

Jak kształtować kontakt dziecka z multimediami?

Fundacja Pedagogium

Mariusz Jędrzejko, Agnieszka Taper

Jak kształtować kontakt dziecka z multimediami?

Warszawa 2010

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia

Recenzent: prof. dr hab. Kazimierz Korab – SGGW

Opracowanie graficzne: mgr Anna Chaberska

© Copyright by Mariusz Jędrzejko, Agnieszka Taper & Fundacja PEDAGOGIUM 2010

© Copyright by Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR 2010

Wydawcy:

Fundacja PEDAGOGIUM

ul. Marszałkowska 115,

00-102 Warszawa,

www.fp.org.pl

e-mail: fundacja@pedagogium.pl

Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR

03-982 Warszawa, ul. Dedala 8/44

tel. 0-602-247-367. fax 615-34-21

e-mail: oficyna@aspra.pl

www.aspra.pl

ISBN 978-83-7545-213-6

Praca powstała przy współpracy z Wydziałem Nauk Humanistycznych SGGW
i Mazowieckim Centrum Profilaktyki Uzależnień



Spis treści

Część I

Świat multimediów	9
<i>(Mariusz Jędrzejko)</i>	

Część II

Wybrane zagadnienia uzależnień a uzależnienie od multimediów	15
<i>(Mariusz Jędrzejko, Jarosław Klimczak)</i>	
2.1 Zjawisko uzależnienia i jego wybrane teorie	17
2.2 Niektóre teorie uzależnień	25
2.2.1. Biologiczne teorie uzależnienia	26
2.2.2. Psychologiczne teorie uzależnień	31
2.2.3. Teorie więzi społecznych	35
2.2.4. Socjologiczne teorie uzależnień	39

Część III

Zaburzenia w SIECI i uzależnienie od gier komputerowych	49
<i>(Mariusz Jędrzejko, Agnieszka Taper)</i>	
3.1 Środowisko wirtualne a zachowania człowieka	49
3.2. Nowe multimedia i gry	56
3.2.1. Problemy terminologiczne i definicyjne	56

Część IV

Jak zabezpieczyć komputer naszego dziecka?	69
<i>(Agnieszka Taper)</i>	
4.1 Zabezpieczamy komputer	71
4.2 Jak zabezpieczyć komunikatory?	75
4.3. Historia przeglądanych stron – jak do tego dotrzeć	77
4.4. Internetowe strony dla rodziców	80
4.5. Netykieta – rozważa w SIECI	81

Rozdział V

Od grania, przeglądania do... agresji w SIECI	85
<i>(Dariusz Sarzała, Mariusz Jędrzejko)</i>	
5.1. Cyberagresja – specyfika zjawiska i jego przejawy	86
5.2. Przejawy cyberagresji w programach telewizyjnych i filmie	88
5.3. Agresja w SIECI	89
5.4. Cyberagresja w grach komputerowych	90
5.5. Cyberagresja a zachowanie człowieka	94

Bibliografia	100
--------------------	-----

Materiały pomocnicze	105
<i>(Mariusz Jędrzejko, Agnieszka Taper)</i>	

Wprowadzenie

Poszukiwanie cech współczesnego świata kieruje nas na ciekawe określenie: XXI wiek to całkowity zanik cywilizacji linowej, szybkie odchodzenie od cywilizacji obrazowej i przejście do cywilizacji cyberprzestrzennej. Jak zauważa M. Tanaś dziecko przelotnie tysiąceci żyje na pograniczu trzech światów – rzeczywistego, medialnego i wirtualnego (Tanaś, 2005, s. 7). Ten stan musi wywoływać określone konsekwencje w wymiarze społecznym, interpersonalnym, edukacyjnym, kulturowym oraz zdrowotnym. Zajmując się od kilku lat problematyką relacji dzieci i młodzieży jako owoc nowoczesnych multimediiów zauważamy, że trzy ekrany współczesnego świata wpływają na nie ze szczególnie przemożną siłą. Młode pokolenie nie tylko nie wyobraża sobie świata bez telewizora, komputera (Internetu) oraz telefonu komórkowego, ale traktuje te urządzenia „na prawach człowieka”.

Zauważmy, że w najnowszym (2010) badaniu Fundacji Pedagogium realizowanym na zlecenie Mazowieckiego Urzędu Marszałkowskiego (Program „Zagrajmy o sukces”) niemal 43% respondentów wskazało, że ma w domu ponad 10 urządzeń multimedialnych, a kolejne 48% więcej niż 5 takich urządzeń. Tymczasem autorzy tego opracowania należą do pokolenia, które wychowało się obecności 3-4 multimediiów (telewizor, adapter, magnetofon szpulowy i/ lub kasetowy). Zatem w roku 2010 młode pokolenie nie tylko obcuje z dużo większą liczbą urządzeń elektronicznych, ale poświęca im również coraz więcej czasu. Nierzadko jest też tak, że dzieci znają te urządzenia zupełnie lepiej niż ich rodzice i nauczyciele (Klimczak, Chaberska, Roszczenko, 2010, s. 8 i dalsze). Oczywiście jest jednak stwierdzenie o progresywności multimediiów, ich niezwykle pozytywnym wpływie na rozwój intelektualny, politechniczny, a także zdolność do sprostania wymogom współczesnego rynku pracy. W zderzeniu PLUSÓW i MINUSÓW cybernarzędzi nie chodzi o licytowanie się, co jest dominujące, bowiem skutki negatywne nie tyle „obciążają” urządzenia, co człowieka. Zatem bez licytowania możemy z pewnością powiedzieć, iż:

- współczesne dziecko od najmłodszych lat dojrzeva w świecie nowoczesnych multimediiów;
- kontakty dziecko – multimedia w przeważającej części domów nie są modelowane według wskazówek współczesnej nauki, zwłaszcza pedagogiki, psychologii i neurologii;
- multimedia stały się standardowym wyposażeniem pokoju dziecka, już w wieku 9-10 lat;

-
- dzieci szybciej od dorosłych operują multimediami, szybciej też przyswajają sobie przekazywane przez nich treści;
 - większość polskich komputerów w pokojach dzieci nie posiada włączonych filtrów rodzicielskich;
 - laptop/komputer urosły do rangi standardowego prezentu komunijno-gwiazdkowego, bez koniecznego wyposażenia dziecka w internetowo-komputerowe „prawo jazdy” – polska edukacja multimedialna jest fatalna!
 - znikoma część rodziców uczy swoje pociechy korzystania z multimedii i „życia” w cyberprzestrzeni;
 - multimedia zabierają dzieciom coraz więcej czasu, a w coraz większej liczbie przypadków pierwszy kontakt ze światem po obudzeniu się to świat multimediiów.



Życie wobec i z trzema „wielkimi ekranami” – telewizorem, komputerem-Internetem i telefonem komórkowym może w najbliższym czasie stać się dominującą formą socjalizacji młodego człowieka. Kluczowe pytania brzmią: Czy współczesne dziecko jest do tego przygotowane emocjonalnie? Jakie będą tego konsekwencje? Czy dziecko przebywające bez ograniczeń w cyberprzestrzeni będzie potrafiło korzystać z wielkiego dorobku kultury, czy ograniczy się do cyberworld?

Nie przesądzając, co będzie końcowym wynikiem tak zdiagnozowanej sytuacji, zasadnym wydaje się poddanie jej pedagogicznej analizie. Prezentowane opracowanie jest częścią serii wydawniczej przygotowanej przez Fundację Pedagogium w ramach programu edukacyjnego realizowanego na zlecenie Ministerstwa Zdrowia. Jego zasadniczym odbiorcą są nauczyciele, pedagodzy, działacze organizacji non-profit oraz rodzice. Liczymy również, że trafi on do studentów pedagogiki, przyszłych pedagogów szkolnych i wychowawców przedszkolnych. Podjęte w nim wątki są próbą syntetycznego zebrania dorobku wielu polskich i zagranicznych autorów oraz naszych przemyśleń na temat możliwości modelowania zachowań dziecko – multimedia. Oddając tę pracę w ręce Czytelników wyrażamy nadzieję, że sprosta ona oczekiwaniom odbiorców.

Część I

Świat multimedialny

Virtualis to skuteczny, *virtus* to moc. Współczesny wirtualny świat jest skuteczny i ma wielką moc. Skuteczny, bowiem stał się pierwszym MASOWYM środkiem komunikacji i transferu danych, mocny – bowiem wywiera przemożny wpływ na ludzi, relacje interpersonalne, rozwój nauki, ba – całą światową ekonomię. Świat cyberprzestrzeni wytworzył własne narzędzia (komunikatory, blogi, email...), marki (Google, Yahoo!, Facebook...), sposoby kontaktu (kamera internetowa, portale społecznościowe...).

Świat cyberprzestrzeni stał się faktem. Spory naukowe dotyczą nie samego faktu, lecz czasu – kiedy to się stało. Czy punktem przełomowym okazało się umasowienie PC, rozpowszechnienie Internetu czy też umasowienie telefonów komórkowych. Problem kontaktu i życia człowieka z multimediami jest na tyle aktualny, że współczesna nauka „wydziela” ku temu specjalne poddziedziny. Jak zauważa J. Bednarek, od co najmniej kilkunastu lat rozwijane są teoretyczne podstawy tworzenia i zastosowania cyberprzestrzeni w różnych obszarach życia człowieka (Bednarek, 2009, s. 25 i dalsze). Z kolei P. Levison w interesującym wywodzie przekonuje nas do tego, że to telefon komórkowy zrewolucjonizował świat, bowiem dopiero to urządzenie skupiło w sobie wiele innych (zob. Levison 2004). Warto także wskazać, że telefon komórkowy jest pierwszym z urządzeń o masowej produkcji i powszechnym dostępie, który zawiera w sobie wiele innych urządzeń i funkcji.

Rys. 1. Świat multimedialny współczesnego dziecka¹



¹ Źródło grafiki: <http://www.gs24.pl/apps/pbcs.dll/article?AID=/20100623/ZDROWIE/342697901>

Powszechność nowych urządzeń multimedialnych spowodowała, że niemal nieograniczony dostęp do nich mają dzieci. Z analiz jakie prowadzimy w ramach Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień wynika, że niemal 80% niemowlaków i 90% przedszkolaków dorasta w obecności włączonego telewizora, a tylko 10% młodych rodziców decyduje się na wyłączenie telewizora jeśli w pokoju przebywa ich małe dziecko.

! Dziecko obserwujące zachowania w telewizorze, na skutek braku ukształtowanych skryptów poznawczych nie ocenia świata w kategoriach dobre i złe, lecz w kategorii pożyteczne – nie pożyteczne. Ten mechanizm prowadzi do powielania zachowań jako wskaźnika osiągnięcia celu (Jędrzejko, 2010)

Z licznych i coraz lepiej udokumentowanych psychologicznie oraz pedagogicznie badań naukowych (zob. badania „Alliance for Childhood”) wiemy, że istnieje wiele zweryfikowanych dowodów przemawiających za bardzo ostrożnym sadzaniem małego dziecka przed monitorem komputerowym. Zgromadzeni w AfCh lekarze, psycholodzy i pedagodzy wskazują, iż wczesny kontakt z komputerem może – podobnie jak w przypadku telewizji – spowodować uzależnienie. Piszą oni m.in. tak: *Wśród wielu zagrożeń, jakie cychają na małe dziecko spędzające wiele godzin przy komputerze, są między innymi: otyłość, zaburzenia emocjonalne, problemy w nawiązywaniu udanych relacji z innymi ludźmi, choroby oczu, a nawet zahamowanie rozwoju intelektualnego.* Uprawnionym jest więc stwierdzenie, że z jednej strony komputer może być kapitalnym narzędziem edukacyjnym, jednak – jak zauważają – w pierwszych latach nauki nieletni potrzebują przede wszystkim kontaktu ze swoimi rówieśnikami oraz z nauczycielami (Cordes, Miller, 2008, s. 11 i kolejne).

Opinia eksperta

Larry Cuban, profesor pedagogiki z kalifornijskiego Uniwersytetu Stanforda, były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Badań Edukacyjnych:

W szkole podstawowej dziecko powinno aktywnie poznawać otaczający go świat, uczestniczyć w grach, zabawach i wycieczkach edukacyjnych. Lekcje powinny zmuszać do aktywności oraz dawać okazję do wszechstronnego, twórczego rozwoju. W tym okresie komputer można spokojnie odstawić na bok.

Jak zauważają działacze Allians of Childhood jeśli w zbyt młodym wieku zamiast z ludźmi dzieci zaczną przebywać głównie z maszyną, będzie to miało negatywny wpływ na ich życie. Komputer stanie się adresatem ich potrzeb i uczuć, a nawet powiernikiem. Bliźni zejda na dalszy plan. Dając zbyt

wcześnie dziecku komputer do ręki, możemy mu uczynić ogromną krzywdę. Według Alvina Poussainta z bostońskiego Uniwersytetu Harvarda przestrożę tę powinno się kierować zarówno do rodziców, jak i twórców programów edukacyjnych.

Uwaga ta jest o tyle istotna, że w wielu krajach, także w Polsce, następuje odejście od klasycznej edukacji (gdzie dominującą rolę odgrywał „duet” nauczyciel-słowo) na rzecz edukacji obrazkowej (książko-zeszyty do wielu przedmiotów, obowiązkowe prezentacje wspierające wykłady i zajęcia, nauczanie poprzez multimedia). Nie przekreślając proedukacyjnych walorów multimediiów, stają się one niemal konieczną częścią procesów uczenia i nauczania. W świecie kultury obrazków, grafik, wykresów dorasta coraz więcej dzieci. Stąd właśnie dla młodego pokolenia życie bez przysłowiowej „komórki” jest wręcz niemożliwe. Tymczasem doba mająca ciągle tylko 24 godziny staje się „za ciasna” dla sprostania wymogom świata nowoczesnej technologii. Skutkuje to widocznymi zmianami socjalizacyjnymi i interpersonalnymi, do których zaliczamy:

- ✓ posługiwanie się kilku multimediami na raz;
- ✓ uczenie się przy włączonych (aktywnych) urządzeniach multimedialnych;
- ✓ masowe korzystanie ze świata cyberprzestrzeni w nauce i przy odrabianiu lekcji (to ostatnie ma coraz częściej formę bezrefleksyjnego kopiowania);
- ✓ wchodzenie w interakcje społeczne z równoległym aktywnym korzystaniem z multimediiów (rozmowa na gadu-gadu; rozmawianie z rówieśnikiem i równoległe komunikowanie się przez telefon komórkowy);
- ✓ poświęcanie coraz większej ilości czasu na multimedia;
- ✓ skrócenie czasu snu (widoczne już od starszych klas szkoły podstawowej);
- ✓ zmęczenie po nocy (wynik tzw. niedospania i braku odstępu czasowego między snem a odstawieniem multimediiów.

Opisywane tu zjawiska są coraz częściej zauważane przez pedagogów i psychologów analizujących zachowania dzieci przed multimediami i pojawiające się w związku z tym zaburzenia. Dotyczą one m.in. dużego napięcia emocjonalnego, braku umiejętności spokojnego funkcjonowania przy braku multimediiów, szybkiego przechodzenia do ostrych form agresji. Ma to także wymiar edukacyjny, co – może w formie zabawnej – przedstawiamy na poniższej grafice.

Klasyka – nauka i wiedza budują pozycję społeczną



ZAKUJ – ZALICZ - ZAPOMNIJ

Nowy wzór – spryt i technika



Szukaj w nieznanach źródłach – **kopiuj** –
wklej zmień czcionkę – **zapisz** jako swoje –
wydrukuj w kolorze – **oddaj** – **zalicz...**
masz więcej czasu

Różnice w przedstawionych powyżej modelach zdobywania wiedzy są oczywiste. A że są także częścią naszej praktyki pedagogiczno-wychowawczej, zważają to coraz częściej nauczyciele (w badaniu realizowanym na potrzeby samorządu województwa mazowieckiego w czerwcu 2010 roku 73% gimnazjalistów wskazało, że ich podstawowym źródłem wiedzy jest Internet). Z kolei w praktyce akademickiej dostrzegamy np. rosnącą niechęć do czytania literatury specjalistycznej w klasycznej książkowej formie. Znacząca część studentów woli internetowe bryki lub wydruki, bądź też swoją edukację opiera na wypisach. Oczywistym jest zatem pytanie: *jakie mogą być konsekwencje upowszechniania się internetowego modelu wiedzy?*

Wskazówka pedagogiczna

Zachęcamy nauczycieli i rodziców do ograniczania liczby prac domowych przygotowywanych przez ucznia w formie wydruku komputerowego. Jeśli nawet dziecko będzie korzystało ze źródeł internetowych, to pisząc to samodzielnie (ręcznie) znaczną część materiału przyswoi sobie dokładniej. Treści opracowywane samodzielnie (a nie metodą kopiaj – wklej) są lepiej zapamiętywane.

Jak się wydaje, problem multimediów pozostanie aktualny w przyszłości. Po pierwsze będą pojawiały się coraz to nowe urządzenia, po drugie następować będzie ich integracja i unifikacja (wiele urządzeń w jednym). Wydaje się, że trendem, który będzie się szczególnie umacniał będzie coraz szersze wykorzystanie multimediów w procesie edukacyjnym. Równoległe będzie pojawiało się coraz więcej multimediów przeznaczonych dla najmłodszej części społeczeństwa – już dzisiaj na rynku amerykańskim i japońskim dostępne są powszechnie laptopy przeznaczone dla dzieci w wieku 6-7 lat. Tym bardziej zasadnym jest podejmowanie problematyki budowania mądrych relacji uczeń – nowe technologie.

Rys. 2. Przewidywany trend w rozwoju multimediów²



Zwiększanie mobilności (likwidacja stref ciszy)
Łączenie urządzeń – domowe centra multimedialne
Zwiększanie parametrów technicznych (pamięć, szybkość)
Bezprzewodowa łączność
Nacisk przemysłu i reklamy na „utechnicznienie” życia
Niezbędność przy każdej czynności administracyjnej
Poszerzanie gamy urządzeń multimedialnych przeznaczonych dla młodzieży i dzieci

² Na zdjęciu okładka książki B. Danowskiego i A. Krupińskiej „Dziecko w sieci”.

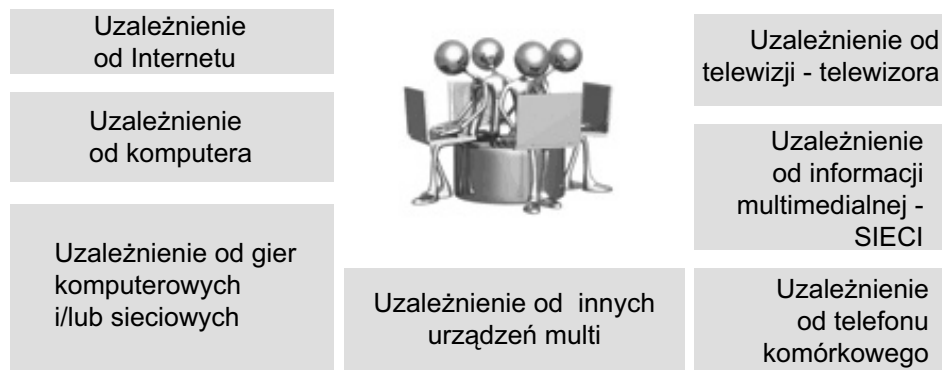
Zasadnym jest zatem postawienie pytania: czy wobec tak zarysowanej przyszłości uzależnienie od nowych technologii, dziś widoczne, ale jeszcze nie tak wielkie jak od substancji, ma szansę na „wielki marsz na pozycję lidera uzależnień”?

