśko-Kunkowska, 2014.

3.2. Testy przesiewowe dotyczące określenia nałogowego używania telefonu komórkowego

Wśród testów przesiewowych służących do identyfikacji osób z możliwym nałogowym używaniem telefonu komórkowego skupiono się na tych, które przeznaczone są do badania grupy dzieci i młodzieży. W realizowanych w Polsce badaniach najczęściej wykorzystywanym narzędziem był dotąd Kwestionariusz do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego E. Potembskiej i B. Pawłowskiej (KBUTK) (Pawłowska, Potembska, 2011a i b; Potembska, Pawłowska, 2009). Test składa się z 33 stwierdzeń, na które użytkownik telefonu komórkowego może udzielić odpowiedzi w kategoriach: „nigdy” – 0 punktów, „rzadko” – 1 punkt, „czasem” – 2 punkty, „często” – 3 punkty, oraz „zawsze” – 4 punkty. Łączny wynik testu waha się od 0 do 132 punktów. Autorki wyróżniają trzy kategorie użytkowników: właściwie użytkujących urządzenie (suma uzyskanych punktów jest mniejsza lub

równa liczbie 30 punktów), zagrożonych uzależnieniem od telefonu komórkowego (łącznie wynik z testu mieści się w przedziale od 31 do 69 punktów) oraz uzależnionych (łącznie wynik z testu jest równy lub większy od liczby 70). Graficzny model tego podziału, z uwzględnieniem funkcjonalnych i dysfunkcyjnych zachowań, prezentuje schemat 16.

Schemat 16. Podział badanych na grupę funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników telefonów komórkowych zgodnie z normami punktowymi określonymi przez test KBUTK



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Pawłowska, Potembska, 2011b; Potembska, Pawłowska, 2009.

Narzędzie to można wykorzystać także do obliczania wyników w poszczególnych podskalach. Autorki wyznaczyły cztery podskale:

- **Skalę uzależnienia od rozmów i SMS-ów** (składają się na nią takie zachowania, jak: podejmowanie nieudanych prób zmniejszenia ilości rozmów i SMS-ów, ograniczanie godzin snu na rzecz prowadzonych rozmów, płacenie bardzo dużych, przekraczających budżet rachunków za rozmowy i SMS-y, ukrywanie przed rodziną kosztów rozmów telefonicznych, bagatelizowanie ilości rozmów prowadzonych przez telefon komórkowy oraz posiadanie przy sobie drugiego, zapasowego telefonu komórkowego).
- **Skalę uzależnienia od funkcji aparatu telefonicznego** (składają się na nią takie zachowania, jak: wykorzystywanie telefonu komórkowego do słuchania muzyki, robienia filmów, zdjęć, grania w gry, łączenia się z internetem oraz pragnienie posiadania najnowszego typu aparatu telefonicznego).
- **Skalę potrzeby akceptacji i bliskości** (składają się na nią zachowania wskazujące na doświadczanie samotności w sytuacji braku otrzymywania

telefonów i SMS-ów oraz przeżywanie poczucia akceptacji w sytuacji otrzymywania telefonów i SMS-ów od znajomych).

- **Skalę komunikacji pośredniej** (składają się na nią zachowania wskazujące na preferowanie kontaktów interpersonalnych oraz wyrażanie emocji za pośrednictwem rozmów telefonicznych oraz SMS-ów).

Interpretacja formalna testu polega na sumowaniu surowych wyników w poszczególnych skalach. Uzyskanemu surowemu wynikowi ogólnemu odpowiadają określone wartości, które umożliwiają dokonanie oceny uzależnienia w kategoriach: „nie wykazuje symptomów uzależnienia” (0–30 pkt), „jest zagrożony uzależnieniem” (31–69 pkt) oraz „wykazuje cechy uzależnienia” (70 i więcej pkt). Test nie posiada znormalizowanych wartości, które umożliwiłyby dokonanie oceny w wyodrębnionych czterech podskalach.

Na uwagę zasługuje także polska adaptacja skali *Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents* (MPPUSA) (Lopez-Fernandez i in., 2014a)⁴. Narzędzie obejmuje 26 itemów, a liczba punktów, które badany może uzyskać, waha się w przedziale od 26 do 260. Odpowiedzi ocenia się na dziesięciostopniowej skali, od opcji 1 – „całkowicie nieprawdziwe”, do opcji 10 – „całkowicie prawdziwe”.

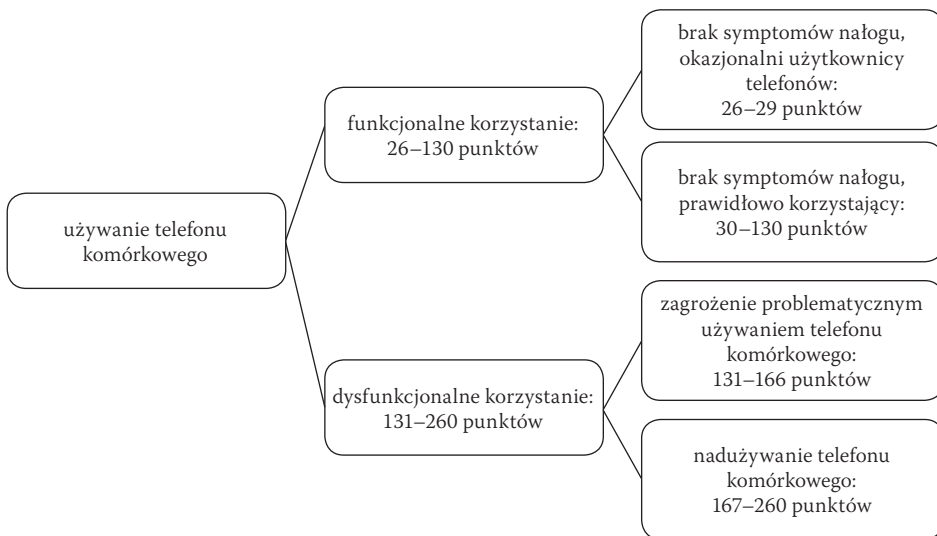
Narzędzie pozwala kwalifikować badaną młodzież w czterech kategoriach:

- grupa pierwsza – osoby okazjonalnie używające telefonu komórkowego (od 26 do 29 pkt),
- grupa druga – osoby prawidłowo korzystające z telefonu komórkowego (od 30 do 130 pkt),
- grupa trzecia – osoby zagrożone problematycznym używaniem telefonu komórkowego (od 131 do 166 pkt),
- grupa czwarta – osoby problematycznie używające telefonu komórkowego (od 167 do 260 pkt).

Graficzną wersję wyznaczanych kategorii użytkowników przedstawia schemat 17.

4 *Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents* (MPPUSA) do polskich warunków została adaptowana w 2016 roku przez E. Krzyżak-Szymańską pod nazwą Skala Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego przez Młodzież.

Schemat 17. Rozkład punktów uzyskanych w skali MPPUSA, nazwanej przez E. Krzyżak-Szymańską Skalą Problematicznego Używania Telefonu Komórkowego przez Młodzież



Źródło: opracowanie własne.

Test pozwala na ocenę zachowań związanych z problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego.

Skala posiada trzy podskale:

1. **Skalę dominacji.** Na treść psychologiczną tego czynnika składają się takie zachowania, jak: ukrywanie przed innymi rzeczywistego czasu używania komórki; odczuwanie lęku przed wyłączeniem telefonu; sny o urządzeniu; odczuwanie różnych dolegliwości; pogorszenie się wyników w nauce czy spóźnianie się na umówione spotkania (pytania 4, 12, 14, 17, 18, 21, 22, 24).
2. **Skalę zaangażowania.** Psychologiczną treść tego czynnika tworzą takie zachowania, jak: poświęcanie zbyt dużej ilości czasu na używanie telefonu; utrata kontroli nad jego użytkowaniem; wzrost czasu jego używania w ostatnim roku i brak skutecznych kroków w ograniczaniu jego używania; niewysypianie się z powodu nadużywania urządzenia mimo widocznych problemów; używanie telefonu wówczas, gdy osoba powinna realizować inne obowiązki; traktowanie telefonu jako atrakcyjnej formy aktywności, wybieranej mimo innych ważnych czynności do wykonania;

odczuwanie potrzeby jego ciągłego użytkowania; wykorzystywanie telefonu, aby poprawić sobie nastrój; czy wreszcie używanie aparatu pomimo sygnalizowania przez inne osoby, przyjaciół, rodzinę problematycznego jego użycia (pytania: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 15, 19, 20, 23).

3. **Skalę uwężnienia – zależności.** Psychologiczną treść tego czynnika tworzą takie zachowania, jak: odczuwanie zagubienia przy braku telefonu; lęk przed sytuacją bycia poza zasięgiem czy brakiem możliwości odczytania wiadomości; tłumaczenie, że używa się telefonu w celu zyskania kontaktu ze znajomymi, którzy oczekują dostępności; rozmawianie przez telefon w sytuacji poczucia osamotnienia oraz prowadzenie konwersacji telefonicznej, która odrywa użytkownika od wykonywanych czynności i powoduje zapomnianie o ich znaczeniu (pytania: 7, 8, 10, 13, 16, 25, 26).

Narzędzie może być wykorzystywane do badań indywidualnych lub grupowych i przeznaczone jest dla młodzieży od 12. roku życia.

W wyniku przeglądu literatury odnaleziono także kwestionariusz do pomiaru problematycznego używania telefonu komórkowego, opracowany przez J. Gwóźdz i E. Charzyńską (2014) na bazie adaptowanego narzędzia do pomiaru problematycznego używania telefonu komórkowego – *The Problematic Mobile Phone Use Scale* J. Billieuxa, Van der M. Lindena i L. Rochata (2008). Kwestionariusz składa się z 12 pozycji testowych, ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta, w której 1 – oznacza „nigdy”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „zawsze”. Wypełniając kwestionariusz, można uzyskać minimalnie 12 punktów, a maksymalnie 60.

Autorki nie wyróżniły kategorii użytkowników ze względu na nasilenie obrazowane przez liczbę uzyskanych punktów z testu, a przy porównaniu i obliczeniach posługiwały się wynikiem ogólnym kwestionariusza. Wyodrębniły zaś trzy podskale, tj. dotyczące: negatywnych konsekwencji korzystania z telefonu, kompulsywnego używania telefonu komórkowego oraz zaangażowania w używanie telefonu komórkowego (szerzej: Gwóźdz, Charzyńska, 2014).

3.3. Techniki identyfikacji występowania zagrożenia nałogowego używania internetu i telefonu komórkowego

W rozdziałach 3.1 i 3.2 przedstawiono testy przesiewowe, które można wykorzystać do identyfikacji możliwości występowania u jednostki zaburzeń użytkowania internetu lub telefonu komórkowego. Można je jednak stosować dopiero w grupie dzieci w okresie rozwojowym wczesnej adolescencji. Dlatego też przydatne może być wskazanie kilku wybranych sposobów identyfikacji występowania zagrożenia nałogiem technologicznym wśród dzieci i młodzieży, które pomogą wychowawcom, nauczycielom czy rodzicom na szybkie rozpoznanie problemu i podjęcie skutecznych działań interwencyjnych lub profilaktycznych.

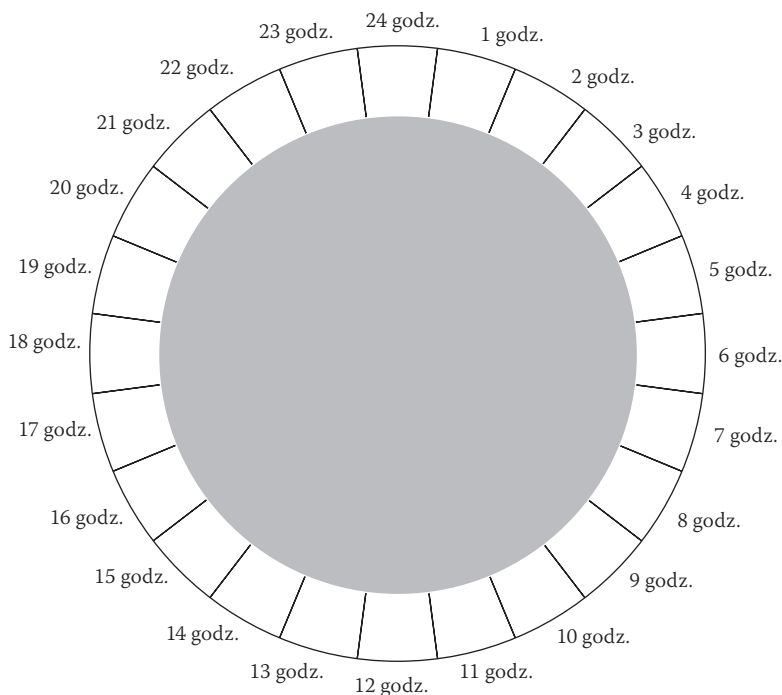
Jedną z najprostszych technik częściowo pomagających w identyfikacji nałogowego używania nowych mediów jest technika „fotografia dnia dziecka”, inaczej zwana „tortem czasu”. W technice tej użytkownik zaznacza na osi czasu, jakie aktywności i jak długo realizuje w ciągu doby. Identyfikacja czynności pozwala na określenie tych z nich, które dotyczą wykorzystywania mediów cyfrowych.

U dzieci młodszych jednostki czasu są ustalane nie za pomocą godzin, lecz poprzez rutynowe czynności dnia codziennego. Ponadto nie zapisują one słowami konkretnych aktywności, tylko rysują to, co robią. W przypadku tej grupy technika pozwala zidentyfikować nadużywanie danego medium, natomiast nie daje możliwości stwierdzenia, ile dokładnie godzin czy minut korzysta dziecko z technologii cyfrowych. Przy realizacji tej techniki wśród dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wskazane jest bieżące dopytywanie dziecka o to, co rysuje, aby zebrać więcej danych identyfikujących (lub nie) analizowany problem.

U dzieci starszych celem zastosowania tej techniki może być nie tylko identyfikowanie ryzykownych zachowań, ale także uświadomienie im, ile czasu w ciągu doby przeznaczają na różne czynności dnia codziennego i dnia wolnego od nauki, w tym na korzystanie z nowych technologii cyfrowych. Zatem w tym przypadku można przygotować plansze osobno dla dnia szkolnego i osobno dla typowego dnia wolnego. Przykładowy tort

czasu, który można zastosować wśród uczniów szkoły podstawowej, począwszy od klasy czwartej, zawiera schemat 18.

Schemat 18. Tort czasu



Źródło: opracowanie własne.

Wykorzystanie tej techniki i określenie do niej poszczególnych poleceń do wykonania będzie zależać od wieku dziecka. Zastosowanie przedstawionego narzędzia może być elementem diagnozy potrzeb związanych z planowanymi zajęciami wychowawczymi czy profilaktycznymi.

Inną techniką pomocną w poznaniu rodzaju aktywności realizowanych przez dziecko w sieci jest mapa kontaktów sieciowych opracowana przez E. Krzyżak-Szymańską (2016). Można ją wykorzystać w pracy z uczniami starszych klas szkoły podstawowej oraz wśród uczniów szkół ponadpodstawowych. Celem zastosowania narzędzia, oprócz identyfikacji przez wychowawcę, terapeutę czy nauczyciela aktywności podejmowanych przez adolescentów w sieci, jest także ustalenie, które z nich mogą wywoływać

zagrożenia dla funkcjonowania użytkownika. Narzędzie może być wykorzystane także jako punkt wyjścia do planowanych zajęć wychowawczych czy profilaktycznych z młodzieżą.

Gdy tę metodę chcemy realizować w grupie, najlepiej jest polecić uczniom rysowanie mapy etapami. Fazy te mogą stanowić poszczególne punkty instrukcji (patrz ramka). Ze względu na wiek uczestników można je rozbić na jeszcze mniejsze odcinki. Z własnego doświadczenia wynika, że sprawdza się sposób rysowania przez prowadzącego kolejnych faz tworzenia mapy na tablicy (arkuszu), wraz z opisem oznaczeń zastosowanych do jej przygotowania. W rezultacie na etapie końcowym pracy powstanie na tablicy (arkuszu) modelowa (hipotetyczna) mapa kontaktów sieciowych. Prezentowanie w formie graficznej poszczególnych etapów pozwala uczestnikom zajęć na lepsze zrozumienie instrukcji tworzonej mapy i tym samym ułatwia organizację działania.

Instrukcja do narzędzia Mapa Kontaktów Sieciowych

Na kartce narysuj swoje aktywności online, stosując następujące zasady:

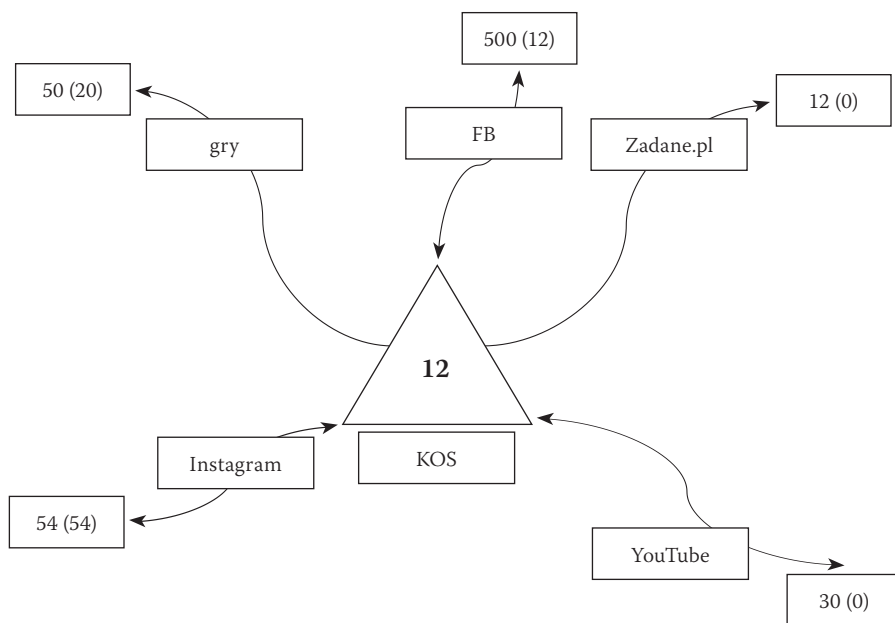
1. Swoją postać umieść w centralnym miejscu kartki i w zależności od płci zastosuj do tego celu: trójkąt – chłopcy, lub kółko – dziewczęta.
2. W środku tej figury wpisz cyfrą swój wiek, a następnie pod nią zapisz swój „nick” z internetu. Jeśli masz ich kilka, wpisz ten, który najbardziej ci się podoba.
3. Następnie poprowadź linie na zewnątrz swojej osoby. Zrób ich tyle, ile różnych rzeczy robisz w sieci, np. gry online, portale społecznościowe, zadane.pl.
4. Po wypisaniu swoich aktywności zastanów się, w których z nich komunikujesz się z innymi osobami. Jeśli w danej aktywności ta komunikacja występuje, to na zakończeniu linii wpisz cyfrą, ilu osób to średnio dotyczy.
5. Dalej zastanów się, czy są to ludzie, których znasz osobiście, ze świata realnego (nie: wirtualnego). Jeśli tak, obok poprzednio wpisanej cyfry podaj w nawiasie liczbę tych osób.
6. Popatrz na przygotowaną przez siebie mapę i strzałką do wewnątrz, w kierunku swojej osoby, zaznacz te aktywności, w których to inni komunikują się z tobą, a strzałką na zewnątrz zaznacz te kontakty, w których to ty komunikujesz się z innymi →. Gdy te kontakty są dwukierunkowe, nanieś na linię następującą strzałkę: ← →.

Źródło: opracowanie własne.

Jeśli zadanie realizowane jest w formie grupowej, to po wykonaniu map można je rozłożyć na podłodze lub powiesić na ścianie. Prowadzący ogólnie analizuje prace, mówi o aktywnościach, jakie podejmują uczniowie w sieci,

zwraca uwagę na obszary, które mogą rodzić dla uczestników zagrożenia. Podkreśla także pozytywne walory wykorzystywania sieci przez uczniów. Poza tym może wskazać na zapisane przez uczestników nicki oraz specyfikę kontaktów wirtualnych. Przykładową mapę obrazuje schemat 19.

Schemat 19. Przykładowa mapa kontaktów sieciowych



Źródło: opracowanie własne.

W przypadku zidentyfikowania aktywności uczniów, które mogą wywołać ryzyko problemowego użytkownika internetu, prowadzący może przedstawić miejsca i formy pomocy, z której mogą skorzystać uczniowie podczas wystąpienia zagrożenia online.

Oprócz wyżej zaprezentowanych technik rodzic, wychowawca czy nauczyciel mogą posłużyć się techniką obserwacji zachowań dziecka czy rozmowy z nim celem rozpoznania niebezpiecznych zachowań związanych z używaniem nowych technologii cyfrowych. Wówczas w określeniu ewentualnego problemu dla niego przydatne będą sygnały ostrzegawcze. Są to symptomy, które możemy zaobserwować u dziecka, a wynikające

z nadużywania internetu czy telefonu komórkowego. Mogą one dotyczyć różnych sfer życia i funkcjonowania dziecka.

Po pierwsze, można je identyfikować w obszarze codziennych aktywności dziecka. Zaniepokojenie mogą wywołać m.in.: gorsze niż dotychczas wyniki w nauce, unikanie lub rezygnacja z zajęć dodatkowych, utrata zainteresowania swoim dotychczasowym hobby, zawężenie spektrum rozrywki oraz rekreacji (Beard, Yarnall, 2008), zaniechanie swoich obowiązków, zwłaszcza w sferze rodzinnej lub szkolnej (spóźnienia dziecka do szkoły, nieprzerywanie korzystania z urządzenia mimo prośby rodzica, kontynuowanie użytkowania multimediiów w czasie i miejscu, gdzie jest to zakazane lub niewłaściwe, np. na lekcji w szkole, w kościele), skrócenie godzin snu spowodowane korzystaniem z cyfrowych urządzeń technologicznych, co może skutkować brakiem wystarczającego wypoczynku (Young, 2009b).

Po drugie, symptomy mogą dotyczyć obserwowalnych cech fizycznych jednostki, tj.: zaniechania siebie (np. w zakresie higieny osobistej), chudnięcia lub przybierania na wadze, osłabienia systemu odpornościowego organizmu, problemów z kręgosłupem, jak również cech psychicznych, np.: zwiększonego poziomu złości, nerwowości, apatii i zmian nastroju, poczucia samotności i wyizolowania w świecie rzeczywistym. Ponadto w sytuacji gdy dostęp do internetu jest limitowany przez rodziców, dzieci na pytanie związane z korzystaniem z sieci stają się zbyt drażliwe i często wybuchają złością (Beard, Yarnall, 2008; Young, 2009b).

Po trzecie, sygnały ostrzegawcze mogą pojawić się w sferze relacji dziecka z kolegami, rodzeństwem, rodzicami, nauczycielami. Przede wszystkim mogą to być zmiany tych relacji, w porównaniu z wcześniejszymi, wynikające z konfliktów związanych z aktywnościami w sieci i poświęcanym im czasem. To także pogorszenie relacji z rówieśnikami, gdyż jednostki nadużywające internetu swój czas przeznaczają wyłącznie na aktywność online. Powstaje wtedy błędne koło, polegające na tym, że im więcej dziecko przebywa w sieci, tym większe znaczenie ma dla niego internet. Dodatkowo tłumaczy ono swoje długie bycie online tym, że wszyscy jego rówieśnicy też tak robią. Zatem widać wyraźnie (sygnał ostrzegawczy) rezygnację z kontaktów bezpośrednich na rzecz pośrednich, podejmowanych za pomocą urządzeń technologicznych (Williams, Merten, 2008). W trakcie sytuacji

rodzinnych czy spotkań ze znajomymi dzieci i młodzież cały czas korzystają z urządzeń cyfrowych, dzieląc swoją uwagę pomiędzy urządzenie a komunikację z osobami znajdującymi się obok. Niepokojące mogą być symptomy natychmiastowego sprawdzania otrzymanych wiadomości, umieszczenia zdjęcia w sieci czy realizowania aktywności online mimo wykonywania innych czynności, w których urządzenie może rozpraszać aktywność główną, np. przechodzenie przez jezdnię (Dobrychłop i in., 2017; Jędrzejko, Morańska, 2015; Jędrzejko, Taper, Sarzała, 2012; Węgrzecka-Giluń, 2014).

Po czwarte, mogą pojawić się też niewyjaśnione wydatki dziecka, np. na zakup określonej gry komputerowej czy dostęp do pewnej usługi, jak również zbyt wysokie rachunki otrzymywane przez rodziców, np. za ściągnięcie na telefon płatnych aplikacji, oglądanie płatnych filmów czy zakup elementów jakiejś gry online.

Wśród sygnałów ostrzegawczych szczególnie istotnych dla wychowawców i nauczycieli wymienia się również: nadpobudliwość, zaburzenia koncentracji, zaburzenia uwagi i sprawnego myślenia, zaburzenia kontroli impulsów, problemy ze wzrokiem. Dodatkowo mogą pojawić się symptomy dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole. Nauczyciel obserwuje, że uczeń jest przemęczony, znużony na lekcjach, a nawet zasypia i nie reaguje na jego polecenia (Jędrzejko, 2013). Biorąc pod uwagę fakt bardzo szybkich zmian technologicznych i niemal powszechny dostęp do internetu za pomocą urządzeń mobilnych, jednym z najbardziej widocznych sygnałów ostrzegawczych dla dorosłych powinno być nierozstawianie się z urządzeniem ani na chwilę. Dziecko ma przy sobie np. komórkę nawet wtedy, gdy idzie do toalety czy w porze snu.

Na bazie literatury przedmiotu przygotowano listę sygnałów ostrzegawczych, którą mogą posłużyć się dorośli, chcąc potwierdzić swoje obawy dotyczące nałogowego używania nowych technologii cyfrowych przez ich dzieci i zwrócić się o pomoc do specjalisty. Oto one:

1. Dziecko kilka godzin dziennie poświęca na używanie technologii cyfrowych, np. grając w gry czy odwiedzając portale społecznościowe, wagaruje, opuszcza się w nauce. W przypadku smartfona nie rozstaje się z nim nawet na chwilę, także wówczas, gdy narusza np. regulamin szkolny zabraniający używania urządzenia.

2. W sytuacji prób ograniczania lub zakazywania korzystania z urządzenia lub usługi dziecko staje się konfliktowe, doświadcza niepokoju, rozdrażnienia i/lub reaguje agresją.
3. Dziecko kłamie co do czasu spędzanego w sieci lub używania określonego urządzenia. Zamyka przed rodzicami drzwi, aby nie mogli go kontrolować. Poza tym notorycznie przekracza czas planowany na użytkowanie technologii, zaniedbując inne czynności (np. obowiązki domowe).
4. Mogą pojawić się też: problemy ze stawami, drętwienie palców, dłoni, ból ścięgien związanych z operowaniem joystickiem lub myszką, postępujący zanik mięśni pasa biodrowego i kręgosłupa, wady postawy i wzroku, padaczka odruchowa, wywołana pulsującymi seriami bodźców świetlnych lub akustycznych, czy wreszcie przybieranie na wadze, co wynika z długotrwałego braku ruchu, siedzącego trybu życia. Dodatkowo: bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość i kłopoty ze snem.
5. Dziecko jest zorientowane w nowinkach technologicznych oraz aktualnych promocjach. Tematami jego rozmów są często np. nowe funkcje urządzenia lub elementy gry.
6. Wysokie koszty korzystania z jakiejś usługi czy urządzenia generowane przez dziecko, wielokrotnie bez zgody rodzica czy opiekuna.
7. Utrata kontroli nad użytkowaniem urządzenia mimo próśb ze strony opiekunów próbujących ograniczyć czas dostępu do niego.

Należy pamiętać, że opisane objawy czy zachowania mogą być wywołane przez czynniki niezwiązane z uzależnieniami technologicznymi. Zatem mogą pomagać w identyfikacji problemu, ale nie zastąpią diagnozy ewentualnego problemu przez specjalistę.

Rozdział IV
Profilaktyka a wychowanie do nowych mediów

4.1. Wychowanie do nowych mediów czy profilaktyka zjawiska

Obecnie w coraz większym stopniu podkreśla się potrzebę podejmowania działań wychowawczych i edukacyjnych w celu przekazania dzieciom właściwych wzorców korzystania z technologii już na etapie wieku przedszkolnego czy klas początkowych szkoły podstawowej. W związku z tym wychowanie medialne, odbywające się zarówno w domu, jak i w placówce edukacyjnej, stało się nieodłącznym elementem procesu socjalizacji realizowanym przez dorosłe społeczeństwo.

W dyskursie społecznym podejmuje się dyskusję nad zakresem działań prowadzonych w ramach wychowania i profilaktyki. W myśl obowiązującego prawa oświatowego wychowanie rozumiemy jako proces wspierający dziecko w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, który powinien być wzmocniony i uzupełniony o profilaktykę dzieci i młodzieży (art. 1 pkt. 3 Ustawy Prawo oświatowe, 2016). Z kolei profilaktykę można określić jako interwencję kompensującą niedostatki wychowania¹, a obszarem wspólnym dla obu analizowanych działań (profilaktyki i wychowania) są przedsięwzięcia budujące odporność na potencjalne zagrożenia.

1 Jednym z założeń reformy współczesnej polskiej szkoły jest teza, że „[...] ograniczona skuteczność działań wychowawczych oraz współwystępujące czynniki ryzyka negatywnie oddziałujące na wychowanka sprawiają, że cele wychowawcze są zagrożone lub wręcz niemożliwe do osiągnięcia. Wtedy konieczne staje się podejmowanie działań profilaktycznych, gdzie »profilaktykę« należy rozumieć jako interwencję wzmacniającą, korygującą i uzupełniającą wychowanie” (Gaś, Poleszak, 2017, s. 3).

Jak wskazują Z. Gaś i W. Poleszak (2017), wychowanie i profilaktykę łączy aspekt wartości i norm, w ramach których realizuje się działania.

Dzięki urzeczywistnianiu wartości i norm wychowanek zyskuje spójne środowisko wychowawcze, to dzięki nim wychowawcy mogą współpracować (mimo że preferują różne metody oddziaływań), wreszcie – to w świetle wartości i norm życie człowieka oraz funkcjonowanie społeczeństwa stają się dla wychowanka zrozumiałe (Gaś, Poleszak, 2017, s. 18).

L. Trzaska (2000) z kolei wskazuje, że celem wychowania jest wieloaspektowy rozwój dziecka, podczas gdy w profilaktyce rozwój ten stanowi jedno z wielu narzędzi chroniących przed patologią, ale jednocześnie twierdzi ona, że

[...] dobra profilaktyka jest dobrym wychowaniem, a dobre wychowanie jest dobrą profilaktyką. Gdy pojawiają się problemy, wówczas wychowawca i profilaktyk będą je rozwiązywali, gdy wszystko jest dobrze, to i wychowawca, i profilaktyk będą inspirowali rozwój wychowanków (Trzaska, 2000).

Mówiąc o wychowaniu współczesnego młodego pokolenia, należy zwrócić uwagę na dwie płaszczyzny tego procesu. Pierwsza z nich dotyczy wychowywania w kierunku właściwego wykorzystywania nowych mediów, osiągania postawionych celów, realizacji określonych wartości czy ideałów. Druga wskazuje, jak je użytkować w socjalizacji i odpowiedniej adaptacji młodego człowieka do zmieniających się warunków cyfrowego świata.

M. Tanaś wychowanie do mediów rozumie jako

[...] świadomie organizowaną działalność społeczną, prowadzoną przez wychowawcę wobec wychowanka, a zmierzającą do wywołania intencjonalnych zmian jego osobowości w zakresie poznawczo-instrumentalnym (poznanie świata mediów masowych i cyberprzestrzeni oraz ukształtowanie umiejętności psychomotorycznych umożliwiających aktywność w tej sferze), a także emocjonalno-motywacyjnym (budowanie adekwatnego stosunku człowieka do świata mediów i rzeczywistości wirtualnej, rozumienie ich miejsca i roli wobec świata rzeczywistego, kształtowanie przekonań i postaw, układu i hierarchii wartości, celu życia, relacji z innymi ludźmi i humanistycznego stosunku do nich) (Tanaś, 2007, s. 202).

Wychowanie do mediów w przestrzeni społecznej przyjęło postać edukacji medialnej, której zadaniem jest przygotowanie dzieci i młodzieży do korzystania z mediów. Jest ono realizowane w sposób celowy, planowy głównie w szkole, która uczy zachowań społecznych i komunikacji publicznej.

Na poziomie preedukacji medialnej zadanie to wykonuje rodzina, która jest podstawowym środowiskiem wychowawczym i najczęstszym miejscem odbioru mediów. Natomiast inne instytucje, takie jak: organizacje pozarządowe, nadawcy medialni, organy państwa czy kościoły, pełnią funkcję pomocniczą. Włączają się one w animację społeczną i ruch wychowania do mediów. To one uruchamiają proces samowychowania w tym zakresie (Drzewiecki, 2010) (patrz schemat 20).

Schemat 20. Instytucje realizujące wychowanie do mediów



Źródło: opracowanie na podstawie: Drzewiecki 2010.

Termin „wychowanie przez media” definiuje się jako

[...] jedną z dróg organizacji procesu szkolnego czy pozaszkolnego. Można ją postrzegać przez pryzmat spójności bądź rozbieżności celów szkoły, rodziny i kościoła (gminy wyznaniowej) i definiowanych bądź nie celów nadawców czy grup nacisku medialnego (Tanaś, 2007, s. 202).

Ponadto można je analizować w aspekcie pro i kontra oddziaływań wychowawczych na młode pokolenie czy wartości poszczególnych mediów w procesie inkulturacji.

W refleksji o wychowaniu do mediów i przez media nie można pominąć też kwestii pełnionych przez nie funkcji. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele, oddziałując na dziecko, powinni być świadomi, jakie funkcje nowe media pełnią lub mogą pełnić w jego życiu (Bertrand, 2007; Chwaszcz, Pietruszka, Sikorski, 2005). Wśród nich wymienia się przede wszystkim: edukacyjną, rozrywkową, obserwacyjną, komunikacji społecznej, tworzącą obraz świata i nakłaniającą do zakupów.

W procesie wychowania i profilaktyki korzystania przez dzieci z nowych technologii cyfrowych powinno się brać pod uwagę zagrożenia występujące w środowisku online. Aby skutecznie wychowywać i chronić młode pokolenie, trzeba znać związane z użytkowaniem sieci niebezpieczeństwa.

W ramach europejskiego projektu badawczego EU Kids Online (Livingstone, Haddon, 2009) przeprowadzono analizę zagrożeń w aspekcie użytkowania internetu przez dzieci i młodzież oraz określono najważniejsze płaszczyzny niebezpieczeństw związanych z korzystaniem przez nich z sieci. Uwzględniono w nim trzy tryby komunikowania online, tj. dziecko jako odbiorcę zawartości środowiska internetu, dziecko jako uczestnika życia wirtualnego oraz dziecko jako aktora (sprawcę) interakcji. Następnie zidentyfikowano niebezpieczeństwa na poziomie usług komercyjnych, agresji w sieci, zachowań związanych z zaangażowaniem w życie seksualne oraz strefą wartości i ich naruszaniem. Zestawienie to prezentuje tabela 2.

Wychowując dziecko ku bezpiecznemu korzystaniu z nowych mediów, należy mieć świadomość, że katalog niebezpieczeństw nie jest ostateczny i dynamicznie się zmienia. To z kolei wymaga monitorowania i reagowania na nie poprzez uruchamianie działań zapewniających ochronę dzieci i młodzieży w środowisku sieci.

Tabela 2. Zagrożenia związane z używaniem nowych mediów cyfrowych przez małoletnich

	Komercja	Agresja	Seks	Wartości
Zawartość (odbiorca)	Spam/reklama	Treści zawierające sceny agresji	Pornografia	Treści rasistowskie/ nieprawdziwe treści na temat zdrowia/ narkotyków
Kontakt (uczestnik)	Śledzenie działań/ zbieranie danych osobistych	Ofiara agresji elektronicznej	Spotkania z obcymi/ molestowanie	Samookaleczenia itp.
Zachowanie (sprawca)	Hazard/ hackerstwo/ piractwo	Sprawca agresji elektronicznej/ produkcja treści agresywnych	Produkcja pornografii/sexting	Tworzenie treści instruujących, jak popełnić samobójstwo itp.

Źródło: opracowanie na podstawie: Livingstone, Haddon, 2009.

Ważnym aspektem realizacji wychowania do nowych mediów czy profilaktyki zjawiska jest środowisko technologii cyfrowych. Tradycyjnie oddziaływanie wychowawcze łączone jest z określonym środowiskiem społecznym, a to z kolei z konkretną przestrzenią czy miejscem. W dobie internetu niezbędne stało się zrewidowanie tego podejścia. Widać to szczególnie w ujęciu M. Castellsa (2013), który przestrzeń traktuje jako wytwór materialny ludzi, nadających jej formę, funkcje i znaczenie społeczne. Jego zdaniem przestrzeni nie można zrozumieć, nie odwołując się do działań społecznych. Współczesność wymaga bowiem, aby proces wychowania przebiegał również w zdematerializowanej strukturze sieci, a to oznacza, że środowisko wychowawcze nie jest już związane z konkretnym miejscem, lecz z oddziaływaniem na siebie jednostek czy grup, a fizyczny dystans czy bliskość nie decyduje o rezultacie kontaktów społecznych (wpływu wychowawczego). Co więcej, należy podkreślić, że obcowanie w fizycznej przestrzeni nie jest gwarantem tworzenia się bliskich więzi pomiędzy ludźmi, a te uznawano dotąd za bezwzględnie istotne w procesie socjalizacji jednostki.

M. Castells (2013) wprowadza pojęcie przestrzeni przepływów. Przestrzeń oznacza organizację współczesnych praktyk społecznych odbywających się poprzez przepływy. Natomiast przepływy zdefiniował jako celowe, powtarzalne, programowalne sekwencje wymiany i interakcji pomiędzy rozłączonymi pozycjami zajmowanymi przez poszczególnych aktorów spo-

łecznych. Na „przestrzeń przepływów” składają się trzy elementy: obieg wymian elektronicznych (stanowiących materialną bazę dla procesów zachodzących w sieci społeczeństwa), węzły przepływów i koncentratory, które mają różne znaczenie w sieci, oraz przestrzenna organizacja elit rządzących. Zatem to przepływy są po części odpowiedzialne za to, jakie środowisko reprezentować będzie sieć i w jaki sposób wpłynie ono na proces wychowania młodego pokolenia.

Przytoczone rozumienie przestrzeni pokazuje, że obecnie mamy do czynienia ze wzajemnym przenikaniem się przestrzeni online i offline. Internet bowiem może być dla konkretnego człowieka tak samo ważny jak przestrzeń rzeczywista. Widać wyraźnie, że młode pokolenie w coraz większym stopniu funkcjonuje w obu wymiarach jednocześnie, nie potrafiąc ich rozdzielić czy wyłączyć z obszaru swojej aktywności.

Przestrzeń internetu można opisać za pomocą typologii przestrzeni zaproponowanej przez B. Jałowieckiego (1999)² i choć dotyczy ona przestrzeni rzeczywistej, można ją po nieznacznych zmianach implementować na przestrzeń sieci.

Z punktu widzenia środowiska wychowawczego najważniejszą przestrzenią sieci jest przestrzeń wymiany, w ramach której internauci służą sobie radą i pomocą, ale również obrażają się nawzajem czy podają nieprawdziwe informacje. Ten obszar może zatem zarówno pozytywnie, jak i negatywnie wpływać na wychowanie młodego pokolenia.

Równie znaczącą przestrzenią jest obszar symboliczny sieci. Identyfikuje się z nią duża część e-pokolenia głównie za względu na tworzone w niej serwisy społecznościowe. Miejsce to może być także zetknięciem się dzieci i młodzieży z różnego rodzaju treściami ideologicznymi, nawet radykalnymi.

Nie można zapomnieć o przestrzeni konsumpcji, w której to jednostki mają możliwość zagospodarowania swojego czasu wolnego czy dokonania

2 B. Jałowiecki (1999) wyróżnił następujące rodzaje przestrzeni:

1. Produkcji, którą dzieli na rolniczą i pozarolniczą.
2. Konsumpcji, którą łączy ze zbiorowym i indywidualnym przywłaszczaniem produktów oraz rozszerzoną reprodukcją siły roboczej.
3. Symboliki dotyczącej wartości uznawanych za ważne dla danego społeczeństwa.
4. Wymiany rozumianej jako obszaru przemieszczania się dóbr i informacji.
5. Władzy obejmującej obszar zajmowany przez instytucje sprawujące władzę, np. policję, wojsko.

różnego rodzaju zakupów. Sfera ta jest bardzo popularna wśród adolescentów, w której chętnie przebywają i w niej się realizują.