Część II

Wybrane zagadnienia uzależnień a uzależnienie od multimedialności

Wiemy już o kilkunastu lat, że uzależnienia od nowych technologii i urządzeń istnieją, mają cechy wspólne, wywołują widoczne szkody. A mimo to istnieje ogromny opór aby wpisać je do światowego rejestru chorób (ICD-10, DSM IV). Okazuje się, że naukowcy (głównie psychologowie) wciąż uważają je za zaburzenia a nie choroby. Rodzi to oczywiste konsekwencje np. w postaci braku jednostki chorobowej, odpowiedniego oznacznika na L-4, problemów z refundowaną terapią. Minie zapewne wiele lat zanim zapadną ostateczne decyzje, chociaż jest do nich zdecydowanie bliżej niż w połowie lat 90. XX wieku, kiedy to amerykańscy badacze zwrócili uwagę na pojawienie się specyficznych zaburzeń związanych z używaniem multimedialności. Wiemy także o występowaniu specyficznych uwarunkowań sprzyjających pojawieniu się uzależnień od nowoczesnych technologii, stąd poniżej przedstawiamy niektóre typy uzależnień multimedialnych. Od tego miejsca będziemy je określać jako infoholizm (w naukowym i popularnym użyciu są również takie określenia jak interholizm, cyberuzależnienie, cyberzależność, cyberholizm).

Rys. 3. Uzależnienia „multimedialne” sygnalizowane w praktyce pedagogicznej



Gdy porównujemy przebieg uzależnienia chemicznego, a więc tego lepiej poznanego (doświadczenia z leczeniem i terapią osób uzależnionych mają już niemal 100 lat) ze „ścieżką” uzależnień niechemicznych, okazuje się, że mając wiele cech wspólnych, w ich etiologii zauważamy zasadniczą różnicę. Oto bowiem w uzależnieniach chemicznych najpierw pojawiają się widoczne, diagnozowalne, i pierwotne dla uzależnienia braki, mające najczęściej charakter zaburzenia osobowości, a dopiero później w zasięgu osoby zaburzonej pojawia się narkotyk (substancja, środek uzależniający). Widać to w diagnozie eksperymentów narkotykowych i dopalaczowych współczesnych dzieci, jak i rozwoju narkomanii marihuanowej wśród hippisów. W obu przypadkach etiologia uzależnienia tworzy spójny obraz. Składają się na niego m.in. widoczne rysy w relacjach dziecko – rodzice lub młody człowiek – świat dorosłych (występują pojedynczo, częściowo lub łącznie): trudności w rozwiązywaniu problemów wieku dorastania, niepowodzenia szkolne, brak akceptacji w środowisku – silna potrzeba podkreślenia swojej obecności środowiskowej, konflikty i patologie w rodzinie, brak możliwości zaspokojenia potrzeb, niska samoocena. Łącznie składają się na mieszankę wybuchową, którą uruchamia środek psychoaktywny, dający poczucie błogości, spełnienia. Jest to oczywiście złudne. Tyle o uzależnieniach chemicznych. Natomiast w przypadku uzależnień niechemicznych, które najczęściej mają charakter uzależnień psychicznych mamy do czynienia z odmiennym mechanizmem. Prezentujemy go na kolejnej grafice.

Rys. 4. Różnice w chronologii mechanizmu uzależnienia w przypadku uzależnień chemicznych od substancji i niechemicznych (Jędrzejko, 2010)

	Substancje chemiczne	Multimedia
Etap I	Zburzenia zewnętrzne i/lub wewnętrzne prowadzące do kształtowania się osobowości uzależnionej (ścieżka ku uzależnieniu)	Pojawienie się czynnika uzależniającego (np. komputer, konsola)
Etap II	Pojawienie się czynnika uzależniającego (substancja uzależniająca)	Kształtowanie się osobowości uzależnionej
Etap III	Pojawienie się i kształtowanie uzależnienia	Pojawienie się i kształtowanie uzależnienia

Tą zasadniczą różnicą, jak widać na grafice jest – w przypadku infoholizmu – konieczność pierwotnego pojawienia się „substancji” czyli urządzenia. W pracy z osobami uzależnionymi zauważamy przy tym, że o ile u – nazwijmy to umownie narkomanów – występuje „poszukiwanie substancji” o tyle u infoholiców mamy do czynienia z następstwami będącymi konsekwencją kompulsywnego korzystania z „substancji”. Ciekawe jest także to, że narkomanii osiągają progową dawkę substancji – nawet jeśli zwiększają jej moc i częstotliwość – natomiast infoholicy popadają w stan korzystania z „substancji” do granic fizycznej wytrzymałości. Oczywiście w obu przypadkach konsekwencje zdrowotne i psychiczne są przerażające, jednak sam przebieg wykazuje zasadnicze różnice. Rodzi to oczywiste wnioski dla terapii i profilaktyki, o czym w dalszej części książki. Obecnie podejmiemy niektóre z problemów teorii uzależnień zakresie, który może być przydatny pedagogowi, psychologowi szkolnemu oraz studentowi kierunku pedagogika.

2.1. Zjawisko uzależnienia i jego wybrane teorie

Z pojęciem uzależnienia spotykamy się niemal każdego dnia (starsi i młodszy ludzie pod wpływem alkoholu, informacje o narkomanach, ludzi uzależnionych od pracy, hazardziści przesiadujący całymi dniami w tzw. hot spotach lub centrach bukmacherskich), a przedstawiciele wielu nauk sygnalizują szybkie narastanie niektórych z nich. Te sygnały zebrane w analizy wskazują, że zjawisko uzależnienia (tak w sferze fizycznej, jak i psychicznej; od substancji i zachowań) przynosi wielowymiarowe skutki – zdrowotne (np. uszkodzenia organizmu, nadwaga, zaburzenia hormonalne, zwiększona podatność na zachorowania), psychologiczne – psychiczne (np. zaburzenia relacji interpersonalnych, zaburzenia psychotyczne, utrata kontroli zachowań,), społeczne (np. dysfunkcje w funkcjonowaniu rodziny, utrata szans życiowych i zawodowych, stygmatyzacja) i ekonomiczne (koszty leczenia osób uzależnionych, koszty absencji w pracy, bezrobocie).

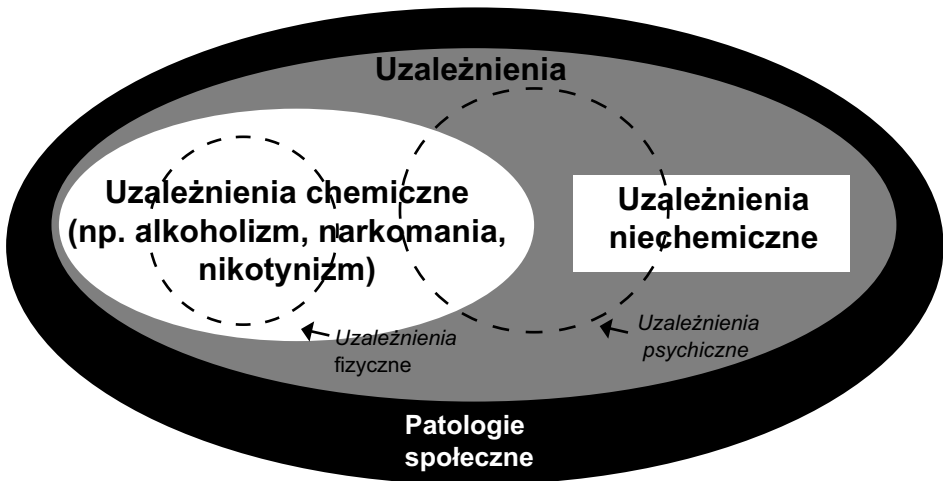
Terminu *uzależnienie* używa się w Polsce w języku naukowym i popularnym. Nierzadko słyszymy: *on jest chyba uzależniony od tego komputera* lub *wie pani ten spod 14 to alkoholik, uzależnił się od alkoholu...* Jednocześnie docierają do nas coraz to nowe sygnały o uzależnianiu się ludzi od coraz to nowych substancji i zachowań. Jest ich już ponad 30. Poniżej prezentujemy jedną prób klasyfikacji współczesnych uzależnień na tle zjawiskowych form patologii społecznej.

Rys. 5. Współczesne patologie społeczne i uzależnienia
(Bożejwicz, Jędrzejko, 2009)



W języku powszechnie stosowanym termin *uzależnienie* jest używany głównie wobec osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu, nikotyny. Jednak nauki medyczne i psychologia traktują problem uzależnienia daleko szerzej. Jeden z praktyków i teoretyków tego zjawiska Bohdan Woronowicz w pracy „Uzależnienia – geneza, terapia, powrót do zdrowia” pisze, że uzależnienie jest stanem psychicznym, a często również fizycznym, wynikającym z reakcji, jaka zachodzi między żywym organizmem a substancją chemiczną (psychoaktywną). Zamiennie używa się określeń – nałóg, zależność, a w przypadku uzależnienia od innych substancji niż alkohol takich określeń jak np. toksykomania (Woronowicz 2009, s. 552). Jak czytamy, autor ten nie wymienia uzależnień o których piszemy w tej pracy. Czyżby zatem nie istniały i były tylko typem zaburzenia zachowania? Wydaje się, że współczesna nauka, która miała całe dekady na zbadanie takich problemów jak nikotynizm i alkoholizm, ma tutaj duży problem, przede wszystkim z dostarczeniem longitudalnych dowodów kształtowania się mechanizmu uzależnień infoholicznych. My konsekwentnie będziemy podtrzymywali naszą tezę: powtarzalność mechanizmu rozwoju zaburzenia, jego konsekwencje psychiczne, przebieg zachowań upoważniają do stwierdzenia, że infoholizm zalicza się do uzależnień niechemicznych, podobnie jak pracoholizm, seksoholizm, uzależnienie od człowieka.

Rys. 6. Infoholizm – cyberholizm na tle innych uzależnień



Współczesna literatura z zakresu psychologii, medycyny (zwłaszcza neurologii i psychopatologii), pedagogiki wskazuje na zasadność nazywania wielu nałogowo powtarzanych czynności człowieka uzależnieniami. Przemiany, które w rozumieniu istoty i objawów uzależnienia spowodowały powstanie specyficznej klasyfikacji, w której rozróżniamy dwa podstawowe rodzaje, tzw. **uzależnienia substancjalne**, czyli te od środków psychoaktywnych i **uzależnienia niesubstancjalne** np. od jedzenia, zakupów, uprawiania seksu, czy gier hazardowych. Rozszerzająca się lista uzależnień skłania do prowadzenia badań nad ich naturą, jak również poszukiwania ich źródeł społecznych, psychicznych i behawioralnych. Wskażmy w tym miejscu, że na początku XXI wieku nie ma już chyba takiej formy aktywności człowieka, która po przekroczeniu zachowań naturalnych, zrozumiałych, akceptowanych, nie mogłaby zostać nazwana uzależnieniem. Stąd też większość z nich została ujęta w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD 10).

Skala omawianego tu problemu widoczna jest przez pryzmat praktyki terapeutycznej. Otóż o ile 5-6 lat temu w diagnozie zaburzeń dominowały takie uzależnienia, jak alkoholizm, narkomania i nikotynizm, o tyle obecnie nastąpiło wyraźne „przewartościowanie”. Najczęściej spotykamy się z politoksykonią (jednoczesne uzależnienie od kilku substancji), lekomanią, uzależnieniem od nowych urządzeń multimedialnych oraz uzależnieniem od zachowań (człowieka). To ostatnie ma np. formę kompulsywnych zachowań wizualizacyjnych (tatuáže, modyfikacje ciała, anoreksja). Coraz większy odsetek uzależnionych stanowią hazardziści.

Rys. 7. Cechy i objawy zespołu uzależnienia w świetle współczesnej literatury tematu

- U
Z
A
L
E
Ż
N
I
E
N
I
E**
- ✓ silna potrzeba lub przymus przyjmowania substancji psychoaktywnej, powtarzania
 - ✓ danej czynności;
 - ✓ utrata samokontroli w używaniu substancji psychoaktywnej bądź powtarzaniu określonych zachowań;
 - ✓ przyjmowanie substancji, bądź powtarzanie danej czynności w celu uniknięcia zespołu abstynencyjnego, bądź zniwelowania napięcia;
 - ✓ wzrost tolerancji, utrata kontroli nad wykonywanymi nałogowo czynnościami;
 - ✓ charakterystyczny, indywidualny sposób używania substancji, bądź charakterystycznie wykonywane przez nas nałogowe zachowanie (np. nałogowe kupowanie butów w kolorze czerwonym);
 - ✓ postępujące zaniedbywanie innych zainteresowań lub przyjemności na rzecz zdobywania i przyjmowania substancji uzależniającej, bądź podporządkowanie całego życia osoby uzależnionej jednej czynności;
 - ✓ zażywanie środka uzależniającego, bądź podporządkowanie życia wykonywaniu określonej czynności mimo wyraźnych szkód na tle psychicznym czy społecznym.

W sytuacji, gdy stwierdzimy co najmniej trzy z powyżej prezentowanych objawów, które nieprzerwanie występują przez okres jednego miesiąca w ciągu ostatniego roku, rozpoznajemy zespół uzależnienia. Pamiętać powinniśmy jednak o ważnej zależności – otóż do pojawienia się uzależnienia konieczne jest ujawnienie się dwóch niezależnych czynników: postawy osoby uzależnionej oraz obiektu uzależnienia (patrz rys. 4).

Jak już wskazaliśmy, współcześnie mówimy o uzależnieniu od substancji i zachowań, uzależnieniach chemicznych i niechemicznych, często o substancyjnych i niesubstancyjnych. Zależności między nimi pokazaliśmy na rys. 6. Niektóre z uzależnień mogą wywoływać konsekwencje psychiczne, inne fizyczne, część oba typy. Zaburzenia infoholiczne cechują się uzależnieniem psychicznym, ale wywołują równocześnie konsekwencje somatyczne (np. choroby psychiczne, niedożywienie, zaburzenia funkcjonowania organizmu, wady postawy).

Współczesne multimedia wywołują silne uzależnienie psychiczne. Najszybciej i najsilniej uzależniają sieciowe gry komputerowe, przebywanie w sieci Internetu, telefon komórkowy oraz jednoosobowe gry komputerowe. Im młodszy wiek tym uzależnienie następuje szybciej.

Uwaga
pedagogiczna

Współczesna literatura definiuje poszczególne uzależnienia następująco:

- ✓ **Uzależnienie psychiczne** – jest silną i niezwykle trudną do opanowania *potrzebą, a czasem nawet przymusem psychicznym, do kontynuowania przyjmowania określonego środka, powtarzania określonej czynności*. Mechanizm tego uzależnienia prowadzi do konieczności uzyskania efektu natury emocjonalnej, rozładowania napięcia spowodowanego głodem psychicznym, dla przyjemności, dla złagodzenia nieprzyjemnego samopoczucia.

U osób uzależnionych psychicznie obserwuje się specyficzne symptomy (patrz ramka).

- znaczne osłabienie woli;
- rozdrażnienie;
- wzrost aktywności i poświęcanego czasu na poszukiwanie środka od którego jednostka jest uzależniona;
- niepohamowany, kompulsywny przymus przyjmowania środka-substancji, zachowania kosztem swojego zdrowia;
- natrętne, stale powracające myśli skupiające się wokół substancji od której jednostka jest uzależniona, powtarzające się nawet po długim czasie abstynencji od jej przyjmowania;
- występowanie psychologicznego mechanizmu obronnego polegającego na samooszukiwaniu się (przekonywanie samego siebie, iż nie jest się uzależnionym, że w każdej chwili można przestać brać, itp.).
- brak zainteresowania zachowaniami i działaniami (aktywnością) związanymi z życiem codziennym (brak hobby, przyjaciół, którzy nie są uzależnieni).

O zależności psychicznej możemy mówić wtedy, kiedy chory nie potrafi samodzielnie przerwać zachowań kompulsywnych, które prowadzą do ciągłego zdobywania i przyjmowania środka psychoaktywnego, czy wykonywania danej czynności od której jednostka jest uzależniona (Cekiera, 2004; Woronowicz, 2009; Jędrzejko, 2009; Dziewiecki 2009). Jak wynika z doświadczeń współczesnej terapii uzależnień zaniechanie leczenia prowadzi z czasem do całkowitego wyniszczenia organizmu, a w jego następstwie do śmierci. Niestety do tej pory medycyna nie zna skutecznego środka w walce z tego rodzaju uzależnieniem. Możliwe jest jedynie zalecenie i zatrzymanie kompulsywnych zachowań, ale nie całkowite ich wyleczenie.

Mimo swojej nazwy ten rodzaj zależności ma także swoje neurobiologiczne podłoże i jest tak samo realne jak uzależnienie fizjologiczne, z tą jednak różnicą, iż szkody, które wywołuje ono w organizmie jednostki nie cofają się samoistnie lub też cofają się niezwykle powoli, w skali całego życia człowieka (Cekiera, 2004, Cekiera, 2005).

Chociaż nie są znane wszystkie elementy tworzące podłoże powstawania uzależnienia psychicznego, to naszej z praktyki zawodowej chcielibyśmy wskazać na istotnych czynnik zaniku więzi rodzinnych, opuszczenia wychowawczego i emocjonalnego, jako przyczynę powstawania uzależnienia psychicznego. Jeden z bliskich nam naukowo badaczy tej problematyki, Marek Dziewięcki, zwraca uwagę na problem zawężenia i zniekształcenia pragnień, w tym uleganie subiektywnym iluzjom (Dziewięcki, 2009, s. 16 i dalsze). Większość naszych pacjentów wskazuje na bardzo słabe więzi z rodzicami oraz zmniejszenie ilości czasu jaki rodzina spędza wspólnie.

Tomek (16 lat 7 miesięcy- silne uzależnienie od gier komputerowych): W ogóle nie jadamy razem, tata wraca ciągle wieczorami, coś tam nakłada i do nocy siedzi przed telewizorem. Nie pamiętam abyśmy niedzielę zjedli razem śniadanie. Ja jem przy komputerze, przynajmniej tam nie zrzędzą.

Uzależnienia psychiczne mogą wywołać niezwykle różnorodne czynności, które przynoszą jednostce poczucie przyjemności. Do grupy uzależnień psychicznych zaliczamy już ponad 15 uzależnień, z których większość ujawniła się silnie w ostatnich dwóch dekadach. Poniżej prezentujemy najliczniejsze z nich.

Rys. 8. Uzależnienia o cechach psychicznych³

Uzależnienia psychiczne



- uzależnienie od komputera
- uzależnienie od Internetu
- uzależnienie od telewizji
- uzależnienie od telefonu komórkowego
- uzależnienie od gier komputerowych i sieciowych
- uzależnienie od innych multimediów
- uzależnienie od blogowania
- hazard i hazard internetowy
- masturbacja
- pornografia;
- seksoholizm
- zakupoholizm – shopping
- wizualizacje i tatuaże oraz bigoreksja (nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną)
- uzależnienia związane z jedzeniem (obżarstwo, anoreksja, bulimia)

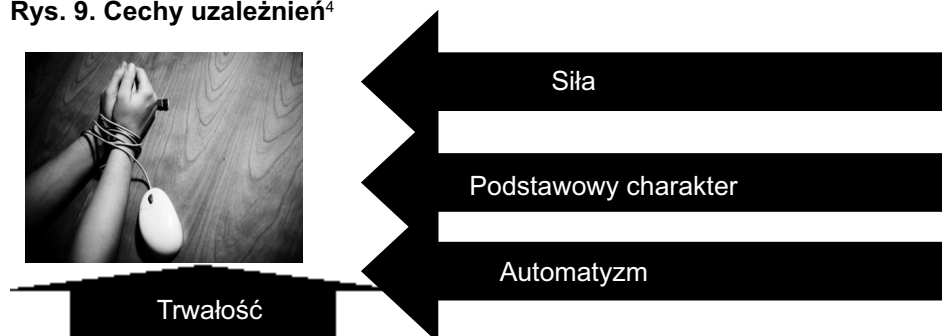
³ Źródło grafik: www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/przyrosnieci-do-klawiatury_34844.html, <http://www.kobieta.pl/uczucia-i-seks/psychologia/zobacz/artykul/czy-to-juz-pracoholizm/>

Drugą grupę uzależnień tworzą te o charakterze *fizycznym* – które są niczym innym jak tylko koniecznością zażywania określonych środków na skutek uzależnienia organizmu od obecności w nim danej substancji chemicznej. Stan uzależnienia fizycznego świadczy o tym, iż człowiek nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez przyjęcia kolejnej dawki środka. Jeśli bowiem ma miejsce zaprzestanie spożywania substancji pojawia się szereg nieprzyjemnych dolegliwości np. torsje, bóle brzucha oraz biegunki, nudności i wymioty, drżenie mięśni, uczucie zimna, bądź nadmiernego ciepła (nadmierna potliwość), bezsenność oraz utrata łaknienia, kołatanie serca i znaczne obniżenie ciśnienia krwi, stany lękowe, dolegliwości psychiczne, strach, agresja fizyczna, depresja i szereg innych.

Jeśli pojawiają się takie objawy jako konsekwencja przerywania przyjmowania określonej substancji mówimy wtedy o wystąpieniu *zespołu abstynencji*, który rozwija się zazwyczaj po około 12 godzinach po ostatnim przyjęciu środka uzależniającego. Ponieważ omawiane w tej pracy uzależnienia nie mają wymiaru fizycznego problematykę tę tylko sygnalizujemy. Przy omawianiu uzależnienia fizycznego, warto wspomnieć także o zjawisku tolerancji – jest to potrzeba zwiększenia przyjmowania dawki substancji, od której jednostka jest uzależniona, aby uzyskać oczekiwany, optymalny i pożądaný przez nią stan wywołany tą właśnie substancją. Z literatury tematu wiemy, że przy uzależnieniach fizycznych ma miejsce cykl rozwojowy: organizm, który zaczyna reagować takim właśnie zjawiskiem zwiększonej tolerancji narażony jest na ciągle zwiększanie przyjmowanej dawki, co w konsekwencji może prowadzić do przedawkowania i śmierci.

Ostatnim ze zdiagnozowanych typów uzależnienia jest *uzależnienie społeczne* – pojęcie to związane jest najczęściej z młodzieżową narkomanią, nikotynizmem i alkoholizmem. Ale coraz częściej wskazuje się na występowanie tego mechanizmu przy licznych zachowaniach kompulsywnych. W sytuacji takiej działa – jako wiodący – czynnik środowiskowy w postaci presji grupy, świadomość istnienia pewnej mody, bądź więzi z inną, bliską nam osobą, chęć podporządkowania się w celu uzyskania akceptacji grupy.

Rys. 9. Cechy uzależnień⁴



⁴ Źródło zdjęcia: <http://www.obmawiamy.pl/tag/uzaleznienie-od-internetu/>

Jak należy rozumieć te cechy? *S ıla – jej osłabienie lub pokonanie może nastąpić tylko poprzez zaspokojenie głodu narkotykowego lub silnej chęci na wykonanie danej czynności. Charakter podstawowy wiodący – jest silniejszy od innych związków, takich jak więzy rodzinne, przyjaciele, własne zainteresowania, rozwój zawodowy. Automatyzm – zachowanie jednostki sterowane jest wewnętrznymi mechanizmami, określającymi częstotliwość konieczności przyjęcia kolejnej dawki narkotyku lub odstęp czasu pomiędzy którym zostanie wykonana czynność kompulsywna. Natomiast trwałość wpisana jest w somatykę i psychikę człowieka, ma indywidualny charakter dla każdej jednostki (Bożejewicz, Jędrzejko, 2007).*

Doświadczenia współczesnego leczenia i terapii podkreślają, że uzależnienie to proces, w trakcie którego dochodzi do wykształcenia się mechanizmów, które mimo, iż stan ten prowadzi do różnych zaburzeń fizycznych i psychicznych, nie wywołują zaprzestania wykonywania zgubnych czynności czy przyjmowania substancji psychoaktywnej. U osób uzależnionych utrata zdrowia tak fizycznego, jak i psychicznego, są bardzo powszechnym skutkiem tego zjawiska. Wraz z rozwojem uzależnienia pojawiają się złożone zaburzenia psychiczne. Osobowość osoby uzależnionej ulega zniekształceniu. Działaniami takiej osoby kierują bardzo silne niekontrolowane emocje jak agresja, żal, poczucie winy, czy zagrożenia. Zatracone zostaje poczucie własnej tożsamości, częstym zjawiskiem jest także obniżenie poczucia własnej wartości.

Uzależnienie kształtując umysłowość uzależnioną ma własne, osobnicze tempo. U jednych osób pojawia się bardzo szybko (wystarczy kilkanaście dawek), u innych wykształca się pod dłuższym przyjmowania substancji – kontakcie ze środkiem uzależniającym. Poniżej prezentujemy uśredniony czas przechodzenia od eksperymentów do pełnego uzależnienia w zależności od typu przyjmowanej substancji, będący wynikiem analizy prowadzonych przypadków.

Tab. 1. Czas a trwałe obawy uzależnienia

Typ substancji - środka	Faza eksperymentowania	Faza używania	Faza uzależnienia
Nikotyna (papierosy)	5-6 miesięcy	8-12 miesięcy	Po 8-12 miesiącach
Alkohol	5-8 miesięcy	10-12 miesięcy	Po 10-12 miesiącach
Alkohol łączony z lekamiuspokajającymi	2-3 miesiące	2-3 miesiące	Po 4-6 miesiącach
Internet	Nie występuje	2-3 lata	Dzieci po 1-2 latach Dorośli po 4-5 latach
Telewizja	Nie występuje	5-6 lat	Dorośli po kilku latach bardzo intensywnego używania Małe dzieci – po kilkunastu miesiącach
Gry sieciowe	Kilkanaście tygodni	8-12 miesięcy	Po 8-12 miesiącach
Dopalacze	2-3 miesiące	4-5 miesięcy	Po 4-5 miesiącach

Jedną z najbardziej znanych amerykańskich badaczek problematyki uzależnień infoholicznych Kimberly Young mówi o wielu podtypach tych uzależnień (Young, 2000):

- erotomania internetowa – nałogowe poszukiwanie materiałów o treści pornograficznej, uczestniczenie w chatach o tematyce seksualnej;
- socjomania internetowa – czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych [chat-roomy, grupy dyskusyjne, poczta elektroniczna, które zastępują rodzinę i przyjaciół];
- siecioccholizm – obsesja śledzenia tego, co dzieje się w sieci, np. spędzanie całego dnia na śledzeniu aukcji internetowych;
- przeciążenie informacyjne – przymus pobierania informacji [gorączkowe przerzucanie informacji, udział w kilku listach/forach dyskusyjnych jednocześnie];
- uzależnienie od komputera.

Do tych podtypów można dodać jeszcze uzależnienie od blogów, które polega na śledzeniu cudzych historii życia opisywanych na stronach internetowych lub opisywaniu własnych historii. Jako formę uzależnienia od Internetu traktuje się również hakerstwo.

2.2. Niektóre teorie uzależnień

Od wielu dekad świat nauk medycznych, psychologowie i niemała część społeczeństw ma ukształtowaną świadomość o konsekwencjach uzależnień. Jesteśmy także bogatsi o teoretyczne modele powstawania wielu z nich. Co wiemy? Po pierwsze, że uzależnienia występują we wszystkich kulturach i wszystkich krajach (alkoholizm, nikotynizm, narkomania); po drugie, że problem zaczyna nabierać charakteru globalnego; po trzecie uzależnienia następują szybciej u osób młodszych; po czwarte większość uzależnień prowadzi do poważnych komplikacji zdrowotnych i psychologicznych (część do śmierci).

Już nie od dzisiaj jesteśmy świadomi tego, iż zażywanie substancji – kompulsywny kontakt ze środkiem uzależniającym – niesie za sobą wiele istotnych zmian w sposobie ich życia. Wszystkie substancje-środki uzależniające wywołują zmiany w organizmie człowieka, takie jak zaburzone spostrzeganie, niewytłumaczalne zachowanie, ciągłe zmiany nastroju czy zaburzenia pamięci (Travis, Wade, 1999, s. 467). Ujawnienie się fazy uzależnienia wywołuje komplikacje o wymiarze indywidualnym, grupowym i społecznym. Prowadzi bardzo często do wzrostu zachowań agresywnych, a co za tym idzie przestępczości, rozkładu więzi społecznych, czyli również poważnych zaburzeń funkcjonowania rodziny i znacznego spadku efektywności pracy jednostki, co skutkuje także wzrostem bezrobocia.

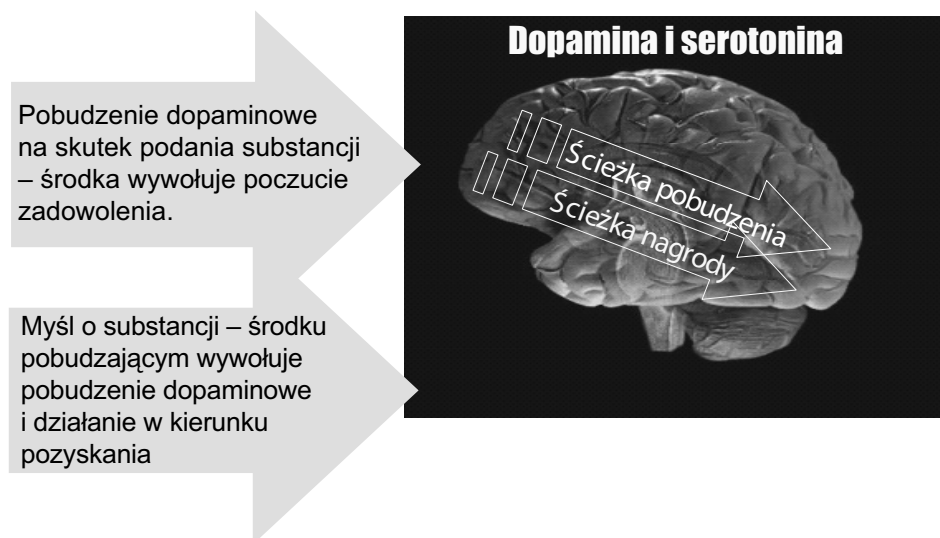
2.2.1. Biologiczne teorie uzależnienia

Próbując wyjaśnić, skąd tak naprawdę wzięło się uzależnienie, liczni badacze próbują doszukiwać się jego źródeł w *czynnikach biologicznych*, odnosząc je głównie do zagadnień biologicznych ludzkiego organizmu. Autorzy takich teorii wskazują na biologiczne fakty, które mówią, iż większość substancji – środków uzależniających działa na neurotransmitery mózgowy, które to są substancjami umożliwiającymi przekazywanie informacji między komórkami nerwowymi. Niektóre z nich powodują wydzielanie przez synapsy mniejszych czy większych ilości neurotransmiterów. Inne natomiast zapobiegają ponownemu ich wchłanianiu, a jeszcze inne całkowicie blokują ich działanie w docelowej komórce nerwowej (zob. Jędrzejko, Kowalewska, 2008). Jak już wcześniej wspomniano, przyjmowanie substancji–środków uzależniających zawsze prowadzi do *zwiększenia tolerancji organizmu na daną substancję*, co z biegiem czasu prowadzi do konieczności sięgania po coraz większe dawki, aby osiągnąć podobny efekt odurzenia (satysfakcji).

W myśl charakteryzowanych teorii biologicznych zjawisko zwiększania tolerancji oraz występujących po odstawieniu szkodliwych substancji objawów odwykowych są najczęściej traktowane jako sprawy natury fizjologicznej. Istota treści teorii biologicznej opiera się zasadniczo na modelu choroby – patologicznej zmiany równowagi anatomicznej oraz fizjologicznej, która uzewnętrznia się objawami wpływającymi w sposób bezpośredni na jakość życia jednostki. Jest ona zawsze rozpoznawana przez lekarzy, na podstawie różnorodnych badań diagnostycznych. W związku z powyższym wielu badaczy uważa uzależnienie jako wyłącznie problem medyczny, a jeżeli tak, jedyne jego rozwiązanie i sposoby leczenia powinny skupiać się na zastosowaniu tylko i wyłącznie metod i środków medycznych. Np. pewna grupa naukowców stworzyła sztuczny enzym, którego zadaniem jest pozbawienie jednego z najczęściej zażywanych narkotyków – kokainy – substancji aktywnych przed ich dotarciem do mózgu osoby zażywającej. Inni badacze twierdzą, że działania takie zupełnie mijają się z celem, w związku z tym, iż wskazują, że uzależnienie bardzo często ma podłoże psychiczne i to właśnie ten aspekt – silna potrzeba zażycia narkotyku – popycha jednostkę w jego kierunku. Wyjaśnienie biologicznej teorii powstawania uzależnienia, sprowadza się także do wyjaśnienia głównej przyczyny ciągłego przyjmowania danego środka, czyli odczuwania przyjemności po jego spożyciu. Obserwujemy tutaj zachodzący proces, w wyniku którego jednostka odczuwa działanie bodźców działających na jej narządy zmysłowe. W mózgu każdego człowieka za poziom doznań i wrażeń odpowiadają tak zwane receptory wewnątrzmożgowe, które przede wszystkim są odpowiedzialne za występowanie stanów euforii. Współczesne badania dowiodły także, iż działanie narkotyków obejmuje bezpośrednio ośrodek nagradzania znajdujący się w mózgu. Ośrodek na który wpływają (układ limbiczny) odpowiada nie tylko za powstawanie i re-

gulowanie emocji, ale kieruje także złożonymi reakcjami popędowo–emocjonalnymi, takimi jak między innymi: jedzenie oraz picie, czynnościami seksualnymi, a także obronnymi jednostki, a jego uszkodzenie prowadzi do nadmiernego wręcz wzmocnienia aktywności sfer emocjonalno – popędowych. Jednym z najważniejszych neuroprzekaźników w organizmie człowieka jest *dopamina* – w zależności od ścieżki nerwowej w mózgu spełnia funkcje zarówno pobudzające, jak i hamujące. Dopamina jest odpowiedzialna także za wiele funkcji naszego organizmu, np. ruchy, uczenie się czy skupianie uwagi. Dlatego już sama gra wyobraźni o pożądanej substancji – środku prowadzi do pobudzenia szlaku dopaminowego, a z kolei odstawienie przyjmowania substancji, od której jednostka jest uzależniona powoduje, iż tenże obwód dopaminowy popada w swego rodzaju uśpienie, co prowadzi do pojawienia się objawów abstynencji. Osoba uzależniona zachowuje się normalnie, kiedy dopamina w jego mózgu utrzymuje się na względnie stałym, określonym poziomie. Mając możliwość regulowania jej ilości w organizmie jednostki, możemy mieć wpływ na kształtowanie jego zachowania, a regulując jej dawki możemy także kierować procesem abstynencji (mózg osoby uzależnionej dysponuje z góry określoną plastycznością w zakresie utrzymywania dopaminy na określonym poziomie). Dlatego najcięższym okresem dla osoby, która podejmuje walkę z nałogiem są pierwsze tygodnie, gdyż mózg zanim przyzwyczai się do zmniejszania poziomu dopaminy, bardzo usilnie przypomina o niedoborze narkotyku w organizmie, jednak odpowiednio prowadzona terapia i stopniowo regulowane dawkowanie sprawia, iż osoby, które walczą z uzależnieniem mają szansę na wyrwanie się ze szponów nałogu.

Rys. 10. Cechy dopaminy a sięganie po substancje – zachowania



Uzależnienie, to proces, który można określić jako przewlekłe oraz nawracające zaburzenie, które obejmuje procesy psychiczne, ale równie często wegetatywne i somatyczne. Najbardziej uwypukloną jego cechą jest całkowita wręcz utrata kontroli nad popędowym zachowaniem, co prowadzi do kompulsywnego poszukiwania kontaktu z substancją, od której jednostka jest uzależniona i jej używania. Po przeanalizowaniu zachowań behawioralnych, które są charakterystyczne dla uzależnienia, szczególną uwagę należy zwrócić na *zachowania impulsywne*, które to są wyrazem upośledzenia procesów hamowania oraz kontroli reakcji (Kostkowski, 2005, s. 93).

Zjawisko uzależnienia, bez względu na to, od czego dana jednostka jest uzależniona, jest bardzo złożone, ponieważ nie jest problemem jak rzucić daną używkę (alkohol, papierosy, gry komputerowe, natręctwo grania bądź kupowania), ale jak w abstinencji wytrwać. Dla wielu uzależnionych proces uzależnienia staje się sytuacją chroniczną, bowiem nawet po bardzo długim okresie abstinencji mogą pojawić się nawroty choroby. Problemem zatem staje się odpowiedź na pytanie, dlaczego i w jaki sposób kontrolowane używanie danej substancji, czy wykonywanie danej czynności przechodzi w trwałe i nawracający stan uzależnienia, który wymyka się spod kontroli i zaczyna całkowicie dominować nad zdrowym rozsądkiem jednostki.

Zjawisko uzależnienia jest ściśle związane z zaburzeniem funkcjonowania mechanizmu nagrody, ale dotyczy także różne inne mechanizmy, takie jak układ emocjonalny czy układ poznawczy.

Z doświadczeń terapii

Jak wiemy aktywność człowieka warunkowana jest poprzez odruchy wrodzone, tak zwane instynkty oraz odruchy popędowe. Znajdują się one pod wpływem popędów, które są niczym innym jak wewnętrznymi źródłami działania, które z kolei aktywują się, kiedy pobudzone zostają pewne struktury mózgu. Sposób reakcji organizmu wyzwalany przez dane stany wewnętrzne lub bodźce określane jest mianem zachowań motywacyjnych lub zachowań popędowych. Jednym z najważniejszych procesów leżącym u podstaw uczenia się jest *wzmocnienie* oraz utrwalanie reakcji, które zmierzają do osiągnięcia czynników i sytuacji korzystnych dla organizmu. W kategoriach instrumentalnych, wzmocnienie jest mechanizmem, które nasila i utrwała zachowania zmierzające do osiągnięcia końcowego ogniwa w tym łańcuchu, jakim jest wspomniane wyżej zachowanie konsumpcyjne, które, upraszczając, polega na użyciu, czy wykorzystaniu zdobytej nagrody (tamże s. 95).

Wzmocnienia dzielimy na pozytywne, które działa jako czynnik nagradzający jednostkę oraz wzmocnienia negatywne, dzięki którym dana czynność może się kojarzyć jednostce z nieprzyjemnymi odczuciami, co powodować może zaprzestanie jej wykonywania. Substancje czy działania uzależniające mogą działać w taki właśnie sposób jak wzmocnienie pozytywne – wywołują one stan podnie-

sionego nastroju, euforii redukując przy tym przykre doznania takie jak poczucie przygnębienia czy lęk, działając przy tym na zasadzie wzmocnienia pozytywnego, powodują powstanie i pogłębianie się uzależnienia. Badania wykazały, że w procesie powstawania uzależnienia biorą udział oba rodzaje wzmocnień.