Oprócz wymienionych przestrzeni w świecie online funkcjonuje jeszcze przestrzeń produkcji oraz władzy. Pierwsza staje się w coraz większym stopniu udziałem także młodzieży, która podejmuje różne aktywności w sieci jako łatwo dostępne i pozwalające na zdobycie środków pieniężnych. Druga, oferująca m.in. strony administracji rządowej, jest w słabym zakresie odznaczana przez młodzież, a jej zawartość raczej adresowana do dorosłych członków społeczeństwa.

Obecnie sieć jest miejscem, gdzie młodzi ludzie zaspokajają wiele swoich potrzeb, m.in. dotyczących rozrywki, komunikacji, nauki, zakupów. Z roku na rok, wraz z upowszechnieniem się dostępu do internetu, młodzież przenosi coraz więcej czynności z przestrzeni rzeczywistej do cyfrowej. Środowisko sieci odrywa młode pokolenie od gotowych wzorców i ustalonych praktyk dostarczanych im przez dorosłych. Płynna nowoczesność powoduje, że niczego nie jesteśmy pewni, a aktywności dzieci upatrywane jako pożyteczne społecznie poddawane są systematycznej rewizji ze względu na coraz to nową wiedzę i informacje (Giddens, 2006).

Rozpoznając środowisko sieci jako przestrzeń oddziaływań wychowawczych, należy zwrócić uwagę na jej specyficzny diakrytyczny rys w stosunku do tradycyjnych środowisk wychowawczych. Różnice te można dostrzec w obszarach:

1. Zadań, które to środowisko realizuje.
2. Warunków, jakie stwarza wychowankom.
3. Wielkości grupy, jej hierarchii i bliskości kontaktów.
4. Stopnia nasilenia wpływów zamierzonych i niezamierzonych.
5. Cech wychowawców jako świadomych nadawców wpływu wychowawczego w danym środowisku (Gurycka, 1979).

Patrząc na nowe media w perspektywie rodziny, szkoły czy grupy rówieśniczej, można dostrzec, że otoczenie to jest bardzo różnorodne zarówno pod względem formy, jak i treści. O ile możemy wskazać, że zadanie rodziny polega (ogólnie mówiąc) na przygotowaniu dziecka do dorosłego życia w społeczeństwie, a zadanie szkoły – na dbaniu o jego wielostronny rozwój, o tyle w przypadku internetu sprawa nie jest już tak prosta. W świecie wirtualnym zadania takie nie są wyznaczane, a jeśli już pojawiają

się w postaci określonych treści, to nie ujawniają one celu ich publikowania. Środowisko sieci to dla młodego pokolenia zarówno źródło wzorców zachowań, niezliczonych informacji, jak i przestrzeń kontaktu z rówieśnikami. Obcowanie ze światem online związane jest często z manipulowaniem odbiorcą, np. poprzez reklamy skierowane do dzieci (Golus, 2016), lub zachowaniami internautów cechującymi się brakiem świadomości negatywnego oddziaływania na nieletnich odbiorców tego medium. Zatem konieczne jest tworzenie w coraz szerszym zakresie takich płaszczyzn środowiska wirtualnego, które realizowałyby zadania wychowawcze jako element wspierający tradycyjne obszary oddziaływania na jednostkę.

Kolejnym elementem wychowania, o którym należy pamiętać, są warunki zapewniane wychowankom do rozwoju. W świecie rzeczywistym ich organizowanie jest zgodne z etapem życia i (najpierw w rodzinie, potem w szkole, a w końcu w grupie rówieśniczej uzupełniającej wymienione podmioty w ich oddziaływaniu). W przypadku nowych mediów można powiedzieć, że jego zasoby adresowane są zarówno do małych dzieci, jak i seniorów. Informacja pojawiająca się w sieci nie jest wprowadzana selektywnie w jej wir, a treści niedozwolone lub zabronione dla dzieci mogą dotrzeć do nieletnich odbiorców bez ich świadomego udziału. Dlatego też ważnym problemem współczesnego wychowania i edukacji jest zapewnienie dzieciom i adolescentom bezpiecznych warunków funkcjonowania w internecie. Przykładem takiego działania może być stworzenie wyszukiwarki internetowej adresowanej do małych dzieci: BeSt, co wpisuje się w kreowanie bezpiecznego środowiska online (Przeglądarka BeSt, 2015).

Środowiska wychowawcze bywają też analizowane pod kątem wielkości grupy wpływu, jej hierarchii oraz bliskości kontaktów. Najmniejsze środowisko wychowawcze stanowi rodzina. Zapewnia ona jednostce największą bliskość, intymność kontaktów, a jej hierarchia zwykle jest stabilna i ustalona. Szkoła to instytucja o nieformalnej i formalnej strukturze podporządkowania oraz publicznym charakterze kontaktów. Kolejną tradycyjną grupą wpływu istotną w procesie wychowawczym jest grupa rówieśnicza o różnej wielkości i spistości, która okresowo – z mniejszą lub większą siłą – oddziałuje na jednostkę. Przynależność do niej jest zwykle dobrowolna, a kontakty inicjowane i utrzymywane w jej ramach przyjmują postać

zarówno prywatną, jak i publiczną. Te trzy podstawowe środowiska znacznie odbiegają od środowiska online, w ramach którego jednostka może funkcjonować w dowolnym momencie swojego życia przy przekraczaniu granicy przestrzeni i czasu.

Grupy, z którymi łączy się internauta, mogą mieć dowolną wielkość, jak również model oraz układ strukturalny. Wiek nie jest czynnikiem eliminującym. Charakter kontaktów w sieci może przybierać formę zarówno publiczną, jak i prywatną, a wybór grupy przynależności w środowisku online jest całkowicie dobrowolny. Należy zwrócić tutaj uwagę przede wszystkim na możliwość kreowania swojego wizerunku w sieci, a tym samym możliwości zmiany własnej tożsamości i budowania obrazu swojej osoby nieadekwatnego do realnego miejsca internauty w otoczeniu rzeczywistym. Może to prowadzić do dezorientacji nieletnich użytkowników sieci w odniesieniu do pozostałych członków grupy online i jednocześnie wywoływać negatywne pod względem wychowawczym skutki. Przykładem mogą być choćby zachowania przemocowe w sieci (Pyżalski, 2012).

Kolejną cechą różnicującą środowiska wychowawcze jest stopień nasilenia wpływów zamierzonych i niezamierzonych. W rodzinie mamy do czynienia z przewagą wpływów niezamierzonych, w szkole – z przewagą oddziaływań zamierzonych, a w grupie rówieśniczej – głównie z oddziaływaniem niezamierzonym. Analizując środowisko wirtualne, możemy z całą pewnością powiedzieć, że prezentuje ono nieograniczone możliwości kontaktu z szerokim spektrum internautów, których oddziaływanie na nieletniego odbiorcę nie jest zamierzone. Ta sytuacja w coraz większym stopniu podlega zmianie i w miarę poznawania obszarów świata online przez dorosłych programuje się takie podśrodowiska sieci, które celowo będą kształtować oraz socjalizować małego internautę. Przykładowo można wskazać na prowadzone w poszczególnych krajach Europy działania w ramach programu Komisji Europejskiej – „Safer Internet”, przygotowujące bezpieczne dla dzieci i młodzieży środowiska wychowawcze w sieci.

Skuteczność modelowania jednostki w dużym stopniu zależy od wychowawcy. To on staje się drogowskazem dla wychowanka. W rodzinie jest to rodzic, w szkole nauczyciel, a ich zadanie polega na realizacji funkcji przypisanych tym instytucjom. W przypadku grupy rówieśniczej brakuje dorosłego wychowawcy, a grupa postępuje według reguł ustalonych wewnętrznie.

Natomiast środowiska nowych mediów, jako układ nie tyle osób oddziałujących na jednostkę, ile raczej warunków technicznych sprzyjających określonym zachowaniom, pozbawione są wychowawcy jako organizatora i cenzora aktywności podejmowanej przez dzieci i młodzież online. Sieć rządzi się swoimi prawami i poddana jest ciągłym przeistoczeniom, a funkcjonujący w niej „wychowankowie” bombardowani są wielością wpływów, w większości niezamierzonych, w których wychowawcą może stać się na krótko każdy inny internauta. Taka sytuacja powoduje, że trudno jest określić zarówno kierunek, jak i siłę czy znaczenie relacji pojawiających się w sieci, oraz wskazać, kto w danej sytuacji jest wychowawcą, a kto wychowankiem.

Nowe media, w tym internet, oddziałują wielowymiarowo na współczesnego człowieka. Niewątpliwie należy uznać je za hybrydalne środowiska wychowawcze, wpływające na dzieci i młodzież w aspekcie zarówno zachowania, realizacji potrzeb, jak i norm postępowania. Technologie zawłaszczają przestrzeń ich życia, w tym czas wolny i naukę szkolną, jak również wpływają na preferencje konsumenckie i wybory. W takim otoczeniu tradycyjne środowiska wychowawcze tracą na swoim znaczeniu, a ranga i siła ich oddziaływania bywa coraz częściej zachwiana. To internet staje się najważniejszym źródłem wiedzy dla dzieci i młodzieży oraz centrum opiniotwórczym. Poprzez kontakty społeczne i dostęp do informacji kształtuje się w sieci nowy wychowanek.

4.2. Profilaktyka i strategie profilaktyczne realizowane w szkole

Przyjmując, że profilaktyka to działania, których celem jest zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnych zachowań problemowych związanych z użytkowaniem nowych technologii cyfrowych, należy pamiętać o doborze właściwych strategii do zdiagnozowanego stopnia ryzyka i stanu nasilenia danego zachowania lub zjawiska negatywnego.

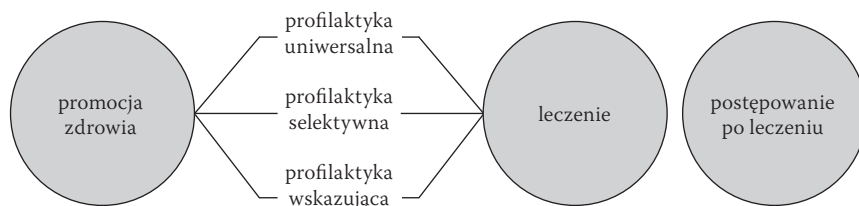
W tradycyjnym ujęciu działania profilaktyczne, ze względu na kategoryzację poziomu funkcjonalności/dysfunkcjonalności odbiorców profilaktyki, dzieli się na następujące poziomy:

1. Profilaktykę pierwszorzędową. Oznacza ona działania zmierzające do promocji zdrowia i przedłużenia życia ludzkiego oraz zapobiegające pojawieniu się zachowań patologicznych. Adresowana jest do grup niskiego ryzyka, ukierunkowana na osoby, które mogą być zagrożone negatywnymi wpływami czynników destrukcyjnych. Dużą wagę na tym poziomie przywiązuje się do dostarczania rzetelnych informacji, dostosowanych do potrzeb i możliwości odbiorców. Głównym terenem działania jest szkoła, a priorytetowym zadaniem – rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wymogami życia codziennego (Gaś, 2006).
2. Profilaktykę drugorzędową. Składają się na nią działania zmierzające do ujawnienia osób o najwyższym ryzyku wejścia w patologię czy uzależnienie oraz udzielenia im pomocy w redukcji tego ryzyka. Jej zadania są następujące:
 - wszechstronna edukacja społeczeństwa w celu uwrażliwienia na wczesne oznaki zagrożenia patologią oraz informowanie o dostępnych formach pomocy;
 - modyfikacje prawa i zarządzania w celu promocji pozytywnych zmian w zachowaniu społeczności o wysokim stopniu ryzyka lub zapobiegania ekspansji danego zjawiska;
 - prowadzenie lokalnych, dostosowanych do odbiorców programów edukacyjnych i interwencyjnych;
 - szkolenie nauczycieli i osób realizujących programy zapobiegania (Bruno, 1996).Adresowana jest ona zatem do grup podwyższonego ryzyka, do osób, które już potrzebują pomocy. Może być realizowana poprzez poradnictwo rodzinne, indywidualne lub socjoterapeutyczne.
3. Profilaktykę trzeciorzędową. Jest ona rozumiana jako interwencja po wystąpieniu zachowania patologicznego czy dysfunkcji. Ma ona na celu z jednej strony przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu patologicznego, z drugiej – umożliwienie osobie powrotu do społeczeństwa, prowadzenia akceptowanego stylu życia itp. Ten rodzaj profilaktyki obejmuje ponadto informowanie i szkolenie konkretnych osób, bezpośrednie oddziaływanie leczniczo-rehabilitacyjne na jednostkę, utworzenie doraźnych struktur i ośrodków czy wreszcie badanie i ocenę skuteczności poszczególnych

programów terapeutycznych i rehabilitacyjnych opartych na wynikach, jakie uzyskują jednostki dotknięte patologią społeczną (Gaś, 2006; Ostaszewski, 2010; Szpringer, 2001; Szymańska, 2002).

Obecnie jednak, wobec małej ostrości granic pomiędzy poszczególnymi rodzajami profilaktyki w ujęciu tradycyjnym, stosuje się podział zaproponowany przez Amerykański Instytut Medycyny, który wyodrębnia trzy poziomy profilaktyki: uniwersalny, selektywny i wskazujący. Zostały one zbudowane na podstawie oceny indywidualnego ryzyka powstania problemów zdrowotnych i ujęte jako elementy profilaktyki w ochronie zdrowia. Zatem profilaktyka stanowi tylko jeden z elementów w strukturze tych działań (patrz schemat 21).

Schemat 21. Profilaktyka w strukturze systemu ochrony zdrowia



Źródło: opracowanie własne.

Profilaktyka uniwersalna (*universal prevention intervention*) to działania kierowane do szerokiej populacji, np. wszystkich uczniów, bez względu na stopień ryzyka wystąpienia określonych problemów, np. nadużywania mediów cyfrowych. Zwykle dotyczy ona opóźnienia inicjacji używania nowych technologii cyfrowych oraz podejmowania zachowań ryzykownych w sieci. Odpowiednie strategie realizowane są także w ramach edukacji medialnej prowadzonej w szkole. Ich celem jest stworzenie wspierającego, przyjaznego klimatu szkoły, dającego dziecku możliwość zdrowego rozwoju psychicznego, zdobycia poczucia wartości i odczuwania motywacji do nauki. Profilaktyka uniwersalna uwzględnia także oddziaływania na rodziców i ich czynny udział w życiu szkoły. Podsumowując, można stwierdzić, że niezależnie od rozpatrywanego zachowania ryzykownego dotyczącego używania technologii cyfrowych celem tej profilaktyki jest zredukowanie lub wyeliminowanie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi nałogów

technologicznych w populacji dzieci i młodzieży. Interwencje na tym poziomie działań są ograniczone w czasie, nie wymagają od odbiorców szczególnego zaangażowania ani motywacji do zmiany (Gaś, 2006; Macander, 2012; Ostaszewski, 2010).

Profilaktyka selektywna (*selective prevention intervention*) jest ukierunkowana na grupę zwiększonego ryzyka, głównie jednostki lub grupy, które są narażone na większe od przeciętnego ryzyko wystąpienia zachowań negatywnych związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych. Działania z tego obszaru są oparte na wiedzy o czynnikach ryzyka i mają charakter uprzedzający, a nie naprawczy. Przy ich projektowaniu bierze się pod uwagę specyfikę grupy, charakterystyczne dla niej czynniki ryzyka oraz czynniki chroniące. Podstawą jej uruchomienia jest dobre rozpoznanie w społeczności szkolnej uczniów podejmujących zachowania ryzykowne w sieci czy nadużywających urządzeń cyfrowych. Interwencje w tym obszarze są długoterminowe, wymagają osobistego zaangażowania i aktywności odbiorców. Mogą to być działania zarówno grupowe (socjoterapia, terapia pedagogiczna, treningi, np. umiejętności społecznych), jak i indywidualne (Gaś, 2006; Macander, 2012; Ostaszewski, 2010).

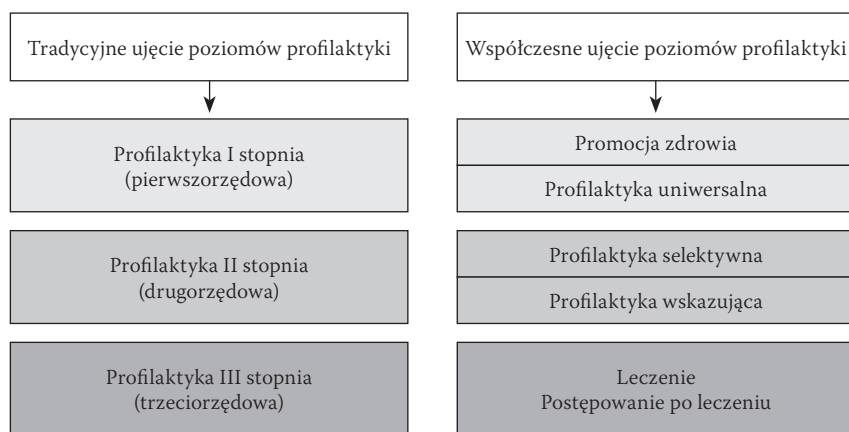
Profilaktyka wskazująca (*indicated preventive intervention*) obejmuje działania podejmowane wobec grup dzieci i młodzieży wysokiego ryzyka, które wymagają podejścia interwencyjnego i terapeutycznego lub specjalistycznej pomocy psychologicznej czy medycznej. Przy projektowaniu interwencji profilaktycznej bierze się pod uwagę uwarunkowania dysfunkcji, kontekst społeczny ich rozwoju oraz konsekwencje indywidualne (np. dla zdrowia) i społeczne (np. w zakresie funkcjonowania w grupie społecznej). Ten rodzaj profilaktyki kierowany jest do jednostki lub grupy, która przejawia pierwsze symptomy dysfunkcji, ale nie wypełnia kryteriów diagnostycznych zaburzeń lub chorób wymagających leczenia. Dlatego też jej celem jest zatrzymanie rozwoju określonego zachowania problemowego i związanych z nim działań destrukcyjnych jednostki. Oddziaływania podejmowane na tym poziomie trwają minimum miesiąc, cechuje je duża częstotliwość i intensywność, wymagają znacznego zaangażowania uczestnika. Efektem interwencji w tym przypadku powinna być zmiana zachowania i stylu życia

osoby dysfunkcjonalnie korzystającej z technologii cyfrowych (Gaś, 2006; Macander, 2012; Ostaszewski, 2010).

Zaprezentowany podział poziomów interwencji profilaktycznych porządkuje dotychczasowe rozwiązania, ale – jak twierdzi K. Ostaszewski (2007) – nadal budzi kontrowersje związane z granicą działań w ramach profilaktyki i leczenia. Dodatkową trudność stwarzają pojawiające się nowe określenia z pogranicza leczenia i zapobiegania, np. N.J. Davis (2002) wprowadziła pojęcie leczenia zorientowanego na profilaktykę. Określa ono postępowanie polegające na leczeniu jednego zaburzenia, np. uzależnienia od hazardu, oraz zapobieganiu powstawania innych problemów i dlatego zawiera elementy profilaktyki.

Zestawienie przedstawionych poziomów profilaktyki w ujęciu tradycyjnym i współczesnym obrazuje schemat 22.

Schemat 22. Rodzaje profilaktyki w ujęciu tradycyjnym i współczesnym



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Gaś, 2006, Haggerty, Mrazek, 1994.

Rozwój zainteresowania zachowaniami ryzykownymi dzieci i młodzieży w obszarze nowych technologii cyfrowych przyczynił się do poszukiwania skutecznych strategii profilaktycznych³, które można zastosować

3 Strategia profilaktyczna to zgodny z teorią lub założeniami sposób postępowania, którego celem jest zmierzanie do redukcji wpływów czynników ryzyka dotyczących danego zachowania negatywnego (w naszym przypadku nałogowego używania mediów cyfrowych) (Ostaszewski, 2013).

np. w szkole. Uwzględniając kryterium skuteczności, strategie te podzielono na wiodące i uzupełniające.

Strategie wiodące to takie, których wykorzystanie w programie powoduje osiągnięcie pożądaných i udokumentowanych w badaniach ewaluacyjnych zmian w zachowaniu młodych ludzi (patrz tabela 3). Są one oparte na koncepcjach, które wyjaśniają zachowanie jednostki ludzkiej. Wśród nich wyróżnia się:

1. Rozwijanie umiejętności życiowych. Strategia ta polega na uczeniu młodych ludzi umiejętności, które umożliwią im konstruktywne zaspokojenie ważnych potrzeb wieku dojrzewania. Do takich umiejętności należą np.: podejmowanie racjonalnych decyzji, rozwiązywanie konfliktów, samokontrola, radzenie sobie ze stresem, asertywność czy stosowanie technik relaksacyjnych. W przypadku pojawiania się deficytów tych umiejętności możliwe jest wystąpienie zachowań ryzykownych i problemowych. Prezentowana strategia stanowi podejście uniwersalne i może być stosowana w zapobieganiu nie tylko uzależnień behawioralnych, ale także różnych problemów związanych z okresem adolescencji.
2. Edukację normatywną. Strategia ta obejmuje kształtowanie i wzmacnianie norm przeciwnych do norm funkcjonujących w obszarze zachowań antyspołecznych czy antyzdrowotnych. Normy społeczne bowiem pod wpływem zmian cywilizacyjnych i obyczajowych ulegają osłabieniu, co wiąże się z brakiem drogowskazów i/lub autorytetów, liberalizacją postaw wobec zachowań ryzykownych, oddziaływaniem nowych mediów cyfrowych czy szybkością postępu technologicznego i przeobrażeń pokoleniowych. Strategia ta jest szczególnie istotna wśród młodzieży, która wykazuje tendencje do interpretowania występujących zachowań ryzykownych jako powszechnych (zawyżone szacowanie rozmiarów), a tym samym staje się przyczyną odczuwania społecznej presji na ich realizację. Stąd też zmierza ona do osłabienia tej presji poprzez podejmowanie działań mających na celu korygowanie błędnych przekonań młodzieży na temat ich akceptacji przez osoby znaczące czy występujących rozmiarów zjawiska w przestrzeni społecznej.
3. Rozwijanie umiejętności rodziców. Strategia ta opiera się na założeniu, że wsparcie emocjonalne ze strony rodziców oraz ich umiejętności

wychowawcze, np. monitorowanie czasu wolnego czy kontrola używania internetu, chronią dziecko przed pojawianiem się lub rozwojem zachowań ryzykownych. To więc z rodzicami może chronić dziecko, szczególnie w okresie adolescencji, przed negatywnym wpływem problemowych grup rówieśniczych. Dlatego też omawiana strategia polega na wzmacnianiu więzi dziecka z rodzicami, adekwatnie do jego potrzeb rozwojowych. Obejmuje ona takie oddziaływania, jak:

- przekazywanie rodzicom informacji na temat różnych aspektów psychospołecznego funkcjonowania ich dzieci, problemów behawioralnych, sygnałów ostrzegawczych, aktualnych zagrożeń w sieci;
 - wzmacnianie ich umiejętności wychowawczych (dotyczących ustalania zasad korzystania z multimediiów w domu, sposobów budowania więzi, możliwości wspierania dzieci w osiągnięciu celów, sposobów radzenia sobie z problemami, rozwiązywania konfliktów czy wreszcie porozumiewania się);
 - zachęcanie do aktywnego udziału w programie profilaktycznym, w którym uczestniczy ich dziecko, np. poprzez wspólne wykonywanie zadań domowych lub zaangażowanie w spotkania organizowane w trakcie jego realizacji.
4. Włączanie naturalnych mentorów. Strategia polega na zapewnieniu dziecku ciągłego kontaktu z osobą dorosłą, która funkcjonuje poza rodziną oraz może udzielać wsparcia emocjonalnego i praktycznego, pomagać w rozwiązywaniu różnych konfliktów i problemów, informować i doradzać oraz czuwać nad rozwojem dziecka. Badania wskazują, że posiadanie naturalnego mentora przyczynia się do mniejszego nasilenia zachowań problemowych oraz bardziej pozytywnego nastawienia dziecka do szkoły. Najczęściej mentorami są osoby dorosłe w wieku od 18 do 24 lat, które pracują z dziećmi i młodzieżą w sposób indywidualny, pomagając im w lekcjach i przezwyciężaniu bieżących trudności.
 5. Budowanie więzi ze szkołą. Strategia ta dotyczy organizowania pomocy rówieśniczej, tworzenia szkolnych klubów. Opiera się na założeniu, że takie zjawiska, jak: osłabienie więzi z tradycyjnymi instytucjami społecznymi, wyalienowanie i frustracja wynikające z niepowodzeń szkolnych,

powodują, iż młodzież łatwiej poddaje się negatywnej presji grupy rówieśniczej i przejawia różne zachowania ryzykowne. W ramach omawianej strategii zakłada się ponadto czynny udział dziecka w życiu szkoły, rodziny i Kościoła, co ma wpływać na pozytywną socjalizację i chronić go w okresie adolescencji przed zachowaniami niezgodnymi z normami społecznymi. Obejmuje ona także dbanie o klimat społeczny w szkole poprzez wpływanie na pozytywne relacje pomiędzy wszystkimi grupami społeczności szkolnej oraz zwiększanie zaangażowania uczniów i rodziców w podejmowane w placówce decyzje (Borucka, Pisarska, Bobrowski, 2014; Ostaszewski, 2013).

Tabela 3. Wiodące strategie profilaktyczne

	Rodzaj strategii	Podstawy teoretyczne	Ukierunkowanie działań
Wiodące strategie profilaktyczne	Kształtowanie umiejętności życiowych	Teoria Zachowań Problemowych/ Ryzykownych (Costa i in., 2017; Jessor, 1987, 1998)	Oddziaływanie ma na celu kształtowanie umiejętności życiowych, które pozwalają na konstruktywne zaspokajanie potrzeb.
	Rozwój umiejętności wychowawczych	Teoria Społecznego Uczenia (Bandura, 1986)	Oddziaływanie ma na celu edukację dorosłych w zakresie komunikowania się z dzieckiem, rozwiązywania konfliktów, udzielania mu wsparcia, odgrywania roli pozytywnego wzorca.
	Edukacja normatywna	Teoria Uzasadnionego Działania (Ajzen, Fishbein, 1980; Ajzen, 1991)	Oddziaływanie ma na celu przekonanie jednostki, że normą, tzn. zachowaniem typowym dla większości, jest właściwe korzystanie z sieci i dezaprobata nałogowego jej używania. Ponadto zmierza do korygowania błędnych przekonań.
	Budowanie więzi ze szkołą	Koncepcja Klimatu Szkoły (Anderson, 1982; Bosworth, Ford, Hernandez, 2011)	Oddziaływanie ma na celu wzmacnianie pozytywnych relacji pomiędzy uczniami i ich nauczycielami, jak również zintensyfikowanie udziału uczniów w podejmowaniu ważnych decyzji dotyczących życia szkoły.
	Wsparcie mentorów	Teoria <i>Resilience</i> (Garmezy, 1985; Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Rutter, 1987)	Oddziaływanie ma na celu udzielanie dzieciom wsparcia (emocjonalnego i praktycznego) przez dorosłego mentora – opiekuna, co sprzyja pokonywaniu przez nie codziennych problemów.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ostaszewski, 2010.

Analizując wymienione strategie wiodące, należy zwrócić uwagę na ich możliwości zastosowania w ramach wymienionych wcześniej rodzajów profilaktyki. I tak, w profilaktyce uniwersalnej i selektywnej można wykorzystać strategie: pracy z rodzicami, wsparcia mentorów, rozwijania

umiejętności życiowych, edukacji normatywnej czy budowania więzi ze szkołą. Natomiast w profilaktyce wskazującej z powodzeniem stosuje się strategię minimalizowania szkód (*harm reduction*).

Natomiast **strategie uzupełniające** to takie, które samoistnie nie powodują skutecznego ograniczenia czy eliminacji danego zachowania ryzykownego (źle dobrane w pewnych sytuacjach mogą nawet przynieść negatywne skutki). Jednak wraz ze strategiami wiodącymi sprzyjają wzmocnieniu ich pozytywnych działań. Do strategii uzupełniających zalicza się:

1. **Przekaz wiedzy.** Strategia ta obejmuje przedstawienie dzieciom i młodzieży, w ramach zajęć z profilaktyki, rzetelnych i aktualnych informacji na temat rozmiarów zjawisk zachowań ryzykownych oraz ich negatywnych konsekwencji dla zdrowia i zachowania. Informacje powinny koncentrować się na bezpośrednich psychospołecznych skutkach zachowań ryzykownych (w postaci: konfliktów z otoczeniem, konfliktów z prawem, niebezpiecznych chorób, konsekwencji ekonomicznych). Dodatkowo powinny być one atrakcyjne i możliwe do wykorzystania w ich codziennym życiu, a nie w dalekiej przyszłości (np. konsekwencja palenia tytoniu). Skuteczne metody przekazu wiedzy powinny charakteryzować się interaktywnością i aktywizacją uczestników. Mogą to być np. dyskusje, debata lub quiz.
2. **Organizację czasu wolnego.** Strategia ta bazuje na założeniu, że zapewnienie młodzieży atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego jest alternatywą dla zachowań ryzykownych. Polega na uczeniu konstruktywnych sposobów spędzania czasu wolnego i zaspokajania swoich potrzeb osobistych. Zatem obejmuje tworzenie możliwości udziału młodego pokolenia w takich aktywnościach, które są racjonalne i zdrowe dla organizmu. Wśród nich wymienia się np. działalność sportową, rekreacyjną i artystyczną.
3. **Edukację rówieśniczą.** Strategia ta opiera się na założeniu o występowaniu w otoczeniu adolescenta rówieśników, którzy mogą na niego wpływać pozytywnie. Im bardziej znaczący model, tym uczenie się jest bardziej samoistne. Strategia polega na ich włączaniu w realizację określonych zadań prowadzonych w ramach programu profilaktycznego, na

modelowaniu właściwych zachowań czy postaw prozdrowotnych. Liderzy młodzieżowi są odpowiednio przygotowywani do tej roli poprzez szkolenia. Mogą np. kierować pracą w małej grupie, prowadzić zabawy czy przygotowywać scenki do inscenizacji.

4. **Trening umiejętności odmawiania** (inaczej kształtowanie odporności na wpływy społeczne). Strategia ta obejmuje ćwiczenie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z negatywnymi wpływami społecznymi, w tym z presją rówieśniczą. Stosuje się w niej techniki asertywności, dotyczące umiejętności odmawiania w sytuacjach nacisku. Jej propagatorzy wskazują, że jest to metoda, która tylko jako uzupełniająca może przynieść pozytywne skutki, ale mogą być one bardzo ograniczone (Borucka, Pisarska, Bobrowski, 2014; Ostaszewski, 2013).

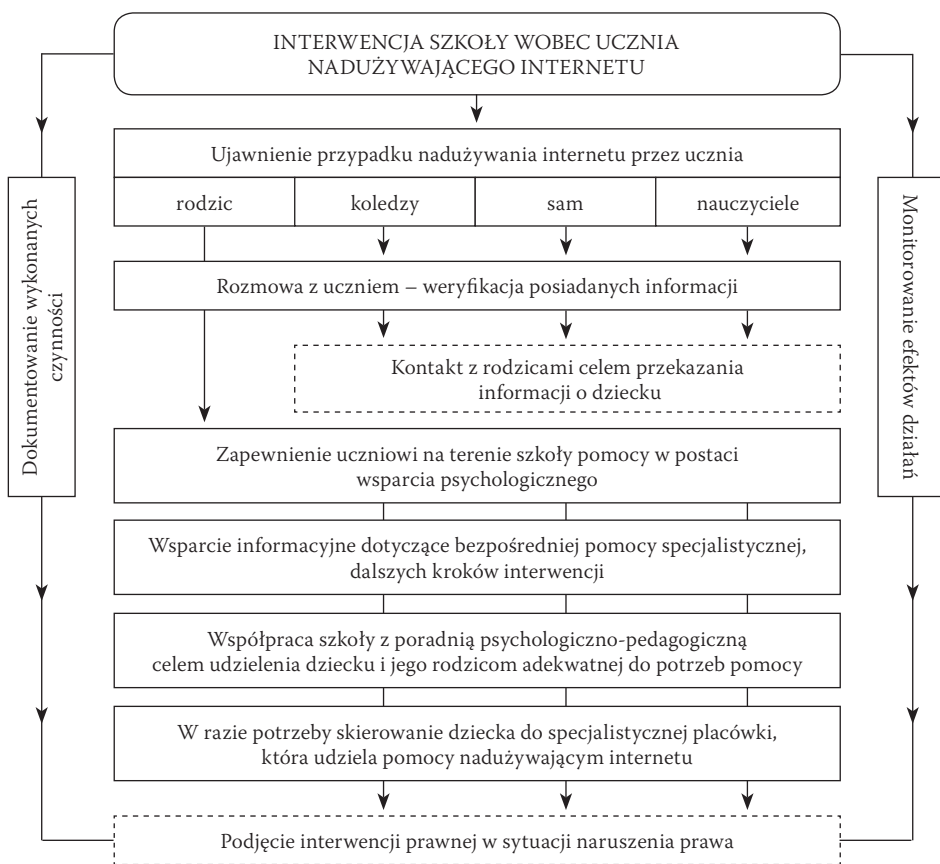
Skrótowy opis strategii uzupełniających przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Uzupełniające strategie profilaktyczne

	Rodzaj strategii	Podstawy teoretyczne	Ukierunkowanie działań
Uzupełniające strategie profilaktyczne	Przekaz wiedzy	Teoria Społecznego Uczenia (Bandura, 1986)	Oddziaływanie ma na celu przekazanie rzetelnych i sprawdzonych informacji na temat bezpośrednich skutków negatywnych danego zachowania.
	Organizacja czasu wolnego	Teoria Zachowań Problemowych/ Ryzykownych (Jessor, 1987, 1998)	Oddziaływanie ma na celu zaangażowanie dzieci i młodzieży w atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego, które sprzyjają pozytywnemu doświadczeniu i rozwojowi osobistemu.
	Edukacja rówieśnicza	Teoria Społecznego Uczenia (Bandura, 1986) Teoria Uzasadnionego Działania (Ajzen, Fishbein, 1980)	Oddziaływanie ma na celu aktywne włączenie liderów młodzieżowych w realizację programów profilaktycznych.
	Trening umiejętności odmawiania	Teoria Społecznego Uczenia (Bandura, 1986)	Oddziaływanie ma na celu kształtowanie umiejętności odmawiania w sytuacji presji rówieśniczej oraz uczenie rozpoznawania ukrytych form wywierania wpływu, np. reklamy czy mody.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ostaszewski, 2010.

Schemat 23. Algorytm działania szkoły w przypadku nadmiernego używania internetu przez ucznia



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Chocholska i in., 2014.

Szkoła jako jeden z elementów całościowego systemu oświaty, oprócz realizacji określonych strategii profilaktycznych, zobowiązana jest także do podejmowania działań interwencyjnych w sytuacji zagrożenia ucznia, m.in. związanego z nałogowym korzystaniem z nowych technologii cyfrowych, w szczególności z internetem. Obecnie brakuje takich procedur postępowania wypracowanych na szczeblu centralnym, które szkoła automatycznie uruchamiałyby w momencie stwierdzenia sytuacji kryzysowej. Braki te mogą wypełnić algorytmy działania przygotowywane przez podmioty, które zajmują się realizacją zadań interwencyjnych czy profilaktycznych w zakresie używania przez dzieci i młodzież nowych mediów. Na bazie

doświadczeń pracy z młodzieżą oraz literatury przedmiotu (Chocholska i in., 2014) proponuje się, aby w przypadku zidentyfikowania przez nauczyciela czy pedagoga szkolnego ucznia wykazującego symptomy nadużywania internetu podjąć działania zgodnie z algorytmem przedstawionym na schemacie 23.

Zamieszczony wyżej algorytm wskazuje na potrzebę działań interwencyjnych w sytuacji nadużywania przez ucznia sieci, zarówno wówczas, gdy sam zgłasza problem, jak i w sytuacji rozpoznania nałogu przez rodziców, nauczycieli czy kolegów.

Pierwszym krokiem w postępowaniu interwencyjnym powinna być rozmowa z uczniem w celu ustalenia, czy posiadane informacje na jego temat są prawdziwe oraz z jaką częstotliwością i z jakich form aktywności online on korzysta.

Jeśli informacja o problemie ucznia nie pochodziła od rodziców, to kolejnym krokiem powinno być nawiązanie kontaktu z nimi i współpracy, aby wspólnie określić zasady działania (np. wezwanie rodziców, rozmowa z nimi, ewentualnie podpisanie kontraktu). Ponadto szkoła powinna przygotować ofertę pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla ucznia oraz członków jego rodziny, a także posiadać mapę instytucji pomocowych czy terapeutycznych z zakresu uzależnień behawioralnych, działających na terenie funkcjonowania placówki. Działania tego typu powinny być koordynowane na poziomie poradni psychologiczno-pedagogicznej, która albo sama organizuje i niesie profesjonalną pomoc, albo – w sytuacji ustalenia diagnozy o występowaniu nałogu – kieruje do placówki specjalistycznej zajmującej się leczeniem i terapią dzieci oraz młodzieży z nałogami technologicznymi. Takie rozeznanie instytucji pomocowych pozwoli na sprawne i skuteczne reagowanie na zaistniałą sytuację⁴.

4 Jak wynika z wniosków sformułowanych po kontroli zrealizowanej w 2016 roku przez NIK, w zakresie przeciwdziałania e-uzależnieniom wśród uczniów w Polsce brakuje standardów postępowania wobec e-uzależnień zarówno w szkołach, jak i poradniach psychologiczno-pedagogicznych, co jest istotną barierą w identyfikowaniu przez te placówki zagrożeń oraz udzielaniu pomocy dzieciom i rodzicom w tej sferze. Poradnie nie podejmują działań, które zmierzają do ujawnienia zagrożeń związanych z problemem nadużywania internetu, wskazując, że niezbędne do tego celu byłoby opracowanie wystandaryzowanych narzędzi diagnostycznych, bo instytucje te ich po prostu nie mają. Taka sytuacja powoduje również

W przypadku braku współpracy rodziców ze szkołą lub współpracy nieprzynoszącej oczekiwanych skutków szkoła może złożyć wniosek o wgląd w sytuację dziecka/rodziny do sądu rodzinnego i nieletnich. Sąd po otrzymaniu wniosku może przeprowadzić poprzez kuratora sądowego wywiad środowiskowy, a po zapoznaniu się z materiałem dowodowym zgromadzonym w trakcie postępowania podjąć decyzję o ingerencję we władzę rodzicielską⁵. Postępowanie sądu będzie zmierzać do wyjaśnienia, czy nadużywanie internetu przez dziecko wynika z zaniedbań ze strony rodziców, i określenia, jaki jest zakres tych zaniedbań. Może on także skierować małoletniego i ewentualnie jego rodziców na terapię.

Podsumowując, należy podkreślić, że zarówno strategie profilaktyczne, jak i działania interwencyjne realizowane w szkole stanowią ważny aspekt wpływu na ucznia. Oba elementy uzupełniają się wzajemnie i nie można ich traktować rozdzielnie. Nawet jeśli interwencyjne działanie dotyczy jednego ucznia w szkole, to w konsekwencji zagrożenie, którego dotyczyło, będzie mieć wpływ na dobór strategii działań profilaktycznych w tym zakresie. Stąd ważne jest nie tylko właściwe reagowanie na zagrożenie, lecz także zapobieganie mu.

* * *

Od kilku lat profilaktyka zachowań ryzykownych, w tym nałogowych, lokowana jest nie tylko w ramach systemu wychowania czy edukacji, ale także ochrony zdrowia. W tym przypadku profilaktykę rozumie się „jako świadome działanie mające na celu zapobieganie problemom (zaburzeniom, chorobom, dysfunkcjom), zanim one wystąpią” (Ostaszewski, 2010, s. 74), a działania profilaktyczne jako środki zapobiegawcze, a nie naprawcze. Takie pojmowanie profilaktyki skłania do traktowania szkoły jako miejsca, które poprzez edukację, wychowanie, promocję zdrowia i profilaktykę powinno przeciwdziałać powstawaniu nałogów technologicznych u uczniów. Jednak rzeczywistość pokazuje, że technologia cyfrowa i mobilne urządzenia tak głęboko wrosły w codzienność e-pokolenia, że „fala uderzeniowa” jest do

brak dostatecznego wsparcia ze strony poradni dla szkół w zakresie rozwiązywania problemu e-uzależnień (NIK, 2016).

5 Ingerencja we władzę rodzicielską przyjmuje postać jej ograniczenia, zawieszenia lub pozbawienia.

tego stopnia duża, iż trudno mówić o skutecznych działaniach zapobiegawczych. Szkoła i nauczyciele stają się bezradni wobec zachowań uczniów, nie mając recepty na diagnozowany stan. Ponadto przepaść pomiędzy szkolnymi opiekunami a generacją cyfrową (*digital natives, app generation*) jest tak wielka, że podejmowane dotychczas działania wydają się tylko pozornie godzić i łączyć świat cyfrowy z analogowym.

Jak wskazano w raporcie NIK (2016), Ministerstwo Edukacji Narodowej i Ministerstwo Zdrowia nie wypracowały wytycznych dotyczących koordynacji postępowania w zakresie przeciwdziałania nadużywaniu mediów elektronicznych, co miało wpływ na nieuwzględnienie tych zagadnień w programach polityki zdrowotnej jednostek samorządu terytorialnego. Taki stan rzeczy wpłynął na brak identyfikowania przez kontrolowane szkoły i poradnie psychologiczno-pedagogiczne problemów związanych z nadużywaniem mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież, a w konsekwencji realizowania zajęć profilaktycznych w ramach uniwersalnej profilaktyki uzależnień. Wśród wniosków pokontrolnych znalazły się m.in. kwestie dotyczące:

- opracowywania programów profilaktycznych w oparciu m.in. o rzetelną diagnozę skali zjawiska nadużywania mediów elektronicznych przez uczniów, z uwzględnieniem wskaźników pozwalających na ocenę realizacji zaplanowanych działań;
- realizacji programów profilaktycznych w zakresie nadużywania mediów elektronicznych,
- wykonywania działań w zakresie profilaktyki uzależnień, w tym e-uzależnień (NIK, 2016, s. 13).

Ustalenia NIK doprowadziły do wydania w 2017 roku przez Ministra Edukacji Narodowej rozporządzenia w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, zgodnie z którym odniesiono się szczegółowo do e-uzależnień. W § 5 tego rozporządzenia wskazano na zakres działalności profilaktycznej w szkole, która ma obejmować działania z obszaru profilaktyki uniwersalnej, selek-

tywnej i wskazującej, a co zatem idzie – wykraczać poza dotychczasowe działania w sferze profilaktyki uniwersalnej⁶. Zgodnie zaś z § 5.3 w szkołach i placówkach, w ramach zapobiegania i ograniczania zjawiska nadużywania przez uczniów nowych technologii cyfrowych, powinno prowadzić się działania w pięciu obszarach (patrz tabela 5).

Tabela 5. Obszary działań profilaktycznych w szkołach

Lp.	Rodzaj działań	Adresat działań
1.	Programy profilaktyczne i promocji zdrowia psychicznego dostosowane do: potrzeb indywidualnych i grupowych, realizowanych celów profilaktycznych, rekomendowanych w ramach systemu rekomendacji, o którym mowa w Krajowym Programie Przeciwdziałania Narkomanii	Uczniowie, wychowankowie, rodzice, opiekunowie
2.	Oferta zajęć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia, jako alternatywna, pozytywna forma działalności zaspokajającej ważne potrzeby, w szczególności potrzebę: – podniesienia samooceny, – sukcesu, – przynależności, – satysfakcji życiowej	Uczniowie, wychowankowie
3.	Kształtowanie i wzmacnianie norm przeciwnych używaniu środków i substancji psychoaktywnych oraz podejmowaniu innych zachowań ryzykownych	Uczniowie, wychowankowie
4.	Doskonalenie zawodowe w zakresie realizacji szkolnej interwencji profilaktycznej w przypadku podejmowania przez uczniów i wychowanków zachowań ryzykownych	Nauczyciele, wychowawcy
5.	Realizowanie indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego	Zdiagnozowani uczniowie

Źródło: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. z 2017 r., poz. 356.

W tym miejscu warto przypomnieć, że od 1 września 2017 roku działania profilaktyczne w szkołach są projektowane i realizowane w ramach szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego⁷. Wraz z wprowadzeniem

6 Przepisy dotyczące uzależnień są uszczegółowione w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 roku w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z dnia 28 sierpnia 2015 r., poz. 1249).

7 Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły jest tworzony przez wszystkich nauczycieli i konsultowany oraz aprobowany przez rodziców. Jego celem jest wspieranie ucznia we

tego rozwiązania przyjęto założenie, że profilaktyka stanowi uzupełnienie wychowania. Taki stan rzeczy powoduje, że dotychczasowe postulaty, aby profilaktyka wynikała ze świadomości niepowodzeń wychowawczych, czyli negatywnej oceny pracy wychowawczej (Gaś, 2011), przestały mieć rację bytu. Poza tym przepisy określiły treści profilaktyczne, które powinny być w szkole realizowane, zarówno w ramach danych przedmiotów, jak i zajęć z wychowawcą (patrz tabela 6).

Opisana jurystycznie w omawianym Rozporządzeniu MEN problematyka zajęć budzi jednak ryzyko sztywnego ich realizowania i jednocześnie podaje w wątpliwość skuteczność oddziaływania profilaktycznego, gdyż profilaktyka nie będzie wynikała ze świadomości zagrożeń dla prawidłowego procesu wychowawczego, a raczej z ogólnie określonego katalogu zagrożeń (Gaś, 2011). Pomimo tych uwag programowana kompleksowość działań, dotycząca zarówno szerokiego kręgu jej odbiorców (uczniów, nauczycieli, rodziców), jak i stymulowania rozwoju kompetencji psychospołecznych uczniów, czy wreszcie objęcie interwencją czynników ryzyka i czynników chroniących stwarzają nadzieję uwzględnienia w oddziaływaniach wychowawczo-profilaktycznych we właściwy sposób zagrożeń wynikających z nadużywania mediów cyfrowych.

Profilaktyka prowadzona w szkole jest szansą przygotowania młodego człowieka do dorosłego życia w społeczeństwie sieci. Daje możliwość wczesnej identyfikacji zagrożeń, które wywołują media cyfrowe. Nie tyle etykietuje i wyklucza uczniów przejawiających zachowania ryzykowne, ile podejmuje interwencję profilaktyczną wobec nich. Obecnie – ze względu na zmiany bardzo szybko zachodzące w świecie zagrożeń technologicznych i coraz to nowe możliwości sieci – zasadne wydaje się położenie nacisku na diagnozę społeczną zagrożeń w konkretnej placówce edukacyjnej oraz profesjonalne przygotowanie pedagogów szkolnych do realizacji aktywizujących

wszechstronnym rozwoju, ukierunkowanym na osiągnięcie pełni dojrzałości fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, co powinno być wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki. Program ten ma zawierać działania, które w systemowy sposób będą angażować wszystkich uczniów i ich rodziców oraz całe środowisko szkolne (kadrę pedagogiczną, pracowników administracji i obsługę szkoły). Szkoła ma wspierać czynniki chroniące poprzez rozwijanie zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, co wzmocni odporność uczniów na działanie czynników ryzyka. Takie działania stanowią kluczowy element pedagogiki i profilaktyki pozytywnej (Konopczyński i in., 2017).

metod profilaktycznych. Skuteczność profilaktyki w szkole zależy też od szerokiego kręgu osób, które biorą w niej udział, i od współdecydowania rodziców o kształcie działań wychowawczo-profilaktycznych⁸. Wskazuje się na większą efektywność oddziaływania profilaktycznego w zakresie użytkowania nowych mediów przez dzieci w sytuacji aktywnego uczestnictwa w nim rodziców. Takie przedsięwzięcia, jak informowanie rodziców o zagrożeniach w sieci, przekazywanie wiedzy na temat skutków zdrowotnych ich nadużywania czy kształtowanie umiejętności kontroli korzystania przez dziecko z nowych mediów, staje się niezbędne w dialogu szkoły z rodziną.

Tabela 6. Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w szkole podstawowej i ponadpodstawowej, dotyczące używania nowych technologii cyfrowych

Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach I–III, dotyczące użytkowania nowych technologii cyfrowych			
Etap edukacyjny	Klasa	Obszar	Zadania
Szkoła podstawowa	I–III	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	<ul style="list-style-type: none"> – Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł – Kształtowanie umiejętności korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych – Kształtowanie świadomości co do negatywnego wpływu pracy przy komputerze na zdrowie i kontakty społeczne oraz niebezpieczeństw wynikających z anonimowości kontaktów, uczenie respektowania ograniczeń dotyczących korzystania z komputera, internetu i multimediów
Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji podczas godzin do dyspozycji wychowawcy w klasach IV–VIII			
Szkoła podstawowa	IV	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Uświadamianie zagrożeń wynikających z korzystania z nowoczesnych technologii informacyjnych
	V	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Doskonalenie umiejętności rozpoznawania symptomów uzależnienia od komputera i internetu
	VI	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Rozwijanie świadomości dotyczącej prawa do prywatności, w tym do ochrony danych osobowych oraz ograniczonego zaufania do osób poznanych w sieci

8 Uchwalenie programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły należy do rady rodziców, która powinna działać w porozumieniu z radą pedagogiczną (Ustawa Prawo oświatowe z 2016 r., art. 84, ust. 1–3).

Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji podczas godzin do dyspozycji wychowawcy w liceum			
Liceum	I	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Utrwalanie informacji o bezpiecznych zachowaniach podczas korzystania z portali społecznościowych oraz metodach przeciwdziałania cyberprzemocy
	II	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Zastosowanie w praktyce umiejętności bezpiecznego korzystania z zasobów internetu i mediów społecznościowych
	IV	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Wykorzystanie w praktyce wiedzy dotyczącej bezpiecznego posługiwania się komputerem i jego oprogramowaniem oraz zasad bezpieczeństwa w sieci
Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji podczas godzin do dyspozycji wychowawcy w technikum i szkołach branżowych			
Technikum i szkoła branżowa	I	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Utrwalanie informacji o bezpiecznych zachowaniach podczas korzystania z portali społecznościowych oraz metodach przeciwdziałania cyberprzemocy
	II	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Zastosowanie w praktyce umiejętności bezpiecznego korzystania z zasobów internetu i mediów społecznościowych
	IV	Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)	Wykorzystanie w praktyce wiedzy dotyczącej bezpiecznego posługiwania się komputerem i jego oprogramowaniem oraz zasad bezpieczeństwa w sieci

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. z 2017 r., poz. 356.

Organizując wychowanie do nowych mediów w szkole i uzupełniające je oddziaływania profilaktyczne, należy pamiętać o kluczowych elementach powodzenia tych zabiegów. Przede wszystkim realizatorzy powinni brać pod uwagę najnowsze teorie wyjaśniające zachowania ryzykowne związane z korzystaniem z mediów cyfrowych. Ponadto powinni wykorzystać sprawdzone strategie działania oraz w jak największym stopniu dostosować proces profilaktyczny do odbiorcy, tj. przedstawicieli pokolenia cyfrowego, np. poprzez interaktywność zajęć, komunikację online, atrakcyjność formy czy wreszcie właściwe przygotowanie. Wykaz czynników wpływających na efektywność działań profilaktycznych prezentuje tabela 7.

Tabela 7. Elementy zwiększające i obniżające skuteczność profilaktyki zachowań ryzykownych w zakresie użytkowania nowych technologii przez dzieci i młodzież

Kluczowe elementy	Elementy zwiększające efektywność działań	Elementy obniżające efektywność działań
Podstawy działania	Wykorzystanie wiedzy naukowej z różnych dziedzin: epidemiologii, teorii wyjaśniających uzależnienia i nałogi behawioralne itd.	Opieranie działań na indywidualnych przekonaniach realizatora/realizatorów
Wykorzystane strategie profilaktyczne	Wykorzystanie strategii sprawdzonych w praktyce	Wykorzystanie strategii niesprawdzonych w praktyce czy skoncentrowanych na odroczonej skuteczności
Intensywność zajęć	Adekwatna do celu – działanie kilkurazowe i długie	Działania krótkie i jednorazowe akcje
Stosowane metody	Stosowanie metod interaktywnych, adekwatnych rozwojowo do odbiorcy	Stosowanie metod podających (np. pogadanka, wykład, pokaz, film), bierny udział uczestników, stosowanie metod nieadekwatnych do wieku uczestników
Kanały komunikacyjne	Stosowanie komunikacji online i offline	Stosowanie komunikacji tylko offline
Przygotowanie programu/zajęć	Stosowanie procedury pilotażu, która pozwala na testowanie zajęć	Brak pilotażu, brak rozpoznania potrzeb, brak diagnozy zjawiska
Przygotowanie wykonawców/realizatorów	Dobór realizatorów dobrowolny, motywowanie i wsparcie ich działań	Nakazowy sposób wyznaczania realizatora działań, brak przygotowania/szkolenia realizatorów
Ewaluacja programu	Zaplanowanie i zrealizowanie ewaluacji programu, jakości podjętych działań zgodnie z przyjętymi zasadami jej przeprowadzenia	Brak ewaluacji lub błędne jej przygotowanie

Źródło: opracowanie własne.

4.3. Oddziaływanie profilaktyczne w środowisku rodzinnym

Rodzina to miejsce, w którym młody człowiek stawia pierwsze kroki – zarówno w świecie rzeczywistym, jak i cyfrowym. Dlatego ważnym celem procesu socjalizacji w domu rodzinnym jest m.in. przygotowanie dziecka do bezpiecznego korzystania z nowych technologii cyfrowych. Środowisko rodzinne oddziałuje na dziecko w sposób stały i ciągły, tworząc w realiach życia codziennego różnego rodzaju sytuacje wychowawcze (Przetaczniko-

wa, 1983). M. Przetacznikowa, wskazując cechy funkcjonalne tego środowiska względem dziecka, wymienia:

- zaspokojenie podstawowych potrzeb, m.in. bezpieczeństwa;
- kształtowanie nowych potrzeb poznawczych: emocjonalnych i społecznych;
- przekazywanie dorobku kulturowego społeczeństwa;
- dostarczanie modeli osobowych oraz wzorów zachowań poprzez konkretne, codzienne sytuacje życiowe;
- przekazywanie pewnego systemu wartości oraz norm społecznych;
- realizowanie procesu socjalizacyjnego;
- organizowanie swoistego „pola doświadczalnego”;
- udzielanie wsparcia w podejmowanych przez niego aktywnościach (Przetacznikowa, 1983).

Przedstawione obszary oddziaływania rodziców na dziecko nadal są aktualne, ale w obecnej dobie ich przebieg warunkowany jest dodatkowo udziałem technologii cyfrowych i w życiu rodziny. Dzisiaj technicyzacja z jednej strony wyręcza rodziców w realizacji zadań rodzicielskich (np. elektroniczna niania), z drugiej – przeszkadza w ich wykonaniu (np. rozmowa z dzieckiem podczas korzystania przez niego ze smartfona). Ponadto należy mieć świadomość, że proces socjalizacji w dobie mediów cyfrowych został osłabiony przez wpływy zewnętrzne generowane przez środowisko wirtualne, którego rodzice do końca nie znają i nie są w stanie przewidywać zagrożeń z niego wynikających.

Taki stan rzeczy powoduje potrzebę wskazania kluczowych elementów procesu socjalizacji w rodzinie, które wpływają na kreowanie bezpiecznego korzystania z nowych technologii cyfrowych przez dzieci i zapewniają (wzmacniają) pozytywne efekty oddziaływania rodzicielskiego. Oprócz tego, mając na uwadze funkcjonowanie dziecka w środowisku zarówno online, jak i offline, rodzina nie tylko powinna właściwie realizować proces socjalizacji potomstwa, ale także reagować na pojawiające się symptomy nadużywania nowych technologii cyfrowych lub inne zachowania ryzykowne dziecka wynikające z aktywności sieciowej.

W wyniku technicyzacji życia w rodzinie obserwujemy jakościowe zmiany w obrębie mechanizmów socjalizacji (Szacka, 2008). Rodzice mają problemy z wzmacnianiem pozytywnych zachowań dziecka dotyczących

korzystania z nowych technologii cyfrowych, gdyż nie wiedzą, jakie zachowania powinni wzmacniać, a jakie nie. Nie potrafią słownie pouczyć potomstwa w kwestii właściwego zachowania online. Nie stanowią modeli, które dziecko mogłoby naśladować w zakresie użytkowania nowych mediów, a jeśli już są nimi, to raczej pokazują im, jak nie należy z nich korzystać (patrz tabela 8).

Skuteczność uruchamianych w rodzinie mechanizmów socjalizacji warunkują czynniki zewnętrzne oddziałujące na dziecko, we współczesnej dobie głównie płynące z nowych mediów. Czas, intensywność i kontrowersyjność przekazu medialnego mogą być bardziej znaczące w rozwoju młodego człowieka niż wpływ ojca czy matki. Widać to szczególnie w reklamach medialnych skierowanych do dzieci, budujących ich styl życia, potrzeby i zainteresowania (Więczkowska, 2012).

Zasadniczą rolę w procesie socjalizacji w rodzinie odgrywają także zachodzące w niej interakcje społeczne. Można je określić jako wzajemne komunikowanie się jej członków, którzy swoim działaniom przypisują wagę i poddają je interpretacji. B. Szacka wyróżnia trzy rodzaje tych interakcji:

1. Komunikację symboliczną, obejmującą komunikaty nie tylko werbalne, ale także niewerbalne (wygląd, ubiór, mimika i gesty, ton głosu, pozycja ciała). Zakłada się, że aby była ona skuteczna, wykorzystywane symbole muszą mieć dla rozmówców wspólne znaczenie i być jednakowo przez nich rozumiane. W toku interakcji członkowie rodziny rozszyfrowują znaczenia symboli używanych przez pozostałych jej członków i odczytują oraz interpretują wzajemne zachowania. Wskazuje się, że na interakcję symboliczną składają się dwa elementy, tj. odczytywanie znaczenia zachowania drugiej osoby i przekazywanie jej informacji zwrotnej w tej sprawie.
2. Manipulowanie wrażeniami, które ujawnia, że w procesie komunikowania przekazujemy nie tylko treści, ale także wrażenia, które jednostka świadomie (lub nie) wywołuje. Ten rodzaj komunikacji ujmuje człowieka jako aktora, który gra swoją rolę na scenie.
3. Ukryte założenia i milcząco przyjmowane procedury, które wskazują, że podłoże interakcji i jej zasady stanowią istotny element oceny sytuacji komunikacyjnej. Ten rodzaj interakcji ma szczególne znaczenie w rodzinie ze względu na silne więzi społeczne występujące pomiędzy jej członkami (szerzej: Szacka, 2008).

Tabela 8. Mechanizmy socjalizacji w rodzinie

Proces socjalizacji w rodzinie		
Mechanizm socjalizacji	Opis mechanizmu	Problemy do rozwiązania
Wzmacnianie	Nagradzanie „właściwych” zachowań, powodujące skojarzenie ich z przyjemnością, oraz karanie „niewłaściwych” zachowań, powodujące skojarzenie ich z przykrością	Rodzice powinni wiedzieć: – które zachowania związane z użytkowaniem nowych technologii cyfrowych są negatywne ze względu na rozwój dziecka; – jakie kary stosować, aby były skuteczne; – jakie nagrody stosować, aby wzmacniać pozytywne zachowania.
Naśladowanie	Identyfikowane wraz z powtarzaniem przez dziecko zachowań swoich rodziców	Rodzice powinni przeanalizować swoje zachowania związane z użytkowaniem nowych technologii cyfrowych i świadomie: – powtarzać zachowania, które chcą, aby dziecko wykonywało; – unikać zachowań polegających na nałogowym używaniu urządzeń technologicznych.
Przekaz symboliczny	Pouczenia słowne ze strony innych osób dotyczące „właściwego” sposobu zachowania w określonej sytuacji czy tego, co jest dobre, a co złe	Rodzice powinni w ramach przekazu słownego informować dzieci o: – właściwym zachowaniu w sieci; – konieczności ochrony prywatności w internecie; – sposobach krytycznego sprawdzania informacji online; – skutkach niewłaściwych zachowań w sieci.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Szacka, 2008, s. 142.

Zatem komunikacja rodzinna służy do przekazywania i odbioru informacji, wywierania wpływu domowników na siebie nawzajem, interpretowania oraz rozumienia procesów występujących w rodzinie. Jest ona także instruktażem dla dzieci, dotyczącym tego, jak rozmawiać z innymi ludźmi, jakie zachowania komunikacyjne są właściwe w danej sytuacji społecznej czy jak okazywać emocje i uczucia drugiej osobie. Rodzinna komunikacja wewnętrzna przyczynia się również do budowania bliskich relacji pomiędzy jej członkami i ma wpływ na efekty procesu socjalizacji, tj. kształtowanie osobowości, kreowanie tożsamości jednostki czy realizowanie ról społecznych (Szacka, 2008).

Współcześnie proces komunikacji społecznej, w tym rodzinnej i rodzicielskiej, ulega dynamicznym zmianom. Niewątpliwie technologie cyfrowe zacierają granice pomiędzy komunikacją wewnętrzną i zewnętrzną – w konsekwencji modyfikując interakcje w rodzinie. Coraz częściej kontakty bezpośrednie są zastępowane pośrednimi kanałami informacyjnymi, co

niewątpliwie zmniejsza efektywność procesu socjalizacji i czas poświęcany na komunikację twarzą w twarz członków rodziny. Takie narzędzia, jak: telefon komórkowy, internet, tablet czy telewizja, stają się dominującymi kanałami porozumiewania się członków rodziny (Podkowińska, 2011), głównie dlatego, że powodują wzajemne przenikanie się komunikacji zewnętrznej i wewnętrznej rodziny (np. w zakresie oddziaływania na język, którym się posługujemy) oraz dostarczają wzorów zachowań komunikacyjnych (bez konieczności wychodzenia z domu). Nie zawsze jednak to przenikanie się jest kontrolowane czy stymulowane przez rodziców. Coraz częściej także rodzice w ramach procesu socjalizacji stosują komunikację pośrednią ze swoimi dziećmi, zamiast inicjować i utrzymywać wartościowe kontakty bezpośrednie z nimi. Wielokierunkowa wymiana informacji rozszerza i rozprasza życie rodzinne, gdyż dzieci mają praktycznie nieograniczony dostęp do swoich przyjaciół, kolegów czy sympatii w każdym momencie funkcjonowania w rodzinie. To powoduje także problemy rodziców z ustalaniem zasad funkcjonowania dziecka w rodzinie i egzekwowaniem od nich wykonywania obowiązków domowych. Ten ostatni element wiąże się z możliwością wykorzystania telefonu komórkowego do kontrolowania dziecka. O ile małe dziecko wymaga takiej komunikacji kontrolnej, to dorastający nastolatek już niekoniecznie. P. Levinson (2006) zwraca uwagę, że kontrolowanie dzieci w okresie adolescencji może zakłócić ich rozwój w kierunku stawiania się niezależnymi i dorosłymi członkami rodziny, jak również niesie ze sobą zagrożenie dla intymności relacji rodzinnych, gdyż komunikacja rodzicielska wychodzi poza obszar domu i pojawia się w przestrzeni publicznej. Zatem jej obserwatorami stają się obcy ludzie – mimowolni świadkowie prywatnych rozmów.

Proces pośredniego komunikowania rodzinnego w erze mediów cyfrowych związany jest z kształtowaniem u jego uczestników kompetencji społecznych, informatycznych i informacyjnych. To dzięki licznym funkcjom smartfonów czy tabletów komunikaty zostają rozszerzone o obraz (zdjęcia, szkice) i pliki dźwiękowe czy skrócone do określonego symbolu (emotikony) lub minimalnego przekazu słownego. Dzięki obsłudze urządzeń cyfrowych dzieci wchodzą sukcesywnie w świat technologiczny, zmieniając często tradycyjną relację socjalizacyjną rodzic – dziecko i odwracając ją. To rodzic staje się odbiorcą oddziaływania, a dziecko jego nadawcą. Taka sytuacja

powoduje, że rodzice, mając świadomość szybkiego postępu technologicznego, powinni dostarczać dzieciom wzorów zachowań akceptowanych społecznie, wymaganych przez współczesne życie oraz dawać im możliwość nabywania pozytywnych doświadczeń związanych z funkcjonowaniem w świecie cyfrowym. Ponadto powinni pamiętać, że ich zachowania komunikacyjne będą naśladowane przez dzieci. Nie mogą pominąć roli internetu, telewizji czy telefonu komórkowego w socjalizacji dziecka. Powinni zdawać sobie sprawę z ich znaczącej funkcji:

- wychowawczej w zakresie budowania systemu wartości, norm, wzorów zachowań u najmłodszych członków rodziny;
- edukacyjnej, związanej z dostarczaniem wiedzy o świecie, relacjach międzyludzkich i życiu społecznym;
- kreującej tożsamość (Kozłowska, 2006).

Nowe media w przestrzeni rodziny to także:

1. Szumy informacyjne zakłócające komunikację bezpośrednią. Włączony telewizor podczas posiłku czy rozmowa z dzieckiem obserwowującym wydarzenia na FB wpływa na przebieg komunikacji rodzinnej, uniemożliwia aktywne uczestniczenie w niej i słuchanie przekazu nadawcy.
2. Złe gospodarowanie wspólnym czasem rodziny. Mimo że jej członkowie przebywają w domu, to każdy z nich zajmuje się swoimi sprawami. Pozostawienie dzieci samym sobie oraz brak bezpośredniego wpływu na kształtowanie relacji i wspólne spędzanie czasu mogą prowadzić do dysfunkcjonalności życia rodzinnego.
3. Problem nałogów technologicznych wśród dzieci, które wiele godzin dziennie poświęcają na wybraną aktywność technologiczną, zaniedbując tym samym naukę czy inne obowiązki.

Proces socjalizacji w rodzinie stanowi ważny element przygotowania młodego pokolenia do dorosłego życia, przede wszystkim dlatego, że od jego efektów⁹ zależy przyszłe funkcjonowanie jednostek w grupach społecz-

9 Produktami socjalizacji są: jaźń (definiowana jako subiektywne poczucie istnienia, poczucie odrębności od innych ludzi), tożsamość (rozumiana jako Ja identyfikacyjne, zestaw cech zależny od zajmowanej przez jednostkę pozycji społecznej i pełnionej roli społecznej) i osobowość jednostki (określana jako indywidualne wzory zachowań, jednostkowa pamięć, wyobrażenia, posiadane genetycznie talenty, potrzeby, motywacje, dyspozycje

nych, zarówno offline, jak i online. Takie mechanizmy, jak: naśladownictwo, wpływ osób znaczących czy kontrola rodzicielska, odgrywają zasadniczą rolę w kształtowaniu bezpiecznych zachowań dziecka w sytuacji użytkowania nowych technologii cyfrowych. Bezpieczeństwo to warunkują następujące działania rodziców:

- wprowadzenie zasad korzystania z nowych mediów obowiązujących dziecko zarówno w domu, jak i poza nim;
- uruchomienie rodzicielskiej kontroli zachowań dzieci w internecie i aktywności realizowanych przez telefony komórkowe czy tablety;
- korzystanie z technologii do ochrony dzieci przed negatywnymi wpływami korzystania z internetu;
- organizowanie pozytywnych doświadczeń w użytkowaniu nowych technologii cyfrowych przez potomstwo;
- podejmowanie wspólnych aktywności w cyfrowym świecie;
- reprezentowanie demokratycznego stylu wychowania.

Współczesne rodziny nie mogą izolować się od nowych technologii cyfrowych, a wręcz przeciwnie – powinny wykorzystywać ich pozytywny wpływ w procesie socjalizacji dzieci. To w dużej mierze od rodziców zależy, czy ich dzieci będą podejmować bezpieczne aktywności w świecie zdominowanym przez technologiczne urządzenia cyfrowe.

* * *

Mimo że głównym zadaniem rodziców wobec dzieci jest opieka nad nimi, to – biorąc pod uwagę ich prawidłowy rozwój społeczny i możliwość osiągnięcia przez nich sukcesu w życiu – starają się w ramach swojego oddziaływania „sterować zachowaniami swoich dzieci i kształtować ich postawy” (Szlendak, 2010, s. 232) poprzez sprawowanie kontroli nad nimi, uruchamianej w procesie socjalizacji. Mamy tutaj do czynienia z kontrolą w znaczeniu społecznym, czyli zespołem sposobów i środków działania rodziny jako grupy społecznej, zmierzającym za pomocą sankcji do zapewnienia spójności i określonego funkcjonowania jej członków.

i zainteresowania stanowiące wypadkową wyposażenia genetycznego jednostki i wpływu środowiska społecznego) (Szacka, 2008; Szlendak, 2010).

Istnieje wiele technik kontroli rodzicielskiej. W literaturze przedmiotu wymienia się głównie system nagród i kar, których stosowanie zależy m.in. od pochodzenia rodziców, ich zwyczajów i propagowanych wzorów zachowań. Do nagród zalicza się: nagrody społeczne, które obejmują zachowania rodziców uznawane przez dzieci za przyjemne, oraz materialne, tj. pieniądze czy przedmioty. Natomiast wśród kar, którymi mogą posłużyć się rodzice w procesie socjalizacji swoich dzieci, wymienia się: kary cielesne, zawstydzanie i manipulowanie rodzicielską miłością (Szlendak, 2010).

Stosowanie kontroli rodzicielskiej wobec używania przez dzieci nowych technologii cyfrowych, w tym telewizji, internetu, telefonu komórkowego czy gier komputerowych, może przyjmować formę: ochrony aktywnej, ochrony biernej, restrykcji, wspólnej aktywności związanej z użytkowaniem medium cyfrowego oraz korzystania z technologii, czyli oprogramowania kontroli rodzicielskiej (Kirwil, 2011).

Z badań EU Kids Online realizowanych w latach 2009–2011 wśród dzieci w wieku od 9 do 16 lat wynika, że ponad 90% polskich rodziców stosowało bierne sposoby ochrony dzieci przed zagrożeniami, poprzez pozostawianie w otoczeniu dziecka korzystającego z internetu. Natomiast aktywną formę ochrony realizowało ponad 80% rodziców badanych dzieci. Na uwagę zasługuje fakt, że tylko co piąty piąty rodzic w ramach kontroli rodzicielskiej wykorzystuje technologiczne środki ochrony.

Na podstawie badań własnych prowadzonych wśród młodzieży gimnazjalnej w 2014 roku (Krzyżak-Szymańska, 2015a) ustalono, że 70% matek i 50% ojców stosowało wobec dzieci mechanizmy kontroli rodzicielskiej, ale były to głównie formy ochrony biernej. Ponadto stwierdzono, że występują istotne różnice w sprawowaniu kontroli przez ojca i matkę ze względu na płeć dziecka. Matki stosowały wobec swoich synów głównie nakazy i zakazy dotyczące czasu korzystania z sieci i rodzaju dozwolonych aktywności oraz egzekwowały ich realizację. Natomiast w przypadku córek wyznaczały tylko ramy czasowe korzystania z urządzenia i nie sprawdzały jego realizacji, czyli rzeczywistego czasu, jaki spędzały one w sieci. Z kolei ojcowie stosowali wobec synów kontrolę użytkowania poprzez wspólne granie w gry czy oglądanie filmów, a wobec córek nie uruchamiali żadnych czynności kontrolnych.

Problematyka rodzicielskiej kontroli korzystania z nowych mediów przez dzieci była także badana w 2015 roku w ramach projektu *Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych* (Warzecha i in., 2016). Podczas badań rodziców gimnazjalistów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa śląskiego ustalono, że najczęściej opiekunowie wyznaczają swoim dzieciom zasady użytkowania komputera (80% rodziców uczniów szkół gimnazjalnych i 60% rodziców uczniów szkół ponadgimnazjalnych) oraz rozmawiają z dziećmi o ich aktywności w sieci (57% rodziców gimnazjalistów i 78% rodziców uczniów szkół ponadgimnazjalnych). Z technicznego wsparcia, które zapewniają programy filtrujące, korzysta co trzeci rodzic gimnazjalisty i co czwarty rodzic ucznia szkoły ponadgimnazjalnej. Natomiast wspólne aktywności z dzieckiem deklaruje 58% rodziców gimnazjalistów i 46% rodziców uczniów szkół ponadgimnazjalnych (Warzecha, Wójcik, 2017).

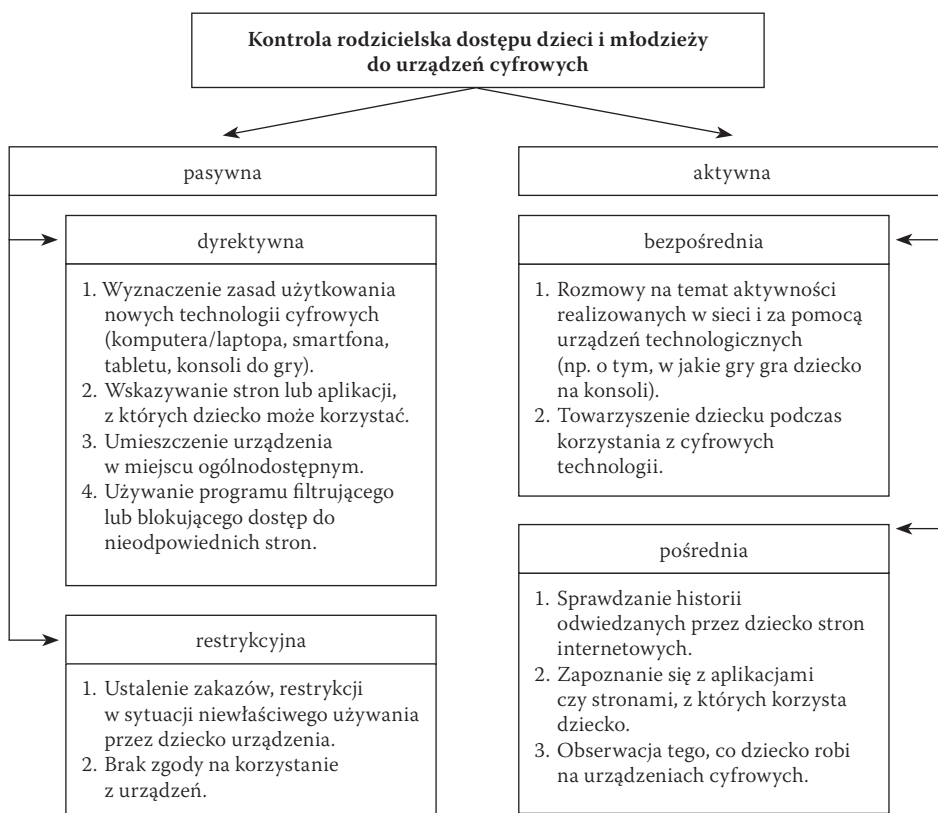
Z badań prowadzonych przez TNS Polska S.A. na zlecenie Orange Polska, we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, wynika, że rodzice dzieci w wieku od 10 do 18 lat stosują wobec nich następujące elementy kontroli rodzicielskiej:

1. Sprawdzanie historii odwiedzanych przez dziecko stron.
2. Rozmowy na temat aktywności dziecka w sieci.
3. Zapoznanie się z aplikacjami czy stronami, z których dziecko korzysta.
4. Wskazywanie stron lub aplikacji, z których dziecko może korzystać.
5. Używanie programu filtrującego lub blokującego dostęp do nieodpowiednich stron.
6. Ustawienie komputera w ogólnodostępnym miejscu, umożliwiające obserwowanie monitora.
7. Towarzyszenie dziecku podczas korzystania z internetu (TNS Polska S.A., 2016).

Ponad połowa badanych rodziców (63% badanych) stosuje kontrolę rodzicielską w zakresie użytkowania komputera/laptopa, jedna czwarta (23% respondentów) – wobec dzieci korzystających ze smartfonów, jedna piąta (18% badanych) kontroluje użytkowanie tabletu, a jedna dziesiąta (8%) – dostęp do konsoli do gier w domu (TNS Polska S.A., 2016).

Na bazie zaprezentowanych badań proponuję przyjęcie podziału form rodzicielskiej kontroli dostępu dzieci i młodzieży do sieci na pasywną i aktywną. W ramach pierwszej wyróżniam kontrolę dyrektywną i restrykcyjną. Z kolei w ramach drugiej formy: bezpośrednią i pośrednią. Przedmiotowy podział obrazuje schemat 24.

Schemat 24. Formy kontroli rodzicielskiej stosowane w zakresie dostępu dzieci i młodzieży do urządzeń cyfrowych



Źródło: opracowanie własne.

Należy zauważyć, że techniki sprawowania rodzicielskiej kontroli korzystania przez dzieci z urządzeń cyfrowych wiążą się ponadto z:

I. Postawami rodzicielskimi (szerzej: Płopa, 2011) reprezentowanymi przez ojca i matkę. I tak, z badań własnych wynika (Krzyżak-Szymańska, 2015c), że istnieje statystycznie istotny związek pomiędzy naduży-

waniem internetu a postawą nadmiernych wymagań i niekonsekwencji w działaniu ojca. W przypadku matki taki związek stwierdzono pomiędzy nadużywaniem sieci przez dziecko a postawą nadmiernego ochrania, niekonsekwencji i nadmiernych wymagań. Z kolei np. postawa akceptacji i autonomii, w przypadku zarówno ojca, jak i matki, wiązana była z prawidłowym korzystaniem przez dziecko z sieci.

II. Stylami wychowawczymi stosowanymi przez rodziców. Najczęściej wymieniana się następujące style:

1. Demokratyczny (polegający na poszanowaniu praw wszystkich członków rodziny oraz sprawiedliwym ustalaniu obowiązków i przywilejów dla każdego z nich).
2. Autokratyczny (charakteryzujący się narzucaniem dzieciom decyzji rodziców, nieuwzględnianiem ich woli, potrzeb czy zainteresowań).
3. Liberalny (cechujący się pozostawieniem dziecka przez rodziców samemu sobie, brakiem wyznaczania zachowania i ról rodzinnych).
4. Niekonsekwentny (obejmujący zmienność metod wychowawczych stosowanych wobec dzieci w zależności od nastroju i emocji rodziców oraz sytuacji) (Cudak, Cudak, 2011).

Pedagodzy za pozytywny styl wychowania dzieci uznają tylko demokratyczny, gdyż pozwala na właściwe określenie praw i obowiązków dziecka w rodzinie, ukształtowanie się u niego samokontroli (tak ważnej np. przy podejmowaniu samodzielnych aktywności w sieci) oraz budowanie relacji zaufania i pomocy w sytuacjach trudnych (np. napotkania przez dziecko zagrożeń w internecie). W przypadku pozostałych stylów oddziaływania należy wskazać na niepożądane konsekwencje wynikające z ich stosowania wobec dziecka.

Rodzic wychowujący według stylu autokratycznego powoduje, że dziecko może:

- przejawiać zachowania agresywne i buntownicze, np. w postaci cyberprzemocy;
- odczuwać lęk przed rodzicem, co może skutkować brakiem szukania u niego pomocy w sytuacji zagrożenia w sieci;
- wyzwać ukryte nieposłuszeństwo, objawiające się np. naruszaniem zasad dotyczących używania telefonu komórkowego w sytuacji braku kontroli rodzica.

Natomiast podczas preferowania stylu liberalnego dziecko nie otrzymuje właściwych wzorców do naśladowania ze strony rodziców i nie zna norm, które obowiązują świecie zarówno w rzeczywistym, jak i cyfrowym. Stara się ono zwrócić na siebie uwagę, podejmując różnorodne zachowania ryzykowne (także w internecie) i poszukując za wszelką cenę aprobaty dla swoich działań.

Z kolei rodzice, których metody oddziaływania mieszczą się w stylu niekonsekwentnym, nie potrafią jednoznacznie określić swoich celów socjalizacji w stosunku do dzieci, co sprawia, że nie wiedzą one, które zachowania są nagradzane, a które karane przez matkę i ojca.

Nie należy zapominać, że przedstawione elementy kontroli rodzicielskiej są zależne od posiadanej przez nich wiedzy na temat zagrożeń korzystania przez dzieci z nowych technologii cyfrowych oraz poziomu kompetencji informatycznych i informacyjnych. Stosowane metody tylko wtedy odniosą pożądany skutek, jeśli dziecko będzie znało wzory zachowań, których oczekują od nich rodzice. Zatem to na ojcu i matce w pierwszej kolejności spoczywa obowiązek kształtowania bezpiecznych i pożądanych zachowań w omawianym zakresie, a dopiero potem ich kontrolowania celem utrwalenia i propagowania w dorosłym życiu.