Bardzo istotną rolę w zjawisku nawrotów uzależnienia pełni tak zwany *glód narkotykowy (substancyjny)*. Jest to subiektywna dla każdej jednostki, kierowana wieloma czynnikami (a w szczególności negatywnymi stanami, które mają miejsce podczas zażywania środka uzależniającego), potrzeba zażycia narkotyku bądź zaspokojenia potrzeby wykonania czynności uzależniającej, w celu zredukowania stanu lękowego, który towarzyszy procesowi pozostawania w abstinencji.

Sygnalizowane powyżej zjawiska są niezwykle istotne dla wyjaśnienia powstawania najbardziej charakterystycznych z objawów cech uzależnienia, takich jak na przykład utrata kontroli nad zachowaniami popędowymi. Nie wyjaśniają one jednak całego procesu powstawania uzależnienia.

Kolejnym z ważnych czynników mających na nie wpływ jest zaburzenie sfery emocjonalno – ruchowej, jakim jest *kontrola nad zachowaniami* agresywnymi oraz impulsywnymi, bowiem zgodnie z przyjętą powszechnie klasyfikacją zaburzeń psychicznych DSM-IV, uzależnienie, rozpatrywane jest w kategoriach upośledzenia kontroli nad zachowaniami impulsywnymi.

Impulsywność indywidualna, to predyspozycja jednostki do gwałtownych, nie planowanych wcześniej reakcji na daną sytuację czy też bodziec zewnętrzny bądź wewnętrzny, niezależnie od tego, jakie będą konsekwencje tychże poczynań.

Zachowania takie, chociaż są objawem wielu różnorodnych zaburzeń, szczególnie rolę pełnią właśnie w koncepcjach zjawisk takich jak próby samobójcze, czy omawiane tutaj uzależnienia. Jest to cecha stała, która jedynie ujawnia się poprzez postawienie jednostki w danej sytuacji, na ogół jednak moment pojawienia się jej wywołany jest poprzez sytuację szczególną, wywołaną przez silny bodziec. Przeprowadzone badania całkowicie potwierdzają związek zachodzący między impulsywnością a nadużywaniem różnorodnych substancji uzależniających. Osoby uzależnione wykazują zwiększoną impulsywność (mierzona jest ona testami, które wymagają podjęcia przykładowych decyzji: wybór mniejszej lecz natychmiastowej nagrody, czy większej wypłaconej jednak z pewnym opóźnieniem). Stwierdzono także, iż leczenie występowania impulsywności u danej jednostki, znacznie wpływa na wyniki wychodzenia z uzależnienia oraz mocno podnosi skuteczność prowadzonej terapii. Wielu badaczy twierdzi, iż wzmożone reakcje impulsywne stanowią pewien wskaźnik ryzyka powstania uzależnienia, jednak przyczynowy związek obu tych stanów nadal nie pozostaje do końca wyjaśniony⁵.

⁵ Tamże, s. 98.

Tab. 2. Wybrane teorie biologiczne

Twórca	Nazwa teorii	Założenia teorii
Gaetano Di Chiara	<i>Uzależnienie jako zaburzenie uczenia asocjacyjnego związanego z dopaminą</i>	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie większości dostępnych środków psychoaktywnych warunkuje uaktywnienie położonego w mózgu ośrodka nagradzania • kluczową rolę w mechanizmie uzależnienia odgrywa szlak dopaminowy • dopamina w momencie jej uaktywnienia poprzez zażycie narkotyku stymuluje ciało do ponownego przyjęcia danej substancji • substancje uzależniające wywołać mogą podobne działanie jak wzmocnienia pozytywne (miłe doznania po zażyciu) czy negatywne (ponowne zażycie środka w celu uniknięcia przykrych objawów odstawienia) • wystąpienie reakcji łaknienia – pojawienie się w organizmie przymusu zażycia określonej substancji z jednoczesną niemożnością osiągnięcia stanu nasycenia danym środkiem
Richard L. Solomon	<i>Model procesów przeciwstawnych</i>	<ul style="list-style-type: none"> • środek uzależniający wywołuje w ciele jednostki pewne określone procesy biopsychiczne, na skutek których organizm domaga się spożycia następczej dawki substancji • poziom przyjemności, który jednostka odczuwa po raz pierwszy po spożyciu narkotyku nie pojawia się już nigdy więcej z tą samą siłą oddziaływania, jednak osoba zażywająca próbuje dążyć do tego by osiągnąć go ponownie • w układzie nerwowym osoby, która po raz pierwszy zażyła narkotyk zaczynają rozwijać się procesy przeciwne do tych, które zostały wywołane przez daną substancję – ma to na celu utrzymanie stanu równowagi w mózgu
George F. Koob	<i>Teoria allostazy</i>	<ul style="list-style-type: none"> • uzależnienie to zaburzenie, polegające na przemianie się w trakcie swojego rozwoju z nadużywania danej substancji w niekontrolowane stosowanie danego narkotyku • nadużywanie charakteryzuje się znaczną impulsywnością • w organizmie następuje stan allostazy, czyli pozorny tylko stan równowagi ciała (przeciwstawny do homeostazy)

Terry E. Robinson i Kent C. Berridge	<i>Teoria „sentyzacji zachęt”</i>	<ul style="list-style-type: none"> • w wyniku regularnego przyjmowania danej substancji organizm człowieka coraz bardziej się na nie uwrażliwia warunkując powstanie sentyzacji, która powstaje poprzez wielokrotne, ale nie ciągłe przyjmowanie danego środka • powtarzanie przyjmowania danego narkotyku zwiększa produkcję dopaminy w mózgu, sprawiając, iż dany narkotyk staje się przez organizm substancją pożądaną • sentyzacja uwarunkowana jest w dużej mierze przez mechanizm uczenia się (skojarzenia z przeszłości sprawiają, iż u danej jednostki pojawiają się myśli aby zażyć daną substancję)
---	-----------------------------------	--

2.2.2. Psychologiczne teorie uzależnień

W odróżnieniu od wskazań biologicznych koncentrujących się na wewnętrznym funkcjonowaniu organizmu człowieka, współczesne teorie psychologiczne ogniskują się na instynkcie, jako mechanizmie regulującym interakcje zachodzące pomiędzy procesami umysłu, a wydarzeniami, które dzieją się na zewnątrz człowieka. Teorie psychologiczne próbując wyjaśnić mechanizm i przyczyny powstawania uzależnień badają go najczęściej pod dwoma kątami – jako powrót do niespełnionych okresów rozwoju psychoseksualnego oraz przez wyjaśnienie, że powstawanie różnorodnych uzależnień jest ściśle związane z defektami w strukturze osobowości danej jednostki. Jednym z twórców psychologicznej teorii uzależnień był austriacki psychiatra, twórca słynnej psychoanalizy – Zygmunt Freud. Autor ten opierał swoje teorie na dwóch podstawowych założeniach:

- zasadzie ogólnego determinizmu (każde zjawisko psychiczne uzależnione jest od innego zjawiska psychicznego) oraz trwałych cech osobowości danej jednostki (stosunku do innych ludzi, różnorodnych dążeń człowieka);
- zasada obecności nieświadomych zjawisk psychicznych (stanowiąc mają główny cel życia psychicznego).

Freud rozumiał człowieka jako swego rodzaju mechanizm rządzony różnorakimi popędami:

- id – to jedynie źródło ślepych popędów, które to pozwalają zaspokoić przyjemności, a najważniejszym z popędów jest popęd seksualny od najmłodszych lat determinujący wszelkie zachowania człowieka, a te właśnie zachowania wynikają przede wszystkim z powstałych konfliktów między trzema strukturami psychiki – id, ego i superego;
- ego – główną jego funkcją jest znajdowanie kompromisów między pragnie-

niami związanymi ze strukturą „id”, z różnymi wymaganiami, które stawiane są przed nami przez realia i ograniczenia ludzkiego życia wyznaczone przez superego. Ego reguluje powstałe konflikty i stres, a także przyczynia się do przystosowania, jednak jeżeli nie radzi sobie ono z rozwiązywaniem powstałych sytuacji konfliktowych, wtedy w jednostce zaczyna rozwijać się psychopatologia (Kendall, 2004, s. 32).

- superego – według Freuda jest przede wszystkim swego rodzaju magazynem standardów moralnych i etycznych, które to jednostce zostały wpojone przez rodziców, lub innych ludzi. Jeżeli w codziennym postępowaniu standardy te zostaną naruszone wówczas można powiedzieć, że superego (rozumiane też jako nasze sumienie) generuje w nim poczucie winy.

W swojej analizie ludzkiego zachowania Freud zwrócił szczególną uwagę na wyjątkową rolę w życiu człowieka zjawiska „libido”, czyli popędu seksualnego, który jego zdaniem jest naszym głównym źródłem energii psychicznej, a często także staje się przyczyną i podstawą pojawienia się licznych zaburzeń. Zdaniem uczonego libido odpowiedzialne jest za powstawanie uzależnień od różnorodnych przyczyn zewnętrznych, a podstawą tychże zaburzeń ma być nic innego jak *fiksacja libido* w fazie rozwoju, najczęściej sprowadzająca się do odchyłonego rozwoju u dziecka związków emocjonalno – uczuciowych z osobami najbliższymi, a w szczególności z matką, która jest zazwyczaj najbardziej socjalizująco znacząca. U tak obciążonej psychicznie jednostki w okresie dorastania dojść może do zaburzeń zaspokajania swoich potrzeb, a co za tym idzie zaspokajania przyjemności poprzez stosowanie środków uzależniających. Teoria Freuda koncentruje się zatem na czynnikach emocjonalnych oraz motywacyjnych.

Liczne nałogi stają się niejednokrotnie swoistą ucieczką przed cierpieniem wewnętrznym, które to wbrew pozorom jest czymś naturalnym i bardzo często obawa przed tym cierpieniem wymusza na jednostce poszukiwania innych, zastępczych środków, mających na celu, w pewien sposób uwolnić człowieka od tychże cierpień. I w tym momencie pojawia się usilna chęć sięgnięcia po takie modyfikatory nastroju jak między innymi alkohol czy środki psychoaktywne, które mają za zadanie uwolnić jednostkę od smutków życia codziennego.

Dzięki stosowanym modyfikatorom człowiek w każdej chwili może się uwolnić od presji oraz wpływu świata realnego i znaleźć schronienie we własnym świecie wewnętrznym, ale z drugiej strony, zdaniem Freuda są „odpowiedzialne za stratę wielkich ilości energii, która mogłaby być wykorzystana w poprawę ludzkiego losu” (Jędrzejko, Bożejewicz, 2008, s. 41). Według niego także nie każda jednostka, która w całym swoim życiu przez jakiś czas stosowała substancje uzależniające musi stać się od nich uzależniona.

W latach 40. XX wieku psychoanalityk S. Rado sformułował *teorię zniewolenia* przez narkotyki, która opierała swe założenia na freudowskiej teorii libido przedstawionej powyżej. Wedle tejże teorii siła przyjemności, jaką przynoszą jednostce zażywane narkotyki, wywołuje tak silne podniesienie nastroju oraz znaczne podwyższenie samooceny, co z kolei prowadzi do możliwości przewyciężenia nękających jednostkę stanów depresyjnych. Naszym zdaniem ta teoria może być odnoszona nie tylko od narkotyków, ale również uzależnień infoholicznych. W konsekwencji jednostka przeżywa stan „oderwania” się od wszelkich nękających ją smutków i kłopotów dnia codziennego. Zjawisko to powoduje właśnie, iż zaczyna chętniej i częściej sięgać po substancje wprowadzające ją w taki właśnie błogostan. Ten moment, zdaniem S. Rado ma największy wpływ na ponowne sięgnięcie po substancje wywołującą euforię, co prowadzi ma wkrótce do całkowitego uzależnienia się od nich. Cytowany autor uważa, że bezpośrednim czynnikiem jest przede wszystkim siła emocjonalnych przeżyć o charakterze przyjemnościowym.

Analizująca dokonania S. Rado polska badaczka Jolanta Rogala–Obłękowska wskazuje na trzy najbardziej istotne motywy sięgania po substancje psychoaktywne.

Zdaniem wielu psychologów u jednostek uzależnionych dostrzeżono zespoły cech tożsame z predyspozycjami psychopatycznymi. Najogólniej rozróżnić można dwa typy takich osobowości: neurotycy – którzy szukają ucieczki od nieustającego uczucie wewnętrznego niepokoju; psychopaci – którzy sięgają po środki psychoaktywne by za wszelką cenę dążyć do wyzwolenia uczucia euforii, podniesienia nastroju oraz podniecenia.

Rys. 11. Motywy sięgania po substancje – zachowania wg. J. Rogali-Obłękowskiej⁶

- w każdym człowieku istnieje wielka potrzeba przeżyć ekstatycznych;
- w każdej jednostce drzemie nieświadomiony popęd, który pcha ją w autodestrukcję;
- oprócz tejże autodestrukcji w sferze nieświadomości istnieje także nierozwiązana potrzeba zależności oralnej.



Badania nad tą teorią wskazały, iż u bardzo dużej grupy osób uzależnionych od narkotyków i zachowań stwierdzono występowania cech zarówno psychopa-

⁶ Źródło zdjęcia: http://www.google.pl/imgres?imgurl=http://republika.pl/blog_oq_411176/805619/tr/heroina.gif&imgrefurl=http://nnajk.blog.onet.pl/&usq

tycznych jak i neurotycznych. Współistnienie obu tych osobowości prowadzi może do wystąpienia znacznego zaburzenia w sferze stosunków interpersonalnych, co z kolei sprowadza się do zaburzeń zachowania przekładających się na funkcjonowanie różnorodnych wzorców zachowań, często nawzajem się wykluczających, a jednostka u której wystąpiło takie zaburzenie bardzo często narusza prawo oraz ogólnie przyjęte normy społeczne.

Tab. 3. Wybrane teorie psychologiczne

Twórca	Nazwa teorii	Założenia teorii
Zygmunt Freud	<i>Koncepcja psychoanalityczna</i>	<ul style="list-style-type: none"> • uzależnienie to skutek interakcji zachodzących pomiędzy wypartymi ze świadomości procesami umysłowymi a wydarzeniami zewnętrznymi • przyczyną powstania uzależnienia jest nieprawidłowy rozwój popędu seksualnego (libido) • osoby niedojrzałe emocjonalnie próbują zaspokajać swoje potrzeby w sposób bardzo pierwotny, na przykład poprzez zażycie środka odurzającego • narkotyk może być dla jednostki rekompensatą miłości, której nie doświadczyła ona w wieku dziecięcym od rodziców • stan odurzenia wywołany przez zażycie środka pomaga przenieść się jednostce w swój wewnętrzny świat, wolny od lęku oraz problemów świata rzeczywistego • uzależnienie może być także próbą rekompensaty za nieudane życie seksualne, dopóki jednostka nie doświadczy odpowiedniego poziomu zaspokojenia, bardzo możliwe, iż doświadczy nawrotów nałogu
Kazimierz Dąbrowski	<i>Teoria dezintegracji pozytywnej</i>	<ul style="list-style-type: none"> • niski poziom rozwoju osobowości stwarza ryzyko wystąpienia uzależnienia • narkomani to osoby, które zatrzymały się na poziomie integracji pierwotnej, przez co ich podstawowym celem jest zaspokajanie głodu narkotykowego • osoba uzależniona, która nie podda się terapii nie jest w stanie przebyć do wyższych poziomów rozwoju

C. J. Frederick	<i>Teoria behawioralnych przyczyn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • uzależnienie jest skutkiem wyuczonych wcześniej zachowań, które powstały poprzez wzmocnienia pozytywne • wysoki stan napięcia i niepokoju jest charakterystyczny dla osób znajdujących się w grupie wysokiego ryzyka wykształcenia się uzależnienia – narkotyki bowiem wykorzystywane jest do redukcji lęku
Albert Bandura	<i>Spółeczno – poznawcza teoria uczenia się</i>	<ul style="list-style-type: none"> • człowiek uczy się zachowań dewiacyjnych, na podstawie obserwacji osób socjalizująco dla niego znaczących • osoby te, to nie tylko najbliższa rodzina, ale także idole czy rówieśnicy • im częstsze sytuacje obserwacji danego zachowania, tym silniejsze jest oddziaływanie danego wzorca

2.2.3. Teorie więzi społecznych

Teorie więzi społecznych opierają się przede wszystkim na socjologicznych teoriach kontroli, które to przyjmują, iż dewiacyjne czynniki kontrolowane są przez silne prospołeczne więzi. W określonych przypadkach zdarza się, że wpływy kontrolne są zaburzone i nie funkcjonują w sposób prawidłowy, czego konsekwencją jest to, iż ludzie, którzy nie czują się w obowiązku do przestrzegania powszechnie przyjętych norm społecznych poszukują innych płaszczyzn dla zaspokojenia swoich potrzeb i aktywności. Bardzo często przestrzenią tą staje się środowisko dotknięte różnego rodzaju uzależnieniami.

Uważa się, że najbardziej istotnymi czynnikami, które wpływają na powstawanie uzależnień u młodych ludzi jest ściśle związane z więzią emocjonalną, jaka tworzy się między jednostką a grupą dewiacyjną. Jest to także dowód na istnienie bardzo słabej więzi społecznej ze zdrową częścią społeczeństwa.

Za B. Urbanem można też stwierdzić, że wyalienowana z życia społecznego młodzież, która nie opiera się na gruncie własnej rodziny, jest nie zakorzeniona we własnej religii, jest tą, która źle funkcjonuje w szkole, a co za tym idzie, naturalnie staje się podatna na wpływy dewiacyjnych grup rówieśniczych (Urban, 1999, s. 101).

Tab. 5. Wybrane teorie więzi społecznych

<i>Założenia teorii więzi społecznych</i>	<ul style="list-style-type: none">• osłabienie lub brak więzi emocjonalnych z ludźmi socjalizująco znaczącymi (rodzice, nauczyciele) może w bardzo dużym stopniu sprzyjać powstawaniu zaburzeń w sferze emocjonalnej także z rówieśnikami• zaburzenie tego rodzaju prowadzi do przewartościowania świata wartości młodego człowieka, czego następstwem stać się może poczucie wewnętrznego buntu i odczuwanie usilnej potrzeby akceptacji ze strony środowiska, z którym jednostka aktualnie się utożsamia (niejednokrotnie jest to środowisko subkultur młodzieżowych o charakterze dewiacyjnym, gdzie występują i powszechnie akceptowane są narkotyki, alkohol, czy inne uzależniające używki)• sytuacja ta nieuchronnie prowadzi do osłabienia więzi ze zdrową częścią społeczeństwa oraz powszechnie przyjętymi normami i wartościami• jednocześnie zaobserwować można także brak jakichkolwiek cech zaangażowania jednostki w działania kulturalne czy sportowe na rzecz społeczeństwa (por. Urban, 1999).
---	---

Jak wiadomo jednym z najważniejszych na ukształtowanie osobowości jednostki środowisk jest podstawowa jednostka społeczna – rodzina. Prawidłowo funkcjonujący system rodzinny może w bardzo dużym stopniu przeciwdziałać negatywnym wpływom na psychikę osób młodych, np. w zakresie niepowodzeń środowiskowych lub napotykanych w szkole. Jeżeli na gruncie rodzinnym występuje jakaś nieprawidłowość przekłada się ona na wzrost poziomu wrażliwości oraz emocjonalności w życiu młodego człowieka, co z kolei jest głównym czynnikiem mającym wpływ na postawę wyboru i zachowań jednostki.