4.4. Profilaktyka i reagowanie – przegląd wybranych materiałów edukacyjnych

Oferta edukacyjna i profilaktyczna dotycząca użytkowania przez dzieci i młodzież nowych technologii cyfrowych jest bardzo szeroka. Przygotowywana jest ona zarówno na podstawie agend europejskich, jak i polskich. Skupia się głównie na:

- aktywnościach młodego pokolenia w sieci (używaniu gier, korzystaniu z portali społecznościowych, e-zakupach),
- skutkach nadużywania nowych mediów (np. nałogowego korzystania z internetu),
- zagrożeniach online (związanych z cyberprzemocą, kontaktami z pedofilami, dostępem do pornografii),

– zasobach bezpiecznego internetu adresowanych do młodego odbiorcy (wyszukiwarkach internetowych, grach edukacyjnych, platformach przeznaczonych dla dzieci).

Wraz z rozwojem sieci i jej zasobów oraz badań realizowanych w tym zakresie oferta ta rozszerza się i zmienia jakościowo, adekwatnie do identyfikowanych potrzeb wśród nauczycieli, rodziców czy dzieci i młodzieży. Na początku dotyczyła ona korzystania z komputera, potem z internetu, a obecnie koncentruje się na urządzeniach mobilnych, dostępie do sieci czy aplikacji oraz użytkowaniu technologii cyfrowych w codziennym życiu, np. internetu jako źródle wiedzy. Laptop, smartfon i tablet stanowią przestrzeń łącznych analiz, gdyż nie da się dzisiaj rozdzielić ich wykorzystywania przez człowieka, w szczególności przez przedstawicieli pokolenia cyfrowego i generacji aplikacji.

Przegląd wybranych materiałów edukacyjnych przeprowadziłam zgodnie z kryterium adresata, tj. dziecka (z podziałem na jego wiek), rodzica i nauczyciela. Podczas analizy zwróciłam także uwagę na kwestie ich dostępności w sieci i możliwości wykorzystania w działaniach edukacyjnych czy profilaktycznych. Kwerendę dostępnych zasobów uzupełniam o własne scenariusze zajęć, wykorzystane w mojej pracy profilaktycznej (patrz Aneks)¹⁰. Dodatkowo wymieniam podmioty, które w swoim zakresie działania mają za zadanie bieżące przygotowywanie projektów dotyczących używania nowych technologii cyfrowych przez dzieci.

Mam świadomość, że proponowane treści mogą ulec szybkiej dezaktualizacji, ale mogą stać się znaczącą inspiracją w poszukiwaniu własnej ścieżki postępowania. Przedstawione dane dotyczące poszczególnych podmiotów umożliwiają samodzielne znalezienie ciekawych i aktualnych ofert z omawianego zakresu.

10 W szczególności dla osób, które nie posiadają doświadczenia w realizacji zajęć wychowawczych czy profilaktycznych, mogą być one drogowskazami w przygotowaniu przedmiotowych działań. Scenariusze pogrupowałam według następujących kategorii: zagrożenia w sieci – scenariusz 1; symptomy i skutki uzależnień technologicznych – scenariusze 2–5; kontrola rodzicielska i zajęcia dla rodziców – scenariusze 6–7.

4.4.1. Materiały edukacyjne adresowane do dzieci

Materiały przygotowywane dla dzieci adresowane są do trzech grup wiekowych:

I. Dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Wśród nich na uwagę zasługują:

1. Projekt edukacyjny Necio.pl – skierowany do dzieci w wieku 4–6 lat, poświęcony bezpiecznemu korzystaniu z internetu, przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) oraz Fundację Orange w ramach programu Komisji Europejskiej „Safer Internet”. Celem projektu jest przekazanie najmłodszym dzieciom informacji o tym, czym jest internet, jak komunikować się z innymi, używać poczty e-mail, wybierać bezpieczne strony WWW. Dzięki przygotowanym ćwiczeniom pozwala on dzieciom opanować umiejętności pisania na klawiaturze i posługiwania się myszką. Składa się z:

- serwisu internetowego obejmującego bajkę *Mój przyjaciel Necio*, gry i piosenki dotyczące zasad bezpiecznego korzystania z internetu,
- zestawów edukacyjnych (scenariuszy zajęć, zeszytów ćwiczeń oraz treści audio).

Materiały do projektu dostępne są na stronie: www.edukacja.fdds.pl/materialy/necio.php.

2. Projekt „Owce w sieci” – w naszym kraju opracowany i realizowany przez Polskie Centrum Programu „Safer Internet” (PCPSI) w partnerstwie z Fundacją Orange. Jest on adresowany do dzieci w wieku od 6 do 10 lat. Może być także stosowany w grupie dzieci przeszkolonych (po wprowadzeniu modyfikacji). Składa się z kreskówek *Owce w Sieci*, które odwołują się do walki dobra ze złem i motywów ludowych. Zakończenie każdej bajki zawiera morał dotyczący potrzeby unikania zagrożeń pojawiających się w świecie cyfrowym, mówiący o tym, jak ich uniknąć. W pakiecie jest dziewięć kreskówek:
 - Bez kożuszka. Publikacja nagich zdjęć i nagrań w Internecie.
 - Tajemniczy przyjaciel. Uwodzenie przez Internet – grooming.
 - Białe owce. Dyskryminacja i rasizm w Internecie.
 - Nie tańcz z wilkami. Wykorzystywanie fotografii i nagrań wideo.
 - Dziewięćdziesiąt dziewięć. Łańcuszki szczęścia.

- Bekanie. Internet zawsze pamięta twoje błędy z przeszłości.
- Mała miss. Anoreksja, internetowe przepisy na urodę.
- Zemsta. Prześladowanie w Internecie – cyberstalking.
- Papla. Wyłudzenie danych osobistych i informacji majątkowych – phishing.

Materiały do projektu są dostępne na stronie: <https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/materialy-edukacyjne-dla-nauczycieli-i-wolontariuszy>.

3. Projekt „Plik i Folder” – opracowany przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową (NASK) i MSWiA w 2010 roku w ramach programu „Bądźmy bezpieczni w internecie”, adresowany do uczniów klas 0–III szkoły podstawowej. Celem projektu jest uświadomienie najmłodszym użytkownikom internetu zagrożeń sieciowych. Składa się z sześciu odcinków filmu, którego bohaterami są Plik i Folderek. Postacie te wprowadzają dziecko w wirtualny świat i uczą bezpiecznego korzystania z komputera i internetu. Projekt zawiera następujące odcinki:

Przygoda I – Powitanie.

Przygoda II – Co to jest Internet.

Przygoda III – Co można robić w Internecie?

Przygoda IV – Ola w opałach.

Przygoda V – Plikowe Zdjęcie.

Przygoda VI – Awaria Foldera.

Do każdego z filmów przygotowano scenariusze zajęć z propozycjami ćwiczeń do wykorzystania podczas lekcji. Materiały znajdują się na stronie: <https://akademia.nask.pl/projekt-38/o-nas.html>.

4. Wyszukiwarka bezpiecznych stron internetowych BeSt oraz przeglądarka bezpiecznych aplikacji BeStApp dla dzieci najmłodszych, tj. w wieku 3–10 lat. Pełnią funkcję kontroli rodzicielskiej w internecie. Udostępniają bezpieczne strony internetowe dla dzieci. Ponadto blokują dostęp do stron spoza katalogu Sieciakowego BeSt, prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę od 2005 roku w ramach serwisu www.sieciaki.pl. Katalog stron podzielony jest na trzy kategorie wiekowe: 3+, 6+, 9+, oraz na osiem kategorii tematycznych: gry i rozrywka, książka i prasa, film i muzyka, edukacja, kultura, razem z rodzicami,

czas wolny, zwierzęta. Natomiast przeglądarka bezpiecznych aplikacji szereguje aplikacje w osiem kategorii tematycznych: plastyczne, łamiągłówki, zręcznościowe, muzyczne, językowe, przyrodnicze, matematyczne, inne edukacyjne. Przeglądarka BeSt jest dostępna na stronie: <http://fdds.pl/best>. Z kolei przeglądarkę aplikacji można pobrać ze strony sklepu GooglePlay.

II. Dzieci w wieku 10–12 lat. Dla tej grupy wiekowej przygotowano następujące materiały:

1. Projekt Sieciaki.pl – realizowany od 2005 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Fundacja Dzieci Niczyje) w ramach programów „Dziecko w Sieci” i „Safer Internet”; adresowany do dzieci w wieku 9–11 lat. Głównym partnerem projektu jest Fundacja Orange. Został on poświęcony tematyce bezpieczeństwa młodego pokolenia w sieci. Jego celami są edukacja dzieci w zakresie bezpieczeństwa online oraz promowanie bezpiecznych zachowań w sieci. W ramach programu przygotowano: scenariusze zajęć, filmy, gry, piosenki i materiały edukacyjne, a także portal internetowy, na którym zamieszczono kurs e-learningowy, składający się z 15 części – misji (tabela 9 prezentuje ich tematykę). Kurs e-learningowy składa się z historyjek opowiadających o przygodach Sieciaków: Ajpi, Netki, Spociaka i Kompela, robota NetRobiego, oraz Sieciuchów: Kłamacza, Kradzieja, Śmieciucha i Bełkota. Dzięki temu dzieci poznają niebezpieczne sytuacje w internecie i uczą się reagować na te zagrożenia. Materiały do projektu znajdują się na stronie: www.sieciaki.pl.
2. Projekt „3... 2... 1... Internet!” – przygotowany w 2009 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Fundacja Dzieci Niczyje) i adresowany do dzieci w wieku 11–13 lat (uczniów klas IV–VI szkół podstawowych). Celem projektu jest uwrażliwienie uczniów na zagrożenia związane z korzystaniem z internetu oraz przekazanie podstawowych zasad bezpieczeństwa. Pakiet składa się ze scenariuszy zajęć, kreskówek przedstawiających niebezpieczne sytuacje w internecie, a także ćwiczeń grupowych i indywidualnych do wykorzystania na lekcji. Kreskówki stanowią zestaw pięciu scenek sytuacyjnych (*Dobry żart; Znajomi, nieznajomi; Małe zdjęcie, duży problem; Moja praca*

domowa; Komputeromania). Każda z zaprezentowanych sytuacji posiada dwa warianty rozwiązań: bezpiecznego i niebezpiecznego, obrazującego jego negatywne skutki. Materiały do projektu znajdują się na stronie: https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia-&tekst=1122.

Tabela 9. Tematyka misji kursu e-learningowego Sieciaki.pl

Nr misji	Tematyka misji
1	Wprowadzenie
2	Prywatność
3	Zdjęcia w sieci
4	Znajomości online
5	Komunikacja i netykieta
6	Cyberprzemoc (ofiara)
7	Cyberprzemoc (świadek)
8	Cyberprzemoc (sprawca)
9	Hejt
10	Niebezpieczne treści
11	Zabezpiecz swoje urządzenie
12	Prawa autorskie
13	Zakupy w sieci
14	Nadmierne korzystanie z internetu
15	Mów, gdy coś jest nie tak

Źródło: opracowanie na podstawie: <http://www.saferinternet.pl/projekty/projekty-edukacyjne/sieciaki.html>.

- Projekt edukacyjny „Plik i Folder – Odkrywczy internetu” – przygotowany przez NASK i grupę artystyczną Zygzaki; wykorzystujący możliwości techniczne, które posiadają nowe technologie, tj. wirtualny świat. Powstał w 2016 roku jako kontynuacja przygód Plika i Folderka w Sieci (opisano wyżej). Materiał jest adresowany do dzieci w wieku 10–13 lat. Składa się z:
 - czterech krótkich filmów fabularnych, w których występują wirtualni bohaterowie: Plik i Folder, pomagający dzieciom w ich codziennych sytuacjach, np. cyberprzemocy (film *Fajna zabawa, ale...* porusza problem nadmiernego korzystania z sieci oraz nadużywania gier komputerowych; film *Nie ufaj bezgranicznie sieci* uczy krytycznego odbioru informacji z internetu; film *Głupi żart*

dotyczy cyberprzemocy; film *Wyraź siebie* pokazuje pozytywne wykorzystanie sieci);

– scenariuszy zajęć dostosowanych do filmów.

Materiały do projektu dostępne są na stronie: <https://akademia.nask.pl/materiały-edukacyjne/plik-i-folder-odkrywczy-internetu.html>.

III. Młodzież w wieku 13–16 lat. W ramach oferty znajduje się wiele materiałów dostosowanych zarówno treścią, jak i formą do odbioru przez tzw. pokolenie cyfrowe. Wśród nich na uwagę zasługują:

1. Projekt „DIGITAL YOUTH” – realizowany od 2015 roku, a stworzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Fundacja Dzieci Niczyje) w ramach programu Komisji Europejskiej „Łącząc Europę” (Connecting Europe Facility). Główny partner działań to Fundacja Orange. Adresatem jest młodzież szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, zainteresowana środowiskiem nowych technologii cyfrowych. W jego ramach wydawany jest magazyn dotyczący fenomenu sieci i bezpieczeństwa online „DIGITAL YOUTH” (kwartalnik ukazuje się w formie papierowej i elektronicznej). Oprócz tego organizowane są konferencje Digital Youth Forum na temat kreatywnego wykorzystywania nowych technologii i bezpieczeństwa online, z udziałem: młodzieży szkolnej, młodych twórców, ekspertów, influencerów i aktywistów. Ponadto prowadzone są: blog prezentujący informacje o najnowszych trendach, tutoriale, wywiady z ekspertami o nowych technologiach. Powstają memy, gify itp. Materiały do projektu znajdują się na stronie: <http://digitalyouth.pl>.
2. Projekt „Fejsmen” – realizowany od 2013 roku przez Fundację Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) w ramach programu „Safer Internet”. Obejmuje on: scenariusz zajęć dla klas I–II szkół gimnazjalnych, dotyczących ochrony wizerunku i prywatności w sieci, ze szczególnym uwzględnieniem portali społecznościowych. Celem zajęć jest uwrażliwienie młodych internautów na kwestie ochrony prywatności online i przedstawienie podstawowych zasad bezpieczeństwa w sieci. Na temat poruszanej tematyki przygotowano także animowane filmy o przygodach Fejsmena – superbohatera, który udziela pomocy wszystkim tym, którym grozi utrata twarzy

w internecie. Materiały do projektu dostępne są na stronie: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materiały_edu_dla_nauczycieli/Przygody_fejsmena/scenariusz_zajec_Przygody_Fejsmena.pdf.

3. Program edukacyjny „W sieci” – opracowany w 2011 roku, adresowany do uczniów klas II i III szkół gimnazjalnych oraz klas I i II szkół ponadgimnazjalnych. Celem projektu jest uwrażliwienie młodzieży na zjawiska cyberprzemocy i uwodzenia w sieci oraz promowanie pozytywnych aktywności online. Składa się z talk-show pokazującego m.in. dwa przypadki niebezpiecznych sytuacji, z jakimi mogą mieć do czynienia młodzi ludzie w internecie, czyli cyberprzemoc oraz uwodzenie. Program ten prowadzi piosenkarka Ewa Farna. Dodatkowo nagrano wypowiedzi innych popularnych wśród młodzieży osób, opowiadających o wykorzystywaniu internetu zarówno w pracy, jak i czasie wolnym. Projekt obejmuje także scenariusze zajęć i propozycje ćwiczeń z uczniami. Materiał jest dostępny na stronie: https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia&optrs=9&fnd=&grupa=0&offset=1&sort=1&szkolenie=1120&tekst=1120#opisszkolenia.

4.4.2. Materiały edukacyjne adresowane do rodziców

Materiały adresowane do rodziców obejmują:

1. Pakiety edukacyjne

Doskonały przykład tego rodzaju materiałów stanowi projekt „Zostań znajomym swojego dziecka”, którego celem jest zachęcenie rodziców i opiekunów do aktywnego uczestnictwa w internetowych aktywnościach dzieci, poznania ich zainteresowań w cyberświecie i znajomych, z którymi tam się spotykają. Poza tym projekt ma uświadomić rodzicom zjawiska zagrażające dzieciom w sieci. Jest on realizowany od 2012 roku przez Instytut Badawczy NASK w ramach Polskiego Centrum Programu „Safer Internet”. Pakiet składa się z dwóch części. Obie obejmują broszury informacyjne i krótkie filmy animowane. Całość tworzy dziesięć filmów animowanych (ich tematykę przedstawia schemat 25).

Schemat 25. Treści przedstawione w filmikach animowanych programu „Zostań znajomym swojego dziecka”

1	Film 1. Czy znasz znajomych swojego dziecka? (porusza temat niebezpiecznych kontaktów)
2	Film 2. Właściwie zabezpiecz swój komputer (zachęca rodziców do odpowiedniego przygotowania sprzętu, np. poprzez instalację programu kontroli rodzicielskiej)
3	Film 3. Dbaj o zdrowie swojego dziecka (zdrowy balans pomiędzy aktywnością w sieci i poza nią)
4	Film 4. Grzecznie nie znaczy bezpiecznie (niebezpieczne i szkodliwe treści)
5	Film 5. Nie wstydź się uczyć nowinek technologicznych od swojego dziecka (wzajemne uczenie się nowinek technologicznych)
6	Film 6. Co za dużo, to niezdrowo (problem nadmiernego otaczania najmłodszych dzieci przez urządzenia cyfrowe)
7	Film 7. Na komputerze świat się nie kończy (problematyka uzależnienia od internetu)
8	Film 8. Cyberprzemoc jest realna (problematyka cyberprzemocy wśród nastolatków)
9	Film 9. Dzieci też mają prywatność (kwestia naruszania prywatności dzieci przez rodziców)
10	Film 10. Nie można wierzyć we wszystko (promujący krytyczne podejście do treści znalezionych w internecie)

Źródło: opracowanie własne.

Każdy temat filmu został przedstawiony rodzicowi jako problem, na który powinien zwrócić uwagę. Zamieszczone w nich informacje podparto wy-

nikami badań i danymi statystycznymi. Opracowano również konkretne rady dla rodziców odnoszące się do omawianego w filmie zagadnienia. Pakiet jest do pobrania na stronie: <http://www.saferinternet.pl/materialy-edukacyjne/materialy-multimedialne/zostan-znajomym-swojego-dziecka.html>.

2. Publikacje (poradniki, broszury)

Każdy rodzic powinien sięgnąć po publikacje dotyczące zagrożeń w sieci. Godną polecenia jest książka *Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów* wydana przez Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, Naukową i Akademicką Sieć Komputerową oraz Fundację Dzieci Niczyje (Wrzesień-Gandolfo, 2014). Publikacja składa się z trzech rozdziałów. Pierwszy opisuje rolę internetu w funkcjonowaniu współczesnego młodego pokolenia, drugi w sposób skrótowy prezentuje treści ważne ze względu na bezpieczeństwo dziecka online, natomiast rozdział trzeci omawia działania profilaktyczne i reagowanie na zagrożenia związane z użytkowaniem internetu przez dzieci i młodzież.

Wśród publikacji skierowanych do rodziców na uwagę zasługują również poradniki przygotowywane przez Fundację: Orange i Dajemy Dzieciom Siłę, np. poradnik pt. *Bezpieczne media*, który jest cyklicznie aktualizowany wraz z rozwijającym się rynkiem urządzeń technologicznych i usług cyfrowych. Część pierwsza przedstawia dane statystyczne dotyczące użytkowania przez dzieci i młodzież urządzeń cyfrowych, druga porusza tematy ważne dla bezpieczeństwa użytkowania urządzeń cyfrowych przez dzieci, a trzecia omawia bezpieczeństwo sprzętowe, o które powinni zadbać rodzice. W najnowszym wydaniu publikacji pojawił się również rozdział dotyczący oferty edukacyjnej oraz lista kontrolna, którą rodzic może wykorzystać do sprawdzenia, czy urządzenie, które udostępnił dziecku, jest bezpieczne. Poradnik jest dostępny od 2014 roku na stronie Fundacji Orange: <https://www.orange.pl/ocp-http/PL/Binary2/1997625/4091136245.pdf>.

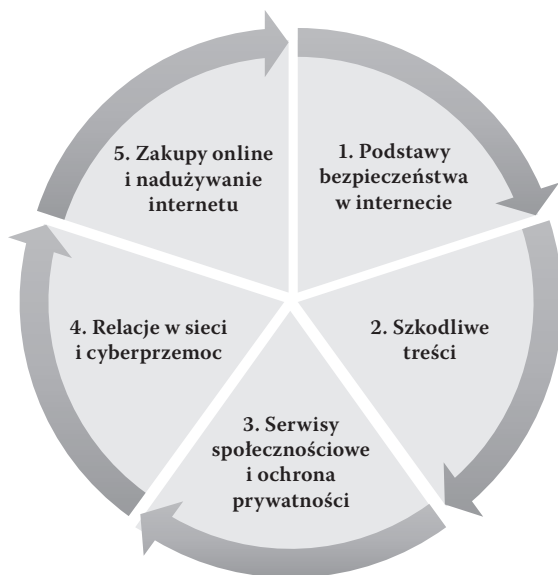
Drugi z poradników *Twoje dziecko bezpieczne w sieci* adresowany jest do rodziców dzieci w wieku adolescencji. Znajdują się w nim informacje dotyczące cyberprzemocy, uwodzenia w sieci, niebezpiecznych treści, zagrożenia prywatności czy nadmiernego korzystania z internetu, a także możliwości pomocy w przypadku wystąpienia zagrożenia online. Przewodnik znajduje

się na stronie: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_rodzicow/Twoje_dziecko_bezpieczne_w_sieci/twoje_dziecko_bezpieczne_w_sieci.pdf.

3. Kursy internetowe

Spośród aktualnych kursów, z których mogą skorzystać rodzice, należy zwrócić uwagę na kurs internetowy „Bezpiecznie Tu i Teraz”. Przygotowany on został przez Fundację Orange we współpracy z Fundacją Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) i NASK. Jego celem jest pomoc rodzicom w zapewnieniu małym internautom bezpieczeństwa online. Kurs składa się z pięciu modułów tematycznych w formie wyzwań, które rodzic może zrealizować po kolei w dowolnym czasie (patrz schemat 26).

Schemat 26. Moduły kursu „Bezpiecznie Tu i Teraz”

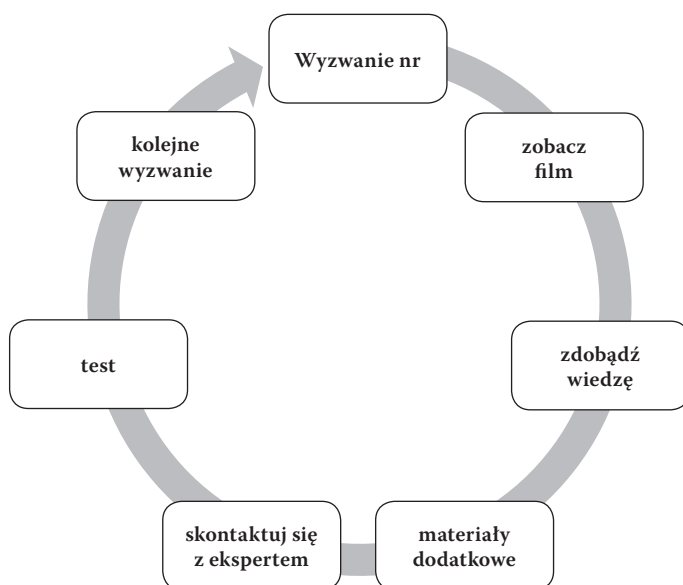


Źródło: opracowanie własne na podstawie: <https://fundacja.orange.pl/kurs>.

Każdy moduł jest zbudowany według takiego samego schematu. Rozpoczyna się krótkim filmem wideo i animacją, która w przystępny sposób prezentuje główne zagadnienia. Następnie pojawia się blok sprawdzający dotychczasową wiedzę rodzica, w formie pytań ankietowych. Kolejnym

elementem jest przekazanie podstawowej wiedzy opiekunowi z omawianego zagadnienia. W przypadku potrzeby rodzic może tę wiedzę uzupełnić na etapie dostępu do materiałów dodatkowych lub skorzystać z porad eksperta, do którego może przesłać pytanie poprzez wbudowaną formatkę z formularzem. Dany moduł kończy test sprawdzający opanowanie nowych informacji przez rodzica. Przejście jednego modułu kursu trwa około 20 minut. Elementy poszczególnych modułów prezentuje schemat 27.

Schemat 27. Schemat modułu w programie „Bezpiecznie Tu i Teraz”



Źródło: opracowanie własne.

Korzystanie z kursu jest bezpłatne. Nie wymaga się logowania użytkownika, ale w przypadku chęci otrzymania pamiątkowego certyfikatu o ukończeniu kursu czy uczestniczenia w konkursach jest to niezbędne. Kurs znajduje się na stronie: <https://fundacja.orange.pl/kurs>.

4. Narzędzia dotyczące wychowania do bezpiecznego korzystania z nowych mediów

Rodzice, realizując wychowanie do nowych mediów oraz ustalając z dziećmi zasady ich użytkowania, mogą sięgnąć m.in. po wzór umowy

domowej dotyczącej przestrzegania przez dziecko zasad korzystania z internetu (https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_rodzicow/Umowa_o_korzystaniu_z_internetu/Umowa_o_korzystaniu_z_internetu.pdf) lub instrukcję gry dotyczącej znajomości przez dzieci zagrożeń w sieci (https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_rodzicow/Bezpiecznie-Tu-i-Tam-Orange_-gra_A3.pdf).

5. Kampanie

Wśród najnowszych można wyróżnić:

- **Kampanię „Chroń dziecko w sieci”**, która przestrzega rodziców przed konsekwencjami kontaktów dzieci ze szkodliwymi treściami występującymi w internecie oraz pokazuje im, jak ograniczyć ryzyko takich kontaktów. Skierowana jest głównie do opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Została zorganizowana w 2017 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę oraz NASK w ramach działań Polskiego Centrum Programu „Safer Internet”. Wśród materiałów przygotowanych w ramach kampanii znalazły się też filmy instruktażowe dotyczące konfigurowania kontroli rodzicielskiej na urządzeniach z systemem Windows, iOS oraz Android. Dostępne są na stronie: <http://fdds.pl/chron-dziecko-w-sieci>.
- **Kampanię „Mata, tata i tablet”** adresowaną do rodziców dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Jej celem jest uświadomienie im szkodliwości zbyt wczesnego i intensywnego używania urządzeń mobilnych przez małe dzieci. Inicjatorem kampanii w 2015 roku była Fundacja Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę), a głównym partnerem Fundacja Orange. Podstawowym jej elementem jest kilkuminutowa, humorystyczna animacja stylizowana na film przyrodniczy, prezentująca nowy gatunek „Homo Tabletis”. Autorzy kampanii chcą zwrócić uwagę rodzicom na ich bezpośredni wpływ na rozwój „człowieka tabletoowego”. W ramach akcji przygotowano również spoty radiowe, telewizyjne i prasowe, broszurę z niezbędnymi informacjami o korzystaniu z urządzeń mobilnych oraz zorganizowano Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: 800 100 100. Materiały z kampanii znajdują się na stronie: www.mamatatatablet.pl.

- **Kampanię informacyjną „Pomyśl, zanim kupisz”** przygotowaną przez Polskie Centrum Programu „Safer Internet” w 2015 roku. Jej celem jest uświadomienie rodzicom możliwości nowych technologii oraz pomoc w wyborze odpowiednich multimediiów dla swoich dzieci. Pretekstem do uruchomienia kampanii był zakup prezentów na gwiazdkę. W ramach akcji przygotowano poradnik dla rodziców dotyczący wyboru urządzeń dla swojego dziecka oraz właściwego ich zabezpieczenia po zakupie. Omówiono w nim aspekty zakupu komputera, konsoli do gier, smartfonu, tabletu, gry komputerowej. Materiały znajdują się na stronie: <http://www.saferinternet.pl/kampanie-spoeczne/pomysl-zanim-kupisz.html>.
- **Kampanię „Pomyśl, zanim wrzucisz”** przygotowaną w 2013 roku przez Fundację Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) w ramach projektu „Zapobieganie i zwalczanie wykorzystywania seksualnego dzieci”. Jej celem było zwrócenie uwagi rodziców na konsekwencje zamieszczania w sieci zdjęć lub filmów z wizerunkiem ich dzieci. Kampania ostrzega przed niebezpieczeństwami związanymi z dostępem osób o skłonnościach pedofilskich do zdjęć dzieci zamieszczanych w sieci przez rodziców. Jednym z elementów jest poradnik dla rodziców *Pomyśl, zanim wrzucisz*, w którym zaprezentowano informacje na temat ustawień i ochrony prywatności na portalach społecznościowych (Facebook, Instagram, Picassa Web Albums). Materiały znajdują się na stronie: <http://zanimwrzucisz.fdn.pl>.
- **Kampanię „Wyłoguj się do życia”** przygotowaną przez Fundację FIRST we współpracy z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii i finansowaną z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Kampania realizowana była w dwóch edycjach: w 2013 roku i w latach 2014–2015. Skierowano ją do młodzieży, a także do rodziców i pedagogów. Jej celem było zwrócenie uwagi młodych ludzi na występujące zagrożenie uzależnienia się od sieci i komputera. Autorzy projektu w swoich działaniach, oprócz edukowania i przekazywania informacji, skoncentrowali się na popularyzowaniu wśród młodych ludzi własnej aktywności poza siecią. Ambasadorem kampanii zostali m.in.: Wojtek „Sokół” Sosnowski, twórca polskiej sceny hip-hopowej, oraz Robert Le-

wandowski i Wojciech Szczęsny, międzynarodowe gwiazdy piłki nożnej. W ramach kampanii przygotowano: spoty reklamowe, konkursy dla szkół, debaty, film edukacyjny, pakiety z przykładowymi instrukcjami prowadzenia zajęć na temat uzależnienia od komputera i sieci dla nauczycieli.

4.4.3. Materiały edukacyjne adresowane do nauczycieli

Obecnie w zasobach internetowych można odnaleźć wiele materiałów do wykorzystania przez nauczycieli i wychowawców. Są one podzielone ze względu na wiek uczniów i dostosowane do warunków szkolnych (np. ujmowanie realizacji zajęć w bloki lekcyjne, tj. 45-minutowe oraz bazujące na standardowym wyposażeniu klas lekcyjnych). Materiały te można sklasyfikować według następujących kategorii:

1. Scenariusze do zajęć i materiały multimedialne

Najczęściej stanowią one elementy projektów edukacyjnych i profilaktycznych. Są podzielone na poszczególne typy szkół (podstawowe, gimnazjalne, ponadgimnazjalne) lub w bardziej szczegółowy sposób adresowane do uczniów określonych klas. Można je odnaleźć na następujących stronach: <http://www.saferinternet.pl/materialy-edukacyjne/scenariusze-zajec.html>, <https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/materialy-edukacyjne-dla-nauczycieli-i-wolontariuszy>, <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/strefa-profesjonalistow/scenariusze-zajec>.

2. Poradniki

W ofercie polskojęzycznej występują dwa rodzaje poradników: ogólne, zawierające treści podstawowe na temat bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci, ułożone w sposób alfabetyczny (słownikowy) oraz poruszające tylko wybrane problemy związane z nadużywaniem nowych technologii cyfrowych.

Przykładem pierwszej kategorii są publikacje:

- *Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów* (Wrzesień-Gandolfo, 2014, http://www.saferinternet.pl/images/artykuly/projekty-edukacyjne/Kompendium_www.pdf);

- *Zagrożenia internetowe. Wybrane zjawiska* (wyd. 2 popr.: 2015, https://dyzurnet.pl/download/multimedia/Seria_Internet_Edukacja_Bezpieczenstwo/seria_internet.pdf).

Przykładem drugiej kategorii są broszury:

- *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież* (2012: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Nadmierne_korzystanie_z_komputera_i_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz/Nadmierne_korzystanie_z_komputera.pdf);
- *Szkolne standardy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży* (2013: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Szkolne_standardy_bezpieczenstwa/Szkolne_standardy_bezpieczenstwa_online.pdf);
- *Pomyśl, zanim kupisz* (2015: http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf);
- *Jak postępować w przypadku (cyber) przemocy? Systemowa interwencja i profilaktyka w szkole* (2017: <http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>);
- *Fakt czy fake? Jak można demaskować fałszywe doniesienia pojawiające się w internecie?* (2017: <http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf>).

3. Plakaty lub ulotki

Dostępne materiały zwykle są związane z zapobieganiem zagrożeniom dzieci i młodzieży w sieci oraz skutkom niewłaściwego użytkowania nowych technologii cyfrowych. Tworzone są jako elementy kampanii społecznych i projektów edukacyjnych lub samodzielne treści promujące np. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) oraz Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawach Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100).

Oto przykładowe ulotki i plakaty, które można uzyskać z zasobów sieci:

- Ulotka *Jak zabezpieczyć dowody przemocy wobec dziecka w internecie*: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Jak_zabezpieczyc_dowody_przemocy_w_internecie/Jak_zabezpieczyc_dowody_przemocy_w_internecie.pdf;

- Plakaty *Zagrożenia w Internecie*. Z tej serii ukazały się:
 - Zapobieganie – reagowanie oraz Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. I (wydany przez ORE w 2014 roku),
 - Zapobieganie – reagowanie. SEKSTING (wydany przez ORE w 2015 roku);
 - Zapobieganie – reagowanie. GRY KOMPUTEROWE (wydane przez ORE w 2016 roku) (www.ore.edu.pl/?s=zapobieganie&res_type=zasoby).

4. Gry i zabawy logiczne do korzystania podczas lekcji

Zakładając, że zajęcia edukacyjne powinny być atrakcyjne dla młodego odbiorcy, w przygotowywanych projektach i scenariuszach przewiduje się wykorzystywanie gier i zabaw. Są one w wersji:

- papierowej, np.: „Rusz Głową. Gry i zabawy edukacyjne” – gra edukacyjna w postaci kart „Bezpiecznie Tu i Teraz”, wydana przez Fundację Orange w 2016 roku;
- mieszanej, tj. papierowej i elektronicznej, np. „Misja Bezpieczny Internet” – gra planszowa z wykorzystaniem programu komputerowego do losowania pytań dotyczących wiedzy o bezpieczeństwie w internecie;
- elektronicznej, np. gry oferowane na platformie Sieciaki.pl.

4.4.4. Podmioty inicjujące profilaktykę zachowań ryzykownych dotyczących używania nowych technologii cyfrowych

Powszechność użytkowania nowych technologii cyfrowych, a przede wszystkim internetu i urządzeń mobilnych (tablet, laptop, smartfon), spowodowała znaczne zainteresowanie dorosłych niebezpieczeństwami, które mogą grozić młodemu pokoleniu w internecie, oraz skutkami ich nadużywania lub niewłaściwego korzystania. Pierwszą organizacją, która w Polsce zajęła się tą problematyką w kontekście używania przez dzieci i młodzież komputera i internetu, była Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (wcześniej: Fundacja Dzieci Niczyje), która od 2004 roku realizuje kompleksowe działania na rzecz bezpieczeństwa dzieci w internecie. Fundacja ta, wspólnie z NASK, stworzyła w 2005 roku Polskie Centrum Programu „Safer Internet”. Centrum to było prowadzone w ramach programu Komisji Europejskiej „Safer

Internet”, który funkcjonował w latach 1999–2014. Na początku koncentrował się on przede wszystkim na promocji bezpiecznego korzystania z nowych technologii i internetu przez dzieci i młodzieży (do 2005). Następnie włączono problematykę związaną z zagrożeniami wynikającymi z użytkowania telefonów komórkowych, gier online, wymiany plików P2P i innych form komunikacji online w czasie rzeczywistym (czaty i komunikatory). Z kolei w latach 2009–2013 priorytetem było zwalczanie cyberprzemocy i uwodzenia dzieci w internecie. Ponieważ w 2014 roku skończyło się finansowanie programu, od 2015 projekt „Safer Internet” jest finansowany w ramach unijnego programu „Łącząc Europę” (Connecting Europe Facility – CEF). Polskie Centrum Programu Bezpiecznego Internetu (Safer Internet Centre), które wcześniej funkcjonowało w ramach programu „Safer Internet”, funkcjonuje do chwili obecnej. Prowadzi kompleksowe działania na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z sieci i nowych technologii.

Obecnie w ramach Polskiego Centrum Programu „Safer Internet” realizuje się takie projekty, jak:

1. Saferinternet.pl. Jego celem są: zwiększanie społecznej świadomości na temat zagrożeń, jakie niosą ze sobą najnowsze techniki komunikacji, oraz edukacja dzieci, ich rodziców i nauczycieli w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu. Projekt ten realizują FDSDS i NASK we współpracy z Fundacją Orange. Szczegółowe informacje o nim znajdują się na stronie: www.saferinternet.pl.
2. Pomoc telefoniczna i online. Funkcjonuje Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) oraz Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawach Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100). W przypadkach stwierdzenia zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu poprzez wymienione telefony udzielana jest profesjonalna pomoc młodym internautom i rodzicom. Telefony te prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Fundacja Dzieci Niczyje). Informacje o ich funkcjonowaniu znajdują się na stronach: www.116111.pl oraz www.800100100.pl.
3. Dyżurnet.pl. W ramach projektu funkcjonuje punkt kontaktowy, tzw. *hotline*, do którego można anonimowo zgłaszać przypadki występowania w internecie treści naruszających prawo, takie jak: pornografia dziecięca,

pedofilia, treści o charakterze rasistowskim i ksenofobicznym itp. Projekt realizuje NASK, a informacje o nim znajdują się na stronie: www.dyzurnet.pl.

Na uwagę zasługują także działania Fundacji Orange, która bierze udział w kampaniach na rzecz nowoczesnej edukacji młodego pokolenia. Poprzez twórcze inicjatywy zachęca młodych do zdobywania wiedzy, udziału w kulturze, budowania społeczności przy wykorzystaniu nowych technologii. Uczy kompetencji cyfrowych, które są niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie XXI wieku. Przygotowując autorskie programy, opiera je na prowadzonych badaniach i konsultacjach z ekspertami. Fundacja jest twórcą takich projektów, jak: #SuperKoderzy, MegaMisja czy Pracownie Orange. Wspiera merytorycznie, organizacyjnie i finansowo inicjatywy przygotowywane przez inne organizacje, a także nauczycieli, udostępniając scenariusze zajęć i filmów, dzięki którym mogą oni prowadzić zajęcia dla dzieci, oraz rodziców poprzez wydawanie bezpłatnych poradników internetowych o bezpieczeństwie online oraz korzystaniu z mediów (telewizja, internet, gry komputerowe). Informacje o działaniach fundacji znajdują się na stronie: <https://fundacja.orange.pl>.

Wśród podmiotów inicjujących profilaktykę nadużywania nowych mediów cyfrowych jest też Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE, <https://www.ore.edu.pl>), który w ramach oddziaływań związanych z wychowaniem i profilaktyką przygotowuje dla nauczycieli materiały dotyczące bezpieczeństwa w sieci (głównie informacyjne) oraz zajmuje się propagowaniem programów związanych z kreatywnym wykorzystywaniem nowych technologii w edukacji (np. MegaMisja, program KURSOR). Ośrodek uruchomił również kompleksowy projekt szkoleniowy „Cybernauci”, realizowany przez fundację Nowoczesna Polska w partnerstwie z Collegium Civitas, a finansowany przez Ministra Edukacji Narodowej. W jego ramach prowadzone są warsztaty dla uczniów, rodziców i nauczycieli szkół wszystkich poziomów w całej Polsce. Celem jest podniesienie poziomu bezpieczeństwa korzystania z sieci przez dzieci i młodzież, a także ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Na stronie projektu zamieszczono katalog ogólnodostępnych materiałów edukacyjnych na temat TIK i cyberniebezpieczeństw: <https://cybernauci.edu.pl>.

Ważnym podmiotem współfinansującym działania edukacyjne oraz profilaktyczne związane z zagrożeniami technologicznymi jest Ministerstwo

Zdrowia. Swoją misję w tym zakresie realizuje poprzez Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Ze środków pochodzących z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji ministerstwa, finansowane są m.in.: badania, kampanie oraz projekty dotyczące szeroko pojętej problematyki uzależnień od hazardu lub innych, tzw. uzależnień behawioralnych.

Na stronach KBPN dostępne są materiały z działań współfinansowanych przez FRPH, takie jak:

1. Raporty z badań dotyczących uzależnień behawioralnych, w tym nałogów technologicznych (<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1768880>).
2. Publikacje książkowe i broszury informacyjno-edukacyjne adresowane do różnych grup odbiorców (populacji ogólnej, profesjonalistów, specjalistów prowadzących zajęcia profilaktyczne, rodziców oraz uczniów ze wszystkich poziomów edukacyjnych (<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1769037>).
3. Artykuły dotyczące problematyki uzależnień behawioralnych z czasopism „Świat Problemów” i „Remedium” (<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1769037>).
4. Informacje o konferencjach i szkoleniach na temat uzależnień behawioralnych (<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1>).

Ponadto stosowne informacje można pozyskać na stronie: <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>, również finansowanej przez FRPH.

W sferze profilaktyki nadużywania nowych technologii cyfrowych na uwagę zasługują także działania:

1. Fundacji Poza Schematami, która przygotowała wiele publikacji dla dzieci i młodzieży oraz osób prowadzących zajęcia profilaktyczne (http://www.fundacjapozaschematami.pl/p/nasze-projekty_13.html).
2. Fundacji ETOH, która organizuje szkolenia dla pedagogów z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych oraz opracowuje publikacje dla dzieci i rodziców z przedmiotowej tematyki (<http://www.eto.edu.pl>).
3. Fundacji Praesterno, która współprowadzi stronę: profnet.org.pl, oferując materiały, artykuły, publikacje dotyczące profilaktyki uzależnień. Celem uruchomienia serwisu była potrzeba profesjonalizacji organizacji pozarządowych w zakresie profilaktyki uzależnień, w tym behawioralnych (<http://www.profnet.org.pl/realizatorzy-programu/opis-programu>).

Zakończenie

Wykorzystywanie przez osoby małoletnie nowych technologii cyfrowych, takich jak internet czy telefon komórkowy, jest czymś oczywistym i nieodzownym w codziennym życiu. Współczesne dzieci i młodzież są ciągle „podłączone” do wynalazków digitalnego świata, traktując je jako naturalne środowisko funkcjonowania i zaspokajania potrzeb. Szczególną rolę odgrywa telefon komórkowy (smartfon), który stanowi swoiste „centrum dowodzenia”, dostępne w każdym miejscu i o każdej porze, pozwalając na jednoczesną łączność z przestrzenią online i offline.

W toczącym się dyskursie społecznym problem nałogów technologicznych e-pokolenia pojawia się coraz częściej. Wynika to m.in. z błyskawicznego rozwoju innowacji technologicznych i obaw o ich – jeszcze nieznaną – wpływ na zmiany ludzkiego życia. Prowadzone od kilkunastu lat badania uwidaczniają, że niewłaściwe użytkowanie mediów cyfrowych może rodzić heterogeniczne negatywne skutki dla rozwoju i zdrowia jednostki. Wśród zagrożeń wymienia się m.in. nałogowe korzystanie z nich, rozpatrywane w kategoriach zmian zachowań społecznych, relacji osoby z otoczeniem, konsekwencji natury ekonomicznej, funkcjonalnej i edukacyjnej.

Zaburzenia korzystania z internetu czy telefonu komórkowego na wzór zaburzeń uprawiania hazardu traktowane są jako tzw. uzależnienia behawioralne, wymagające uwagi nie tylko badaczy, ale przede wszystkim rodziców, wychowawców, terapeutów i lekarzy. Jak twierdzi M. Spitzer (2016), brak zgodności ekspertów co do jasnego zdefiniowania uzależnień behawioralnych i określenia ich postaci nie może usprawiedliwiać braku działań

wobec nadużywających internetu czy mobilnych urządzeń technologicznych w obszarach: edukacji, prewencji, leczenia czy terapii. Według tego autora nie ma większego znaczenia, czy dane zachowanie zostanie uznane za uzależnienie czy też nie, dopóki nie tracimy z horyzontu jego szkodliwości. Stąd też, aby reagować, należy wiedzieć, jak działać, jak diagnozować i jak zapobiegać nałogowym zachowaniom dzieci i młodzieży, związanym z użytkowaniem nowych technologii cyfrowych. Na ten temat wiadomo coraz więcej, co starano się wykazać w niniejszej publikacji. Jednak w przestrzeni publicznej nadal ścierają się dwa skrajne stanowiska. Z jednej strony „technoentuzjazmu”, z drugiej – „technofobii”. Dlatego też potrzeba nam zrównoważonego i rzetelnego podejścia do problemu i mówienia o właściwym wychowaniu e-pokolenia do bezpiecznego użytkowania technologii cyfrowych.

W zapobieganiu nadużywaniu internetu i telefonu komórkowego ilościowo i jakościowo istotną rolę odgrywają dom rodzinny i szkoła. Rodzice powinni ustalać z dzieckiem czas, zasady oraz zasoby internetowe, do których może mieć ono dostęp. Rolą matki i ojca jest również zadbanie o równowagę w aktywnościach online i offline swojego dziecka, wsparcie jego zainteresowań poza siecią, modelowanie pozytywnych zastosowań internetu oraz wskazywanie na różnice pomiędzy bezproduktywnym byciem online (np. na portalach społecznościowych) a twórczym wykorzystywaniem sieci, rozwijaniem pasji czy rozszerzaniem wiedzy. W epoce nowych technologii dom rodzinny ma szczególne zadanie do wykonania. Musi równoważyć wpływy mediów elektronicznych z wpływami socjalizacyjnymi i wychowawczymi oraz przewidywać zagrożenia dla rozwoju dziecka i jego funkcjonowania w dorosłym życiu.

Szkoła natomiast powinna realizować zajęcia profilaktyczne poświęcone nadmiernemu korzystaniu z internetu, skierowane zarówno do uczniów, jak i ich rodziców. Konieczne jest także stałe podnoszenie kompetencji personelu szkolnego, związanych z problematyką zagrożeń uczniów w sieci, z uwzględnieniem zagadnienia nadużywania internetu i telefonu komórkowego. W przypadku ujawnienia w szkole niepokojących objawów nałogu technologicznego u ucznia niezbędne jest podjęcie skutecznej interwencji z zastosowaniem przygotowanej i odpowiedniej do sytuacji

procedury. Powodzenie tego działania zależy od właściwej diagnozy skali nałogu u ucznia i ścisłej współpracy z jego rodzicami lub opiekunami w celu ustalenia zasad postępowania terapeutycznego.

Musimy pamiętać, że rolą dorosłych jest nie tylko kształtowanie norm społecznych dotyczących korzystania z nowych technologii cyfrowych, ale także zadbanie o ich funkcjonalnie użytkowanie. Jedno nie ulega wątpliwości: zmianę należy rozpocząć od nas samych – naszych codziennych nawyków, dając podopiecznym dobry przykład i godny wzór do naśladowania.

Rozdział V

Terapia nałogu (uzależnienia) technologicznego

5.1. Pomoc osobom zagrożonym i uzależnionym od internetu oraz telefonu komórkowego

Ponieważ problemowe korzystanie z nowych technologii lub zagrożenie tym zachowaniem zalicza się do nałogów behawioralnych (uzależnień od czynności), część rozwiązań dotyczących pomocy jednostce oraz terapii jest modyfikacją działań podejmowanych w ramach terapii zaburzeń uprawiania hazardu oraz uzależnienia od środków psychoaktywnych (Chocholska, 2012). Dodatkowo w przypadku dzieci i młodzieży przydatne są także sposoby oddziaływania wypracowane przez praktyków w zakresie zapobiegania lub interweniowania w sytuacji pojawiania się zachowań ryzykownych. Najwięcej doświadczeń praktycznych dotyczących pomocy i leczenia jednostek nałogowo używających nowych technologii cyfrowych posiadamy w obszarze korzystania z komputera i internetu oraz gier komputerowych, najmniej zaś w sferze nałogowego używania urządzeń mobilnych i nowych przestrzeni aktywności w sieci.

Celami terapii prowadzonej wobec nastolatków są:

- zidentyfikowanie błędów poznawczych, które mogą powodować, że osoba angażuje się w błędne koło uzależnienia;
- określenie jasnych granic korzystania z urządzeń;
- nauczanie identyfikacji wyzwalaczy, które mogą powodować nawrót nałogu;
- kształcenie umiejętności szukania pomocy w razie potrzeby;
- nauczanie sposobów kontrolowania korzystania z nowych technologii.

Proces terapii, bez względu na strategię terapeutyczną zastosowaną w leczeniu dziecka problemowo korzystającego z określonej technologii,

rozpoczyna się od diagnozy, która powinna obejmować zarówno stan fizyczny, jak i psychiczny dziecka. W przypadku uzależnień technologicznych do współwystępujących zaburzeń czy chorób zalicza się:

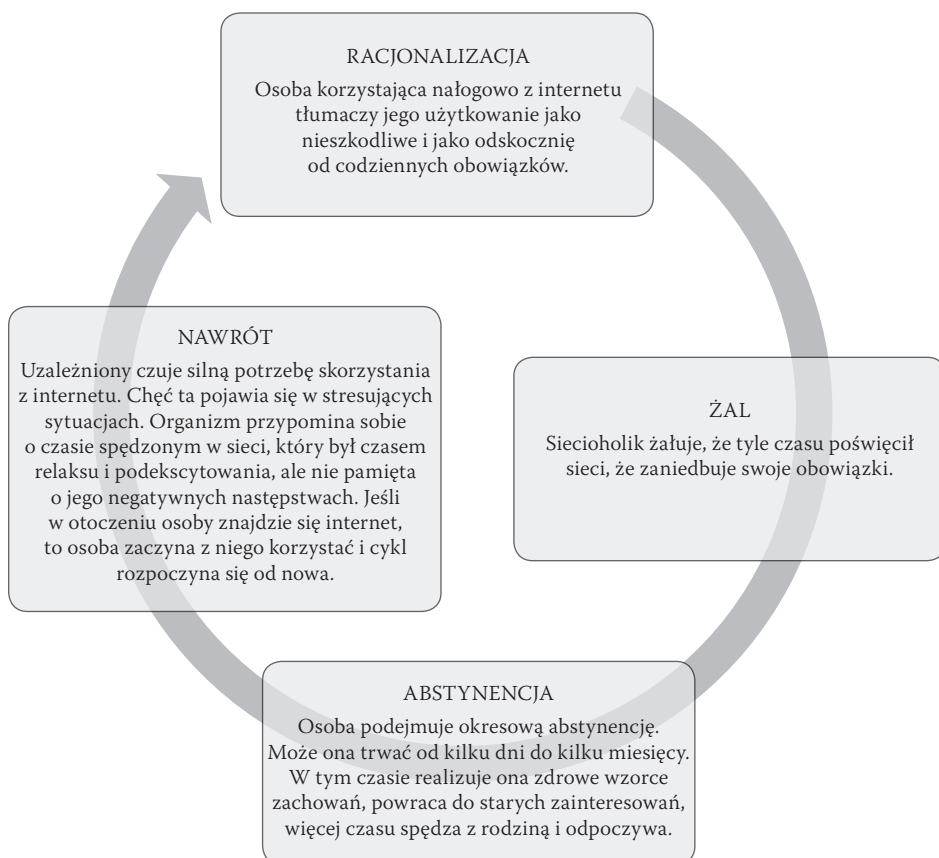
- depresję, która związana jest z obniżonym nastrojem i niechętnym angażowaniem się w różne formy aktywności, inne niż związane z korzystaniem z komputera czy internetu (w tej sytuacji próba rozwiązania problemu może skutkować powstaniem nowego problemu);
- choroby somatyczne, wśród których najczęściej pojawiają się: przewlekłe i nawracające bóle, wadliwa gospodarka hormonalna, astma, wysypki, alergie (opisany stan zdrowia powoduje, że aktywności stają się męczące w przeciwieństwie do używania nowych technologii cyfrowych, które nie wymagają tyle wysiłku);
- zaburzenia lękowe i fobie, które powodują szukanie kontaktów w sieci, gdyż te generują mniej lęku, a nastolatek może łatwiej kontrolować wirtualny świat poprzez wyłączenie się z danej aktywności;
- skrajnie niską samoocenę, która sprawia, że buduje on w sieci swój nowy wizerunek i tożsamość, co z jednej strony przynosi satysfakcję, z drugiej nasila tendencję do unikania kontaktów bezpośrednich, twarzą w twarz z ludźmi;
- niskie kompetencje społeczne, które powodują, że tylko w sieci adolescent ma poczucie większej kontroli nad otoczeniem, co może utrwalać niekorzystny schemat zachowania;
- trudną (ciężką) sytuację życiową, wynikającą z ciągłych kłótni, konfliktów, przemocy w domu, używania środków psychoaktywnych w rodzinie, zbyt dużego stłoczenia domowników na małej powierzchni, co przyczynia się do tego, że świat wirtualny staje się jedynym bezpiecznym miejscem, do którego nastolatek ucieka (Chocholska, 2012; Young, 2011a, b).

Wskazane jest, by przed rozpoczęciem procesu terapeutycznego przeprowadzić konsultacje z lekarzem ogólnym i psychiatrą celem rozpoznania problemów i zachowań towarzyszących nałogowemu używaniu urządzenia. Czasami niezbędne może okazać się włączenie leków, które nie tyle leczą uzależnienia, ile dotyczą innych ewentualnych zaburzeń, np. depresji.

Ważnym elementem wstępnych działań ukierunkowanych na pomoc osobie nałogowo używającej internetu, na który zwraca uwagę K.S. Young

(2011a), jest zidentyfikowanie, czy występuje w danym przypadku tzw. błędne koło nawrotów. Polega ono na wielokrotnym podejmowaniu prób zaprzestania i ponownego wracania do zachowania nałogowego związanego z używaniem internetu. Cykl ten obejmuje cztery fazy, tj.: racjonalizację (usprawiedliwianie) negatywnego wpływu, żałowanie swojego postępowania, abstynencję oraz nawrót. Szczegółowy opis faz zawiera schemat 28.

Schemat 28. Fazy błędnego koła nawrotów



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Young, 2017.

Ponieważ nałogowe zachowanie może mieć różne podłoże, dobrym rozwiązaniem jest praca indywidualna z terapeutą. Taka forma oddziaływania daje możliwość doboru oferty pomocy do konkretnego przypadku i uzupełnienia realizowanego procesu np. o komponenty obejmujące naukę

relaksacji, radzenia sobie z przykrymi emocjami, asertywności, rozwoju kompetencji społecznych. W pracy z nastolatkiem może być także wykorzystana terapia grupowa. Nie jest ona niezbędna, ale może pomagać mu w nawiązywaniu znajomości w świecie rzeczywistym i uzyskaniu wsparcia podczas wystąpienia problemów. Oprócz terapii indywidualnej czy grupowej można zastosować również nowe formy terapii wykorzystujące środowisko online i realizowane poprzez e-mail, Skype czy czat. Praktycy wskazują, że te formy paradoksalnie w największym stopniu pozwalają na naukę konstruktywnego korzystania z sieci – polegającego na rozwiązywaniu problemów, a nie ucieczce od nich. Uzupełnieniem oddziaływania może być także uczestnictwo nastolatka w grupach samopomocowych. Niektóre z nich funkcjonują według 12 kroków AA zaadaptowanych do grup dla nałogowych użytkowników cyfrowych mediów (Chocholska, 2012).

Długość procesu leczenia w przypadku problemów technologicznych jest sprawą indywidualną – średnio trwa od roku do trzech lat.

Jeśli problem dotyczy osoby niepełnoletniej, niezbędne jest współdziałanie z rodzicami lub opiekunami małoletniego. Zwykle praca z tymi osobami poprzedza proces terapeutyczny uruchamiany wobec dziecka. Na tym etapie pracuje się m.in. nad modyfikacją metod wychowawczych. Rodzice mogą nauczyć się, jak wspierać swoje dziecko w rozwiązywaniu problemów, jak rozpoznawać sygnały dotyczące potrzeby pomocy, które ono wysyła, jak spędzać czas wolny wspólnie, jak akceptować dziecko takim, jakim jest.

Terapia problemowego używania nowych technologii cyfrowych ma swoje specyficzne cechy. Wśród nich wymienia się jej cel, który dotyczy kontrolowania nałogowego zachowania, a nie jego wyeliminowania jak w przypadku alkoholu. Ponadto odnosi się nie tyle do czynności używania określonej technologii, ile do zachowań niezwiązanych bezpośrednio z nałogową aktywnością. Może także obejmować diagnozę i działania naprawcze w obrębie całego systemu rodzinnego jednostki uzależnionej, np. ukierunkowane na rozwój umiejętności komunikacyjnych członków rodziny (De Abreu, Goes, 2017).

Efektem terapii powinna być ogólna poprawa samopoczucia uzależnionego oraz zmiana jakości czasu spędzanego na użytkowaniu określonej technologii cyfrowej, która wywołała problem. Do rezultatów drugopla-

nowych można zaliczyć także: nauczenie się radzenia sobie z problemami przy wsparciu dorosłych, lepszą organizację nastolatka, polepszenie sytuacji szkolnej, szukanie przez niego sposobów pokonywania przeciwności. M. Griffiths (2008) podkreśla, że istotnym czynnikiem obniżającym prawdopodobieństwo nawrotów w trakcie terapii uzależnień technologicznych jest rozwój zainteresowań oraz aktywności niezwiązanych z czynnością uzależniająca. Na przykład w krajach azjatyckich organizowane są obozy przetrwania, w ramach których młodzież angażuje się w aktywność fizyczną i obcowanie z naturą.

5.2. Strategie terapeutyczne wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą

Wśród strategii terapeutycznych stosowanych wobec dzieci i młodzieży nałogowo używających nowych technologii cyfrowych dominują terapia poznawczo-behawioralna oraz podejście oparte na dialogu motywującym (Rowicka, 2015). Oprócz tego w nałogach technologicznych sprawdzają się także terapie: eriksonowska, systemowa, skoncentrowana na rozwiązaniu lub nurt psychologii zorientowanej na proces (Chocholska, 2012). Klinicyści wskazują, że dobre rezultaty można uzyskać, łącząc metody, np. terapię poznawczo-behawioralną z dialogiem motywującym¹. Praktycy i teoretycy podkreślają zaś, że to terapia wielomodalna przynosi lepsze efekty, a nie tylko jedna określona strategia terapeutyczna. Jednocześnie zwracają uwagę, że w przypadku dzieci i młodzieży ważnym podmiotem procesu terapeutycznego jest też szkoła. Wynika to przede wszystkim z psychospołecznego podłoża zaburzenia (Barak, Hen, Boniel-Nissim, 2008; Du, Jiang, Vance, 2010), które wskazuje, żeby w sytuacji nałogowego używania internetu stosować terapię grupową dla młodzieży oraz organizować warsztaty dla nauczycieli i rodziców. Znaczące są również zajęcia psychoedukacyjne dotyczące rozwoju umiejętności komunikacyjnych, kontroli impulsów czy

1 E. Wulfert i współpracownicy (2006) porównali efekty terapii realizowanych tylko za pomocą jednej metody, tj. terapii poznawczo-behawioralnej, i za pomocą metody łączonej, tj. terapii poznawczo-behawioralnej i elementów wspierania motywacji. Po roku od ich zakończenia ustalono, że lepsze rezultaty terapeutyczne przynosi metoda łączona.

identyfikacji tzw. wyzwalaczy (Rowicka, 2015). Dodatkowo mówi się o technikach wspomagających uruchomiony proces pomocy. Zalicza się do nich: ustalanie grafiku czynności w danym dniu, określenie długości i częstotliwości przerw oraz przygotowanie systemu kar (negatywnych konsekwencji), które zostaną zastosowane w sytuacji braku realizacji wytycznych dotyczących korzystania z sieci.

Terapia poznawczo-behawioralna (*cognitive-behavioural therapy* – CBT) polega na zmianie przekonań i zachowań jednostki oraz jest skoncentrowana na czasie teraźniejszym. Jej celem jest rozwój zainteresowań innymi dziedzinami niż nowe technologie cyfrowe, nauka konstruktywnego korzystania z nich i zastępowanie patologicznego zachowania konstruktywnymi wzorcami. Zgodnie z jej założeniami dysfunkcyjne emocje i zachowania jednostki dadzą się wyjaśnić poprzez teorię uczenia się w zakresie komponentu behawioralnego oraz prawidłowościami dotyczącymi procesów poznawczych w zakresie komponentu poznawczego. Przyjęty w prezentowanym rodzaju terapii model poznawczy zbudowano na założeniu, że dysfunkcjonalne myślenie jest elementem wyjściowym każdego zaburzonego zachowania i że dzięki modyfikacji tego myślenia można dokonać zmian na poziomie emocjonalnym i behawioralnym. Powtarzanie się dysfunkcjonalnych myśli, dotyczących np. atrakcyjności jednostki w kontaktach społecznych, może powodować zniekształcenie głębokich przekonań na własny temat. Celami terapii są: identyfikacja przekonań jednostki, określenie ich dysfunkcjonalności oraz ich modyfikacja. Zgodnie z modelem poznawczym nie samo wydarzenie jest znaczące dla zachowania jednostki, ale to, jak zostanie ono zinterpretowane. Zależność pomiędzy zachodzącym wydarzeniem a reakcją na niego będzie interpretowana na bazie przekonań. Wyróżnia się ich dwa rodzaje:

- kluczowe, obejmujące najbardziej podstawowe opinie na własny temat, norm czy wartości, relacji itp. (ugruntowują się one w toku rozwoju jednostki i służą organizowaniu otrzymywanych przez nią informacji; z czasem ulegają modyfikacjom – adaptacyjnym lub nieadaptacyjnym – wynikającym z kolejnych doświadczeń);
- pośredniczące, odnoszące się do pewnych zasad, założeń, postaw funkcjonowania człowieka.

Terapia składa się z trzech części. Pierwsza to konceptualizacja problemu, postawienie diagnozy oraz określenie kontraktu. Terapeuta przedstawia wtedy cele terapii i ustala plan działania na przyszłość. Druga część stanowi zakres terapii właściwej. Jej celem może być ograniczenie angażowania się w nałogowe zachowania. Na tym etapie ważne jest stworzenie przez terapeuta wspólnie z klientem wstępnej koncepcji problemu. Terapeuta jednocześnie ocenia własne umiejętności, dostosowując je do potrzeb klienta, przygotowuje diagnozę oraz formułuje wstępne cele terapii. Następuje aktywacja zachowań alternatywnych w stosunku do zachowania problemowego, a ich wybór powinien być podyktowany potrzebami klienta oraz wcześniejszą analizą zainteresowań. Ostatnia część terapii dotyczy modyfikacji przekonań zarówno pośrednich, jak i kluczowych. W tej fazie pacjent posiada już podstawowe umiejętności analizowania sytuacji, rozpoznawania myśli automatycznych, emocji i efektu w postaci zachowania.

K.S. Young (2011b) omówiła teoretyczne założenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej adresowanej do osób z nałogiem internetowym. Łączyła ją z terapią redukcji szkód. Zaproponowała trójfazową jej formę:

- Pierwsza faza obejmuje modyfikację zachowania celem zmniejszenia ilości czasu spędzanego w sieci.
- Druga faza zawiera oddziaływania zmierzające do zmiany mechanizmu zaprzeczania i zwalczania racjonalizacji, tj. mechanizmów obronnych.
- Trzecia faza wskutek procesu redukcji szkód powoduje identyfikację i terapię współwystępujących z nałogiem problemów, które były związane z jego rozwojem (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Przedstawione fazy terapii mogą być stosowane z powodzeniem zarówno w systemie leczenia ambulatoryjnego, jak i w systemie zamkniętym. K.S. Young uważa (za: De Abreu, Goes, 2017), że terapia siecioholizmu powinna uwzględniać techniki zarządzania czasem, techniki wyznaczania celów korzystania z internetu i techniki radzenia sobie z trudnościami, a także określenie systemu wsparcia dla jednostki uzależnionej. Ponadto zwraca uwagę na wypracowanie sposobów odpowiedniego wykorzystywania sieci. W tym celu proponuje stosowanie np. metody fiszek, które mają za zadanie wspierać pacjenta w utrzymaniu koncentracji na ograniczeniu niekontrolowanego używania internetu. Sugeruje przygotowanie dwóch fiszek. Jedna

ma zawierać np. pięć głównych korzyści wynikających z ograniczenia używania sieci, druga – pięć głównych problemów spowodowanych nadużywaniem sieci. Kartki te powinny znajdować się blisko osoby, tak aby mogła je przeczytać w ryzykownej sytuacji (De Abreu, Goes, 2017).

Zdaniem K.S. Young (2007) najtrudniejszym momentem w terapii nałogowego używania internetu jest zarządzanie czasem (96% uczestników terapii oceniło ten element jako najtrudniejszy w leczeniu).

Nieliczne badania potwierdzają skuteczność stosowania terapii behawioralno-poznawczej wobec osób uzależnionych od czynności, m.in. od korzystania z nowych technologii cyfrowych, w tym wobec młodzieży przejawiającej problemowe używanie internetu (Hansen, 2002; Young, 2011a, b).

G. Thorens i współpracownicy (2014) zrealizowali w latach 2007–2010 badania podłużne, których celem było zweryfikowanie efektywności terapii behawioralno-poznawczej polegającej na stosowaniu psychoterapii indywidualnej wobec pacjentów nałogowo używających internetu. W ramach tego oddziaływania uwzględnili też elementy wywiadu motywującego. Badaniami objęli 57 pacjentów – 37% z nich miało mniej niż 18 lat. W analizowanej grupie oceniali sposób korzystania z internetu i nasilenie nałogu sieciowego oraz przeprowadzili diagnozę psychiatryczną. Okazało się, że prawie połowa badanych grała w gry typu MMORPG, a około dwie trzecie badanych miało współwystępujące zaburzenia psychiczne. Badając skuteczność metody u pacjentów, którzy ukończyli cały cykl terapii, G. Thorens i współpracownicy (2014) stwierdzili, że 39% pacjentów uzyskało znaczną poprawę po terapii, 26% przejawiało minimalną poprawę, natomiast 12% nie wykazywało pozytywnych efektów leczenia. Badacze zaznaczają, że błędy pomiaru skuteczności metody mogą wynikać z faktu braku jednoznacznych symptomów nałogu, co mogło spowodować ich błędną kwalifikację na początku diagnozy.

Do podobnych wniosków doszli K. Wölfling i jego współpracownicy (2014), którzy zbadali 42 dorosłych mężczyzn spełniających kryteria uzależnienia od internetu. Oceniali ich stan nałogowego używania internetu, objawy psychopatologiczne i postrzegane samopoczucie przed i po terapii. Wyniki pokazały, że 70% pacjentów zakończyło terapię pozytywnie, ze

znacznym obniżeniem objawów załogu. Zmniejszyły się u nich objawy psychopatologiczne, a także związane z nimi problemy psychospołeczne.

Badania dotyczące młodzieży szkolnej przeprowadzili w 2010 roku Y. Du, W. Jiang i A. Vance. Analizowali oni efektywność terapii poznawczo-behawioralnej, porównując grupę kontrolną – poddaną oddziaływaniu terapeutycznemu, oraz grupę niepoddaną oddziaływaniu. W tym celu brali pod uwagę następujące kryteria: używanie sieci, zarządzanie czasem oraz wskaźniki emocjonalne, poznawcze i behawioralne. Pomiaru dokonali dwukrotnie: bezpośrednio po zakończeniu terapii i w okresie sześciu miesięcy po jej zakończeniu. Okazało się, że w obu grupach używanie internetu zmniejszyło się, jednak tylko w grupie poddanej terapii behawioralno-poznawczej uzyskano lepsze wyniki w zakresie posiadanych umiejętności zarządzania, a wskaźniki emocjonalne, poznawcze i behawioralne się poprawiły (Du, Jiang, Vance, 2010).

Inną strategią wykorzystywaną w procesie terapeutycznym jest dialog motywujący (*Motivational Interviewing*). Jest to interwencja zorientowana na zwiększenie motywacji wewnętrznej do zmiany zachowania uczestnika terapii. Dotyczy ona pracy nad szerokim spektrum problemów, m.in. nad nieodrabianiem prac domowych, brakiem zaangażowania w naukę szkolną czy zaburzeniami lękowymi. Dialog motywujący jest podejściem ukierunkowanym na zdrowie, lepsze funkcjonowanie i poprawę sytuacji jednostki. Polega na współpracy z klientem poprzez wzbudzanie i wzmacnianie motywacji potrzebnej do zmiany (Andrew, 2015). Pozwala na indywidualizację pracy z uzależnionym i jego współdział. Centralnym elementem dialogu motywacyjnego jest model pomocy bazujący na szukaniu pozytywów i negatywów zmiany. Metoda opiera się na czterech podstawowych założeniach filozofii stosowania, tj. „ducha” dialogu, zasad, procesów i metod postępowania. Filozofia dialogu motywującego obejmuje podejście do atmosfery realizowania terapii, którą powinno charakteryzować: partnerstwo (relacja terapeuta – klient oparta na współdziałaniu); akceptacja osoby takiej, jaka jest, ale bez aprobaty jej zachowania problemowego; wspieranie (okazywanie aktywnego wsparcia oraz odpowiadanie na potrzeby) i wydobywanie (praca terapeutyczna odbywa się z uwzględnieniem zasobów jednostki biorącej udział w terapii) (Glynn, Moyers, 2013).

Kolejnym założeniem wykorzystania metody jest stosowanie określonych zasad. Wśród nich wymienia się:

1. Empatyczne reagowanie. Zasada ta dotyczy umiejętności terapeuty związanych z wyrażaniem emocji, aktywnym słuchaniem i odzwierciedleniem uczuć pacjenta. Bez tych cech nie potrafiłby zrozumieć, co czuje klient, oraz przyjąć jego perspektywę patrzenia na problem bez wydawania osądów i okazywania wrogości. Jak twierdzi P.M. Miller (za: Glynn, Moyers, 2013), rezultaty terapii zależą od stopnia empatii terapeuty.
2. Rozwijanie rozbieżności, inaczej uwydatnianie sprzeczności. Zasada ta oznacza takie prowadzenie rozmowy przez terapeutę, aby klient rozumiał, że w jego zachowaniu pojawiają się sprzeczności z deklarowanymi przez niego wartościami. Ponadto odnosi się do sposobu analizowania argumentów za i przeciw zmianie oraz korzyści ze zmiany i konsekwencji jej braku. Terapeuta dzięki skutecznemu decydowaniu o tym, które wypowiedzi klienta parafrazować, a które pomijać, wpływa na budowanie motywacji do zmiany u uczestnika terapii.
3. Zmniejszenie oporu. Zasada ta dotyczy ograniczenia sporów podczas pracy z uzależnionym, oferowanie mu wsparcia czy wyrażania empatii podczas procesu komunikacyjnego.
4. Wzmacnianie poczucia skuteczności i sprawczości. Zasada ta wskazuje, że terapeuta powinien unikać roli eksperta, dbać o współtowarzyszenie klientowi w drodze leczenia oraz komunikować mu, że to on podejmuje decyzje dotyczące zmiany lub kontynuowania zachowań. Zasada ta wpływa na zwiększenie skuteczności klienta, a tym samym zachęca do podjęcia zmiany i wzmocnienia motywacji do dalszych działań (Glynn, Moyers, 2013).

Metoda dialogu motywującego składa się z dwóch etapów, tj. budowania motywacji do zmiany i wzmocniania zobowiązania do zmiany, oraz czterech procesów występujących kolejno po sobie:

1. Angażowania. Jest to wstępny proces stanowiący fundament motywowania. Jego celem jest zrozumienie doświadczeń klienta i spojrzenie na jego sytuację życiową z jego perspektywy. Od terapeuty zależy, czy uzależniony będzie chciał współpracować z osobą mu pomagającą w zmianie nałogowego zachowania, czy też nie.

2. Ukierunkowywania. Jest to wskazanie zarówno przez terapeutę, jak i klienta kierunków rozmowy motywującej. Ten etap może być traktowany jako punkt wyjścia do dalszej pracy. W przypadku pojawienia się w kolejnych etapach niepewności co do priorytetów działania proces powraca do momentu ukierunkowania, aby właściwie ustalić cel dalszych kroków.
3. Wywoływania. Proces ten polega na uświadomieniu klientowi własnych powodów do zmiany i jest tym skuteczniejszy, im częściej pojawiają się z jego strony werbalne komunikaty w „języku zmiany”. Mówienie o zmianie swojego zachowania jest kluczowym elementem prezentowanej metody.
4. Planowania. Proces ten obejmuje rozwijanie zobowiązania do zmiany oraz opracowanie konkretnego planu działania, który może przyjąć postać ustną lub pisemną. Jego elementami są pomysły i przemyślenia klienta wraz z informacjami i radami prowadzącego dialog, optymizm działania oraz wzmacnianie zasobów uczestnika terapii (Fudała, 2015; Rowicka, 2015).

Wśród założeń prezentowanej techniki terapeutycznej wymienia się również dobór określonych metod postępowania. W literaturze przedmiotu wskazuje się m.in. na metodę wiosel (OARS), obejmującą stosowanie:

- pytań otwartych (adekwatnych do fazy zmiany i procesu współpracy; pomagają wydobywać język zmiany, rozwijać ambiwalencję oraz eksplorować wartości, oczekiwania i intencje);
- dowartościowania (podkreślanie zasobów, wysiłku i zaangażowania w zmianę, co zwiększa poczucie skuteczności, sprzyja samoocenie oraz wzmacnia motywację do zmiany);
- odzwierciedlania (mogą występować dwie formy odzwierciedlania: proste i złożone, a dotyczyć ambiwalencji, potrzeb, emocji, wartości itp.; pozwalają klientowi dostrzec inną perspektywę, rozwijać nową narrację o problemie i zwiększyć gotowość do wprowadzenia zmiany);
- podsumowywania, które są rozbudowanymi odzwierciedleniami pewnych części rozmowy, pokazują, na jakim etapie pracy znajduje się klient, i zawierają wnioski (podsumowania zbierające), dzięki którym można przejść do innego obszaru motywacji, czyli podsumowań przejściowych,

zbierających informacje z różnych etapów rozmowy i ujawniających ambiwalencję (Andrew, 2015; Fudała, 2015; Krasiejko, 2014; Miller, Rollnick, 2014).

Z badań wynika, że metoda dialogu motywującego jest szczególnie obiecująca w pracy z klientami uzależnionymi od hazardu, zakupów i z zaburzeniami hiperseksualnymi. Była także stosowana wobec osób nałogowo używających internetu (Jaraczewska, Adamczyk-Zientara, Banaszak, 2015). Może przybierać formę wywiadu motywacyjnego. Taka forma jest skutecznie oceniana przez terapeutów i pedagogów ze względu na stosowanie jej w szkole wobec uczniów wykazujących zachowania ryzykowne, w tym nadużywających nowych technologii cyfrowych (Kaplan i in., 2012). S. Kaplan i współpracownicy (2012) wskazują, że szczególną trudność w realizacji tej metody w szkole odgrywa fakt, iż młodzież może postrzegać wszystkich dorosłych jako reprezentantów instytucji edukacyjnej, a to z kolei może wywołać nieufność wobec terapeutów. Dlatego też istotne staje się powstrzymanie ich od osądów, rad czy krytyki nastolatków. Innym ważnym elementem pracy w szkole jest radzenie sobie z oporem przed zmianą. S. Kaplan i współpracownicy (2012) zauważają potrzebę przyjęcia stanowiska, że opór wobec zmiany jest zwyczajną ludzką reakcją i wymaga stosowania umiejętności terapeuty, które pozwalają na skuteczne jego przezwycięzenie, a nie doprowadzanie do konfrontacji z uczniem. Jednocześnie powinno się wspierać autonomię ucznia poprzez podkreślanie zdolności do zmiany oraz odpowiedzialności za jej wdrożenie (Kaplan i in., 2012).

Dialog motywujący stanowi przydatną metodę terapeutyczną, w szczególności wśród dzieci i młodzieży. Głównie dlatego, że:

- jest to metoda elastyczna (może on być stosowany jako uzupełnienie innych interwencji wobec jednostki, jako wstęp do terapii grupowej lub jako samodzielne działanie);
- jej celem jest rozwiązanie ambiwalencji i zwiększanie motywacji do wprowadzania zmian u dzieci i młodzieży przejawiających zachowania ryzykowne (np. rzucenie palenia tytoniu powoduje wysoką ambiwalencję, która towarzyszy wdrażaniu trudnych zmian w zachowaniu – dialog motywujący pozwala pokonać problemy związane z brakiem motywacji);

– sprzyja obniżeniu wrogości i postaw obronnych uczestników terapii, zwłaszcza gdy jest ona przymusowa (Colby, 2017).

Metodę dialogu motywującego można stosować jako sposób przygotowania do dalszej terapii uzależnień. Daje szybkie i długotrwałe efekty. Badania wskazują na skuteczność dialogu motywacyjnego w terapii uzależnień, głównie jako metody uzupełniającej. Ponadto przynosi on rezultaty w pracy z osobami przejawiającymi zachowania ryzykowne (Barański, 2016).

Badania przeprowadzone przez J.M. Brown i W.R. Millera (1993) pokazują, że udział w sesji motywującej na początku terapii powoduje większe zaangażowanie w jej trakcie, a po jej zakończeniu (terapia trwała trzy miesiące) 64% uczestników utrzymywało abstynencję lub deklarowało brak objawów w odróżnieniu od grupy kontrolnej (29% osób), której terapia nie była poprzedzona sesją motywującą. Mimo że wyniki nie dotyczą zachowań ryzykownych w zakresie nałogowego używania technologii cyfrowych, to pokazują skuteczność stosowania tej metody wśród adolescentów.

W ramach badań pod nazwą „Omnibus” porównywano skuteczność dialogu motywującego i innych metod za pomocą metaanalizy w perspektywie różnych zachowań ryzykownych, w tym hazardu. W zakresie wymienionego uzależnienia behawioralnego stwierdzono wskaźnik skuteczności o 13% wyższy w porównaniu z badanymi uczestniczącymi w innych działaniach pomocowych (program 12 kroków, terapia behawioralno-poznawcza) (Lundahl, Burke, 2009). Wyniki metaanaliz pokazały wysoką efektywność dialogu w motywowaniu do podejmowania terapii oraz wprowadzaniu zmian w zachowaniu przynajmniej na tym samym poziomie, co skuteczność innych podejść, lecz osiąganą w mniejszej liczbie sesji. Większa liczba sesji z wykorzystaniem metody dialogu motywującego przynosi także istotnie większy rezultat w sferze zmiany zachowania (Lundahl, Burke, 2009).

W pracy z młodymi nałogowymi użytkownikami nowych technologii cyfrowych stosuje się także ustrukturalizowaną psychoterapię poznawczą, którą realizuje się przez okres osiemnastu tygodni w osiemnastu sesjach. Faza wstępna, zmierzająca do zbudowania pozytywnej relacji pomiędzy klientem a terapeutą, obejmuje pięć sesji. Faza pośrednia, w której rozpoczyna się pracę z nałogiem i wzorami zachowań, składa się z dziewięciu sesji. Natomiast faza końcowa, poświęcona podtrzymaniu wypracowanych

rezultatów i dalszemu rozwijaniu umiejętności psychospołecznych, z czterech sesji. Zawartość programu została szczegółowo zaprezentowana w tabeli 10.

Tabela 10. Przebieg ustrukturalizowanej psychoterapii poznawczej

Faza	Sesje	Tematyka sesji
wstępna	1	Prezentacja programu terapii
	2	Bilans korzyści, jakie czerpie osoba uzależniona z korzystania z sieci, w aspekcie indywidualnym, oraz poznanie specyfiki zaburzenia
	3	Określenie konsekwencji np. interpersonalnego nadużywania internetu
	4 i 5	Ustalenie różnic między hobby a przymusem korzystania, wskazanie zależności między zachowaniem klienta np. dotyczącym unikania problemów a potrzebą korzystania z sieci
pośrednia	6 i 7	Określenie, na czym polega silna potrzeba korzystania z internetu
	8	Analiza aktywności w internecie i specyfiki korzystania z niego. W okresie trzech tygodni każdy z uczestników terapii prowadzi dzienniczek. Dodatkowo na kilku przykładach grupa ćwiczy rekonstrukcje poznawcze, asertywność czy odgrywanie ról
	9	Rozumienie działania tzw. wywoływaczy – mechanizmów, które skłaniają jednostkę do realizacji zaburzonego zachowania
	10	Wprowadzenie do pracy terapeutycznej techniki linii życia, pozwalającej na identyfikację wydarzeń w życiu klienta, mających bardzo negatywne konotacje dla niego
	11	Praca nad deficytami
	12-14	Praca nad kolejnymi problemami, które zostaną ujawnione podczas terapii
końcowa	15 i 16	Wypracowanie aktywności alternatywnych, które będzie mógł stosować uczestnik terapii w zamian nałogowego zachowania
	17	Przygotowanie do zakończenia terapii
	18	Zakończenie procesu terapeutycznego

Źródło: opracowanie własne na podstawie: De Abreu, Goes, 2017; Rowicka, 2015.