Bardzo typowym opisem sytuacji zachodzącej pomiędzy rodzicami a dziećmi jest koncepcja Horney'a, odnosząca się przede wszystkim do potomków płci męskiej (według badań to chłopcy podlegają największemu ryzyku sięgnięcia, a następnie uzależnienia się od substancji psychoaktywnych). Jest to wynikiem nadopiekuńczości ze strony matki we wczesnym dzieciństwie jednostki, gdyż w tym właśnie okresie nawiązany został bardzo głęboki związek emocjonalny pomiędzy matką a synem, którym w późniejszym okresie dorosłości wywrzeć może bardzo duży wpływ na jego psychikę, przez co także na sposób postępowania. Badania wskazują, iż matka najczęściej bywa określana jako osoba najbardziej znacząca dla rozwoju tych cech osobowości dziecka, które później wpływają na ich predyspozycje do uzależniania się. Matki osób uzależnionych

cechowała właśnie bardzo wysoka nadopiekuńczość oraz manipulowanie swoimi dziećmi w celu gratyfikacji swych nieuświadomionych potrzeb, a także nadmierna, chorobliwa wręcz kontrola nad nimi by utrzymać je w ścisłej zależności psychicznej. Matki takie cechuje emocjonalna izolacja od świata zewnętrznego oraz celowe podtrzymywanie uzależnienia nałogów syna by utrzymać ich w ścisłej kontroli i zależności od siebie.

W teźże właśnie teorii rodzina ujmowana jest jako niezwykle specyficzny oraz zamknięty system. Przez to stwierdzenie założyć również możemy, iż w związku z tym zachodzi także swoisty sposób relacji między jej członkami, którzy niebywale indywidualnie zachowują się w momencie pojawienia się uzależnienia u jednego z nich. Osoba dotknięta problemem uzależnienia, która zaczyna jawnie manifestować ten stan może paradoksalnie bardziej wciągać się w wir nałogu, a uzależnione jest to przez postawy innych członków rodziny oraz ich stosunek do osoby, która jest w ich rodzinie uzależniona („miałem trudne dzieciństwo, więc biorę”), bądź przekonanie, iż to rodzina jest główną przyczyną sięgnięcia po narkotyki („żyję w takiej rodzinie, więc biorę”).

Z kolei według innej badaczki Judith S. Brook istnieją różnorakie czynniki, które są niezbędne do wykształcenia się pożądanых więzi oraz interakcji między członkami danej rodziny. Brook zalicza do nich: pełną, bezwarunkową akceptację dzieci przez rodziców; matka, to osoba dojrzała emocjonalnie oraz przede wszystkim postępująca zgodnie z ogólnie przyjętymi postawami moralnymi, troszcząc się o wychowanie swoich dzieci; mocno zarysowana powinna być granica między tym czego dzieciom wolno, a czego nie – wyraźna kontrola rodziców sprawowana nad dziećmi; wszelkie postawy rodziców wobec dzieci powinny opierać się na bezwarunkowej miłości oraz w oparciu o dobro dziecka; rodzice powinni emocjonalnie wspierać wszelkie aktywności w rozwoju osobistym dzieci

Judith Brook sformułowała teorię skupiając się na indywidualnej charakterystyce psychiki jednostki (dziecka) oraz jakże równie ważnego czynnika ryzyka, co do prognoz na przyszłość, jeżeli chodzi o sięganie po środki uzależniające. Sytuacje takie prowadzą do zawiązania się ściśle określonych stosunków, które zachodzą pomiędzy rodzicami i dziećmi, które dotyka problem uzależnienia.

Niewątpliwym jest, że nieprawidłowe relacje z jednym z rodziców (najczęściej z matką) mogą przyczyniać się do nałogowego zażywania narkotyków – zachowań ryzykownych młodzieży. Oczywiście aby ryzyko wystąpienia takiego nałogu znacznie się zwiększyło muszą zbiec się także inne czynniki. Badania wskazują, iż sięganie po narkotyki – uzależnienie od zachowań nie jest jedynie sprawą jednostki oraz jej nastawieniem do świata i życia, ale również zaistnienia w samym społeczeństwie lokalnym różnorodnych dewiacji, dających niejako zły przykład do naśladowania dopiero co kształtującej się osobowości.

Rys. 12. Uzależnienie a relacje dziecko-rodzice wg. J. Brook (Rogała-Obłąkowska, 1999, s. 5)⁷



- istnieją rodziny, w których oczekiwania rodziców wobec swoich pociech przekraczają ich możliwości, w takiej sytuacji dzieci zaczynają czuć się osaczone, odczuwają strach przed niezadowolaniem rodziców z ich osiągnięć, tracą poczucie bezpieczeństwa, a następnie błędym kołem sięgają po narkotyki, co paradoksalnie służyć ma temu, by w jakiś sposób zminimalizować możliwość niepowodzenia;
- w innych rodzinach istnieje brak oczekiwań rodziców wobec dzieci, bądź są one minimalne. Dziecko w takiej sytuacji sięgając po narkotyki kieruje się chęcią zwrócenia na siebie uwagi;
- są też rodziny, w których rodzice nie chcą, bądź przez nabyte w dzieciństwie nawyki, nie umieją okazać miłości i ciepła swoim dzieciom, które czując się niechciane i odrzucone pragną ukarać swoich rodziców poprzez sięganie po substancje szkodliwe i zakazane;
- rodzice nadopiekuńczy, którzy nie potrafią wypuścić dziecka w dorosłe życie tworzą czasem coś w rodzaju zależności skłaniając dziecko poprzez tak zwane „bezsresowe wychowanie” do sięgania po substancje uzależniające w celu utrzymania go przy sobie, bojąc się, co będzie gdy dziecko opuści dom rodzinny.

Czynnikami o silnym wpływie na zachowania dziecka i młodego człowieka jest grupa rówieśnicza. Jest ona nośnikiem różnorodnych determinantów, które są swego rodzaju drogowskazami postępowania. Młody człowiek jest zazwyczaj silnie emocjonalnie związany z grupą, do której przynależy. Odczuwa z nią silną identyfikację i pragnie akceptacji ze strony wszystkich jej członków. Grupa zatem staje się swoistym przekąźnikiem norm i wartości, którymi należy się kierować. Niejednokrotnie dewiacyjny charakter takiej grupy przenosi się na nieakceptowane społecznie zachowania jednostek do niej należących, które z jakiś pobudek nagle sięgają po środki uzależniające, w celu osiągnięcia silniejszej akceptacji i prezentowania mocnej identyfikacji z jej członkami (Kwaśniewski 1976, s. 87).

⁷ Źródło zdjęcia: [ww.google.pl/imgres?imgurl=http://www.vismaya-maitreya.pl/chica_cocaina2.jpg&imgrefurl=http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_depresja_i_narkomania_cz15.html&usg](http://www.vismaya-maitreya.pl/chica_cocaina2.jpg&imgrefurl=http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_depresja_i_narkomania_cz15.html&usg)

2.2.4. Socjologiczne teorie uzależnień

Ciekawym podejściem wyjaśniającym zachowania dewiacyjne, w tym uzależnienia, są teorie socjologiczne. Dewiacja, według przedstawicieli teorii socjologicznych, to sposób postępowania jednostki, który wywołuje kolizję pomiędzy nim a powszechnie przyjętymi normami i wartościami, które obecnie obowiązują.

Do występowania zachowań dewiacyjnych przyczynia się brak lub osłabienie kontroli społecznej, która ma stać się „lekarstwem” na nie do końca prawidłowo socjalizującą się młodzież. Przeprowadzone badania wskazują nasilenie się zachowań dewiacyjnych w środowiskach, gdzie nastąpiło osłabienie lub brak kontroli społecznej.

Jedną z tych teorii, koncepcja kontroli społecznej, przyjmuje iż w każdej jednostce ludzkiej drzemie naturalny pociąg do zachowań dewiacyjnych, przy czym na rozmiary konkretnych już zachowań dewiacyjnych w bardzo dużym stopniu wpływają osłabienia mechanizmów kontroli społecznej (Rogala-Obłękowska 1999, s. 119).

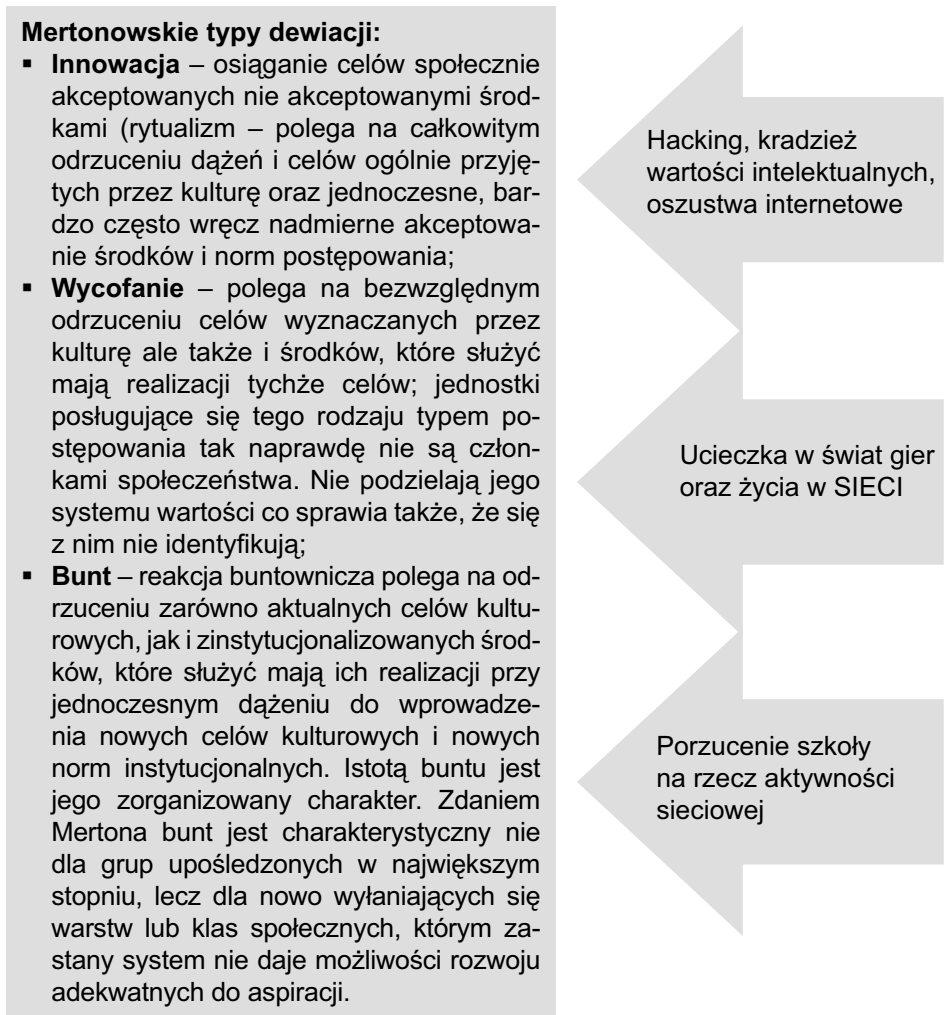
Spośród społecznych teorii uzależnień powszechnie znana jest teoria anomii Roberta Mertona, polegająca na tym, że w danej grupie lub całym społeczeństwie ma miejsce stan, który wyraża powszechną utratę wszelkich wartości społecznych oraz całkowity rozpad norm kulturowych. Anomia taka może dotknąć różnorodnych sytuacji życia codziennego. Według twórcy tejsze zachowania dewiacyjne człowieka są wynikiem napięć zaistniałych w całej strukturze społecznej oraz kulturalnej, w której żyje.

Tab. 6. Charakterystyka typów indywidualnego przystosowania

Typ indywidualnego przystosowania	Cele kulturowe	Zinstytucjonalizowane środki
Konformizm	+	+
Innowacja	+	-
Rytualizm	-	+
Wycofanie	-	-
Bunt	+ oraz -	+ oraz -

Według Roberta Mertona dewiacja społeczna, to wszelkie przejawy zachowania innego niż konformistyczne. Stwierdził on, że z pięciu istniejących jego zdaniem typów indywidualnego przystosowania, 4 typy to zachowania dewiacyjne. Zaliczył do nich: innowację, rytualizm, wycofanie oraz bunt. Biorąc pod uwagę stopień akceptacji reguł działania społecznego, można wymienić dodatkowe typy dewiacji: nonkonformizm, negatywizm i oportunizm.

Rys. 13. Mertonowskie dewiacje za zachowania w dzieci i dorosłych SIECI



Starsze badania naukowe (2. połowa XX wieku) udowodniły, że osoby ulegające uzależnieniom pochodzą przede wszystkim ze zdeorganizowanego środowiska oraz z raczej niższych warstw społecznych, które to nie mają możliwości zapewnić młodym ludziom dostępu do akceptowanych powszechnie środków mających pomóc im w osiągnięciu sukcesu na różnych polach dorosłego życia. Prawdliwość tę potwierdza teoria etykietowania Howarda Beckera, który także zwraca szczególną uwagę na bardzo istotną rolę podkultury w nauce odczuwania przyjemnych efektów działania narkotyków. Jednak współczesne badania negują podejście, że dewiacje rozwijają się głównie w warstwach niższych.

Praktyka zawodowa autora dowodzi, że uzależnienia infolichiczne szybciej powstają w rodzinach o wysokim statusie materialnym, gdzie dzieci są „kupowane” przez rodziców z pomocą coraz to nowych elektronicznych gadżetów. W rodzinach tych zanikają klasyczne formy życia oraz oddziaływania wychowawczego. Rodziny te cechuje życie „razem -obok”



Z doświadczeń praktyki

Tab. 7. Wybrane teorie socjologiczne

Twórca	Nazwa teorii	Założenia teorii
Robert K. Merton	<i>Teoria anomii</i>	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyną pojawiania się patologii społecznych jest zakłócenie w strukturze społecznej • sposób funkcjonowania społeczeństwa może warunkować bądź zapobiegać powstawaniu zachowań zgodnych lub niezgodnych z ogólnie przyjętymi normami • nadmiernie wysokie wymogi społeczne stawiane przed jednostką spowodować mogą reakcję wycofania, która to jest tożsama z powstaniem uzależnienia
Richard A. Cloward i Lloyd E. Ohlin	<i>Teoria zróżnicowanych możliwości</i>	<ul style="list-style-type: none"> • przynależność do subkultury młodzieżowej sprzyja sięganiu po substancje i zachowania uzależniające • uzależnienie to rodzaj ucieczki przed trudnościami życia codziennego; wobec niemożności sprostania wysokim wymagom stawianym przed młodzieżą, pojawia się frustracja w efekcie której młodzież sięga po narkotyki • grupą najbardziej narażoną na uzależnienie są osoby, które są w sytuacji podwójnego przegrania a mimo to nie rezygnują ze swoich celów

<p>Mariusz Jędrzejko i Wiesław Bożejewicz</p>	<p><i>Teoria nie zrównoważonego rozwoju</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • członkowie subkultur młodzieżowych częściej sięgają po narkotyki niż ich rówieśnicy, którzy do takich grup nie należą • uczestnictwo w subkulturze młodzieżowej obniża wiek pierwszych eksperymentów z substancjami i zachowaniami uzależniającymi • osoby „zrzeszone” w takich subkulturach częściej po spożyciu tak zwanych miękkich narkotyków, później sięgają po inne, mocniejsze substancje psychoaktywne
<p>Howard S. Becker</p>	<p><i>Teoria etykietowania</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jednostka nie posiada wewnętrznych, ukrytych predyspozycji do sięgania po substancje psychoaktywne • społeczeństwo nadaje danej jednostce etykietę dewianta, gdy stwierdzi, iż złamane przez niego zostały ściśle ustalone reguły • pierwsze próby sięgania po narkotyki nie można nazwać zamierzonymi działaniami dewiacyjnymi, gdyż wynikają one z czystej ciekawości i są nierzadko przypadkowe • jednostka w momencie naznaczenia jej etykietą dewianta pragnie sprostac „społecznym oczekiwaniom” i zaczyna zachowywać się w sposób intencjonalny („skoro wszyscy uważają, że biorę narkotyki, to będę je brać”) • nieprawidłowe reakcje społeczne na dane zachowanie jednostki mogą pociągnąć za sobą kolejne, nieakceptowalne zachowania, pogłębiając jej stygmatyzację

2. 3. Uzależnienie a temperament

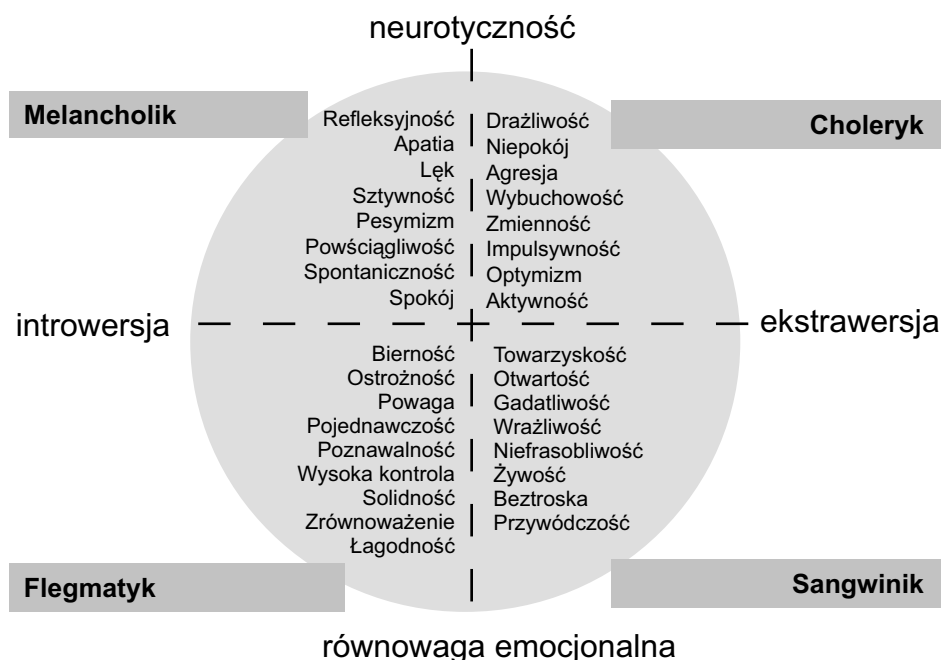
Uzależnienie wynikające z nadużywania substancji psychoaktywnych oraz kompulsywnego korzystania z czynności i urządzeń staje się coraz powszechniejsze, co skłania do poszukiwania etiologii tego zjawiska. Nowych informacji dostarcza nam m.in. biologia molekularna. Poszukując bodźców, które mogą

być odpowiedzialne za powstawanie tego typu zachowań badacze coraz częściej zwracają się w kierunku roli temperamentu.

Ludzie różnią się pomiędzy sobą poziomem pobudzenia, który to warunkuje kierunek oraz intensywność danych zachowań. Każda osoba dąży do tego, by poziom aktywacji był dla niej optymalny. Osiągnięcie takiego poziomu jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie oraz zdrowe przeżywanie uczuć i różnorodnych pozytywnych stanów emocjonalnych. Dlatego właśnie ludzi cechuje tendencja do poszukiwania różnego rodzaju stymulacji, aby podtrzymać ten właśnie optymalny stan pobudzenia.

W analizie zachowań uzależnieniowych można brać pod uwagę zależność jaka zachodzi między działaniami prowadzącymi do uzależnienia a temperamentem ofiary. Cechy temperamentu charakterystyczne dla poszczególnych jego typów prezentujemy na kolejnym rysunku.