Kolejnym podejściem terapeutycznym godnym zauważenia jest terapia systemowa. Nurt ten zakłada, że angażowanie się młodego człowieka w zachowania ryzykowne jest następstwem funkcjonowania w określonym środowisku rodzinnym, szkolnym czy zawodowym. Jednostka wraz z otaczającymi ją elementami tworzy system, który rządzi się konkretnymi prawami czy regułami, oraz pewną sieć powiązań czy wzajemnych relacji między różnymi czynnikami. Dlatego terapia systemowa może być wykorzystana w terapiach: indywidualnej, par, grupowej i rodzin, w których funkcjonuje osoba nałogowo używająca nowych technologii cyfrowych. Przedstawiciele

podjęcia systemowego uznają, że to dany system, np. rodzinny, jest zaburzony, a nie osoba przejawiająca zaburzenie funkcjonowania. Taki pogląd wpływa na pominięcie analizy zaburzeń jednostki i prowadzi do skupienia się na uświadomieniu jednostce jej mocnych stron. Prezentowana strategia terapeutyczna należy do oddziaływań krótkoterminowych, ma charakter dyrektywny, a jej celem jest zmiana systemu, a nie człowieka. Jej skuteczność jest znana m.in. w obszarach oddziaływań skierowanych do osób z zaburzeniami jedzenia lub uzależnionych (Chanik i in., 2011; Sochocka, Van Laere, 2016b).

Przykładem terapii systemowej jest model Wielowymiarowej Terapii Rodzinnej (*Multidimensional Family Therapy* – MDFT), której skuteczność potwierdzono w dotychczasowym doświadczeniu pracy z dziećmi i młodzieżą wykazującymi zaburzenia infoholiczne. Opiera się na założeniu, że zachowania ryzykowne młodzieży są wynikiem wpływów rodzinnych, rówieśniczych i społeczności lokalnej. Terapia ta może obejmować osobę małoletnią wraz z rodzicem (rodzicami) lub być realizowana tylko wobec dziecka czy tylko wobec rodzica/rodziców. Jej częstotliwość w tygodniu waha się od jednej do trzech sesji, a czas leczenia celowościowego wynosi od czterech do sześciu miesięcy. Okres pomocy zależy od miejsca (poradnia czy stacjonarny ośrodek) i charakteru leczenia, stopnia nasilenia problemów związanych z używaniem nowych technologii cyfrowych czy sposobu funkcjonowania rodziny (Beard, 2017). Pracę prowadzi się na płaszczyźnie indywidualnej i rodzinnej, w placówce, szkole lub domu, a nawet przez telefon, tak aby dostosować ją do potrzeb nastolatka.

Oddziaływanie terapeutyczne w ramach MDFT odbywa się z wykorzystaniem kanałów: małoletniej osoby, jej rodzica/rodziców, wzajemnych relacji w rodzinie oraz relacji występujących poza rodziną (Liddle i in., 2008). W ramach oddziaływania na dziecko mogą one obejmować np.: jego zaangażowanie w leczenie, poprawę umiejętności komunikowania z dorosłymi (w tym z rodzicami), rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami dnia codziennego, poprawę regulacji emocjonalnej, umiejętności społecznych i wyników osiągniętych w szkole, ustalenie atrakcyjnych alternatyw dla nałogowego zachowania. Z kolei w odniesieniu do terapii rodziców

podejmowano takie kwestie, jak: praca nad większym zaangażowaniem w proces terapeutyczny i pomoc dziecku, rozwijanie lub kształcenie skutecznych umiejętności rodzicielskich związanych z: określaniem granic, precyzowaniem oczekiwań, ustalaniem konsekwencji, modelowaniem zachowań dziecka czy wreszcie zaspokajaniem jego potrzeb. Ponadto w zakresie relacji rodzinnych oddziaływanie skupia się na łagodzeniu konfliktów, wzmacnianiu emocjonalnego przywiązania, poprawie komunikacji oraz umiejętności rozwiązywania problemów (Miller, Forchimes, Zweben, 2014).

W tym miejscu należy podkreślić, że rodzina to system, którego elementy muszą współpracować ze sobą, a nie budować rozbieżności w postępowaniu. Jest to szczególnie istotny aspekt działania rodziców wobec nastolatka, gdyż brak spójności może prowadzić do nieskuteczności kroków pomocowych, a nawet pogorszenia sytuacji problemowej. Ważne znaczenie ma też praca z rodzeństwem, gdyż może być ono wykorzystane we wdrożeniu interwencji terapeutycznych, ale i stanowić istotny czynnik zakłócający ją (np. rodzeństwo może torować drogę do nałogowych zachowań brata lub siostry, a nawet być samo zaangażowane w nałogowe zachowania). Natomiast oddziaływanie terapeutyczne odbywające się poprzez kanał wpływów pozarodzinnych skupia się głównie na rozwijaniu kompetencji rodziców w systemach społecznych, w których małoletni funkcjonuje (szkoła, kluby, świetlice itd.) (Beard, Yarnall, 2008; Liddle i in., 2008).

W przypadku dzieci i młodzieży nie wystarczy oprzeć się na rozpoznaniu aktualnego systemu rodzinnego i społecznego, ale należy także spojrzeć na wcześniejsze trudne doświadczenia rodziny czy jednostki w środowisku szkolnym i rówieśniczym, gdyż mogą być przyczyną aktualnych problemów z nadużywaniem nowych technologii cyfrowych.

Kluczowym elementem procesu terapeutycznego prowadzonego według modelu Wielowymiarowej Terapii Rodzinnej (MDFT) jest także trening wypracowanych rozwiązań czy zachowań, m.in. ćwiczenia umiejętności komunikacji w rodzinie, takich jak: słuchanie małoletniego przez rodziców, uznawanie uczuć i myśli nastolatka przez opiekunów, przekazywanie informacji w sposób zrozumiały, proaktywne działania rodziców, polegające na rozmowach z dzieckiem o zagrożeniach związanych z używaniem nowych technologii cyfrowych jeszcze przed ich wystąpieniem.

W omawianym procesie terapeutycznym rodzina stanowi znaczące ogniwo oddziaływania na dzieci oraz młodzież i dlatego kluczowe jest zadbanie o dostarczenie rodzinie wiedzy na temat problemowego korzystania z sieci i niebezpieczeństw związanych z niewłaściwym użytkowaniem urządzeń cyfrowych. Rodzina postrzegana jest także jako źródło wsparcia i pomocy jednostce w wychodzeniu z nałogu. Z tego względu powinna zostać przygotowana do roli inspiratora i organizatora poszukiwań dotyczących nowych zainteresowań dla dziecka czy nastolatka. Powinna również lepiej organizować czas będący w jej dyspozycji do – efektywniejszego i zdrowego – wspólnego wypoczynku.

Skuteczność tej formy terapii systemowej w leczeniu nałogów młodych ludzi (tj. treningu wypracowanych rozwiązań czy zachowań) podkreślają m.in. H.A. Liddle i współpracownicy (2001, 2008). Natomiast J.Y. Yen i współpracownicy (2007a) wykazali, że negatywne czynniki rodzinne mają wpływ na rozwój uzależnień zarówno substancyjnych, jak i behawioralnych u młodzieży. Można zatem przypuszczać, że terapia systemowa będzie skuteczna również wobec sieciorolizmu i innych nałogów technologicznych.

Na uwagę zasługują też inne odmiany podejścia systemowego, tj. teoria wielosystemowa (*Multisystemic Therapy – MST*) oraz krótkoterminowa strategiczna terapia rodzinna (*Brief Strategic Family Therapy – BSFT*). Teoria wielosystemowa jest adresowana m.in. do dzieci i młodzieży. Skupia się na pięciu filarach rozwoju tej grupy wiekowej. Są to: przekonania (czyli akceptacja zachowań ryzykownych przez dorosłych), środowisko rodzinne (charakteryzujące się konfliktami, brakiem dyscypliny, nałogowymi zachowaniami), środowisko rówieśnicze (akceptacja z jego strony zachowań nałogowych i przemocowych), środowisko szkolne (wagarowanie, niskie wyniki nauczania) oraz sąsiedztwo (występowanie negatywnych grup oddziaływania na jednostkę i/lub przynależność do nich). Wymienione czynniki stanowią także pięć głównych obszarów rozwoju czynników chroniących i czynników ryzyka. Intensywną terapię prowadzi się w miejscu zamieszkania dziecka w okresie od czterech do sześciu miesięcy. Terapeuta może kontaktować się z rodziną wielokrotnie w ciągu tygodnia, co związane jest z jego dużą elastycznością. Podejmowane interwencje zwykle mają

charakter behawioralny, odnoszą się do bieżących spraw i są skierowane na rozwiązanie konkretnych problemów. W ramach terapii m.in. wypracowuje się strategie pozytywnych zmian. Jednostka uczy się prospołecznie funkcjonować w grupie rówieśniczej i otrzymuje możliwość dalszego kształcenia. Z kolei rodzice poprzez trening kompetencji wychowawczych uczą się sprawniej pokonywać trudności i utrwalają pozytywne zmiany (Henggeler, Schaeffer, 2016; Miller, Forchimes, Zweben, 2014). Skuteczność tej formy terapii potwierdzono m.in. wobec uzależnień od substancji. Jej pozytywne rezultaty odnotowali m.in. T. Ogden i C.A. Halliday-Boykins (2004), którzy doszli do wniosku, że MST zwiększa kompetencje społeczne młodzieży. Podobnie J.J. Asscher i współpracownicy (2013) odnotowali, że MST poprawia relacje między rodzicami i młodzieżą. W przypadku uzależnienia od czynności brakuje badań sprawdzających jej przydatność.

Natomiast krótkoterminowa strategiczna terapia rodzinna jest adresowana do nastolatków i opiera się na założeniu, że rodzina jest najważniejsza w ich rozwoju. To w niej występują specyficzne wzorce zachowań, które stanowią zarówno przyczynę, jak i skutek podejmowania przez dziecko zachowań ryzykownych. Jest to terapia zorientowana na rozwiązanie określonych problemów i skierowana do rodzin, w których dzieci przejawiają zachowania ryzykowne. Celem omawianego oddziaływania jest zmiana wzorców interakcji w rodzinie i ich analiza w perspektywie występujących u dziecka zachowań ryzykownych.

W ramach BSFT zadaniem terapeuty jest: budowanie przymierza ze wszystkimi członkami rodziny, rozpoznawanie jej zasobów i mocnych stron oraz identyfikowanie problematycznych relacji, które mogą wpływać na zachowania nastolatka oraz osłabiają możliwości rodzica w korygowaniu postępowania dziecka. Podczas swojego oddziaływania stosuje strategie skutecznego komunikowania, dzięki czemu wpływa na łagodzenie negatywnego wydzwisku rodzinnych komunikatów i pomaga rodzinie w wypracowaniu strategii behawioralnych prowadzących do poprawy relacji wewnątrzrodzinnych. Poza tym wprowadza konkretne strategie zmiany, np. w zakresie rozwiązywania konfliktów, wzmacnia pozytywne zachowania i komunikację rodzinną poprzez zadania domowe wprowadzające

ćwiczenie nowych kompetencji przez poszczególnych członków rodziny (Miller, Forcehimes, Zweben, 2014).

Efektywność BSFT w leczeniu uzależnień technologicznych potwierdziła m.in. K.S. Young (2009b) na przykładzie nałogowego grania w gry komputerowe.

W literaturze przedmiotu (Rowicka, 2015) wskazuje się także na przydatność metody interwencji kryzysowej w postępowaniu terapeutycznym wobec osoby nałogowo używającej nowych technologii cyfrowych. Jest to jedna z form pomocy psychologicznej wykorzystywana jak dotąd w przypadku interwencji w rodzinie z problemem alkoholowym. Stosuje się ją jako alternatywę dla specjalistycznego programu terapii. Przyjmuje formę krótkiej interwencji, która polega

[...] na kontakcie terapeutycznym, skoncentrowanym na problemie wywołującym kryzys, czasowo ograniczonym, w którym dochodzi do konfrontacji osoby z kryzysem i do jego rozwiązania (Badura-Madej, 1999, s. 27).

Celem stosowania metody interwencji kryzysowej jest zredukowanie symptomów zachowania i przywrócenie równowagi psychicznej jednostki (Rowicka, 2015). W przypadku nastolatka nadużywającego nowych technologii cyfrowych składa się na nią sześć elementów, takich jak:

1. Istotne informacje zwrotne dotyczące jego nałogowego zachowania i związanych z tym konsekwencji.
2. Nacisk na osobistą odpowiedzialność za zmianę stanu, w którym funkcjonuje (to on decyduje, co chce zmienić).
3. Dawanie rad dotyczących pożądaney zmiany, przy czym muszą być one zrozumiałe dla niego.
4. Przygotowanie opcji do wyboru, jeśli zdecyduje się zmienić swoje zachowanie.
5. Empatyczny styl terapeutyczny (reakcja interweniującego powinna być pełna poszanowania i wsparcia – wsłuchiwanie się w jego punkt widzenia).
6. Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności, aby mógł rozpocząć zmianę i ją urzeczywistnić (Miller, Forcehimes, Zweben, 2014).

Model interwencji kryzysowej polega na przedstawieniu osobie nałogowo używającej nowych technologii cyfrowych prawdziwego obrazu sytuacji poprzez skonfrontowanie jej z faktami. Obejmuje on następujące kroki:

- prośbę o pomoc jednostki uzależnionej (w formie pośredniej lub bezpośredniej);
- analizę sytuacji wywołującej kryzys (terapeuta ocenia aktualne funkcjonowanie osoby uzależnionej w domu i szkole oraz jej relacje z innymi);
- rozpoznanie strategii podejmowanych przez osobę w kryzysie (terapeuta analizuje jej zachowania i ich skutki, poznaje dotychczasowy wzorzec rozwiązywania problemów oraz charakterystyczne dla niego schematy poznawcze, emocjonalne i behawioralne);
- ustalenie preferowanych przez osobę uzależnioną rozwiązań (terapeuta sprawdza, jakie są jej cele i w jakim stopniu są realizowane);
- nauczenie nowych strategii postępowania, nowego widzenia świata i sposobów rozwiązywania problemów (terapeuta stosuje treningi zachowań konstruktywnych, wykorzystuje wszystkie możliwe zasoby uczestnika);
- ustalenie kontraktu dotyczącego wdrożenia przyjętych strategii (terapeuta kończy swoje oddziaływanie, a uczestnik sesji kontynuuje nowe strategie w dalszym życiu) (Kasprzak, 2000; Rowicka, 2015).

Skuteczność modelu interwencji kryzysowej wobec dorosłych osób uzależnionych od czynności potwierdzono w zakresie grania hazardowego (Petry i in., 2008). Ustalono, że osoby, które brały udział w omawianej formie interwencji, wykazywały redukcję problemów hazardowych – poświęcały mniej czasu i środków finansowych na grę hazardową. Natomiast w przypadku nałogów technologicznych brakuje badań stwierdzających skuteczność metody zarówno w grupie dorosłych, jak i wśród młodzieży. Biorąc jednak pod uwagę efektywność interwencji kryzysowej wobec nastolatków uzależnionych od substancji, istnieje prawdopodobieństwo, że może być skuteczna także wśród młodzieży nadużywającej mediów cyfrowych (Tait, Hulse, 2003).

5.3. Rola rodziny w terapii dziecka z nałogiem technologicznym

Pomoc i leczenie dzieci i młodzieży, które problemowo używają nowych technologii cyfrowych, powinny być działaniami uwzględniającymi szerokie spektrum osób dorosłych, zwłaszcza rodziców czy opiekunów. Praca terapeutyczna bardzo często związana jest z postępowaniem wobec całej rodziny. Podkreśla się, że to rodzina jako całość ma wpływ na funkcjonowanie dziecka, a zachodzące w niej procesy socjalizacyjne mają ważne znaczenie dla jego prawidłowego rozwoju. Wsparcie ze strony rodziny jest istotnym czynnikiem determinującym skuteczność wyjścia dziecka z nałogu infoholicznego (Liu i in., 2015). Niektórzy zakładają, że w omawianych grupach wiekowych (dzieci i młodzieży) jest to główny sposób leczenia uzależnienia technologicznego. Wystąpienie symptomów uzależnienia od nowych mediów u jednego członka rodziny wpływa na całą rodzinę. Gdy dziecko nadużywa np. internetu, problem dotyka nie tylko rodziców, ale i rodzeństwo, które może być zaniedbywane z powodu koncentracji opiekunów na dziecku uzależnionemu. Rodzeństwo staje się obserwatorem konfliktów pomiędzy bratem czy siostrą a rodzicami i jednocześnie współuczestniczy w zaistniałej sytuacji. Zgodnie z ujęciem systemowym (patrz rozdział 5.2) nałogowe zachowanie traktowane jest jako przejaw utrzymania równowagi systemu i zapobiega rozpadowi rodziny. Z doświadczeń praktycznych wynika, że analizowane rodziny charakteryzują niską przepuszczalność granic i brak właściwych wzorców zachowań społecznych. Są to grupy zamknięte, o ograniczonej komunikacji z otoczeniem i silnymi wpływami transgeneracyjnymi, które oddziałują na przebieg procesów separacyjnych. Wykazują one zakłóconą komunikację, niestabilność więzi, a jego członków cechuje wysoki poziom lęku i złości.

Nadużywanie nowych technologii cyfrowych przez dziecko jest trudnym wyzwaniem dla rodziców. Codzienne życie rodzinne podlega zmianom makrospołecznym i dynamicznym wpływom nowych technologii cyfrowych. Takie procesy, jak globalizacja, technicyzacja, konsumpcjonizm, wielość nałogowych zachowań, sprawiają, że rodzice nie potrafią skutecznie przygotować dziecka do zdrowego funkcjonowania w życiu społecznym,

a tym samym do właściwego korzystania z urządzeń cyfrowych. Sytuacji tej nie ułatwiają współwystępujące zjawiska: eksperymentowania z tożsamością, kultu atrakcyjności i młodości, kryzysu wartości i powierzchowności relacji międzyludzkich, coraz dłuższego czasu pracy rodziców, powszechności wykorzystania mobilnych urządzeń cyfrowych, preferowania spędzania czasu wolnego w przestrzeni wirtualnej. Wymienione procesy powodują, że bezpośrednie relacje rodziców z dziećmi podlegają ograniczeniom na rzecz kontaktów pośrednich. Zmienia się także ich charakter z wychowawczego na kontrolny. Dlatego też członkowie rodziny mogą ułatwiać lub utrudniać prowadzenie terapii wobec dziecka, a ich potencjał wpływów będzie miał ważne znaczenie dla skuteczności i trwałości procesu leczenia.

Wskazuje się, że rodzina może sprzyjać, zachęcać lub lekceważyć zachowanie dziecka. Z badań wynika, że nastolatki wychowujące się w rodzinie, w której często dochodzi do konfliktów i jest słaba komunikacja, mają większą skłonność do korzystania z internetu jako sposobu unikania nieprzyjemnych sytuacji i uzyskania wsparcia. Nadużywanie internetu może być formą odreagowania braku równowagi w rodzinie (Beard, Yarnall, 2008; Young, 2009b). Postawa rodziny wobec dziecka nadużywającego np. internetu czy uzależnionego od gier może być także usprawiedliwiająca – uznająca, że jego zachowanie jest przejściowe, często związane z wiekiem i samo zniknie bez pomocy z zewnątrz. Wpływ rodziny na rozwój nałogu technologicznego może też uwidocznić się w sposobie postrzegania przez rodziców sieci i nowych technologii. Inny wpływ będzie, gdy rodzina uważa, że sieć jest pełna zagrożeń i należy przed nią chronić dziecko poprzez zakazy; inny, gdy dostrzega również pozytywne jego aspekty. Wielu rodziców nie jest świadomych możliwości i różnorodności aktywności online swoich dzieci. Zarówno brak świadomości, jak i zakazywanie określonych działań w internecie nie pomaga ani rodzicom w wychowaniu potomstwa do właściwego korzystania z nowych mediów cyfrowych, ani terapeutom w realizacji procesu pomocy dziecku (Beard, 2017).

Rodzice mogą odczuwać niepewność co do tego, jaką postawę mają przyjąć wobec nałogowego korzystania przez dziecko z mediów elektronicznych. Przyczyna tego stanu rzeczy może wynikać z koncentracji rodzica na rozwoju intelektualnym i poznawczym dziecka, a to powoduje, że nie

chce on ograniczać jego dostępu do nowych technologii, które traktuje jako ważne narzędzia edukacyjne. Jeszcze więcej problemów nastęrcza rodzicowi ewentualny zakaz korzystania ze smartfonu, ponieważ dzięki temu urządzeniu szybko może nawiązać kontakt z dzieckiem i za jego pośrednictwem sprawować nad nim kontrolę. Z perspektywy rodzica nadużywanie mediów cyfrowych staje się problemem, gdy pojawiają się takie symptomy, jak: obniżenie wyników w nauce, absencja, kłopoty zdrowotne. Jednak nawet wtedy wielu rodziców myśli, że i tak używanie nowych mediów jest bezpieczniejsze niż spożywanie alkoholu czy środków psychoaktywnych. Dodatkowo uważają, że dając dziecku urządzenie cyfrowe, zaspokajają jego potrzebę spędzania czasu wolnego, a oni sami mogą dzięki temu wypocząć po ciężkim dniu pracy. Dlatego też powstaje niebezpieczna sytuacja serwowania coraz młodszym dzieciom doznań za pomocą tabletów czy smartfonów (Gruszczyńska, 2016).

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że decydujący wpływ na zachowania ryzykowne dzieci, w tym nadużywanie urządzeń technologicznych, mają rodzice i opiekunowie. Pisze się o czterech wzorcach przywiązania w relacjach rodziców z dziećmi, takich jak:

1. Wzorzec bezpieczny (typ B). Dziecko w takiej rodzinie doświadcza poczucia bezpieczeństwa. Jej system jest stabilny, dostępny, reaguje na potrzeby i sygnały dziecka. Dzięki komunikacji (mimika, słowa) dziecko może sygnalizować swoje emocje i potrzeby w rodzinie oraz liczyć na ich zrozumienie i zaspokojenie. W takiej rodzinie uczy się m.in. nawiązywania i budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi oraz rozpoznawania sygnałów, które do niego docierają ze strony otoczenia. To wpływa na postrzeganie świata jako spójnego i przewidywalnego, a w razie potrzeby na zwrócenie się o pomoc do innych.
2. Wzorzec unikający (typ A). Dziecko, wrastając w takiej rodzinie, nie posiada pewności, że gdy wyrazi swoje potrzeby, rodzice będą starać się je zaspokoić. Raczej oczekuje odrzucenia od opiekunów, którzy są wymagający i odtrącający. Dlatego próbuje poradzić sobie ze swoimi problemami samodzielnie, w taki sposób, w jaki potrafi. W takiej rodzinie dziecko tłumi swoje negatywne emocje, raczej ich nie rozpoznaje, tylko odcina się od nich. Stara się demonstrować na zewnątrz swoje Ja, ale zwykle

przybiera to postać nieprawdziwych, pozytywnych emocji. Nie wchodzi ono w bliższe relacje, z rezerwą patrzy na świat zewnętrzny i często nadmiernie skupia się na sobie. Wychowanie w takiej rodzinie skutkuje negowaniem otoczenia, co może przejawiać się w zachowaniach agresywnych oraz odrzucaniu własnych potrzeb, co powoduje ukształtowanie się niskiego i niestabilnego poczucia wartości.

3. Wzorzec przywiązania ambiwalentny (typ C). W takiej rodzinie dziecko spotyka się z jednej strony z idealizowaniem jego osoby, z drugiej – z jego dewaluowaniem. To sprawia, że dziecko wychowywane jest przez rodzica niespójnego i nieprzewidywalnego. Taka rodzina wpływa na wykształcenie niestabilnego poczucia wartości u potomstwa, które uczy się skupiać uwagę na sobie. Równocześnie nie potrafi ono radzić sobie z własnymi emocjami i napięciem. Dziecko z rodziny o wzorcu ambiwalentnym ma problemy z określaniem właściwych znaczeń wydarzeń i przeżyć, których doświadczają. Nie potrafi zwracać się o pomoc. Tak jak jego rodzice są nieprzewidywalni, tak i świat wydaje się mu nieprzewidywalny, będący poza kontrolą. W zachowaniach społecznych dzieci wychowujące się w rodzinie z tym wzorcem przyjmują strategię manipulowania jako jedyny sposób wpływania na otoczenie.
4. Wzorzec przywiązania zdeorganizowany (typ D). Ten typ występuje w rodzinie, w której rodzic jest niedostępny, kontrolujący i w niektórych sytuacjach nadopiekuńczy. Bliskie relacje w rodzinie są dla dziecka doświadczaniem zarówno uspokojenia, jak i lęku. Często charakteryzowane relacje dotyczą rodziców, którzy krzywdzą dziecko lub je zaniedbują. Taka sytuacja skutkuje postrzeganiem świata jako nieprzewidywalnego, ale i zagrażającego. Dziecko ma problemy z rozpoznawaniem emocji zarówno swoich, jak i innych ludzi, doświadczają poczucia bezradności i lęku. W analizowanym typie rodziny może wystąpić sytuacja przejęcia przez dziecko kontroli nad rodzicem i traktowaniem go odrzucająco lub chroniąco.

Biorąc pod uwagę opisane wzorce przywiązania w relacjach rodziców z dziećmi, należy podkreślić, że tylko typ B gwarantuje pełne wspomaganie procesu terapeutycznego przez rodzica/rodziców. Natomiast w pozostałych zadaniem terapeuty jest rozpoznanie systemu rodzinnego i określenie

w nim roli rodziny stosownie do wzorów przywiązania (Van Laere, Sochoc-ka, 2017).

W rozważaniach na temat udziału rodziny w procesie terapeutycznym jednostki nałogowo używającej nowych technologii cyfrowych należy wskazać na następujące kwestie:

1. Mówimy o osobach małoletnich, których uczestnictwo w procesie terapii jest zwykle zależne od rodziców czy prawnych opiekunów. To rodzice mogą być podmiotem albo szukającym pomocy, albo współuczestniczącym w tym procesie, ale nie jego inicjatorem (np. gdy szkoła podejmuje działania w przedmiotowym zakresie), albo też podmiotem niezainteresowanym pomocą. Pierwsza sytuacja występuje, gdy rodzice nie radzą sobie z dzieckiem nałogowo używającym np. internetu czy gier komputerowych. Są oni zmotywowani do podjęcia działania i poszukania pomocy. Bardzo często przyprowadzają dziecko na terapię i starają się współuczestniczyć w niej. Nie jest to zadanie łatwe, zwłaszcza gdy dziecko nie uświadamia sobie problemu. Druga sytuacja wynika z zaangażowania szkoły w pomoc ucznia nałogowo korzystającego np. z sieci. Wtedy to placówka edukacyjna kieruje dziecko do specjalistycznej pomocy psychologicznej, a rodzic włącza się w ten proces, wspierając rozpoczęte działania. Trzecia sytuacja obejmuje rodziców, którzy nie dostrzegają problemu, uważają, że ich dziecko zachowuje się tak jak reszta rówieśników i w związku z tym nie wymaga specjalistycznej pomocy.
2. Udział rodziny w terapii dziecka będzie zależny od modelu rodziny. Inna będzie współpraca terapeuty z rodziną technologiczną, gdzie dzieci od najmłodszych lat używają tabletów i smartfonów, a rodzice powszechnie stosują różne nowinki technologiczne; inna w rodzinie tradycyjnej, w której opiekunowie nie korzystają z komputera oraz nie znają środowiska online i dlatego nie potrafią skutecznie wychowywać do korzystania z mediów cyfrowych.
3. Rodzinę należy traktować w procesie terapeutycznym jako system. Z tego względu takie zjawiska, jak: konflikt, zaburzone relacje, rozłąka, separacja czy rozwód, mogą wpływać na zaburzenie stabilności w rodzinie, a w konsekwencji wywoływać u dziecka nałogowe zachowania (Hwang, 2000; Kim, 2001; Nam, 2008). Dlatego też diagnoza nałogu powinna

- zostać rozszerzona o diagnozę rodziny, w której funkcjonuje dziecko. Przyjmuje się, że należy ją rozpocząć od zbadania potrzeb rodziny, a nie rozpoznania uzależnienia. Cele terapii skupiają się wówczas na ustalonych kryzysach w rodzinie, np. ogniskują wokół: towarzyszenia rodzinie w poznawaniu i uświadamianiu kwestii problemowych, spojrzenia na relacje rodzinne, skutków różnych zachowań w rodzinie, przyglądania się konsekwencjom różnych decyzji itp. (Gruszczyńska, 2016).
4. Na udział rodziny w terapii dziecka będzie wpływać także analiza systemu rodzinnego pod względem postaw rodzicielskich, atmosfery rodzinnej, jej dysfunkcyjności, istniejących więzi. Bardzo często zachowania problemowe dziecka są wyrazem zaburzenia systemu rodzinnego. Natomiast rodzice pragną skupić się na problemach dziecka, nie naprawiając dysfunkcji w rodzinie. Dlatego też rolą terapeuty będzie także pozyskanie opiekunów do współpracy i zmotywowanie ich do podjęcia własnej pracy terapeutycznej. Brak takiego działania może spowodować uruchomienie oporu wobec procesu i w konsekwencji rezygnację z pomocy dziecku w ogóle.
 5. Postawa rodzica/rodziców wobec używania nowych technologii cyfrowych przez dziecko może zwiększać ryzyko nałogowego zachowania oraz utrudniać rozpoczęcie i realizację terapii. Rodzina, w której takie zachowanie dziecka jest akceptowane (lub wykorzystywane jako nagroda), powoduje wykształcenie się niekonstruktywnych nawyków u niego.
 6. Ważnym problemem pojawiającym się w procesie pomocy dziecku nadużywającemu nowych urządzeń lub technologii cyfrowych jest też właściwa motywacja i gratyfikacja wysiłku, jaki włoży w zachowania alternatywne. To właśnie w tym obszarze rodzice popełniają wiele błędów wychowawczych, które nie pozwalają później na satysfakcjonujące zmiany w postępowaniu dziecka uzależnionego od danego medium. Nie można zapominać także o procesie kontroli zachowań, która powinna polegać na:
 - określeniu zasad korzystania z technologii cyfrowych,
 - wytyczeniu granic zachowań przyjętych jako akceptowalne lub nie,
 - ustaleniu celu korzystania z urządzeń,

- monitorowaniu realizacji ustaleń osobiście bądź poprzez urządzenia do kontroli rodzicielskiej,
- egzekwowaniu przestrzegania wyznaczonych zasad i granic.

Gdy w proces terapeutyczny zaangażowana jest rodzina dziecka, wtedy terapeuta pomaga rodzicom wdrożyć skuteczny system wychowawczy oraz zasady i ograniczenia związane z korzystaniem z mediów elektronicznych.

K.S. Young (za: Beard, 2017) podkreśla, że rodzina osoby nadużywającej internetu powinna szukać pomocy także na zewnątrz, w grupach wsparcia dla rodzin i bliskich uzależnionych od technologii cyfrowych. Grupy te mogą dostarczyć wskazówek, jak radzić sobie z problemem w rodzinie. Poznanie doświadczeń innych rodzin w tym zakresie zwiększa poczucie przynależności, zmniejsza poczucie odosobnienia, które może towarzyszyć nałogowi, a także sprzyja pozyskaniu wsparcia (Beard, 2017).

Podsumowując, należy zaznaczyć, że rodzina odgrywa niezwykle ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu młodej jednostki. Rola ta jest kluczowa także w procesie terapii. Na podstawie badań i oddziaływań praktycznych wskazuje się następujące prawidłowości:

1. Wyniki terapii są tym lepsze, im w większym stopniu w proces włączona zostanie osoba znacząca.
2. Zaangażowanie rodziny jest szczególnie istotne w terapii nastolatków, gdyż niejednokrotnie to w rodzinie, w procesie socjalizacji, adolescent modeluje swoje zachowania związane z używaniem technologii cyfrowych.

Bibliografia

- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Achab, S., Chetrit, A., Jarus-Hakak, A., Cardis, E., Deutch, Y., Duvdevani, S., Wolf, M. (2008). Cellular phone use and risk of benign and malignant parotid gland tumors – A nationwide case-control study. *American Journal of Epidemiology*, 167(4), 457–467.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ajzen, I., Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behaviour, <http://www.citeulike.org/group/38/article/235626> (data dostępu: 10.04.2017).
- Ak, Ş., Koruklu, N., Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: Possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205–209.
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. (1982). The search for school climate: A review of the research. *Review of Educational Research*, 52(3), 368–420.
- Andrew, S.R. (2015). Dialog motywujący w terapii uzależnień behawioralnych. W: J.M. Jaraczewska, M. Adamczyk-Zientara (red.), *Dialog motywujący. Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie* (ss. 73–96). Warszawa: Eneteia.
- Andrzejewska, A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa: Difin.
- Andrzejewska, A. (2015). Dylematy funkcjonowania człowieka w wirtualnym świecie. W: M. Tanaś, S. Galanciak (red.), *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej* (ss. 43–57). Kraków: Impuls.

- Ang, R.P., Chong, W.H., Chye, S., Huan, V.S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342–1347.
- Asscher, J.J., Dekovic, M., Manders, W.A., Van Der Laan, P.H., Prins, P.J.M. (2013). A randomized controlled trial of the effectiveness of multisystemic therapy in the Netherlands: Post-treatment changes and moderator effects. *Journal of Experimental Criminology*, 9(2), 169–187.
- Atay, T., Aksoy, B.A., Aydogan, N.H., Baydar, M.L., Yildiz, M., Ozdemir, R. (2009). Effect of electromagnetic field induced by radio frequency waves at 900 to 1800 MHz on bone mineral density of iliac bone wings. *Journal of Craniofacial Surgery*, 20(5), 1556–1560.
- Augner, C., Hacker, G.W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441.
- Augustynek, A. (2010). *Uzależnienia komputerowe: diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*. Warszawa: Difin.
- Badura-Madej, W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Katowice: Śląsk.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social-cognitive view*. New York: Englewood Cliffs.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2–4), 109–160.
- Barański, C. (2016). Dialog motywujący w pracy z grupami osób podejmujących zachowania ryzykowne. *Psychoterapia*, 178(3), 37–52.
- Baturay, M.H., Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358–366.
- Bautsch, H., Granger, J., Karnjate, T., Khan, F., Leveston, Z., Niehus, G., Ward, T. (2001). *An investigation of mobile phone use: A socio-technical approach*. Madison: Department of Industrial Engineering, University of Wisconsin-Madison.
- Beard, K.W. (2017). Praca z młodzieżą uzależnioną od Internetu. W: K. Young, C.N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (ss. 207–224). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Beard, K.W., Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology Behavior*, 4(3), 377–383.
- Beard, K.W., Yarnall, C. (2008). Internet addiction in children and adolescents. W: C.B. Yarnall (red.), *Computer science research trends* (ss. 59–70). New York: Nova Science Publishers.

- Bednarek, J. (2006). Zagrożenia w cyberprzestrzeni. W: M. Jędrzejko (red.), *Patologie społeczne* (ss. 83–148). Pułtusk: Wyższa Szkoła Humanistyczna imienia Aleksandra Gieysztor.
- Bednarek, J. (2015). Wyzwania edukacyjne w kontekście aktywności człowieka w przestrzeni cyfrowej. W: M. Tanaś, S. Galanciak (red.), *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej* (ss. 25–41). Kraków: Impuls.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187.
- Bertrand, C.-J. (2007). *Deontologia mediów*. Warszawa: Pax.
- Bezpieczne media. Poradnik dla rodziców, <https://www.orange.pl/ocp-http/PL/Binary2/1997625/4091136245.pdf> (data dostępu: 15.10.2017).
- Bianchi, A., Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology Behavior*, 8(1), 39–51.
- Billieux, J., Van der Linden, M., Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2014). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań. *Psychologia Społeczna*, IX(31), 378–395.
- Błońska, A. (2008). Komórka szkodzi pamięci, <http://kopalniawiedzy.pl/telefon-komorkowy-komorka-mikrofaale-promieniowanie-pamiec-uposledzac-Henrietta-Nittby,6289> (data dostępu: 12.04.2017).
- Boonvisudhi, T., Kuladee, S. (2017). Association between Internet addiction and depression in Thai medical students at faculty of medicine, Ramathibodi Hospital. *PLoS ONE*, 12(3), 1–10.
- Borucka, A., Pisarska, A., Bobrowski, K. (2014). ABC szkolnej profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. *Świat Problemów*, 1, 5–11.
- Bosworth, K., Ford, L., Hernandez, D. (2011). School climate factors contributing to student and faculty perceptions of safety in select Arizona schools. *Journal of School Health*, 81(4), 194–201.
- Bowman, E. (2016). Najbardziej uzależniające substancje na świecie. Co robią z mózgiem?, <https://www.crazynauka.pl/najbardziej-uzależniajace-substancje-na-swiecie-co-robia-z-mozgiem> (data dostępu: 12.04.2017).
- Brand, M., Young, K.S., Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1–13.

- Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M.N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.
- Brody, M. (2006). Understanding teens in this age of digital technology. *The Brown University Child and Adolescent Behaviour Letter*, 22(12), 8.
- Brown, J.M., Miller, W.R. (1993). Impact of motivational interviewing on participation and outcome in residential alcoholism treatment. *Psychology of Addictive Behaviors*, 7(4), 211–218.
- Bruno, F. (1996). Zapobieganie. W: M.E. Andreotti i in., *Kompendium wiedzy o profilaktyce* (t. 1, ss. 1–25). Warszawa: Biuro ds. Narkomanii.
- Buckner, J.E., Castille, C.M., Sheets, T.L. (2012). The Five Factor Model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1947–1953.
- Burdea, G.C., Coiffet, P. (2003). *Virtual reality technology*. New Jersey: John Wiley Sons.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Caplan, S.E., High, A.C. (2006). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23(4), 265–271.
- Carballo, J.L., Marín-Vila, M., Espada, J.P., Orgilés, M., Piqueras, J.A. (2015). Internet abuse risk factors among Spanish adolescents. *The Spanish journal of psychology*, 18. doi:10.1017/sjp.2015.99 (data dostępu: 12.04.2017).
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 789–796.
- Castells, M. (2013). *Spółeczeństwo sieci* (wyd. 2). Warszawa: WN PWN.
- CBOS, KBPN (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, KBPN (2015). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacji czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych*. Warszawa.
- CBOS, KBPN (2014). *Młodzież 2013*. Warszawa.
- CBOS, KBPN (2017). *Młodzież 2016*. Warszawa.

- Celiński, P. (2005). Wyzwania hipertekstu – granice nieograniczonego. W: M. Ostrowicki (red.), *Estetyka wirtualności* (ss. 385–398). Kraków: Universitas.
- Chanik, A., Dudzińska, M., Krawczyk, J., Osipczuk, M., Paikert, K., Pawlikowska, I., Zarzycha, K. (2011). *Psychoterapia po ludzku*. Wrocław: Stowarzyszenie INTRO.
- Chaudron, S., Beutel, M.E., Donoso, N.V., Dreier, M., Fletcher-Watson, B., Heikkilä, A.S. (2015). Young children (0-8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries, Luxembourg: Publications Office of the European Union, https://lirias.kuleuven.be/bitstream/123456789/480577/1/Full_multi-national_report_2015.pdf (data dostępu: 5.05.2017).
- Cheung, C.M.K., Wong, R.Y.M., Chan, T.K.H. (2016). Online disinhibition: Conceptualization, measurement, and relation to aggressive behaviors, <http://aisel.aisnet.org/ics2016/Sustainability/Presentations/2> (data dostępu: 5.05.2017).
- Cheung, C., Yue, X.D., Wong, D.S. (2015). Addictive Internet use and parenting patterns among secondary school students in Guangzhou and Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2301–2309.
- Chocholska, P. (2012). Terapia nadmiernego korzystania z komputera i Internetu. W: *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież: problem, zapobieganie, terapia* (ss. 20–24). Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Chocholska, P., Makaruk, K., Otawa, W., Pasek-Gilarska, A., Wojtasik, Ł., Wójcik, S. (2014). *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455–462.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Chwaszcz, J., Pietruszka, M., Sikorski, D. (2005). *Media*. Lublin: Gaudium.
- Colby, S.M. (2017). Dialog motywujący jako interwencja w rzucaniu palenia przez młodzież. W: H. Arkowitz, W. R. Miller, S. Rollnick (red.), *Dialog motywujący w terapii problemów psychologicznych* (ss. 347–372). Kraków: Wyd. UJ.
- Costa, F.M., Jessor, R., Fortenberry, J.D., Donovan, J.E. (2017). Problem behavior theory and contraceptive use in adolescence. W: R. Jessor (red.), *Problem behavior theory and adolescent health* (ss. 529–548). Cham: Springer.
- Cudak, H., Cudak, S. (2011). *Vademecum wiedzy o rodzinie*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. J. Kochanowskiego.
- Czy telefony komórkowe są szkodliwe? (2014), <https://mozgi.pl/czy-telefony-komorkowe-sa-szkodliwe-C112> (data dostępu: 25.04.2017).
- Davis, F.D. (1985). *A technology acceptance model for empirically testing new end-user information systems: Theory and results*. Massachusetts Institute of Technology, <https://dspace.mit.edu/bitstream/handle/1721.1/15192/14927137-MIT.pdf?sequence=2> (data dostępu: 20.11.2016).

- Davis, F.D., Bagozzi, R.P., Warshaw, P.R. (1992). Extrinsic and intrinsic motivation to use computers in the workplace. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(14), 1111–1132.
- Davis, N.J. (2002). The promotion of mental health and the prevention of mental and behavioral disorders: Surely the time is right. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 3–30.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187–195.
- Davis, R.A. (2009). Poznawczo-behavioralny model patologicznego używania Internetu. W: W.J. Paluchowski (red.), *Internet a psychologia: możliwości i zagrożenia* (ss. 373–385). Warszawa: PWN.
- De Abreu, C.N., Goes, D.S. (2017). Psychoterapia uzależnienia od Internetu. W: K. Young, C.N. de Abreu (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (ss. 187–205). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Dębski, M. (2016). Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót (Na podstawie wyników ogólnopolskich badań przeprowadzonych wśród 22.086 młodych osób między 12 a 18 rokiem życia badań prowadzonych wśród 3.471 nauczycieli oraz eksperymentu społecznego pt.: POZ@ SIECIĄ i badań jakościowych prowadzonych w roku 2015–2016). Gdynia: Fundacja Dbam o swój zasięg, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, http://www.gim2.boleslawiec.pl/dokumenty/2016_2017/grudzien/tel_fonoholizm.pdf (data dostępu: 10.10.2017).
- Dębski, M. (2017). Nałogowe korzystanie z telefonów. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót (Na podstawie wyników ogólnopolskich badań przeprowadzonych wśród 22.086 młodych osób między 12 a 18 rokiem życia badań prowadzonych wśród 3.471 nauczycieli oraz eksperymentu społecznego pt.: POZ@ SIECIĄ i badań jakościowych prowadzonych w roku 2015–2016). Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, <http://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Na%C5%82ogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.pdf> (data dostępu: 10.10.2017).
- Dobrychłop, A., Jędrzejko, M., Kania, S., Kasprzak, K., Matejek, J., Prufer, P., Taper, A. (2017). *Zachowania ryzykowne nastolatków*. Warszawa-Milanówek: Aspra-Jr.
- Dong, G., Potenza, M.N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11.
- Drzewiecki, P. (2010). Media aktywni. Dlaczego i jak uczyć edukacji medialnej? Program nauczania edukacji medialnej dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych z opracowaniem metodycznym, <https://depot.ceon.pl/handle/123456789/295> (data dostępu: 12.12.2016).

- Du, Y., Jiang, W., Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129–134.
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37(2), 231–238.
- Fakt czy fake? Jak można demaskować fałszywe doniesienia pojawiające się w internecie? (2017). Warszawa: clicksafe – niemiecki Punkt Awareness działający w ramach Programu Unii Europejskiej „Łącząc Europę”, <http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf> (data dostępu: 5.10.2017).
- Fisoun, V., Floros, G., Siomos, K., Geroukalis, D., Navridis, K. (2012). Internet addiction as an important predictor in early detection of adolescent drug use experience-implications for research and practice. *Journal of Addiction Medicine*, 6(1), 77–84.
- Fisoun, V., Floros, G., Geroukalis, D., Ioannidi, N., Farkonas, N., Sergeantani, E., Siomos, K. (2012). Internet addiction in the island of Hippocrates: The associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 37–44.
- Fudała, J. (2015). *Motywowanie do zmiany zachowań. Poradnik dla osób pomagających*. Warszawa: Fundacja ETOH, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium.
- Fukuyama, F. (2000). *Wielki wstrząs. Natura ludzka a odbudowa porządku społecznego*. Warszawa: Politea.
- Furmanek, W. (2014). Uzależnienie od komputera i internetu (technologii internetowych). *Dydaktyka Informatyki*, 9, 49–71.
- Gámez-Guadix, M., Villa-George, F. I., Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1581–1591.
- Garcia-Oliva, C., Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303.
- Gardner, H., Davis, K. (2014). *The app generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world* (Reprint edition). New Haven: London: Yale University Press.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors in Stevenson. W: J. Stevenson (red.), *Recent research in developmental psychopathology* (ss. 213–233). Oxford – New York – Toronto – Sydney – Paris – Frankfurt: Pergamon Press.

- Gaś, Z.B. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Gaś, Z.B. (2004). *Badanie zapotrzebowania na profilaktykę w szkole. Poradnik dla szkolnych liderów profilaktyki*. Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.
- Gaś, Z.B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: WSiP.
- Gaś, Z.B. (2011). Profesjonalna profilaktyka w szkole: szanse i zagrożenia. W: Z.B. Gaś (red.), *Profesjonalna profilaktyka w szkole. Nowe wyzwania* (ss. 7–15). Lublin: Innovatio Press WN WSEI.
- Gaś, Z.B., Poleszak, W. (2017). *Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo-profilaktyczny szkoły*. Warszawa: ORE.
- Giddens, A. (2006). Ramy późnej nowoczesności. W: A. Jasińska-Kania i in. (wybór i oprac.), *Współczesne teorie socjologiczne* (t. 2, ss. 651–663). Warszawa: Scholar.
- Glynn, L.H., Moyers, T.B. (2013). Dialog motywujący jako terapia uzależnień. W: P.M. Miller (red.), *Terapia uzależnień. Metody oparte na dowodach naukowych* (ss. 181–194). Warszawa: Wyd. UW.
- Goldberg, I. (1995). Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria, www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html (data dostępu: 10.05.2017).
- Golus, A. (2016). Mamo, kup mi to!, <http://www.dajeslovo.com/mamo-kup-mi-to> (data dostępu: 2.05.2017).
- Gong, J., Chen, X., Zeng, J., Li, F., Zhou, D., Wang, Z. (2009). Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research Theory*, 17(3), 291–305.
- Goodhue, D. L., Thompson, R. L. (1995). Task-technology fit and individual performance. *MIS quarterly*, 19(2), 213–236.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology Behavior*, 2(5), 403–412.
- Greenfield, D.N. (2017). Uzależniające właściwości korzystania z Internetu. W: K. Young, C.N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (ss. 165–186). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Griffiths, M.D. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25.
- Griffiths, M.D. (2003). Internet abuse in the workplace: Issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 87–96.
- Griffiths, M.D. (2005). A „components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M.D. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12, 27–41.
- Gruszczńska, D. (2016). Jak pomóc rodzinie dziecka wykazującego symptomy uzależnienia od czynności. *Remedium*, 11(282), 23–25.

- Guerreschi, C. (2006). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Salwator.
- Guo, J., Chen, L., Yue, X., D., Liu, Y., Chui, C.H.K., He, H., Tian, D. (2012). The relationship between Internet addiction and depression among migrant children and left-behind children in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 585–590.
- Gurycka, A. (1979). *Struktura i dynamika procesu wychowawczego*. Warszawa: PWN.
- GUS (2017). *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2013–2017*. Warszawa – Szczecin, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-wyniki-badan-statystycznych-z-lat-2013-2017,1,11.html> (data dostępu: 10.10.2017).
- Güzeller, C.O., Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 205–211.
- Gwóźdź, J., Charzyńska, E. (2014). Socjodemograficzne i psychospołeczne korelaty korzystania z telefonu komórkowego i jego problematycznego używania. *Chowanna*, 42(1), 141–162.
- Ha, J.H., Chin, B., Park, D.H., Ryu, S.H., Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology Behavior*, 11(6), 783–784.
- Ha, J.H., Yoo, H.J., Cho, I.H., Chin, B., Shin, D., Kim, J.H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821–826.
- Habrat, B. (2016). Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych. W: B. Hrabat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne* (ss. 9–54). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Hadlington, L.J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75–81.
- Haggerty, R.J., Mrazek, P.J. (1994). *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington: National Academy Press.
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235–236.
- Hawkins, J.D., Graham, J.W., Maguin, E., Abbott, R., Hill, K.G., Catalano, R.F. (1997). Exploring the effects of age of alcohol use initiation and psychosocial risk factors on subsequent alcohol misuse. *Journal of Studies on Alcohol*, 58(3), 280–290.
- Henggeler, S.W., Schaeffer, C. M. (2016). Multisystemic therapy: Clinical overview, outcomes, and implementation research. *Family Process*, 55(3), 514–528.

- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., Huang, D.-H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159.
- Hutter, H.-P., Moshhammer, H., Wallner, P., Cartellieri, M., Denk-Linnert, D.-M., Katzing, M., Kundi, M. (2010). Tinnitus and mobile phone use. *Occupational and Environmental Medicine*, 67(12), 804–808.
- Hwang, S.M. (2000). The differential views on cyberspace experiences between adolescent and adult groups. *Korean Journal Psychology Development*, 13(2), 145–158.
- Ifaei, F., Ifaei, S. (2015). General health in cell phone problematic users and normal users. *International Journal of Academic Research*, 7(1), 1543–1554.
- Interphone Study Group (2010). Brain tumour risk in relation to mobile telephone use: Results of the INTERPHONE international case-control study. *International Journal of Epidemiology*, 39(3), 675.
- Irwin, C.E. (1990). The theoretical concept of risk adolescents. *Adolescent Medicine: State of the Art. Reviews*, 1, 1–14.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2013). Personality variables and depression as determinants of problematic use of mobile phones in Poland. *Polish Journal of Applied Psychology*, 3(11), 111–126.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W: B. Hrabat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne* (ss. 219–304). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jak postępować w przypadku (cyber) przemocy? Systemowa interwencja i profilaktyka w szkole (2017). Warszawa: clicksafes – niemiecki Punkt Awareness działający w ramach Programu Unii Europejskiej „Łącząc Europę”, <http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%20powa%20ow%20cyberprzemocy.pdf> (data dostępu: 20.04.2017).
- Jałowicki, B. (1999). Koncepcja schematu wyjaśniającego społeczne wytwarzanie przestrzeni oraz jego ewolucja. W: M. Malikowski, S. Solecki (oprac.), *Spółczeństwo i przestrzeń zurbanizowana: teksty źródłowe* (ss. 75–90). Rzeszów: Wyd. WSP.
- Jaraczewska, J.M., Adamczyk-Zientara, M., Banaszak, J. (2015). Zastosowanie dialogu motywacyjnego w terapii uzależnień behawioralnych. W: J.M. Jaraczewska, M. Adamczyk-Zientara (red.), *Dialog motywujący. Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie* (ss. 117–154). Warszawa: Eneteia.
- Jarczyńska, J. (2015). Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 119–136.
- Jarczyńska, J. (2017). Profilaktyka uzależnień młodzieży od nowych mediów – siecjoholizm, socjomania internetowa, fonoholizm. W: B. Jankowiak, A. Matysiak-Błaszczak

- (red.), *Młodzież między ochroną a ryzykiem. Wspieranie rozwoju oraz pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla adolescentów i adolescentek* (ss. 333–354). Poznań: WN UAM.
- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria. Diagnoza. Profilaktyka. Terapia* (ss. 121–146). Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research Theory*, 15(3), 309–320.
- Jenkins, H. (2007). *Kultura konwergencji: zderzenie starych i nowych mediów*. Warszawa: WAIp.
- Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *Addiction*, 82(4), 331–342.
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jędrzejko, M.Z. (2013). *Dzieci i nowe multimedia (szanse – wyzwania – zagrożenia)*. Warszawa-Milanówek – Dąbrowa Górnicza: Mazowieckie Centrum Profilaktyki Uzależnień, Studio Poligraficzne Edytorka.
- Jędrzejko, M.Z., Morańska, D. (2015). Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia. W: M.Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B.P. Rosik (red.), *Uzależnienia behawioralne. Wybrane aspekty* (wyd. 2 zm., ss. 57–92). Pułtusk – Warszawa: Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztor, Aspra-Jr.
- Jędrzejko, M.Z., Taper, A. (2014). Uzależnienia behawioralne (człowiek i technologie cyfrowe). W: B. Skwarek, E. Wulbach, I. Lewicka (red.), *Patologie i uzależnienia (wybrane problemy teorii i praktyki)* (ss. 13–38). Warszawa – Łódź: Studio Poligraficzne Edytorka.
- Jędrzejko, M.Z., Janusz, M., Walancik, M. (2013). *Zachowania ryzykowne i uzależnienia*. Warszawa – Dąbrowa Górnicza: Aspra-Jr.
- Jędrzejko, M.Z., Taper, A.E., Sarzała, D. (2012). *Dzieci a multimedia*. Warszawa – Dąbrowa Górnicza: Aspra-Jr.
- Johansson, A., Götestam, K.G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223–229.
- Kabali, H. (2015). First exposure and use of mobile media in young children. *2015 AAP National Conference and Exhibition*. American Academy of Pediatrics, <https://aap.confex.com/aap/2015/webprogram/Paper28218.html> (data dostępu: 25.04.2017).

- Kaliszewska, K. (2007). Skale ryzyka nadmiernego używania internetu. *ASK. Społeczeństwo, badania, metody*, 16, 115–131, <http://www.ceeol.com/content-files/document-68379.pdf> (data dostępu: 25.04.2017).
- Kamibeppu, K., Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*, 8(2), 121–130.
- Kaplan, S., Engle, B., Austin, A., Wagner, E.F. (2012). Zastosowanie wywiadu motywującego w szkołach. W: S. Naar-King, M. Suarez (red.), *Wywiad motywujący z młodzieżą i młodymi dorosłymi* (ss. 189–196). Kraków: Wyd. UJ.
- Karabacak, K., Oztunc, M. (2014). The effect of addiction for communication tools on the feelings of shyness and loneliness. *International Journal of Academic Research*, 6(1), 368–373.
- Kasprzak, J. (2000). Interwencja kryzysowa. *Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia*, 3, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/63-terapia-uzalenienia-i-wspouzalenienia/316-interwencja-kryzysowa.pdf> (data dostępu: 12.12.2016).
- Keeler, H.J., Kaiser, M.M. (2010). An integrative model of adolescent health risk behavior. *Journal of Pediatric Nursing*, 25(2), 126–137.
- Kemp, C. (2015). Babies as young as 6 months using mobile media: Survey shows most 2-year-olds using mobile devices, with some spending more than an hour a day on screens. *AAP News*, <https://doi.org/10.1542/aapnews.20150425-3> (data dostępu: 17.04.2017).
- Khang, H., Kim, J.K., Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424.
- Khurana, G. (2008). Mobile phones and brain tumours – a public health concern, http://www.cnsneurosurgery.com.au/wp-content/uploads/2016/05/1_Vini_Khurana_Mobile_Cell_Phone_Brain_Tumors_Web_Publication_2008.pdf (data dostępu: 2.05.2017).
- Kim, J.H., Seo, M., David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440–447.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S., Nam, B.-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192.
- Kim, M.O. (2001). A study on the effects of family resilience of adoption of family of children with disabilities. *Korean Journal Family Social Work*, 8, 9–39.
- Kirwil, L. (2011). Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku

- 9-16 lat i ich rodziców, http://www.swps.pl/images/stories/zdjecia/eukidsonline/l_kirwil_raport_polska_eukidsonline_v3.pdf (data dostępu: 14.05.2017).
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C. F., Chen, C.S., Wang, S.Y. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: The gender difference. *CyberPsychology Behavior*, 11(3), 273–278.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.S., Yeh, Y.C., Yen, C.F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 163(10), 937–943.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S. H., Wu, K., Yen, C.-F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887–894.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F., Yen, C.F. (2009a). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, S.H., Yang, M.J., Lin, H.C., Yen, C.F. (2009b). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378–384.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.S., Weng, C.C., Chen, C.C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology Behavior*, 11(5), 571–576.
- Ko, C.H., Yen, C.-F., Long, C.-Y., Chen, C.-S., Huang, T.-H., Yen, J.-Y. (2014). The association between premenstrual dysphoric disorder and Internet use disorder. *Women Health*, 54(3), 245–261.
- Konopczyński, M., Borowik, J., Chlebowski, P., Kolemba, M., Szorc, K., Szada-Borzyszkowska, J., Wieczorek, M. (2017). *Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły i placówki oświatowej. Materiały dla nauczycieli konsultantów i doradców metodycznych*. Warszawa: ORE.
- Kozak, S. (2013). *Patologia fonoholizmu: przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*. Warszawa: Difin.
- Kozielecki, J. (2000). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Żak.
- Kozłowska, A. (2006). *Oddziaływanie mass mediów*. Warszawa: SGH.
- Krasiejko, I. (2014). Dialog motywujący w pracy socjalnej z osobą używającą alkohol ponad normę. W: K.M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Praca socjalna z osobą uzależnioną i jej rodziną. Wybrane problemy* (ss. 239–241). Warszawa: Difin.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2015a). Cyberproblemy dzieci i młodzieży a wychowanie w rodzinie. W: J. Zimny (red.), *Rodzina. Fundamenty i pedagogia* (ss. 79–102). Stalowa Wola – Lublin: Wyd. KUL.

- Krzyżak-Szymańska, E. (2015b). Norma i patologia w użytkowaniu przez digital natives nowych technologii cyfrowych. W: W. Kądziołka (red.), *Tváre ľudského života. Vybrané problémy* (ss. 129–168). Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KUL.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2015c). Uwikłani w sieci. Wzory aktywności internetowych dzieci i młodzieży w kontekście postaw rodzicielskich. W: B. Parysiewicz, M. Wyżlic, K. Komsta-Tokarzewska (red.), *Dialog w rodzinie – dobre praktyki* (ss. 139–155). Lublin: Wyd. KUL.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2016). *Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym używaniem telefonu komórkowego przez młodzież*. Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfatego (niepublikowany raport z badań).
- Krzyżak-Szymańska, E., Szymański, A. (2013). *Profilaktyka nowych uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Zarys problematyki*. Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfatego.
- Krzyżak-Szymańska, E., Kowalkowska, J., Szymański, A. (2016). *Zagrożenia dzieci i młodzieży w sieci: cyberproblemy, diagnoza i profilaktyka. Vademecum nauczyciela*. Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfatego (niepublikowany raport z badań).
- Kumar, N., Kumar, G. (2009). Biological effects of cell tower radiation on human body. *ISMOT, Delhi, India*, 9, 678–679.
- Kuss, D.J., Billieux, J. (2017). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231–233.
- Kuss, D.J., Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.
- Kuss, D.J., Griffiths, M., Karila, L., Billieux, J. (2014a). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.
- Kuss, D.J., Shorter, G.W., Van Rooij, A., Van de Mheen, D., Griffiths, M.D. (2014b). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., Van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.
- Kwon, J.H. (2017). Zapobieganie uzależnieniu od Internetu u nastolatków. W: K. Young, C.N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (ss. 261–284). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Lam, L.T., Peng, Z.W., Mai, J.C., Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology Behavior*, 12(5), 551–555.
- Lange, R., Osiecki, J. (2014). *Nastolatki wobec internetu*. Warszawa: Pedagogium WSNS.

- Lelonek-Kuleta, B. (2014). Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria. Diagnoza. Profilaktyka. Terapia* (ss. 15–29). Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Leung, L., Liang, J., Zhang, Y. (2017). Media addiction. W: *The International Encyclopedia of Media Effects*, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118783764.wbiemeo173/full> (data dostępu: 10.10.2017).
- Levinson, P. (2006). *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat...* Warszawa: Muza.
- Levinson, P. (2010). *Nowe nowe media*. Kraków: WAM.
- Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M., Howard, M.O. (2015). Characteristics of Internet addiction/pathological Internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation. *PLOS ONE*, 10(2), e0117372.
- Li, W., Zhang, W., Xiao, L., Nie, J. (2016). The association of Internet addiction symptoms with impulsiveness, loneliness, novelty seeking and behavioral inhibition system among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychiatry Research*, 243, 357–364.
- Lin, Y.H., Lin, Y.C., Lee, Y.H., Lin, P.H., Lin S.H., Chang, L.R., Tseng, H.W., Yen, L.Y., Yang, C.C., Kuo, T.B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
- Liddle, H.A., Dakof, G.A., Parker, K., Diamond, G.S., Barrett, K., Tejeda, M. (2001). Multidimensional family therapy for adolescent drug abuse: Results of a randomized clinical trial. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 27(4), 651–688.
- Liddle, H.A., Dakof, G.A., Turner, R.M., Henderson, C.E., Greenbaum, P.E. (2008). Treating adolescent drug abuse: A randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*, 103(10), 1660–1670.
- Limayem, M., Khalifa, M., Frini, A. (2000). What makes consumers buy from Internet? A longitudinal study of online shopping. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics-Part A: Systems and Humans*, 30(4), 421–432.
- Lin, C.H., Lin, S.L., Wu, C.P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I., Kelly, K. (2009). *Nowe media. Wprowadzenie*. Kraków: Wyd. UJ.
- Liu, Q., Fang, X., Yan, N., Zhou, Z., Yuan, X., Lan, J., Liu, C. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8.
- Liu, T.C., Desai, R.A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D.A., Potenza, M.N. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(6), 836–845.

- Livingstone, S., Haddon, L. (2009). EU Kids Online. *Zeitschrift Für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 236–239.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., Gibson, W. (2014a). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 91–98.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M.L., Gibson, W., Griffiths, M.D. (2014b). Problematic Internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior*, 35, 224–233.
- Lundahl, B., Burke, B.L. (2009). The effectiveness and applicability of motivational interviewing: A practice-friendly review of four meta-analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 65(11), 1232–1245.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Macander, D. (2012). *E-poradnik profilaktyki uzależnień w szkole*. Warszawa: ORE.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od internetu*. Łódź: Wyd. AH-E.
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2012a). *EU NET ADB. Badanie Nadużywania internetu przez młodzież w Polsce*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje. Pobrano z raport-eu-net-adb-pl-final.pdf (data dostępu: 10.08.2017).
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2012b). *EU NET ADB. Badania nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje. Pobrano z <http://www.saferinternet.pl/pobierz.php?i=3&hash=5fbc> (data dostępu: 10.08.2017).
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 12(1), 35–48.
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Wójcik, S. (2013). Metodologia badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 12(1), 7–11.
- Malhotra, Y., Galletta, D.F. (1999). Extending the technology acceptance model to account for social influence: Theoretical bases and empirical validation. In *Systems sciences, 1999. HICSS-32. Proceedings of the 32nd annual Hawaii international conference*. IEEE, <http://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/772658> (data dostępu: 14.05.2017).
- Manovich, L., Cypriański, P. (2012). *Język nowych mediów*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie – Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389–1394.
- Mascheroni, G., Cuman, A. (2014). *Net Children Go Mobile: Final report*. Milano: Educatt.
- Mascheroni, G., Ólafsson, K. (2014). *Net children go mobile: Risks and opportunities*. Milano: Educatt.

- McQuade, S., Rogers, M.K., Gentry, S.E., Colt, J.P. (2012). Internet addiction and online gaming. Chelsea House Pub (Library), <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2361617> (data dostępu: 11.05.2017).
- McQuail, D., Bucholc, M., Szulżycka, A., Goban-Klas, T. (2012). *Teoria komunikowania masowego*. Warszawa: WN PWN.
- Merlo, L.J., Stone, A.M., Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP Scale. *Journal of Addiction*, 2013, 912807–912807.
- Miller, R.W., Rollnick, S. (2014). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*. Kraków: Wyd. UJ.
- Miller, W.R., Forcehimes, A.A., Zweben, A. (2014). *Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*. Kraków: Wyd. UJ.
- Moon, J.W., Kim, Y.G. (2001). Extending the TAM for a World-Wide-Web context. *Information Management*, 38(4), 217–230.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48.
- Morańska, D., Jędrzejko, M. (2013). *Cyfrowi tubylcy – socjopedagogiczne aspekty nowych technologii cyfrowych*. Warszawa: Aspra-Jr.
- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9–14.
- Myung, S.K., Ju, W., McDonnell, D.D., Lee, Y.J., Kazinets, G., Cheng, C.T., Moskowitz, J.M. (2009). Mobile phone use and risk of tumors: a meta-analysis. *Journal of Clinical Oncology*, 27(33), 5565–5572.
- Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież (2012). Warszawa: Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Nadmierne_korzystanie_z_komputera_i_internetu_przez_dzieci_i_mlodzięz/Nadmierne_korzystanie_z_komputera.pdf (data dostępu: 15.05.2017).
- Nam, Y.O. (2008). A study on the psychosocial variables of youths' addiction to internet and cyber and their problematic behavior. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 50, 173–207.
- NIK, Delegatura w Kielcach (2016). *Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży* (No. 32/2016/P/16/LKI).
- Ogden, T., Hagen, K.A. (2006). Multisystemic treatment of serious behaviour problems in youth: Sustainability of effectiveness two years after intake. *Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 142–149.
- Ogden, T., Halliday-Boykins, C.A. (2004). Multisystemic treatment of antisocial adolescents in Norway: Replication of clinical outcomes outside of the US. *Child and Adolescent Mental Health*, 9(2), 77–83.

- Okoń, W. (2004). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Żak.
- Okulicz-Kozaryn, K., Bobrowski, K. (2008). Czynniki ryzyka, czynniki chroniące i indeksy tych czynników w badaniach nad zachowaniami problemowymi nastolatków. *Alkoholizm i Narkomania*, 21(2), 173–199.
- Ostaszewski, K. (2007). Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych. W: B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki* (ss. 483–517). Warszawa: WN PWN.
- Ostaszewski, K. (2010). Kompendium wiedzy o profilaktyce. W: J. Szymańska i in., *Przewodnik metodyczny po programach promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki* (ss. 73–95). Warszawa: Fundacja ETOH.
- Ostaszewski, K. (2013). Na uzależnienia behawioralne. Kierunki i strategie w profilaktyce problemów młodzieży. *Remedium*, 3(241), wkładka 1–3.
- Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- O szkodliwości telefonów komórkowych, 2011, wolnemedial.net/o-szkodliwosci-telefonow-komorkowych/ (data dostępu 10.04.2017).
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2009). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Internetu (KBUI). *Badania nad Schizofrenią*, 10(10), 310–321.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011a). Gender and severity of symptoms of mobile phone addiction in Polish gymnasium, secondary school and university students. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 433–438.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011b). Objawy zagrożenia i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej, u młodzieży w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 443–446.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011c). 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. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 439–442.
- Pawłowska, B., Dziurzyńska, E., Gromadzka, K., Wallace, B.E., Zygo, M. (2012). Narcyzm a uzależnienie od telefonu komórkowego u kobiet. *Current Problems of Psychiatry*, 13(2), 98–102.
- Peele, S. (1993). Doświadczenie uzależnienia. W: A. Dodziuk (wybór i oprac.), *Wybrane spojrzenia na alkoholizm i jego leczenie* (ss. 64–81). Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Pelling, E.L., White, K.M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychology Behavior*, 12(6), 755–759.

- Perchla-Włosik, A. (2016). Zachowania konsumenckie i specyfika codziennego życia pokolenia Digital Natives. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu*, 67, 13–24.
- Petry, N.M., Weinstock, J., Ledgerwood, D.M., Morasco, B. (2008). A randomized trial of brief interventions for problem and pathological gamblers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 318–328.
- Plopa, M. (2011). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Impuls.
- Podkowińska, M. (2011). Internet i telewizja w komunikacji rodzicielskiej. W: J. Hajdasz (red.), *Nowe media, ale nowe czy stare problemy?* (ss. 259–268). Poznań: Wyższa Szkoła Umiejętności Społecznych.
- Poli, R., Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 66(1), 55–59.
- Pomyśl, zanim kupisz (2015). Warszawa: NASK, Fundacja Dzieci Niczyje, Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, <http://www.saferinternet.pl/kampanie-spoleczne/pomysl-zanim-kupisz.html>, http://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf (data dostępu: 5.05.2017).
- Pomyśl, zanim wrzucisz. Poradnik dla rodziców na temat ochrony wizerunku dzieci w sieci (2013). Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, <http://zanimwrzucisz.fdn.pl/poradnik-pomysl-zanim-wrzucisz> (data dostępu: 5.05.2017).
- Poprawa, R. (2011a). Problematyczne używanie Internetu – nowe wyzwania dla psychologii zdrowia. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza* (ss. 212–239). Katowice: Wyd. UŚ.
- Poprawa, R. (2011b). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193–216.
- Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 57–82.
- Potembska, E., Pawłowska, B. (2009). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego. *Badania nad Schizofrenią*, 10, 322–329.
- Premsky, M. (2001a). Digital natives, digital immigrants, part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Premsky, M. (2001b). Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently. *On the Horizon*, 9(6), 1–6.
- Przeglądarka BeSt (2015), <http://fdds.pl/best> (data dostępu: 15.05.2017).
- Przetacznikowa, M. (1983). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: PWN.
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbulling jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Impuls.

- Roberts, J.A., Pirog, S.F. (2012). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56–62.
- Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*. Warszawa: KBPN, Fundacja Praesterno.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. z 2017 r., poz. 356.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913–918.
- Samarein, Z.A., Far, N.S., Yekleh, M., Tahmasebi, S., Yaryari, F., Ramezani, V., Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and Internet addiction of students at Kharazmi University. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(1), 10–17.
- Sanecka, E. (2015). Efekt rozhamowania online wśród dzieci i młodzieży – przyczyny i konsekwencje. W: D. Morańska (red.), *Patologie w cyberprzestrzeni. Profilaktyka zagrożeń medialnych* (ss. 55–67). Dąbrowa Górnicza: WN WSB.
- Sarzała, D. (2010). Telefon komórkowy jako nowe źródło uzależnień. W: M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i uzależnienia* (ss. 219–238). Pułtusk – Warszawa: Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora.
- Satora, J. (2011). Badania kampanii Uwaga, fonoholizm na temat uzależnienia od telefonu, *Rzeczpospolita*, <http://www.rp.pl/artukul/729865-Badania-kampanii-Uwaga--fonoholizm-na-temat-uzaleznienia-od-telefonu.html> (data dostępu: 20.03.2013).
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet_use. *Depression and Anxiety*, 17, http://vitorazevedo.com/blogfiles/PROBLEMATIC_INTERNET_USE.pdf (data dostępu: 8.08.2016).
- Shin, D.H., Kim, W.-Y. (2008). Applying the technology acceptance model and flow theory to cyworld user behavior: Implication of the web 2.0 user acceptance. *CyberPsychology Behavior*, 11(3), 378–382.
- Sikora, D., Badanie przesiewowe, <http://www.gazetaprawna.pl/encyklopedia/medycyna,hasla,336606,badania-przesiewowe.html> (data dostępu: 20.04.2017).

- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: The impact of parental bonding. *European Child Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211–219.
- Small, G., Vorgan, G. (2011). *iMózg: jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*. Poznań: Vesper.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53.
- Smith, M. (1992). Voices from the WELL: The logic of the virtual commons. *Masther Thesis. University of California at Los Angeles. Los Angeles. TENET (Texas Education Network)(1996): Curriculum Infusion Guide. Documento electrónico*, <http://dlc.dlib.indiana.edu/dlc/handle/10535/4363> (data dostępu: 20.04.2017).
- Sochacka, K., Van Laere, K. (2016a). *Jak chronić dziecko przed natogowymi zachowaniami? (poradnik dla rodziców)*. Warszawa: Fundacja Poza Schematami.
- Sochacka, K., Van Laere, K. (2016b). Terapia systemowa w pracy z dzieckiem ujawniającym symptomy uzależnień behawioralnych. *Remedium*, 280(9), 11–14.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Stanisławska, A. (2016). Telefony komórkowe nie wywołują raka – dowodzą 30-letnie badania, <http://www.crazynauka.pl/telefony-komorkowe-wywoluja-raka-dowodza-30-letnie-badania> (data dostępu: 17.04.2017).
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16–19.
- Styśko-Kunkowska, M., Wąsowicz, G. (2014). *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty*. Warszawa, www.kbpn.gov.pl (data dostępu: 15.05.2017).
- Suchanecka, A. (2013). Rola dopaminy w procesach motywacyjnych i powstawaniu uzależnień. *Neurolingwistyka w Patologii i Zdrowiu*, 18, 158–161.
- Sun, P., Johnson, C.A., Palmer, P., Arpawong, T.E., Unger, J.B., Xie, B., Sussman, S. (2012). Concurrent and predictive relationships between compulsive Internet use and substance use: Findings from vocational high school students in China and the USA. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(3), 660–673.
- Sung, J., Lee, J., Noh, H.M., Park, Y.S., Ahn, E.J. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2), 115–122.
- Szacka, B. (2008). *Wprowadzenie do socjologii*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Szkolne standardy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży (2013). Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Szkolne_standardy_bezpieczenstwa/Szkolne_standardy_bezpieczenstwa_online.pdf (data dostępu: 20.04.2017).

- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny*. Warszawa: WN PWN.
- Szpringer, M. (2001). *Szkolna profilaktyka zachowań patologicznych dzieci i młodzieży*. Kielce: Wyd. Uczel. Wszechnicy Świętokrzyskiej.
- Szpunar, M. (2012). *Nowe – stare medium*. Warszawa: IFIS PAN.
- Szymańska, J. (2002). *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa: CMPPP.
- Szymański, A. (2010). *Niedostosowanie społeczne dzieci i młodzieży. Wybrane problemy*. Warszawa: Wyd. WSP TWP.
- Śmigiełska, A. (2002). *Technologie informacyjne i komunikacyjne w pracy nauczyciela*. Warszawa: Mikom.
- Tait, R.J., Hulse, G.K. (2003). A systematic review of the effectiveness of brief interventions with substance using adolescents by type of drug. *Drug and Alcohol Review*, 22(3), 337–346.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive Social Medicine*, 39(2), 111–113.
- Taler, H. (2017). Jak to jest z tym promieniowaniem telefonów – bać się czy nie?, <https://www.spidersweb.pl/2017/03/telefon-promieniowanie-zdrowie.html> (data dostępu: 20.09.2017).
- Tanaś, M. (1993). Medyczne skutki uboczne kształcenia wspomagane komputerowo. *Toruńskie Studia Dydaktyczne*, 3, 107–109.
- Tanaś, M. (2007). Wychowanie a media. W: B. Siemieniecki (red.), *Pedagogika medialna. Podręcznik akademicki* (t. 1, ss. 193–203). Warszawa: WN PWN.
- Tanaś, M., Kamieniecki, W., Bochenek, M., Wrońska, A., Lange, R., Fila, M., Loba, B. (2016). *Nastolatki 3.0*. Warszawa: Instytut Badawczy NASK.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744–747.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Telefony gorsze od palenia papierosów (2008), http://www.benchmark.pl/aktualnosci/Telefony_gorsze_od_palenia_papierosow-3062.html (data dostępu: 10.12.2016).
- Teo, T.S.H., Lim, V.K., Lai, R.Y.C. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in Internet usage. *Omega*, 27(1), 25–37.
- Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., Khazaal, Y., Khan, R., Pivin, E., Zullino, D. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 78–81.

- TNS Polska S.A. (2016). *Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w Internecie*. Warszawa: Fundacja Orange.
- Trzaska, L. (2000). Poradnik dla dyrektorów szkół. Podstawy organizacji profilaktyki i wychowania w gimnazjum, www.forumliderow.plk/poradnik (data dostępu: 10.12.2009).
- Twoje dziecko bezpieczne w sieci. Poradnik dla rodziców nastolatków, https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_rodzicow/Twoje_dziecko_bezpieczne_w_sieci/twoje_dziecko_bezpieczne_w_sieci.pdf (data dostępu: 10.05.2017).
- Uhls, Y.T. (2016). *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*. Kraków: IUVI.
- Ustawa Prawo oświatowe (2016), Dz. U. z 2017 r., poz. 59.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk, G.J., Van den Eijnden, R.J.J.M. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765–776.
- Van Laere, K., Sochocka, K. (2017). Role rodzicielskie a zachowania ryzykowne dziecka. *Remedium*, 3(286), 21–23.
- Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., Van de Eijnden, R.J., Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51–57.
- Van Schaik, P. (2011). Unified theory of acceptance and use for Web sites used by students in higher education. W: T. Teo (red.), *Technology acceptance in education* (ss. 159–181). Rotterdam – Boston – Taipei: Sense Publishers.
- Venkatesh, V., Morris, M.G., Davis, G.B., Davis, F.D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS Quarterly*, 27(3), 425–478.
- Verschaeve, L. (2012). Evaluations of international expert group reports on the biological effects of radiofrequency fields, http://cdn.intechopen.com/pdfs/31625/InTech-Evaluations_of_international_expert_group_reports_on_the_biological_effects_of_radiofrequency_fields.pdf (data dostępu: 7.08.2017).
- Wallace, P. (2016). *The psychology of the internet*. New York: Cambridge University Press.
- Wang, C.C., Chen, C.F., Chen, C.T. (2015). Exploring the different aspects of Internet leisure use by college students. *Information Development*, 31(1), 5–12.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS one*, 6(5), e19660.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research Theory*, 21(1), 62–69.
- Warzecha, K., Krzyżak-Szymańska, E., Wójcik, A., Żądło, T. (2016). Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych (raport merytoryczny No. 67/HE/2015,1/HEK/2016). Katowice: Uniwersytet Ekonomiczny, <http://www.narkomania.gov.pl/portal?id=1768880> (data dostępu: 10.05.2017).

- Warzecha, K., Wójcik, A. (2017). Kontrola rodzicielska młodzieży online w obszarze wykorzystywania nowoczesnych środków komunikacji. *Ekonomiczne Problemy Usług*, 126(1), 161–172.
- Wąsowicz, G., Styśko-Kunkowska, M. (2014). *Młodzież w internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*. Warszawa: Scholar.
- Wciórka, J. (2000). *American Psychiatric Association. „Kryteria diagnostyczne według DSM-IV-TR”*. Wrocław: Elsevier Urban Partner.
- Wejman, K. (2013). Interaktywna sztuka nowych mediów – eksperyment na ciele odbiorcy. *Naukowy Przegląd Dziennikarski*, 4, 73–92.
- Węgrzecka-Giluń, J. (2014). *Uzależnienia behawioralne, rodzaje oraz skala zjawiska, sygnaty ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców*. Warszawa: Fundacja ETOH.
- WHO (2014a). Electromagnetic fields and public health: Mobile phones. Fact sheet N°193, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en> (data dostępu: 8.09.2017).
- WHO (2014b). *Public Health Implications of Behavioural Addictions Associated with Excessive Use of Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices*. Tokyo, Japan.
- Więczkowska, M. (2012). *Co wciąga twoje dziecko?* Kraków: Wyd. M.
- Wild, C. (2011). IARC Report to the Union for International Cancer Control (UICC) on the Interphone Study. World Health Organization, http://www.iaea.org/inis/collection/NCLCollectionStore/_Public/43/095/43095259.pdf?r=1 (data dostępu: 20.05.2017).
- Williams, A.L., Merten, M.J. (2008). A review of online social networking profiles by adolescents: Implications for future research and intervention. *Adolescence*, 43(170), 253–274.
- Włodarczyk, J. (2013). Zagrożenia związane z korzystaniem z internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 49–68.
- Wölfling, K., Beutel, M.E., Dreier, M., Müller, K.W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014, <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2014/425924/abs> (data dostępu: 10.08.2017).
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa: Media Rodzina.
- Wrzesień-Gandolfo, A. (red.). (2014). *Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. Warszawa: Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, Fundacja Dzieci Niczyje, http://www.saferinternet.pl/images/artykuly/projekty-edukacyjne/Kompendium_www.pdf (data dostępu: 5.05.2017).