Rys. 14. Cechy charakteru ze względu na typ temperamentu



Wiele psychologicznych koncepcji określa temperament jako jeden z kilku podstawowych czynników, które mają ogromny wpływ na modyfikowanie interakcji człowieka ze światem zewnętrznym. Modyfikacja zachowań polegać ma na tym, iż dana jednostka posiada skłonność do wyboru tych, a nie innych zachowań w danej sytuacji, a celem tego zachowania jest zapewnienie sobie

pożądanego poziomu stymulacji, o którym pisałam powyżej. Podwyższony poziom pobudzenia wynikający z określonych cech temperamentu zwiększa skłonność jednostki do reagowania na bodźce o dużej wartości stymulacyjnej, różnego rodzaju zaburzeniami w zachowaniu, w tym między innymi uzależnieniami (Hornowska, 2006, s. 44).

Z naszej praktyki zawodowej wynika, że osobami najbardziej podatnymi na uzależnienia infoholiczne są melancholicy, sangwinicy i cholerycy. Melancholicy stanowią dominującą grupę uzależnionych od przebywania w SIECI, blogowania i udziału w tzw. drugim życiu; sangwinicy z kolei dominują wśród graczy sieciowych, natomiast cholerycy wśród graczy komputerowych.

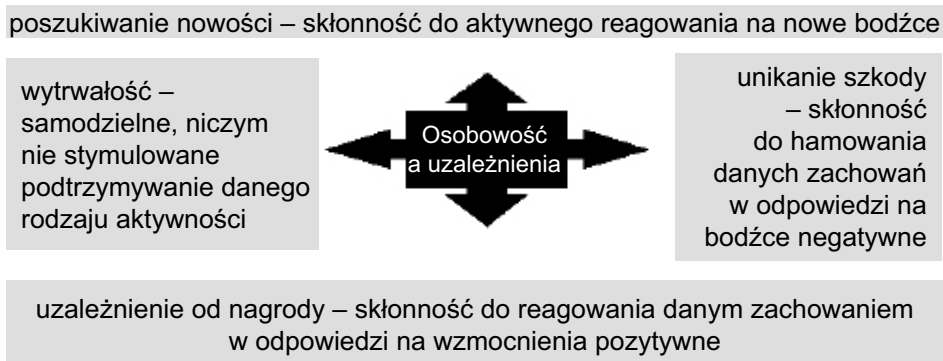
Z doświadczeń praktyki pedagogicznej

Jednostki, które poszukują doznań charakteryzują się większym zapotrzebowaniem na stymulację, aby osiągnąć optymalny stan aktywacji mózgu, natomiast osoby które ich unikają osiągają podobny stan aktywacji już przy niewielkiej dawce stymulanta, zatem mózg wzmacnia lub też osłabia sygnały, które do niego nadchodzą, aby osiągnąć lub też utrzymać dany poziom aktywacji, a robi to w zależności od indywidualnie zróżnicowanych zapotrzebowań na stymulację. Jeden z badaczy tej problematyki, E. Gray, sklasyfikował w mózgu człowieka hipotetyczne układy, które sterują naszym zachowaniem wpływającym na emocje. Składają się one ze struktur i funkcji, które to są neurologicznym podłożem trzech różnorodnych temperamentów, a każdy z nich nawiązuje do różnic indywidualnych jednostki. Są to:

- behawioralny układ hamujący – warunkuje on wrażliwość na sygnały kary lub jej braku oraz nowości oraz reakcje na te właśnie bodźce;
- behawioralny układ aktywacyjny – który to odpowiada za zachowania wzmacniane pozytywnie;
- układ sterujący zachowaniem emocjonalnym – jest to układ walki oraz ucieczki.

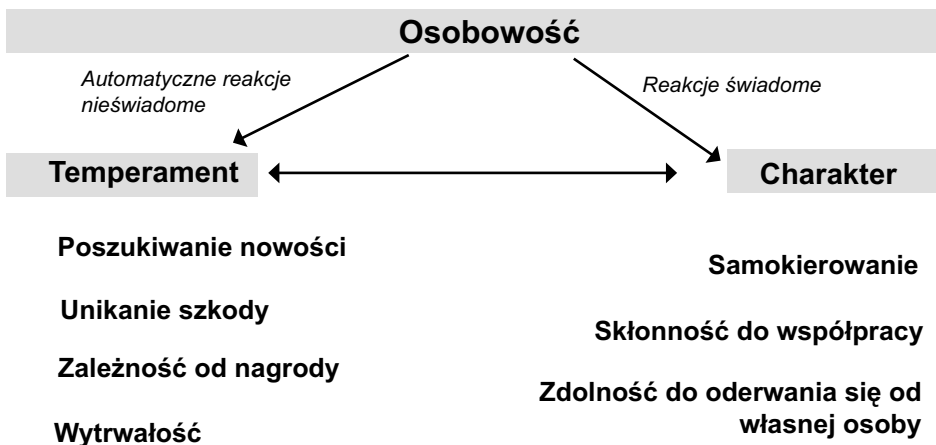
Jak wiadomo, temperament to indywidualny zestaw reakcji emocjonalnych oraz umiejętności, przejawianych na bodźce otaczającego środowiska, w dużej mierze uwarunkowany genetycznie. Zdaniem niektórych badaczy występowanie różnorodnych indywidualnych różnic pomiędzy temperamentami, związane jest z niewielkimi różnicami budowy i połączeń w obrębie struktur mózgu (Hornowska, s. 46).

Rys. 15. Cechy charakterystyczne osobowości w kontekście uzależnień



Omawianą tu problematykę można także ująć w kontekście relacji jakie zachodzą między temperamentem a charakterem, co prezentujemy na kolejnej grafice.

Rys. 16. Psychobiologiczny model osobowości



Charakterem nazywamy te cechy indywidualne, które kształtują się w okresie rozwojowym, a związane są z postrzeganiem przez jednostkę swojej osoby – własnych wartości, dążeń, celów. Najprawdopodobniej, z punktu widzenia biologii, zależny jest on od połączeń mózgowych, które tworzą się w różnych częściach mózgu i podlega wpływom świadomych procesów psychologicznych, które związane są z wychowaniem oraz nabywaniem umiejętności poprzez uczenie się.

Przez swój stały charakter temperament jest szczególnie interesującym czynnikiem wiążącym nasze indywidualne skłonności z występowaniem uzależnienia. Przeprowadzone liczne badania, które dotyczyły skłonności i predyspozycji

do uzależniania się, pozwoliły przyjąć założenie, iż różne cechy temperamentu mogą być w różnym stopniu swoistym czynnikiem ryzyka w powstawaniu uzależnień. Badania przyniosły także dodatkowo ważne informacje na temat udziału czynnika genetycznego w predyspozycjach do powstawania uzależnień. Ważną uwagą są tutaj słowa Jerzego Vetulaniego: *niewątpliwie przyczynę dziedziczną ma duża zmienność receptorów dopaminowych D2 w mózgu ludzkim. U podstawy osobniczego zróżnicowania podatności na uzależnienia leżą, między innymi, różnice w aktywności neurotransmisji dopaminowej, które zapewne można wyjaśnić częściowo przez różnice genetyczne* (Hornowska, s. 53).

Liczne badania nad uzależnieniami wnoszą coraz ciekawsze uwagi pozwalające na lepsze zrozumienie mechanizmu powstawania, przebiegu i konsekwencji tego stanu – choroby. Podsumowując tę część opracowania warto zwrócić uwagę na fakt, że odczuwanie wewnętrznie mocnej potrzeby poszukiwania silnych wrażeń może stać się wyzwaczem pojawienia się uzależnienia u danej jednostki – przede wszystkim jeżeli zjawisko to dotyka młodych osób, u których, jak wiadomo, uzależnienie rozwija się znacznie szybciej. Osoby takie pragnąc dostarczyć swojemu organizmowi bodźców stymulacyjnych zaczynają preferować zachowania ryzykowne, nieakceptowane społecznie i wpadają w różnego rodzaju uzależnienia.

Pojęcie temperamentalnego czynnika ryzyka wprowadził do badań nad czynnikami uzależnień William Carey, a w Polsce upowszechnił je i rozwinął Jan Strelau. Według Strelaua każda z cech temperamentu lub określony zespół tych cech, która w zderzeniu z innymi czynnikami, które bardzo intensywnie mogą wpływać na daną jednostkę (w sposób ciągły i systematyczny) podwyższa ryzyko na wykształcenie oraz pojawienie się różnorodnych zaburzeń zachowania lub patologii, bądź stwarza dobry grunt do kształtowania się osobowości nieprzystosowanej społecznie. Tymi czynnikami może być najbliższe środowisko jednostki, ale także sposób wychowania, osobowość, lub znalezienie się w określonej sytuacji. Okazuje się zatem, iż specyficzna konfiguracja cech temperamentu oraz charakteru u danej jednostki sprzyjają rozwojowi uzależnienia. Należy jednak zaznaczyć, iż dla każdego rodzaju uzależnienia zestaw tych właśnie cech jest inny, dlatego właśnie mówiąc o temperamentalnym czynniku uzależnienia trzeba pamiętać, iż powstawaniu każdego uzależnienia towarzyszą inne korelacje tych cech wpływające na typ kształtującego się uzależnienia.

Spory jakie wynikają z uznania uzależnień infoholicznych za jedną z chorób, prowadzą do powstawania specyficznych kryteriów diagnostycznych. Poniżej prezentujemy dwa z nich – klasyczne pytania sformułowane przez K. Young oraz klasyfikację diagnostyczną stosowaną z pacjentami Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień.

Test K. Young – Sprawdź czy jesteś uzależniony?

1. Czy zdarzały się w twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałeś konieczność ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze?
2. Czy zdarzało się, że różne osoby z twojego otoczenia denerwowały cię uwagami na temat czasu, jaki spędzasz przy komputerze?
3. Czy zdarzało się, że odczuwałeś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu zaniedbań wynikających z poświęcania dużej ilości czasu komputerowi/internetowi?
4. Czy zdarzało ci się, że prawie natychmiast po przebudzeniu się pierwszą twoją czynnością było włączenie komputera i kontynuowanie zakończonych przed zaśnięciem czynności?
5. Czy bardzo nudzisz się kiedy nie możesz korzystać z sieci; czy odczuwasz wtedy poddenerwowanie, napięcie?
6. Czy obiecywałeś sobie, że usiądziesz tylko na chwilę i nie dotrzymałeś danego sobie słowa?
7. Czy rezygnowałeś ze spotkań z przyjaciółmi, wypadów do kina, sportu, aby zostać w domu przy komputerze?
8. Czy kiedykolwiek skłamałeś w celu ukrycia twojego nadmiernego zainteresowania internetem?

Odpowiedź „Tak” na więcej niż trzy pytania oznacza, że możesz mieć problem.

Test badawczy MCPU:

1. Czy miewasz dni niekontrolowanego przebywania przed urządzeniami multimedialnymi?
2. Czy takich dni jest więcej niż 3 w tygodniu?
3. Czy w takie dni mimo odczuwalnego zmęczenia dalej korzystasz z tych urządzeń?
4. Czy będąc głodnym spożywasz posiłki przed urządzeniem nie przerywając aktywności sieciowej bądź wydłużasz czas do posiłku?
5. Czy mimo prośb bliskich o nie przerywasz korzystania z urządzenia?
6. Czy więcej niż raz w tygodniu korzystasz z multimediiów po godz. 24.00?
7. Czy śpisz krócej niż 5 godzin dziennie?
8. Czy Twój komputer jest włączony dłużej niż 12 godzin dziennie?
9. Czy Twój komputer może być używany przez inne osoby w Twoim domu?
10. Czy czas między zakończeniem korzystania z multimediiów a snem jest dłuższy niż 30 minut?
11. Czy zasypiając aktywnie myślisz o tym co się działo w SIECI?
12. Czy w tym tygodniu spóźniłeś/łaś się do pracy/szkoły ze względu na długie korzystanie z multimediiów?
13. Czy w pracy/szkole kontynuujesz aktywność sieciową?
14. Czy kopiujesz materiały z Internetu i przedstawiasz je jako swoje?

Część III

Zaburzenia w SIECI i uzależnienie od gier komputerowych

3.1. Środowisko wirtualne a zachowania człowieka

W wielkich miastach posiadanie nowoczesnych multimediiów jest czymś oczywistym. Raczej dziwi nas, gdy ktoś nie ma komputera i Internetu. W małych miasteczkach i wioskach stopień nasycenia multimedialnym jest coraz większy. Co ciekawsze, zakup nowych multimediiów wyprzedza inne urządzenia domowe. Ludzie szybciej zamawiają telewizję satelitarną niż decydują się np. na wymianę nieszczelnych okien lub kaloryferów o lepszej oddawalności ciepła. W okresie czerwiec–wrzesień 2010 Fundacja Pedagogium we współpracy z Wydziałem Nauk Humanistycznych SGGW przeprowadziła badania wśród uczniów szkół mazowieckich w celu ustalenia stopnia nasycenia multimediami w ich domach. Badanie prowadzono w trzech grupach: mieszkańcy aglomeracji warszawskiej, mieszkańcy miast satelickich Warszawy, duże ośrodki miejskie oddalone od Warszawy oraz małe wsie i miasteczka na „skraju” Mazowsza. Wyniki tych badań prezentujemy w poniższej tabeli.

Tab. 8. Nasycenie gospodarstw domowych urządzeniami multimedialnymi⁸

	Warszawa	Miasta i miasteczka satelickie warszawy	Pozostałe miasta na Mazowszu	Małe miasteczka i wsie na skraju Mazowsza
Liczba urządzeń multimedialnych w gospodarstwie domowym	14	14	12	8
Deklarowany dzienny czas spędzany przez członka rodziny przez telewizorem	4,5	5	5	6

⁸ Respondenci mieli do wyboru listę 20 urządzeń multimedialnych.

Deklarowany dzienny czas spędzany przed komputerem – Internetem przez dorosłego członka rodziny	3	3	2,5	1
Deklarowany dzienny czas spędzany przed komputerem – Internetem przez dziecko	4,5	4	3	2,5

Prezentowane powyżej dane są doskonałą płaszczyzną do diagnozowania potencjalnych uzależnień cyberprzestrzennych. Ukazują też, że współczesna aktywność mieszkańca wielkich miast staje się coraz bardziej wirtualna.

Jako coś naturalnego traktujemy widok człowieka rozmawiającego przez telefon na ulicy, również powszechnym jest przerywanie rozmowy z człowiekiem w celu odebrania telefonu. Dzwoni ktoś, a my jeszcze nie wiedząc kto, traktujemy ten dzwonek jako ważniejszy od stojącego przed nami podmiotowego człowieka. Piszemy te słowa nieprzypadkowo.

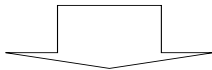
Urządzenia multimedialne coraz częściej nabierają „podmiotowości” człowieka, traktujemy je na tych samych prawach co bliskich. Dla wielu młodych ludzi sprawdzenie telefonu komórkowego jest pierwszą czynnością dokonywaną po obudzeniu się. Stajemy się coraz bardziej zależni od multimediiów.

Istnieje pedagogiczna i społeczna konieczność uczenia dzieci kontaktu z multimediami, nadawania im internetowo-komputerowego „prawa jazdy”

Podobnie jest z Internetem, który przebojem wszedł już do niemal 70% polskich domów. Stał się z jednej strony niewyobrażalnym udogodnieniem, które bez wychodzenia z domu pozwala nam między innymi na wykonanie takich czynności jak zakupy, kontakt ze znajomymi oraz zapewnia dostęp do rozmaitych usług jak banki czy apteki, z drugiej zaś strony buduje w człowieku poczucie wolności i dostępności. O ile jednak dorosłe osoby traktują Internet jako jeden ze sposobów poznawania świata, o tyle coraz więcej dzieci i młodzieży uważa go za źródło podstawowe. Tymczasem Internet jest źródłem informacji nie zaś kompleksowo ujętej wiedzy.

Rys. 17. Źródła wiedzy gimnazjalistów

Moje podstawowe źródło wiedzy



75% Internet
17% książki
6% telewizja
2% inne

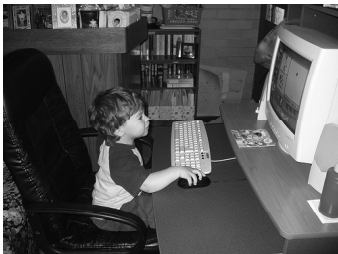
Badanie wiosna-lato 2010 – próba badawcza 1459 uczniów szkół średnich i gimnazjalnych (4 województwa)



FUNDACJA

Jak widać z powyższego, świat wirtualny obok wielkich przestrzeni rozrywki zdobywa najwyższą pozycję wśród źródeł wiedzy. Rodzic to będzie daleko-siężne konsekwencje edukacyjne, społeczne i wychowawcze. Zauważono np. że osoby często i długotrwale korzystające ze świata multimedialnych inaczej odbierają i przetwarzają bodźce napływające do ich ośrodkowego układu nerwowego. Czynią to szybciej, udzielają częściej odpowiedzi krótkich. Ich skrypty poznawcze są nie tylko krótsze, ale przyjmują też oni ogromne liczby informacji w bardzo krótkim okresie czasu. Takie zachowania w amerykańskiej neurologii określono jak Digital Native. Czytelnikom tej książki proponujemy następujący eksperyment ukazujący zmianę intensywności pracy mózgu dziecka w przypadku korzystania z książki i źródeł internetowych.

Rys. 18. Eksperyment pedagogiczny



Etap I: Posadź dziecko przy biurku i poproś aby przeczytało jedną stronę książki. Zmierz czas w jakim to uczyniło (średni dziecko potrzebuje 3-4 minuty na przeczytanie jednej strony). Następnie policz liczbę liter jak znajduje się na tej stronie (średni w książce jest 1500-1800 liter na jednej stronie).

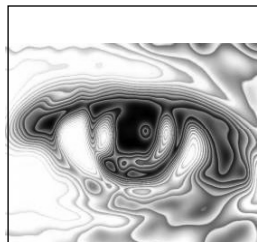
Etap II: Zapytaj dziecko jaką stronę internetową odwiedza najczęściej. Po otwarciu tej strony poproś aby ją przeczytało. Sprawdź jak długo to trwało i policz literki na stronie. Sprawdź również jakie inne informacje oprócz tekstu docierały do dziecka (info o innych stronach, reklamy, zapowiedzi innych tekstów).

Etap III: Porównaj ilość czasu i znaków przyswojonych w I i II etapie. Okaże się, że na stronie internetowej znajduje się więcej informacji zgromadzonych w mniejszej ilości znaków. Dziecko obok treści poszukiwanych przyswaja także treści niepotrzebne, zbędne.

Dotychczas przeprowadzono tylko nieliczne próby scharakteryzowania podstawowych wymiarów środowiska wirtualnego i jego wpływu na społeczne zachowania człowieka. Coraz liczniej podejmuje się jednak próby modelowania zachowań dziecko–multimedia oraz ukazywania zagrożeń cyberprzestrzeni. Jedną z takich akcji jest „Dzień bezpiecznego Internetu” (zobacz www.dbn.pl), a przykładem wieloaspektowego podejścia do tej problematyki są z pewnością działalność Fundacji „Dzieci Niczyje” oraz polska edycja programu Safer Internet. Działania te uzmysławiają nam obecne i potencjalne zagrożenia. W prezentowanym opracowaniu chcemy skupić się na jednym z najbardziej popularnych aspektów cyberprzestrzeni jakim są gry komputerowe.