- Wulfert, E., Blanchard, E.B., Freidenberg, B.M., Martell, R.S. (2006). Retaining pathological gamblers in cognitive behavior therapy through motivational enhancement: A pilot study. *Behavior Modification*, 30(3), 315–340.
- Xu, J. (2017). Research on the relationship among phone addiction, social anxiety and loneliness in high school students. *Open Journal of Social Sciences*, 6(5), 18–24.
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F., Wang, L. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: A survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12(1), 1106–1116.
- Yan, Z. (2015). *Encyclopedia of mobile phone behavior*. New York: IGI Global.
- Yen, C.F., Ko, C.H., Yen, J.Y., Chang, Y.P., Cheng, C.P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357–364.
- Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007a). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology Behavior*, 10(3), 323–329.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Wu, H.Y., Yang, M.J. (2007b). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L., Chen, C.C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16.
- Yen, C.F., Tang, T.C., Yen, J.Y., Lin, H.C., Huang, C.F., Liu, S.C., Ko, C.H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3 Pt 1), 899–902.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. W: L. Vande-Creek, T. Jackson (red.), *Innovations in clinical practice: A source book* (t. 17, ss. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K.S. (2001). *Tangled in the web: Understanding cybersex from fantasy to addiction*. Bloomington: Authorhouse.
- Young, K.S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology Behavior*, 10(5), 671–679.
- Young, K.S. (2009a). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.

- Young, K.S. (2009b). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K.S. (2011a). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312.
- Young, K.S. (2011b). Clinical assessment of Internet-addicted clients. W: K.S. Young (red.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (ss. 19–34). New Jersey: John Wiley Sons.
- Young, K.S. (2017). Diagnoza kliniczna klientów uzależnionych od Internetu. W: K. Young, C.N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (ss. 37–54). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Young, K.S., Yue, X.D., Ying, L. (2017). Oszacowanie występowania i etiologiczne modele uzależnienia od internetu. W: K. Young, C.N. de Abreau (red.), *Uzależnienie od internetu. Profilaktyka, diagnoza terapia* (ss. 19–35). Zamość: Fundacja Dolce Vita.
- Zagrożenia internetowe. Wybrane zjawiska (2015). Warszawa: NASK, https://dyzurnet.pl/download/multimedia/Seria_Internet_Edukacja_Bezpieczenstwo/seria_internet.pdf (data dostępu: 10.10.2017).
- Zajączkowski, K. (2001). *Profilaktyka zachowań dewiacyjnych dzieci i młodzieży*. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
- Zawała, M. (2017). Multiuzależnienia czyli symbol naszych czasów (wywiad z D. Zdradą przeprowadzony przez M. Zawałę), <https://silesion.pl/hazard-seks-smartfon-solarium-nowe-uzaleznienia-07-05-2017> (data dostępu: 15.05.2017).
- Zeigarnik, B.V. (1967). On finished and unfinished tasks. W: W.D. Ellis (red.), *A source book of gestalt psychology* (ss. 300–314). New York: Humanities Press.
- Zimbardo, P.G. (2002). *Psychologia i życie*. Warszawa: WN PWN.

Spis tabel

Tabela 1. Negatywne skutki wieloletniego używania telefonu komórkowego	92
Tabela 2. Zagrożenia związane z używaniem nowych mediów cyfrowych przez małych dzieci	127
Tabela 3. Wiodące strategie profilaktyczne	139
Tabela 4. Uzupełniające strategie profilaktyczne	141
Tabela 5. Obszary działań profilaktycznych w szkołach	146
Tabela 6. Wybrane treści wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w szkole podstawowej i ponadpodstawowej, dotyczące użytkowania nowych technologii cyfrowych	148
Tabela 7. Elementy zwiększające i obniżające skuteczność profilaktyki zachowań ryzykownych w zakresie użytkowania nowych technologii przez dzieci i młodzież	150
Tabela 8. Mechanizmy socjalizacji w rodzinie	153
Tabela 9. Tematyka misji kursu e-learningowego Sieciaki.pl	166
Tabela 10. Przebieg ustrukturalizowanej psychoterapii poznawczej	196

Spis schematów

Schemat 1. Model poznawczo-behawioralny patologicznego wykorzystania internetu (PIU) R.A. Davisa	28
Schemat 2. Wyjaśnienie nałogu technologicznego poprzez teorię kompensacji H.K. Tao	31
Schemat 3. Ścieżki powstawania uzależnienia od telefonu komórkowego	32
Schemat 4. Model I-PACE	37
Schemat 5. Teoria planowanego zachowania I. Ajzena	39
Schemat 6. Model akceptacji technologii F.D. Davisa	40
Schemat 7. Model uogólnionej teorii akceptacji technologii i korzystania z nich	42
Schemat 8. Fazy zaangażowania w używanie nowych technologii cyfrowych wśród dzieci i młodzieży	52
Schemat 9. Przyczyny uzależnień od mediów cyfrowych wśród dzieci i młodzieży	78
Schemat 10. Czynniki ryzyka nałogowego używania nowych technologii cyfrowych	86
Schemat 11. Czynniki chroniące przed nałogowym używaniem nowych technologii cyfrowych	89
Schemat 12. Rozkład punktów uzyskanych w teście IAT K.S. Young w adaptacji Fundacji Dzieci Niczyje, wykorzystany w badaniach europejskich EU NET ADB w 2012 roku	103
Schemat 13. Rozkład punktów uzyskanych w teście PUI R. Poprawy	105
Schemat 14. Rozkład punktów uzyskanych w teście (KBUI) B. Pawłowskiej i E. Potembskiej	105
Schemat 15. Wskaźniki, które można obliczyć za pomocą kwestionariusza MAWI	108

Schemat 16. Podział badanych na grupę funkcjonalnych i dysfunkcjonalnych użytkowników telefonów komórkowych zgodnie z normami punktowymi określonymi przez test KBUTK	109
Schemat 17. Rozkład punktów uzyskanych w skali MPPUSA, nazwanej przez E. Krzyżak-Szymańską Skalą Problematycznego Używania Telefonu Komórkowego przez Młodzież	111
Schemat 18. Tort czasu	114
Schemat 19. Przykładowa mapa kontaktów sieciowych	116
Schemat 20. Instytucje realizujące wychowanie do mediów	125
Schemat 21. Profilaktyka w strukturze systemu ochrony zdrowia	134
Schemat 22. Rodzaje profilaktyki w ujęciu tradycyjnym i współczesnym	136
Schemat 23. Algorytm działania szkoły w przypadku nadmiernego używania internetu przez ucznia	142
Schemat 24. Formy kontroli rodzicielskiej stosowane w zakresie dostępu dzieci i młodzieży do urządzeń cyfrowych	159
Schemat 25. Treści przedstawione w filmikach animowanych programu „Zostań znajomym swojego dziecka”	169
Schemat 26. Moduły kursu „Bezpiecznie Tu i Teraz”	171
Schemat 27. Schemat modułu w programie „Bezpiecznie Tu i Teraz”	172
Schemat 28. Fazy błędnego koła nawrotów	185
Instrukcja do narzędzia Mapa Kontaktów Sieciowych	115

Aneksy: scenariusze zajęć

Uwagi organizacyjne i metodyczne

Prezentowane scenariusze powstały w trakcie autorskiej pracy edukacyjno-profilaktycznej z dziećmi i młodzieżą oraz ich opiekunami. Stanowią one przykłady zajęć mieszczących się w obszarze profilaktyki uniwersalnej. Mogą być wykorzystane niezależnie od siebie jako pojedyncze – krótkie formy oddziaływania w ramach godziny wychowawczej lub zajęć dodatkowych. Ich wybór powinien być podyktowany charakterem danej grupy oraz zidentyfikowanymi potrzebami oddziaływań profilaktycznych związanych z nadużywaniem nowych mediów cyfrowych i zagrożeń z tego wynikających. Przy planowaniu zajęć z wykorzystaniem przygotowanych propozycji w szczególności należy uwzględnić:

- wiek adresata;
- posiadanie przez prowadzącego wiedzy lub umiejętności dotyczących tematyki realizowanych zajęć;
- informacje zawarte w scenariuszach, w punkcie „uwagi”;
- możliwości techniczne pomieszczenia i dostępność sprzętu multimedialnego.

Scenariusze w swojej objętości i zakresie zostały dostosowane do form organizacyjnych obowiązujących w szkole. Rozpisano je na 45-minutowe jednostki lekcyjne lub ich wielokrotność. Dodatkowo każdy z nich zawiera opis przewidywanych do osiągnięcia rezultatów oraz adekwatnego do przyjętego celu przebiegu zajęć. Należy pamiętać, że grupa uczestnicząca w zajęciach jest organizmem podmiotowym, a nie przedmiotowym. Dlatego prowadzący na bieżąco powinien reagować na sygnały otrzymywane od uczestników i dostosowywać ramy czasowe oraz treści proponowanych ćwiczeń do dynamiki pracy zespołu.

Przedstawione w scenariuszach cele i planowane efekty zajęć są osiągalne przy wykorzystaniu tylko aktywnych metod pracy z grupą. Prowadzący, planując zajęcia, musi znać proponowane techniki pracy, dobrze się przygotować pod względem organizacyjnym i merytorycznym do ich realizacji. Należy podkreślić, że stosowanie określonej metody bez powiązania z celami, treściami, ramami organizacyjnymi,

a przede wszystkim z potrzebami uczestników zajęć, nie przyniesie zakładanych wyników.

Doświadczenie wskazuje, że dobry profilaktyk powinien:

- być partnerem, który gotowy jest modyfikować zaprojektowane wcześniej zajęcia w zależności od sytuacji w klasie;
- dobrze przygotować się do zajęć, uaktualniając wiedzę wejściową, np. informacje o aktywnościach dzieci i młodzieży realizowanych za pomocą nowych technologii cyfrowych i zagrożeniach, jakie pojawiają się w środowisku wirtualnym;
- właściwie gospodarować czasem, czyli mierzyć siły na zamiary (nawet jeśli osiągnie mniej, to efekt będzie trwalszy niż wtedy, gdy na siłę będzie starać się zrealizować wszystko);
- przed rozpoczęciem zajęć posiadać przynajmniej dwa warianty rozwiązań wykonania zadania, gdyż każda grupa jest inna, a treści, które chce poruszyć, mogą okazać się znane i mało interesujące dla uczestników, lub zrealizował je już ktoś inny w podobnej formie;
- umieć radzić sobie w sytuacjach, których nie przewidział (np. planowano przesunięcie ławek, a one były przytwierdzone na stałe do podłoża; nagle sprzęt multimedialny odmówił posłuszeństwa).

Ponieważ integralnym podmiotem procesu wychowania młodego pokolenia jest rodzina, w propozycjach zawarto także scenariusze zajęć dla opiekunów, które mogą być realizowane w szkole, np. podczas wywiadówek czy innych form pedagogizacji rodziców.

Scenariusze dotyczące zagrożeń w sieci

Scenariusz nr 1: *Czy wszystkie treści w sieci są prawdziwe?*

Odbiorca: uczniowie szkół podstawowych (klas VI–VIII) i ponadpodstawowych.

Cel zajęć: zapoznanie uczniów z metodami oceny prawdziwości treści w sieci oraz kształcenie umiejętności rozpoznawania fake newsów.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Uczeń zna metody oceny źródła internetowego.
2. Uczeń weryfikuje źródło informacji w sieci.
3. Uczeń zna narzędzia demaskowania fake newsów.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o fake newsach, funkcjonowaniu portali społecznościowych i budowie stron internetowych.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, kartki papieru A-4 (małe karteczki po dwie sztuki na ucznia) – opis wykorzystania w części właściwej zajęć.

Uwagi: przed przeprowadzeniem zajęć poproś uczniów o przygotowanie materiałów z internetu, które ich zdaniem są fałszywe. Poproś o podanie linku do materiału.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 5 minut

Omów środowisko online jako przestrzeń zasobów informacyjnych o różnym źródle oraz zaznacz, że nie zawsze są one prawdziwe. Zwróć uwagę na rolę pozycjonowania stron z fałszywymi informacjami w wyszukiwarkach internetowych, aby osiągnąć wyższe zyski z reklam. Podkreśl fakt coraz większej trudności kontrolowania i weryfikacji informacji online oraz istotę wagi sprawdzania prawdziwości informacji i ich źródeł w sieci.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

Spróbuj wspólnie z uczniami zdefiniować pojęcie *fake news*. Zbuduj z nimi jego definicję i zapisz na tablicy. Następnie zadaj pytanie: „Jaki jest cel zamieszczania w sieci fake newsów?”. Podziel uczniów na czteroosobowe zespoły i poproś, aby w grupie zastanowili się nad odpowiedzią na pytanie, a następnie wypisali te cele na kartkach (czas realizacji: 10 minut).

Po zakończeniu pracy w zespołach liderzy prezentują cele, a prowadzący zajęcia wypisuje je na tablicy. Następnie chętni uczniowie przedstawiają pracę domową polegającą na wyszukaniu stron, które podają fałszywe informacje. Wyjaśniają, dlaczego ich zdaniem są one nieprawdziwe. Na podstawie ukazanych przykładów klasa wypracowuje elementy, które świadczą o tym, że jest to *fake news* (całość ćwiczenia trwa 15 minut).

Elementy, które można znaleźć na fałszywych stronach
Krzykliwe nagłówki, które mają manipulować odbiorcą
Kupowane lajki lub zaproszenie do masowego lajkowania w określonych kręgach
Zdjęcia i podpisy pod nimi są wyjęte z kontekstu
Niepoważne źródło

Wypracuj z uczniami środki zaradcze w przypadku natrafienia na fałszywe informacje. Rozdaj uczniom po dwie karteczki i poproś każdego ucznia, aby wypisał po dwa środki zaradcze na karteczkach, które otrzymał. Po upływie trzech minut poproś uczniów, aby ułożyli je na podłodze jako promienie słońca, zgodnie z zasadą, że jeden promień stanowią te same odpowiedzi. Po ułożeniu całości karteczek prowadzący podsumowuje zadanie oraz w przypadku braku ważnych rozwiązań w odpowiedziach uczniów uzupełnia je o te treści (całość ćwiczenia trwa około 10 minut).

Wśród środków zaradczych wymienia się:

- korzystanie ze sprawdzonych stron (np. encyklopedie, uznane strony z wiadomościami),
- korzystanie z czasopism internetowych,
- odwiedzanie stron rządowych,
- odwiedzanie stron demaskujących fake newsy, np. <http://www.factcheck.org>, <http://www.politifact.com>, <http://www.snopes.com>.

3. Podsumowanie – 5 minut

Podsumuj przedstawione treści, zwróć uwagę na konieczność weryfikacji informacji uzyskiwanych w sieci, możliwość przeciwdziałania stronom i profilom rozpowszechniającym plotki (sprawdzanie zdjęć, świadome zdobywanie informacji, zgłaszanie hejtu do administratora, znajomość narzędzi demaskowania fake newsów).

Scenariusze dotyczące symptomów i skutków uzależnień technologicznych

Scenariusz nr 2: *Najważniejsza sprawa życia – mieć zasięg*

Odbiorca: uczniowie szkół podstawowych (klas VI–VIII) i ponadpodstawowych.

Cel zajęć: uświadomienie uczniom konsekwencji ciągłej łączności z siecią i nauczanie ich świadomego użytkowania cyfrowych urządzeń technologicznych.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Uczeń wie, jakie mogą być negatywne konsekwencje nieustannego połączenia z siecią.
2. Uczeń wypracuje strategie minimalizujące zakłócenia jego funkcjonowania wywołane urządzeniami cyfrowymi.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o zjawisku *Always online* i znać przykłady ilustrujące skutki ciągłego podłączenia online.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, materiały z gotowymi zadaniami, kolorowe pisaki, karteczki samoprzylepne po dwie sztuki na ucznia (fakultatywnie jeden arkusz szarego papieru) – opis wykorzystania w części właściwej zajęć.

Uwagi: przed przeprowadzeniem zajęć ustal, z jakich zasobów sieci uczniowie korzystają, ile czasu spędzają na korzystaniu z urządzeń mobilnych, które aktywności są dla nich najważniejsze. Zajęcia te można poprzedzić wykonaniem „tortu czasu” lub mapy kontaktów sieciowych (zob. opis w niniejszej książce, na s. 114–115).

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 5 minut
Omów możliwości, jakie dają młodzieży nowe technologie, i wskaż na liczne zagrożenia z tym związane, w szczególności z korzystaniem z sieci poprzez urządzenia mobilne. Porusz kwestię ryzyka związanego z nieustanną łącznością z siecią. Zwróć uwagę na występowanie zjawiska FOMO (lęk przed wykluczeniem), potrzeby ciągłej dostępności online oraz obserwowania innych w sieci.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

W pierwszej kolejności rozpocznij od ćwiczenia w grupach, w ramach którego uczniowie ustalą, jakie zachowania ryzykowne są związane z nieustannym korzystaniem z sieci oraz jakie są możliwe konsekwencje tych zachowań. Podziel klasę na pięcioosobowe zespoły, każdemu z nich przekaz kartkę z zapisanym tematem pracy grupowej i kolorowe pisaki (czas realizacji ćwiczenia: 20 minut, w tym 10 minut – praca w grupie, 10 minut – omówienie i podsumowanie wyników pracy grupowej).

Zachowanie ryzykowne	Skutki tego zachowania

Następnie grupy kolejno omawiają wskazane przez nich zachowania ryzykowne i ich konsekwencje. Pozostali uczniowie uzupełniają zaprezentowane przez grupę referującą możliwe skutki. Ten etap będzie zapisywany na tablicy. Efekt pracy powinien obejmować następujące elementy:

Zachowanie ryzykowne	Skutki tego zachowania
Związane z ruchem ulicznym pieszych, rowerzystów, kierowców	Wypadki i kolizje drogowe, stwarzanie ryzyka wystąpienia niebezpieczeństwa w ruchu drogowym
Używanie urządzeń bezpośrednio przed snem lub w nocy	Zaburzenia snu, brak występowania rezultatu utrwalania się przyswojonej wiedzy we śnie, zmęczenie następnego dnia
Natychmiastowe reagowanie na sygnały urządzenia	Stres, brak kontroli, lęk, że mnie coś ominie
Wykonywanie kilka zadań jednocześnie	Nie wszystkie zadania wykonamy właściwie, nie zapamiętamy dostatecznie dużo

Potem rozdaj uczniom po dwie małe karteczki z prośbą, aby zapisali na nich sposoby minimalizowania zakłóceń wywoływanych w funkcjonowaniu człowieka przez technologie cyfrowe. Następnie poproś dwie chętne osoby, aby zebrały karteczki i pogrupowały je ze względu na te same odpowiedzi. Po segregacji uczniowie niech nakleją je w kolumnach na tablicy lub arkuszu szarego papieru. Pozostałe siedem minut wykorzystaj na omówienie najpopularniejszych wśród uczniów strategii, które mogą zastosować. Warto na tym etapie zwrócić uwagę, że w przypadku problemów wyłączenia, wyciszenia urządzenia można

posiłkować się działaniem programu Focal Filter lub Cold Turkey (łącznie czas ćwiczenia: 15 minut).

3. Podsumowanie – 5 minut

Podsumuj przedstawione treści, zwróć uwagę uczniów na wielość zagrożeń, jakie rodzi ciągłe użytkowanie mobilnych urządzeń cyfrowych, oraz ich konsekwencje, które mogą wpłynąć na ich dorosłe życie. Ponadto wskaż na potrzebę minimalizowania zakłóceń naszego funkcjonowania przez urządzenia cyfrowe w codziennym życiu, w szczególności na skutki zdrowotne ryzykownego korzystania z nich.

Scenariusz nr 3: *Nadmierne korzystanie z sieci*

Odbiorca: uczniowie szkół podstawowych (klas VI–VIII).

Cel zajęć: identyfikacja pierwszych objawów nadużycia internetu wśród rówieśników.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Uczeń zna pierwsze symptomy nadużywania internetu.
2. Uczeń wie, jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z sieci.
3. Uczeń potrafi odszukać placówki, podmioty, osoby, zasoby sieci, gdzie może uzyskać pomoc w przypadku nadużywania internetu.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o symptomach nadużywania sieci oraz rodzajach uzależnienia od internetu.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, białe kartki papieru.

Uwagi: przygotowując się do zajęć, sięgnij do najnowszej literatury, ponieważ posiadana wiedza na przedmiotowy temat szybko ulega dezaktualizacji i uszczegółowieniu.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 5 minut

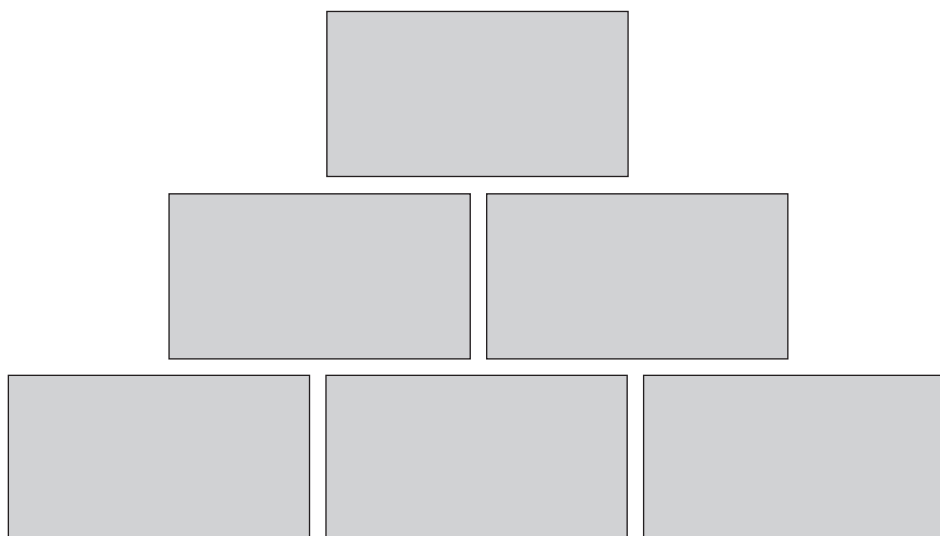
Omów możliwości, jakie dają nowe technologie młodzieży. Zaznacz, że również od korzystania z internetu można się uzależnić, tak jak od narkotyków. Wyjaśnij, na czym polega kompulsywne zachowanie czy uzależnienie od czynności.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

W pierwszej kolejności wypracuj z młodzieżą katalog symptomów uzależnienia od internetu. Aby to wykonać, zastosuj technikę piramidy. Uczniów podziel na pięcioosobowe zespoły, a każdemu z nich rozdaj po sześć białych kartek. Następnie poproś grupy, aby na każdej kartce wypisały jeden symptom uzależnienia od sieci (czas pracy: 5 minut). W dalszej części poproś uczniów, aby kartki uporządkowali w kształcie piramidy, układając na jej wierzchołku najważniejszy – zdaniem członków grupy – symptom (zob. rysunek na następnej stronie). Po omówieniu przez liderów grup swoich wyborów (czas pracy: 5 minut) zapytaj

klasę, który z wymienionych symptomów jest najtrudniejszy do zdiagnozowania (czas pracy: 5 minut).

Układ kartek z symptomami nadużywania sieci



Na zakończenie tej części zajęć omów wymienione symptomy – uporządkuj je w grupy: społeczne, psychiczne, fizyczne (czas realizacji: 10 minut). Zapytaj uczniów, czy obserwują u swoich rówieśników lub u siebie któreś z symptomów. Czy kiedykolwiek rozmawiali ze swoimi kolegami na temat zauważonych u nich zachowań mogących świadczyć o nałogu technologicznym (czas realizacji: 5 minut). Po rozmowie opowiedz im, gdzie mogą uzyskać pomoc w sytuacji wystąpienia symptomów nałogu technologicznego.

3. Podsumowanie – 5 minut

Podsumuj przedstawione treści, zwróć uwagę na potrzebę racjonalnego i zdrowego korzystania z sieci, a także pomocy rówieśniczej w sytuacji obserwowania symptomów nałogu lub ich konsekwencji.

Scenariusz nr 4: *Savoir-vivre korzystania z telefonu komórkowego*

Odbiorca: uczniowie szkół podstawowych (klas VI–VIII) i ponadpodstawowych.

Cel zajęć: poznanie głównych zasad dobrego wychowania dotyczących używania telefonu komórkowego.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Uczeń zna zasady savoir-vivre'u korzystania z telefonu komórkowego.
2. Uczeń wie, jakie mogą być skutki braku przestrzegania zasad posługiwania się telefonem dla niego samego.
3. Uczeń potrafi właściwie się zachować w miejscu publicznym w sytuacjach używania telefonu komórkowego.

Czas trwania: 90 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o zasadach korzystania z telefonu komórkowego w miejscu publicznym oraz bezpieczeństwa jego użycia ze względu na wydzielane przez aparat fale elektromagnetyczne.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, karteczki samoprzylepne, duże kartki papieru, pisaki, plastelina do ściany.

Uwagi: wskazane jest przygotowanie do zajęć materiałów filmowych pokazujących niewłaściwe używanie telefonu komórkowego i zaprezentowanie ich w skróconej formie na początku zajęć. Przydatne będą także zdjęcia pokazujące działanie fal elektromagnetycznych podczas używania telefonu komórkowego. Można poprosić uczniów, aby na zajęcia przynieśli instrukcję obsługi swojego telefonu i – jeśli posiadają – oryginalne pudełko. Gdyby w klasie nie wszystkie dzieci posiadały własny telefon, można je poprosić, by przygotowały materiały dotyczące telefonu rodzica. Przebieg i treść zajęć należy dostosować do wieku uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 7 minut

Zaprezentuj przygotowany na zajęcia film pokazujący krótkie scenki z niewłaściwego wykorzystania telefonu przez dzieci i młodzież. Omów możliwości, jakie dają obecne telefony komórkowe (smartfony). Wskaż aspekty korzystania

z urzędnika w miejscu publicznym i potrzebę ochrony informacji osobowych przed przypadkowymi słuchaczami.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

Tę część rozpocznij od zadania polegającego na przygotowaniu przez uczniów zasad właściwego korzystania z telefonu komórkowego w miejscach publicznych o różnej specyfice. Podziel klasę na pięć grup i każdej z nich przydziel inną sytuację (np. w sklepie, kawiarni, przychodni zdrowia, autobusie, szkole na przerwie). Poproś uczniów, aby efekty pracy grupy notowali na dużych kartkach. Czas pracy w podgrupach określ na 10 minut. Po ich upływie poproś liderów grup, aby powiesili kartki na ścianie i omówili wypracowane zasady. W ramach podsumowania określ wspólne zasady *savoir-vivre'u* dla wszystkich analizowanych sytuacji (łącznie czas ćwiczenia: 20 minut).

Następnie zapytaj uczniów, czy znają zasady działania telefonii komórkowej oraz jakie fale wykorzystuje ona do łączenia rozmówców. Gdy padnie odpowiedź, że są to fale elektromagnetyczne, to spytaj: „W jaki sposób przebiega proces komunikowania przez telefon?”. Zwróć uwagę na etap łączenia z numerem, rolę stacji bazowych w realizacji połączenia, miejsca, w którym rozmawiamy, oraz sposobu realizacji rozmowy. W przypadku braku wiedzy uczniów na ten temat pokaż im przygotowane przed zajęciami zdjęcia przedstawiające omawiane kwestie. Następnie zapoznaj ich ze współczynnikiem SAR i poproś, aby odszukali stosowne informacje w przyniesionych przez siebie instrukcjach obsługi i opakowaniach telefonów komórkowych. Tę część zakończ zaprezentowaniem tabeli ze współczynnikiem SAR dla poszczególnych modeli telefonów (łącznie czas tego etapu lekcji: 15 minut).

3. Podsumowanie – 3 minuty

Podsumuj przedstawione treści, zwróć uwagę na potrzebę kulturalnego i bezpiecznego korzystania z telefonu komórkowego w miejscach publicznych (m.in. ochrony prywatnych danych), a także ze względu na emitowane przez niego fale elektromagnetyczne.

Współczynnik SAR

(*Specific Absorption Rate* – specyficzny współczynnik absorpcji)

Zgodnie z powszechnie przyjętym w Europie Zaleceniem Rady Unii Europejskiej (1999/519/EC) poziom pochłaniania energii elektromagnetycznej, a więc tak zwany współczynnik SAR nie może przekroczyć wielkości 2W/kg, w przeliczeniu na 10 g masy tkanki ludzkiego ciała. Wartość współczynnika SAR informuje więc o tym, jak dużo energii wypromieniowanej przez telefon komórkowy absorbowane jest przez organizm użytkownika. Przekroczenie emisji powyżej poziomu 2W/kg, gdy podczas rozmowy trzymamy telefon w bezpośrednim sąsiedztwie głowy, uznawane jest za szkodliwe dla ludzkiego organizmu.

Zestawienie popularnych smartfonów według najwyższego i najniższego współczynnika SAR

Popularne smartfony z najniższym współczynnikiem SAR:

Samsung Galaxy S7 Edge (0,264 W/kg)
 Asus ZenFone 3 (0,278 W/kg)
 Samsung Galaxy A5 2016 (0,290 W/kg)
 Lenovo Moto Z (0,304 W/kg)
 OnePlus 3 (0,394 W/kg)
 Samsung Galaxy S7 (0,406 W/kg)
 HTC 10 (0,417 W/kg)
 Sony Xperia XA (0,473 W/kg)
 Honor 5X (0,560 W/kg)
 Samsung Galaxy A3 2016 (0,621 W/kg)

Popularne smartfony z najwyższym współczynnikiem SAR:

Honor 8 (1,5 W/kg)
 Huawei P9 (1,43 W/kg)
 Apple iPhone 7 (1,38 W/kg)
 Apple iPhone 7 Plus (1,24 W/kg)
 Honor 5C (1,14 W/kg)
 Sony Xperia X Compact (1,08 W/kg)
 Sony Xperia XZ (0,870 W/kg)
 LG G5 (0,737 W/kg)
 Apple iPhone SE (0,720 W/kg)
 Sony Xperia X (0,720 W/kg)

Źródło: D. Kucharski, *Współczynnik SAR a popularne smartfony. Czy jest się czego bać?*, 2016, <https://www.gsmmaniak.pl/616410/wspolczynnik-sar-lista-popularnych-smartfonow> (data dostępu: 5.10.2016).

Scenariusz nr 5: *Zagrożenia wynikające z nałogowego używania telefonu komórkowego*

Odbiorca: uczniowie szkół podstawowych (klas VI–VIII).

Cel zajęć: uświadomienie uczniom problemów związanych z nadmiernym korzystaniem z telefonu komórkowego oraz przekazanie wiedzy o tym, gdzie można szukać pomocy, jeśli wśród rówieśników zauważy się symptomy nadużywania urządzenia.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Uczeń zna symptomy nadużywania telefonu komórkowego.
2. Uczeń wie, jakie mogą być skutki nałogowego korzystania z urządzenia.
3. Uczeń zna podmioty i placówki, do których może zwrócić się o pomoc w przypadku występowania symptomów nadużywania telefonu komórkowego u siebie lub kolegów.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o symptomach nadużywania telefonu komórkowego.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, kartki szarego papieru, kolorowe pisaki, krótki, kilku slajdowa prezentacja z informacjami o możliwości skorzystania z pomocy w konkretnym środowisku funkcjonowania szkoły.

Uwagi: na początku zajęć warto zaprezentować krótki film, np. *Uzależnienie od telefonu komórkowego* – trailer z cyklu filmów *Pułapki nowoczesnych technologii*, dostępny na YouTube.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 8 minut
Omów możliwości, jakie dają nowe technologie młodzieży. Zwróć uwagę, że można się uzależnić od nich. Przedstaw krótki film prezentujący zjawisko nadużywania telefonu komórkowego. Podsumuj go, wymieniając symptomy nadużywania urządzenia.

2. Część właściwa zajęć – 32 minuty

Rozpocznij od zadania pracy w grupach. Poleć każdej z nich wypisanie na kartkach skutków nadużywania telefonu komórkowego (czas: 10 minut). Następnie powieś na tablicy kartkę z kategoriami konsekwencji nałogu.

Poproś liderów grup o odczytanie przygotowanych odpowiedzi i zapisanie ich w odpowiednich kategoriach skutków na tablicy. Jeśli jakaś grupa ma odpowiedź już zapisaną na tablicy, to zamieszcza przy niej znak plus. Po prezentacji odpowiedzi przez ostatnią grupę podsumuj wypracowane rezultaty, zwracając uwagę w szczególności na te odpowiedzi, które wystąpiły we wszystkich grupach. W sytuacji pominięcia przez podgrupy jakiegoś ważnego skutku nałogu uzupełnij wypowiedzi uczniów i poproś o ich dopisanie (czas pracy: 10 minut; łączny czas ćwiczenia: 20 minut).

W dalszej części zajęć rozdaj uczniom po trzy karteczki samoprzylepne z prośbą o wypisanie na nich podmiotów, osób, instytucji, które mogą pomóc osobie nadużywającej telefonu komórkowego (czas pracy indywidualnej: 5 minut). Następnie poproś jedną osobę z klasy, aby zebrała karteczki i ułożyła je na stole w rzędach (każdy rząd stanowi zbiór tych samych odpowiedzi). Poleć uczniom podejście do ławki i przeczytanie przygotowanych przez nich odpowiedzi. Następnie poproś ochotnika o podsumowanie pracy. Ważne jest, aby wskazać, do kogo najczęściej uczniowie zwróciliby się o pomoc. Jeśli jakiegoś elementu zabraknie, to uzupełnij odpowiedź. Na zakończenie tej fazy zajęć wyświetl krótką, kilku slajdową prezentację z informacjami o możliwości skorzystania z pomocy w konkretnym środowisku funkcjonowania szkoły (czas realizacji całego etapu: 12 minut).

3. Podsumowanie – 5 minut

Podsumuj przedstawione treści, zwróć uwagę na potrzebę racjonalnego i zdrowego korzystania z telefonu komórkowego, na konsekwencje nałogowego jego użytkowania, a także potrzebę pomocy rówieśniczej w sytuacji obserwowania symptomów nałogu i ich skutków oraz znajomości podmiotów, do których można zwrócić się o wsparcie.

Scenariusze dotyczące kontroli rodzicielskiej

Scenariusz nr 6: *Spotkanie z rodzicami uczniów szkół podstawowych na temat kontroli rodzicielskiej*

Odbiorca: rodzice uczniów szkół podstawowych (klas I–V).

Cel zajęć: uświadomienie rodzicom znaczenia kontroli dziecka i ochrony przed zagrożeniami związanymi z siecią oraz dostarczenie praktycznej wiedzy, jak tę ochronę uruchomić w procesie wychowania.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Rodzic wie, jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci.
2. Rodzic zna znaczenie poszczególnych form kontroli rodzicielskiej dla zapewnienia bezpieczeństwa jego dziecka w sieci.
3. Rodzic zna podstawowe sposoby technicznego blokowania i filtrowania zasobów sieci.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca, nauczyciel informatyki.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o formach kontroli rodzicielskiej i ich skuteczności oraz znać dostępne dla polskiego rodzica bezpłatne sposoby blokowania i filtrowania zasobów sieci.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny, fiszki dla rodziców prezentujące podstawowe informacje dotyczące tematyki zajęć.

Uwagi: należy uwzględnić dużą rozbieżność wśród rodziców w zakresie wiedzy dotyczącej ochrony małoletniego w sieci i wykorzystywanych do tego celu narzędzi.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 5 minut
Omów wpływ wychowania rodziców na funkcjonowanie dziecka we współczesnym świecie. Zwróć uwagę na szybki rozwój nowych technologii cyfrowych oraz szanse i zagrożenia z tego wynikające, a także na przeniesienie się realizacji niektórych potrzeb dziecka do sieci oraz na konieczność ochrony dziecka w internecie przez dorosłych.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

Przedstaw rodzicom, w jaki sposób mogą poznawać internet wspólnie z dzieckiem, a także podstawowe zasady, które powinny być wdrożone w rodzinie w związku z używaniem komputera i internetu. Ponadto zaproponuj im przykładowe strony dostosowane do wieku dziecka i jego zainteresowań, np. Sieciaki.pl.

Omów najczęściej stosowane formy rodzicielskiej kontroli dzieci w sieci i ich skuteczność. Zwróć uwagę na ograniczony zakres wiedzy rodziców o aktywności ich dzieci w sieci oraz sposoby okłamywania rodziców przez dzieci na ten temat. Przedstaw zagrożenia występujące w sieci, łącząc je z możliwymi środkami zapobiegawczymi w postaci narzędzi kontroli rodzicielskiej. Opisz dostępne i proste w użytkowaniu narzędzia techniczne do blokowania i filtrowania zasobów sieci. Zwróć uwagę, że nie tylko komputer wymaga zabezpieczenia, lecz także inne nowe technologie cyfrowe i urządzenia, np. telewizor, konsola do gier, smartfon. Podkreśl, że narzędzia te są bezpłatne i łatwe w instalowaniu oraz użytkowaniu. Omów również działanie wyszukiwarki BeSt.

W dalszej części zajęć przedstaw prawidłową reakcję rodzica na natrafienie przez dziecko nielegalnych treści. Podaj adres: www.dyzurnet.pl, jako miejsce anonimowego zgłaszania takich przypadków¹.

3. Podsumowanie – 5 minut

Skup się na pozytywach stosowania przez rodziców kontroli używania przez dzieci internetu. Zwróć uwagę, że nawet najlepsze narzędzie techniczne nie zastąpi matki i ojca w procesie ochrony dziecka przed niebezpieczeństwami. Podkreśl duże znaczenie wspólnych aktywności dzieci i rodziców.

¹ Zespół Dyzurnet.pl działa na rzecz tworzenia bezpiecznego internetu oraz reaguje na szkodliwe i bezprawne treści pojawiające się w sieci.

Scenariusz nr 7: *Spotkanie z rodzicami uczniów szkół ponadpodstawowych na temat kontroli rodzicielskiej*

Odbiorca: rodzice uczniów szkół podstawowych (klas VI–VIII) i ponadpodstawowych.

Cel zajęć: uświadomienie rodzicom znaczenia kontroli i ochrony dziecka przed zagrożeniami z sieci oraz dostarczenie praktycznej wiedzy o tym, jak tę ochronę uruchomić w procesie wychowania.

Zamierzony efekt zajęć:

1. Rodzic zna korzyści poszczególnych form kontroli w zapewnieniu bezpieczeństwa jego dziecka w sieci.
2. Rodzic zna sposoby technicznego blokowania i filtrowania zasobów sieci.

Czas trwania: 45 minut.

Prowadzenie zajęć: pedagog szkolny, wychowawca, nauczyciel informatyki.

Wymagana wiedza: prowadzący powinien posiadać podstawowe informacje o formach kontroli rodzicielskiej i ich skuteczności oraz znać dostępne dla polskiego rodzica bezpłatne sposoby blokowania i filtrowania zasobów sieci.

Sprzęt i materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć: sala wyposażona w komputer i projektor multimedialny.

Uwagi: należy uwzględnić dużą rozbieżność wśród rodziców w zakresie wiedzy dotyczącej ochrony małoletniego w sieci i wykorzystywanych do tego celu narzędzi.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – 5 minut

Omów wpływ wychowania rodziców na funkcjonowanie dziecka we współczesnym świecie. Zwróć uwagę na szybki rozwój nowych technologii cyfrowych oraz szanse i zagrożenia z tego wynikające. Wskaż na duże znaczenie w życiu nastolatka aktywnego udziału w rozrywce oferowanej przez internet. Wyjaśnij rolę grupy rówieśniczej i jej norm w zachowaniu dziecka. Przykładowo wymień obszary nałogowego używania internetu, np. w odniesieniu do chłopców scharakteryzuj granie w gry online, a w nawiązaniu do dziewcząt wymień cechy, które powodują nadużywanie Facebooka.

2. Część właściwa zajęć – 35 minut

Opisz najczęstsze formy rodzicielskiej kontroli dziecka korzystającego z sieci i ich skuteczność. Zwróć uwagę na ograniczony zakres wiedzy rodziców dotyczącej aktywności ich dzieci w sieci oraz sposoby okłamywania rodziców na ten temat. Przedstaw zagrożenia wynikające z użytkowania sieci, łącząc je z możliwymi środkami zapobiegawczymi w postaci narzędzi kontroli rodzicielskiej (zakupy, portale społecznościowe, oglądanie materiałów pornograficznych, stosowanie cyberprzemocy, wideoczaty itd.). Omów dostępne i proste w obsłudze narzędzia techniczne do blokowania i filtrowania zasobów sieci, podkreślając, że są bezpłatne i łatwe w instalowaniu oraz użytkowaniu. Wskaż, jak bardzo istotne jest wspólne spędzanie czasu w domu, interesowanie się sprawami nastolatka i utrzymywanie z nim partnerskich relacji.

3. Podsumowanie – 5 minut

Skup się na pozytywach stosowania przez rodziców kontroli używania przez dzieci internetu. Zwróć uwagę, że nawet najlepsze narzędzie techniczne nie zastąpi matki i ojca w procesie ochrony dziecka przed niebezpieczeństwami. Podkreśl duże znaczenie rozmowy pomiędzy nastolatkiem a rodzicem w kształtowaniu właściwych relacji wychowawczych oraz radzeniu sobie z buntem młodzieńczym.