Jak zauważa Howard Rheingold w swojej próbie charakterystyki internetowego środowiska graczy, sieć Internetu jest prawdziwym globalnym medium, które łączy ludzi bez względu na ich narodowość, miejsce zamieszkania lub też wyznanie, czy inne cechy osobiste. Jego zdaniem komputerowo zmediatyzowana komunikacja nie prowadzi jednak do stworzenia ogólnoswiatowego społeczeństwa wirtualnego, stanowi jednakże swego rodzaju kompleks mogących się przemieszczać wspólnot (Rheingold, 1999, s. 6), które przełamują różnego rodzaju podziały – poczynając od odległości dzielących je między sobą, poprzez kulturę oraz inne aspekty życia codziennego. Interującym jest to, że świat gier komputerowych prowadzi do wyraźnego zawężenia innych zainteresowań, a w skrajnych przypadkach nawet do całkowitego odrzucenia rzeczywistości realnej. Te tendencje widoczne tak u ludzi młodych jak i dorosłych, skierowały uwagę badaczy na psychologiczne mechanizmy oddziaływania Wirtual World i specyficzne cechy życia w sieci. Poniżej prezentujemy je za najnowszą literaturą tematu oraz własnymi doświadczeniami zawodowymi.

Rys. 19. Cechy środowiska wirtualnego



- ✓ ograniczenie doświadczeń sensorycznych – ograniczenie kontaktów fizycznych (face to face). Środowisko wirtualne oferuje jedynie możliwość kontaktu z wykorzystaniem zmysłu słuchu oraz wzroku, a dominującą formą przekazu nieustannie pozostaje forma pisemna;
- ✓ tekst pisany jako dominująca forma kontaktu – niezmiennie tekst pisany jest podstawową i najbardziej powszechną metodą komunikacji w środowisku wirtualnym (email, komunikatory internetowe – gg, tlen, irc, itp., chaty, fora dyskusyjne);

- ✓ płynność tożsamości oraz anonimowość – cyberprzestrzeń oferuje całkowitą anonimowość, a także ograniczony dostęp do informacji co do drugiego uczestnika rozmowy (przypadki niezgodnej z prawdą autoprezentacji);
- ✓ odmienne stany świadomości – użytkownik sterujący wirtualną rzeczywistością może doświadczać podobnych do marzeń sennych odmiennych stanów świadomości (najprawdopodobniej to jedno z następstw uzależnienia);
- ✓ brak barier kulturowych i społecznych – cyberprzestrzeń to równy start dla wszystkich jej użytkowników, niezależnie od tego jakiego są pochodzenia, statusu społecznego i majątkowego. Najważniejsze na tym polu są umiejętności komunikacyjne oraz autoprezentacja jednostek;
- ✓ pokonywanie ograniczeń przestrzennych – komunikacja za pośrednictwem internetu umożliwia nawiązywanie oraz utrzymywanie kontaktów z osobami z całego świata (globalna wioska internetu);
- ✓ płynność czasowa – internet pozwala na synchroniczną (czyli w tym samym czasie, np. chat), a także asynchroniczną (opóźnienie docierających komunikatów, np. e-mail) komunikację pomiędzy użytkownikami;
- ✓ wielość kontaktów społecznych – kontakt z nieograniczoną liczbą ludzi (istnieje tylko bariera techniczno-czasowa);
- ✓ możliwość permanentnego zapisu – wszystko co zrobiłem/am można odtworzyć;
- ✓ interakcyjność i doświadczenie „czarnej dziury” – kontakt może zostać zerwany w każdej chwili i nigdy już nie nawiązany (konsekwencją mogą być negatywne emocje lub zaburzenia emocjonalne – jestem całkowicie zależny od często nie znanej mi osoby);
- ✓ dostępność – cyberprzestrzeń, odmiennie niż inne rozrywki, jest dostępny dla swoich użytkowników niezmiennie przez całą dobę;
- ✓ niska cena: ilość możliwych doświadczeń, treści i kontaktów czyni ten środek komunikacji bardzo tanim.

Internet posiada specyficzne cechy odróżniające go od wcześniej znanych płaszczyzn kontaktu człowieka. Przede wszystkim umożliwia jednoczesne wypowiedzanie się kilku osób oraz rozmawiania z wieloma partnerami (przypomnijmy sobie, że telefon stacjonarny wymaga aby mówiła tylko jedna osoba). W internecie mamy do czynienia z trzema płaszczyznami styczności (Urbańska-Galancik, 2009, s. 75):

- przestrzenna – związana jest z użytkowaniem wspólnego terytorium wirtualnego, jakim może być na przykład określony serwer w grze, czy dane forum dyskusyjne;
- społeczna – określają ją relacje łączące osoby, między którymi zachodzi interakcja, często interakcje te mają na celu uzyskanie pożądanego przez daną jednostkę informacji;
- psychiczna – jest to płaszczyzna emocjonalnego zaangażowania, oraz podmiotowego traktowania innych osób.

Internetowe środowisko graczy oraz uczestników forów posiadając specyficzne cechy społeczne można także nazwać społecznością o charakterze subkulturo-

wym, ze względu na: zbiorową świadomość, sposób zachowania, rytm działania, manifestację własnej odmienności. Środowisko graczy jest także grupą o statusie formalnym, często przyporządkowanym organizacyjnie, ma bowiem wyodrębnione i kształtujące się więzi społeczne, z góry określony i dokładnie sprecyzowany cel, warunki przyłączenia się do grupy, a także regulamin uczestnictwa w niej, a także dość wysoko rozwinięty i sformalizowany system kontroli i organizacji grupy.

Wydaje się, iż podstawowym celem internetowego środowiska graczy, oprócz kontynuowania ulubionej gry, są wzajemne dostarczanie oraz wymiana wiadomości, które dotyczą gier komputerowych, a także prowadzenie dyskusji na tematy, które powiązane są z rozrywką interaktywną, oprogramowaniem, czy sprzętem komputerowym. Interesującym jest także, że fora graczy rozwijają kontakty interpersonalne, bowiem coraz częściej spotykają się oni w realnym świecie, nawet jeśli mieszkają daleko od siebie. Gra spełnia w ich przypadku nie tylko funkcje rozrywki, ale jest także płaszczyzną szerszych kontaktów interpersonalnych.

W toku rozwoju środowiska pomiędzy członkami grupy pojawia się także potrzeba integracji, co jest częściej poszerzeniem podstawowych założeń gry. Z jednej strony integracja ta służyć ma wypracowaniu wspólnego stanowiska oraz strategii „walki” (z zafałszowanym obrazem wirtualnych zabaw, bowiem gry komputerowe, jako nowe zjawisko kultury popularnej, nie cieszą się dobrą sławą, a ich użytkownicy postrzegani są przez pryzmat negatywnych doniesień medialnych na temat szkodliwości gier oraz negatywnych skutków nadmiernego z nich korzystania), z drugiej strony kontakty te są wypełnieniem naturalnej potrzeby interakcji społecznych.

Gry – zwłaszcza sieciowe – odsłaniają wielkie potrzeby kontaktów interpersonalnych i prowadzenia rozmów. Często aktywność poza grami ukazuje braki socjalizacyjne i wychowawcze w najbliższej rodzinie, stanowi bowiem ucieczkę do świata gdzie można zaprezentować swoje problemy. Diagnoza problemów graczy ukazuje, iż gra jest substytutem potrzeby kontaktów jakich brakuje w Real Word.

Zachowania w grach sieciowych i w sieci graczy ukazują złożone pedagogiczne i społeczne problemy dziecka.

W przypadku internetowego środowiska graczy, rozróżniamy dwa poziomy integracji:

- całościowy poziom integracji – który polega na poczuciu odrębności oraz silnej identyfikacji z grupą;
- poziom integracji w ramach poszczególnych podgrup – który następuje bardzo szybko po całościowym poziomie integracji, w momencie kiedy określona grupa graczy dąży do tego, by wzajemne interakcje nie ograniczały się tylko i wyłącznie do wymiany wiadomości (wplatanie w rozmowy wątków prywatnych czy poglądów na różne inne tematy nie związane z elektroniczną rozrywką).

Jak już stwierdziliśmy, cyberprzestrzeń daje swoim użytkownikom niemalże

nieograniczony dostęp do wiedzy, informacji oraz rozrywki, przez co stała się najczęściej odwiedzaną „biblioteką – wypożyczalnią – tarasem widokowym...” świata. Powszechność narzędzi cyberprzestrzennych, ich relatywnie niska cena oraz łatwość obsługi doprowadziły do pokonania bariery wiekowej w korzystaniu z tego nowego medium. Tym, co jest szczególnie ważne z punktu widzenia pedagogiki, to niezauważenie przez rodziców, że nowe medium wymaga specyficznego przygotowania, etapów dopuszczania oraz ciągłego analizowania poznawanych treści (przestrzeni). Niestety ten wymóg jest spełniany przez niewielki odsetek rodziców. Stąd pedagogowie, psycholodzy i pediatrzy zauważają, że już 12-14 letnie dzieci mają pierwsze symptomy zaburzeń, jako skutek niekontrolowanego dostępu do nowoczesnych multimediów.

Poniżej prezentujemy niektóre z następstwa niezgodnego z rozwojem psychofizycznym kontaktu z narzędziami cyberprzestrzeni.

Rys. 20. Zagrożenia cyberprzestrzeni⁹

Zagrożenia psychiczne (Tanaś, 1993)	Zagrożenia zdrowotne (Bednarek, 2006)
<ul style="list-style-type: none"> - zaburzenia koncentracji oraz częściowa utrata logicznego myślenia przyczynowo skutkowego, poczucie pustki oraz dezorientacja; - kompulsywne zachowania oraz nerwice natręctw, zaburzenie pamięci krótkotrwałej; - ucieczka od świata realnego na rzecz spędzania większości wolnego czasu w wirtualnej rzeczywistości, (przymus bycia „zalogowanym”); - częste, przesadzone oraz nieuzasadnione i niewspółmierne do „krzywdy” wybuchy agresji i podwyższona drażliwość (np. kiedy bohater z gry zostanie zabity); - możliwość wystąpienia nerwic oraz syndromu padaczki ekranowej; - uzależnienie psychiczne od SIECI. 	<ul style="list-style-type: none"> - dolegliwości w obrębie narządu wzroku, takie jak suchość oraz zmęczenie oczu, podwójne widzenie, zaburzenia ostrości oraz postrzegania barw; - częste, powtarzające się bóle głowy – spowodowane przez monotonne czynności związane z pracą przy komputerze, niedotlenienie organizmu; bóle głowy spowodowane ciągłym siedzeniem przy komputerze są to bóle napięciowe ewentualnie migreny; - bóle pleców, karku oraz szyi – pojawiają się zazwyczaj podczas wielogodzinnych sesji przy komputerze, a spowodowane są zaniedbaniem zachowania prawidłowej postawy ciała; - urazy kości ogonowej – spowodowane są, tak jak wcześniejsze urazy, wielogodzinną pracą przed ekranem monitora z wykorzystaniem krzesel nie przystosowanych do tego typu pracy; - skurcze mięśni – pojawiają się podczas ciągłej pracy w jednej pozycji i spowodowane są najczęściej nieprawidłowym ich napięciem oraz brakiem ruchu; - bóle nadgarstków (zespół mięśni nadgarstka) – ciągłe manipulowanie myszką w określonym obrębie ruchów oraz uderzanie w klawisze klawiatury komputerowej obciążają stawy ruchome nadgarstków przyczyniając się do powstawania mikro uszkodzeń.

⁹ Źródło zdjęcia: <http://odkrywcy.pl/kat,111404,title,Nowosci-w-leczeniu-uzaleznienia-od-Internetu,wid,11521778,wiadomosc.html?smg4sticaid=6b30e>

Zagrożenia moralne

(Jędrzejko, 2010; Warylewski 2002)

- złudne poczucie nieograniczonej wolności;
- brak kryteriów moralnych oceny zachowań oraz czynów;
- nadawanie sobie nowych statusów (np. „Pana życia i śmierci”;
- brak granic działania;
- dostęp do wszelkich przestrzeni wiedzy i poznania, przy braku kompetencji emocjonalnych;
- pornografia i cyberseks;
- prawa przed obowiązkami;
- brak lub ograniczoność zobowiązań społecznych (zanik osobowego charakteru i społecznego wymiaru człowieka);
- relatywność norm prawnych i moralnych;
- obnażanie się (fizyczne i emocjonalne).

Zagrożenia społeczne

- utrata potrzeby kontaktu z realnym światem;
- problemy w rzeczywistych kontaktach interpersonalnych;
- hacking;
- cyberprzemoc i cyberagresja
- piractwo komputerowe;
- inne formy cyberprzestępczości;
- cyberterrorizm.

3.2. Nowe multimedia i gry

Świat nowych multimediów tworzy kilkanaście urządzeń–narzędzi, z których część jest wzajemnie powiązana (komputer – Internet; Internet – telefony komórkowe; Internet – serwery gier sieciowych; Internet – konsole gier). Mimo występujących różnic mają wiele wspólnych cech i jak się wydaje podobnie oddziałują na psychikę dziecka i młodego człowieka.

3.2.1. Problemy terminologiczne i definicyjne

Gra komputerowa nie jest prostym następcą gier planszowych znanych nam od stuleci. To zupełnie nowe zjawisko techniczne i społeczne. Badacze zajmujący się cyberrozrywką wskazują, że nie wystarczy wymienienie cech gier (psychologiczne, technologiczne, kulturowe, socjologiczne), lecz koniecznym jest ukazanie ich niezwykle silnego wpływu na zachowania graczy, zwłaszcza potencjalność „wchłonięcia w SIEĆ”. Chcielibyśmy jednak jednoznacznie powiedzieć, że nie należymy do zwolenników likwidacji tych gier, czy też zabraniań korzystania z nich przez młodzież i dzieci. Już na wstępie zaznaczamy, że istota problemu tkwi w zrozumieniu kiedy i na jakich warunkach oraz z jakich gier dziecko może korzystać.

Nie istnieje problem zakazu grania w gry akcji przez dzieci i młodzież. Problemem pedagogicznym i wychowawczym jest udostępnianie tylko tych gier, do których dzieci są przygotowane emocjonalnie.

Najlepszym rozwiązaniem jest przejrzanie przez rodziców gry zanim dziecko zacznie korzystanie z niej. Powinno się to odbyć na etapie zakupu gry w sklepie lub analizy jej treści poprzez Internet.

Termin „gra” pojawił się w naszym języku w drugiej połowie XVI wieku i pochodzi od słów „eig-ur-a”, gdzie *eig* znaczy mniej więcej tyle, co „poruszać się”. Do wieku XVIII różnego rodzaju aktywne zabawy określano głównie terminem „igra” lub też „jigra”. W języku staropolskim „igra” nazywało się także grę w kości (Urbańska-Galanciak, 2009, s. 34). Badacze cyberrozrywki nie są jednomyślni, czy za grę komputerową uznać należy każdy interaktywny program rozrywkowy, czy też z listy tych wykreślić powinniśmy wersje cyfrowe tradycyjnych gier, jak np. pasjans czy szachy. W literaturze tematu znajdujemy wiele autorskich prób definicji terminu „gra komputerowa”. Jeden z badaczy tej problematyki Sławomir Łukasz pisze tak: *gra komputerowa, jest to zapisany w dowolnej postaci i na dowolnym nośniku cyfrowym program komputerowy, spełniający funkcję ludyczną poprzez umożliwienie manipulacji generowanym elektronicznie na ekranie wizyjnym obiektami graficznymi lub tekstem, zgodnie z określonymi przez twórców gry regulami.* (Łukasz, 1998, s. 11). Podobnie uważają Maria Braun-Gałkowska oraz Iwona Ulfik-Jaworska, które w pracy „Zabawa w zabijanie” piszą: *cechą łączącą wszystkie gry komputerowe jest wykorzystanie monitora, dzięki czemu mamy możliwość spostrzegania przestrzeni, którą określa scenariusz danego produktu, natomiast drugim równie istotnym elementem są różnorodne manipulatory, przy pomocy których gracz jest w stanie ożywić świat gry, a które pozwalają mu także na przemieszczanie się oraz wchodzenie w różnego rodzaju interakcje w świecie gry* (Braun-Gałkowska, Ulfik-Jaworska, 2002, s. 13). Łatwo zauważyć, iż definicja ta skupia się bardziej na technologicznej stronie gier. Z kolei Jerzy Szeja w pracy pod tytułem „Gry fabularne. Nowe zjawisko kultury współczesnej”, skupia się na kwestii poszukiwania podobieństw pomiędzy grami tradycyjnymi a cyberrozrywką, prezentując przykłady tradycyjnych gier, które stały się pierwowzorami gier komputerowych.

Gry komputerowe są przede wszystkim nośnikiem rozrywki, ale też uważane są za jedne z największych współczesnych kanałów informacyjnych. Gra wideo jest połączeniem dwóch fenomenów – łączą w sobie nadzwyczajne w świecie zjawisko zabawy z największymi osiągnięciami z zakresu mediów. Twórcą klasycznej definicji gry jest Johan Huizinga, który zakłada, iż gra jest działaniem swobodnym – ma ona określone miejsce oraz czas, a także prawa rządzące jej światem; jest formą sensowną (niesie za sobą jakiś przekaz, coś oznacza) oraz pełni pewne funkcje społeczne (sprawia, iż gracze łączą się w grupy). Zdaniem autora „Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury” prawdziwa czysta zabawa sama stanowi podstawę i czynnik kultury. Zabawa to wartość dana kulturze – współtowarzyszy jej od samego początku (Huizinga, 1985, s. 17).

Fenomen gier komputerowych widoczny jest m.in. po tempie narastania ich sprzedaży. Jeszcze w roku 1998 ich sprzedaż nie przekroczyła 5 tys. sztuk, ale w roku 2002 było to już 46 tys. sztuk. W pięć lat później sprzedano ich ponad 150 tys. a w 2009 niemal 250 tys. Dodajmy do tego ogromny nielegalny rynek sprzedaży oraz niemal powszechne piractwo komputerowe, czyli nielegalne ich kopiowanie.

Podstawową cechą gier komputerowych jest ich *interaktywność*. Skupiając się nad tym terminem musimy przyznać, iż interakcja pomiędzy użytkownikiem a urządzeniem wymaga przyjęcia założenia, iż maszyna ma zdolność ustanawiania oraz podtrzymywania relacji z użytkownikiem (Wałaszewski, 2002, s. 43). Udział w grze komputerowej jest interesującym zjawiskiem socjologicznym, tym bardziej, że coraz częściej mamy do czynienia z sytuacją gdy gracze mają problem z rozróżnieniem co jest grą, a co realnym życiem. Innym interesującym problemem jest mechanizm psychologicznego wciągania w grę, który w skrajnych przypadkach prowadzi do depersonalizacji.




4 marca 2010 roku do poradni przywieziono 11 letniego chłopca o imieniu Tomasz. Rodziców zaniepokoiła informacja od szkolnego pedagoga, że nastolatek wymaga od nauczycieli i rówieśników aby używali wobec niego tytułu „Książę”. Bez tego nie odzywał się, nie odpowiadał. Początkowo nauczyciele traktowali to jako wybryk dziecka. Po diagnozie pedagogicznej okazało się, że chłopiec tak dalece utożsamiał się z bohaterem odgrywanej codziennie gry komputerowej, że uznał iż to on jest owym księciem. Dziecko przez 6 kolejnych tygodni uczęszczało na terapię tłumiającą depersonalizację. [MCPU 7/2010]

W toku gry człowiek i komputer wzajemnie oddziałują na siebie, tworząc serię wymian komunikacyjnych, a uczestnictwo w takiej sytuacji jest nowym zjawiskiem wzajemnych interakcji, w którym bierze udział człowiek oraz celowo zaprogramowane dla niego urządzenie. Lev Manovich wyjaśniając pojęcie interaktywności w nowych mediach pisze, iż nowe media są interaktywne, bowiem w procesie tym ich użytkownik wybierać może, które elementy mają zostać wyświetlone, bądź którą ścieżkę wybierze, generując w ten sposób unikalne dzieło, w efekcie czego użytkownik staje się współautorem gry (Manovich, 1996, s. 128).

Innym ważnym zagadnieniem związanym z grami komputerowymi jest zasygnalizowana już relacja pomiędzy światem gry stworzonym przez grafików komputerowych a rzeczywistością. Zdaniem Andrzeja Gwoźdźcia, we współczesnych grach dokonano obalenie czytelnej granicy pomiędzy fantazją a nauką, między grą, a życiem (Gwoźdź, 1994, s. 242). W literaturze fachowej coraz częściej spotykamy się z opiniami tego typu, iż coraz to bardziej zaawansowana rozrywka elektroniczna balansuje na granicy rzeczywistości wirtualnej i realnego życia (przykładem takiej sytuacji może być Second Life i tysiące ludzi prowadzących w nim aktywne życie – małżeństwa, wychowywanie dzieci, zakupy). Wydaje się, że ten trend będzie się coraz bardziej umacniał, co skłania do podjęcia szerszych analiz na ten temat. Jedno z kluczowych pytań w tej sferze można sformułować następująco: w jaki sposób aktywne granie wpłynie na realne zachowania człowieka, zwłaszcza młodego?

Rys. 21. Cyberswiat a świat realny

Zaburzenia reakcji, jako skutek zacierania się różnic świat realny – świat wirtualny



1. Przenoszenie zachowań z gier do świata interakcji międzyludzkich
2. Niezrozumienie jednostkowego wymiaru życia i śmierci – śmierć jako zabawa
3. Zawężenie słownictwa
4. Szybsze przechodzenie do agresji fizycznej
5. Kształtowanie się wizji świata opartej na walce – „walcz zwyciężasz – jeśli nie zwyciężasz , to znaczy że za mało walczysz”
6. Przegrani nic nie znaczą.
7. Brak szacunku dla społecznie akceptowanych norm i zasad jeśli nie występują w grze lub są w niej łamane.
8. Mertonowska innowacja jako podstawowa metoda życia i działania.
9. Seksualizacja i brutalizacja zachowań.
10. Znieczulenie.

Niekwestionowaną prawdą jest, iż gry komputerowe mogą wpływać na sposób, w jaki ich użytkownicy postrzegają rzeczywistość oraz na podejmowane przez nich decyzje. Jednostki bardzo mocno zaabsorbowane taką właśnie formą spędzania wolnego czasu niejednokrotnie przenoszą się w świat gry na tak wiele godzin, iż później mają problemy z relacjami społecznymi i działaniem w świecie rzeczywistym. Zdaniem cytowanych już wcześniej M. Braun-Gałkowskiej oraz I. Ulfik-Jaworskiej istnieje prawdopodobieństwo niebezpieczeństwa przetransferowania określonych poglądów, praw rządzących w grach komputerowych i przyłączenia ich do własnej koncepcji postrzegania realnego świata. Takie zachowania stymuluje ogromny rozwój gałęzi informatycznej, jaką jest grafika komputerowa, a co za tym idzie coraz wyższy poziom realizmu gier komputerowych oraz bardzo silne zaangażowanie emocjonalne osoby korzystającej z tego typu rozrywki, przez co granica pomiędzy fikcją, a rzeczywistością może ulec rozmyciu.

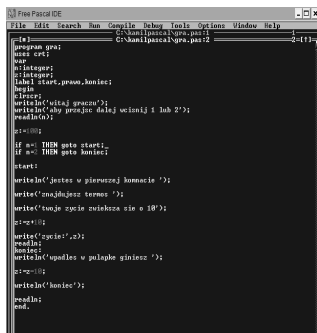
Znany współczesny badacz gier Chris Crawford zwraca uwagę na jeszcze jedną kluczową cechę gier komputerowych jaką jest *reprezentatywność*. Według niego, gra komputerowa jest wewnątrz logicznym modelem świata, który w sposób określony przez jej twórców reprezentuje rzeczywistość. Nie wymaga on także zaznaczonych odwołań do świata realnego. Działania gracza mają jedynie charakter symboliczny. Według badacza w trakcie interakcji nie mamy do czynienia z idealnym odzwierciedleniem zjawisk występujących w rzeczywistości, ale z pewnego rodzaju metaforyczną, subiektywną wizją świata (Crawford, 2010, WWW). Wynika z tego, iż nie zaskakująco bliska rzeczywistości grafika komputerowa jest tym co przyciąga do siebie miliony graczy. Realizm gry nie

zamyka się bowiem w sferze wizualnej. Dla skutecznego przyciągnięcia gracza gra powinna zawierać kilka niezbędnych elementów:

- zasady – każda gra musi posiadać jakieś zasady, które nią rządzą; gra bez zasad nie posiadała by sensu;
- rezultat gry – każda gra powinna posiadać jakieś zakończenie, a jej efektem musi być zmienny oraz policzalny rezultat, który jest oczywiście zmienny, a wpływ na niego mają działania osoby grającej;
- wynik gry – wartość jaką osiągnął gracz w trakcie całej gry, może on być pozytywny lub negatywny, lub też lepszy i gorszy od wyniku poprzedniego;
- wkład gracza – ma bardzo istotny wpływ na każdą rozgrywkę – gracz inwestuje w grę swój wysiłek, co ma bezpośredni wpływ na jej wynik końcowy;
- przywiązanie do wyniku – każdy z uczestników zabawy nastawiony jest na jak najwyższe osiągnięcia – zwycięzcy tryumfują, a pokonani odczuwają z tego tytułu pewnego rodzaju dyskomfort i rozczarowanie, z przeprowadzonych badań wynika także, iż takie reakcje obserwowane są także u graczy gier losowych, gdzie ich wpływ na końcowy wynik gry jest w zasadzie minimalny;
- konsekwencje gry podlegają negocjacji – efekt gry może wywierać wpływ na świat realny bądź może być też tego wpływu pozbawiony.

Klasyczna nowoczesna gra komputerowa zbudowana jest na podstawie reguł, ma swój system formalny o zmiennym oraz ściśle powiązany z jakością prowadzenia rozgrywki wynikiem, gdzie różnym wynikom przypisywane są różnorodne wartości, zaś gracz, poprzez swoje działania, próbuje wpływać na wynik, przy czym skutki tychże, działań mogą być wcześniej uzgadniane (Urbańska-Galanciak, 2009, s. 90). Z punktu widzenia pedagogiki i potrzeb wychowania dziecka te elementy stanowią o tym, czy dana gra może znaleźć się w zasobach nastolatka. Stanowisko to znajduje odzwierciedlenie w analizie takich psychologicznych teorii społecznego uczenia się oraz odczulania.

Chociaż mają wspólną definicję, to gry komputerowe znacznie różnią się pomiędzy sobą. Istnieje wiele ich typów, podtypów oraz gatunków łączących w sobie różne ich nurty. Przyjrzyjmy się zatem podstawowym typom gier (Bednarek, Andrzejewska, 2009, s. 171-174).



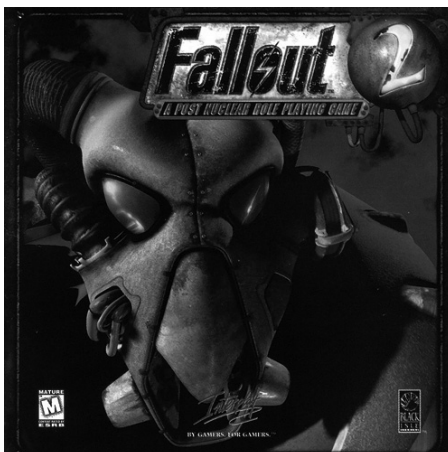
```
File Edit Search Run Compile Help Tools Options Window Help
C:\sam\pascal\upa.pas2 2:113
program gra;
uses crt;
var
  i:integer;
  i1:integer;
  tab1:array[1..10] of boolean;
  n:byte;
  t1:time;
  writeLn('Witaj gracz!');
  writeLn('aby przejść dalej wcisnij k lub 2');
  readLn();
i:=0;
if n=1 then goto start;
if n=2 then goto koniec;
start;
writeLn('Jesteś w pierwszej komnacie');
write('co chcesz teraz? ');
write('wpisz cyfrę co oznacza się o 1P');
i:=i+1;
write('cykl: ',i);
readLn;
writeLn('opadłeś w palisbę giniesz');
i:=i-1;
writeLn('koniec');
readLn;
end;
```

- *gry tekstowe* – są to jedne z najbardziej podstawowych gier, jak sama nazwa wskazuje wszystkie sytuacje i rozgrywki odbywają się w trybie tekstowym i brak w nich jest jakiegokolwiek grafiki; są one prekursorami gier przygodowych oraz RPG;

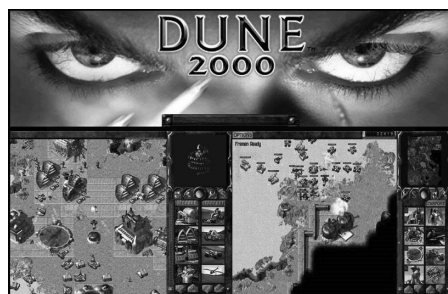
- *symulatory* – ich źródła sięgają symulatorów lotniczych, wykorzystywanych w wojsku; uczestnikowi rozrywki pozwalają np. na występowanie w roli kierowcy rajdowego, narciarza uczestniczącego w kultowych mistrzostwach lub pilota samolotu¹⁰.



- *cRPG* – (computer Role Playing Games;) – gry te są spadkobiercami „papierowych” RPG, gdzie gracze przy pomocy kartki i ołówka nadawali odpowiednie cechy swoim postaciom: nie tylko klasę postaci (wojownik, kapłan, mag), ale też ich siłę, wygląd i wiele innych. W komputerowym odpowiedniku celem gracza jest nie tylko odpowiednie dla wybranej klasy reagowanie na środowisko, (jakie oferuje mu gra), ale również rozwój umiejętności postaci i budowanie jej historii¹¹.



- *Gry strategiczne* – cała rozgrywka w grach tego typu ma na celu opracowanie właściwie dobranego i bardzo przemyślanego planu działania i dotarcia do określonego wcześniej regułami gry celu. Ewentualna wygrana zależy nie tylko od losu, lecz dobrej strategii.

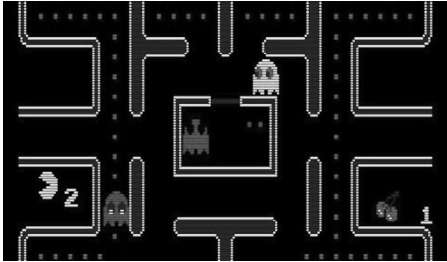


Niejednokrotnie gry takie stawiają na graczy posiadających umiejętności dowodzenia czy zarządzania. Pierwsze gry strategiczne, to tak zwane strategie turowe (TBS ang. turn-based strategy) pozwalały one każdemu graczowi na dłuższe zastanowienie się nad dalszą drogą postępowania. Kolejne tego typu gry to strategie czasu rzeczywistego – RTS (Real Time Strategy). Od swoich

¹⁰ Źródło zdjęcia: <http://futureblog.pl/wp-content/uploads/2009/01/ski-simulator.jpg>

¹¹ Źródło zdjęcia: <http://student.agh.edu.pl/~rawiak/fallout3.jpg>

poprzedniczek strategii tego typu są bardziej żywe, a ich rozgrywka jest bardzo dynamiczna, a od gracza wymagają szybkiego myślenia oraz reagowania na zaistniałą sytuację – w tym także na posunięcia wroga.



- *Gry zręcznościowe* – to rodzaj gry komputerowej, która wymaga bardzo dobrego refleksu od gracza, a także sprawnego operowania przyciskami. W grach tego typu przede wszystkim liczy się czas reakcji gracza.

Gry zręcznościowe dzielimy na:

- strzelaniny (strzelanki) – gra z punktu widzenia postaci, przed sobą najczęściej widzi broń, której aktualnie używa; głównym celem w większości tego typu gier jest walka o przetrwanie (np. wydostanie się z niebezpiecznego punktu, w którym czają się potwory lub inni przeciwnicy);
- „bijatyki” – popularna nazwa gier, które symulują walkę wręcz pomiędzy dwoma przeciwnikami. Gry tego typu mają najczęściej charakter turniejowy – przechodzi się kolejne etapy pokonując coraz to silniejszych graczy, którymi steruje komputer;
- „platformówki” – rodzaj gry zręcznościowej gdzie główny bohater ma do pokonania drogę skomplikowanych konstrukcji przy czym szczególną uwagę zwrócić musi na wiele zastawionych na niego pułapek;
- gry logiczne – łamigłówki różnego rodzaju, które wymagają od gracza umiejętności logicznego myślenia;
- gry przygodowe – w grach tego typu szczególny nacisk położony jest na poznawanie świata przedstawionego w grze poprzez interakcje z postaciami oraz rozwiązywanie zadań, które przynosi nam fabuła. Zdecydowany nacisk położony jest nie na elementy walki, ale na rozwiązywanie zadań i różnego typu zagadek logicznych bądź poszukiwanie zaginionych przedmiotów;
- gry sportowe – gry te stymulują w pewien sposób aktywność fizyczną graczy; to nic innego jak piłka nożna, czy siatkówka przeniesiona na ekran komputera; do tego typu gier należą również różnego rodzaju gry gdzie uczestnicy wchodzą w rolę na przykład menadżera klubu sportowego. Charakteryzują się także raczej niską zawartością elementów przemocy, nie wliczając w to gier symulujących takie sporty jak na przykład boks.



Rozkwit polskiego rynku gier nastąpił pod koniec ubiegłego wieku, co wiązało się przede wszystkim z pojawieniem się w masowej sprzedaży niedrogich komputerów z silnymi kartami graficznymi. Popularność gier wzrosła wraz z umieszczaniem w Internecie pirackich kopii gier, co uczyniło je tanimi. Równoległe z tym procesem nie zaobserwowaliśmy niestety odpowiedniej edukacji komputerowej dzieci, co już obecnie skutkuje gwałtownym narastaniem liczby pacjentów (głównie chłopców w wieku gimnazjalnym) z wyraźnymi zaburzeniami będącymi skutkiem długotrwałego grania w agresywne gry akcji.

3.2.2. Portret współczesnego internauty i gracza

Profil internautów z początku 2009 roku, to 30% korzystających z sieci stanowią osoby w wieku 15-24, zaś co czwarta osoba (24%) ma pomiędzy 25 a 34 lata. Aż 86% osób w wieku 18-24 korzysta z Internetu. Kolejna grupa wiekowa, to 35-44 lat. Najmniej licznie reprezentowane są osoby z grupy najmłodsze i najstarsze. Odsetek internautów systematycznie maleje w wyższych przedziałach wiekowych. W grupie 55-64 lata co czwarta osoba korzysta z sieci, zaś wśród Polaków w wieku 65+ tylko 7% jest online (Fundacja Dzieci Niczyje).

Graniu stało się zjawiskiem na tyle powszechnym (może poza starszym pokoleniem), iż możemy je dzisiaj traktować jako jeden z najpopularniejszych rodzajów rozrywki. Coraz więcej ludzi spędza coraz więcej czasu nad grami, przechodząc od prostych gier schematycznych do skomplikowanych, wielowątkowych, bardzo czasochłonnych gier sieciowych. Analizując współczesne gry, zwłaszcza te komputerowe obserwujemy specyficzne zjawiska, które odróżniają je od klasycznych zabaw *face to face*. Zaliczamy do nich:

- dużą rozpiętość wiekową graczy;
- przenoszenie czasu gry na godziny popołudniowe, wieczorne i nocne, z naciskiem na te ostatnie;
- długi czas gry;
- tworzenie się wysoce zintegrowanych grup graczy, których kontakty wykraczają poza klasyczną grę;
- silne interakcje pomiędzy graczami.

Współczesna psychologia dowodzi, że na osobowość człowieka ma wpływ na wiele czynności, które dana jednostka wykonuje. Nie wiemy czy graniu wymaga predyspozycji wrodzonych (choć są takie teorie), czy też rozwija się wraz z aktywnością w grach. Nie ulega natomiast wątpliwości, iż siła interakcji gracz – gra jest tym intensywniejsza im gra jest bardziej interaktywna i rozbudza wyobraźnię gracza. Uwaga ta może mieć istotne znaczenie przy modelowaniu zachowań dzieci i młodzieży wobec gry. Moglibyśmy ująć je następująco.

Rys. 22. Wybrane problemy modelowania relacji gracz - gra

Z doświadczeń Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień

Małe dziecko	<ol style="list-style-type: none">1. Dziecko nie powinno grać samodzielnie2. Wszystkie treści gry powinny być przejrane przez rodziców3. Z zasady nie gramy w gry gdzie dochodzi do agresji i przemocy4. Nie gramy w gry z wątkami seksualnymi5. Unikamy gier hazardowych6. Skupiamy się na grach edukacyjnych7. Czas grania nie powinien przekroczyć 1 godziny jednorazowo i 4-5 godzin tygodniowo8. Gra jest jednym z wielu elementów zabawy
Nastolatek	<ol style="list-style-type: none">1. Każda gra, którą instaluje dziecko powinna być przejrana przez rodziców2. Unikamy agresywnych gier akcji oraz tych gdzie motywem zwycięstwa (sukcesu) jest działanie przestępcze3. Rozmawiamy z dzieckiem o grach i obserwujemy jego zachowania4. Dziecko gra w systemie naprzemiennym (jeden dzień grania – jeden dzień przerwy). Jednorazowe granie nie powinno być dłuższe niż 90-120 minut5. Nie wyrażamy zgody na granie po godz. 22.006. Czas między zakończeniem gry a snem nie powinien być krótszy jak 45 minut7. Dziecko w pierwszej kolejności odrabia lekcje, po nich rozpoczyna grę8. Nie wyrażamy zgody na gry o silnych treściach seksualnych9. W przypadku wystąpienia zjawiska spóźniania się do szkoły lub wagarowania z powodu grania radykalnie zmniejszamy czas gry. Przy utrzymywaniu się tego stanu kontaktujemy się z poradnią uzależnień

Szeroki wachlarz oraz różnorodna tematyka gier sprawiają, iż psychologowie zaczęli zastanawiać się i poszukiwać związków pomiędzy osobowością graczy a sposobem wykorzystywania gier komputerowych. Badania prowadzone w tym zakresie pozwalają na wskazanie pewnych specyficznych cech graczy (interesujące wnioski wnoszą tutaj badania Marka Gryffithsa, który zajmował się automa-

tami do gier hazardowych). W analizie graczy zwraca się uwagę na ich wiek, zachowania przy grze, motywy jakimi się kierują, wiek inicjacji grania, cele gry.

Tab. 9. Charakterystyka graczy gr M. Gryffithsa

Typ gracza	Cechy charakterystyczne gracza
Król salonów	<ul style="list-style-type: none"> • mężczyźni • wiek około 20 lat • samotni gracze, wchodzący w interakcje z innymi, młodszymi graczami, aby poczuć się wyjątkowo, osiągnąć podziw niedoświadczonych „nowicjuszy” • porażki bardzo ich demotywiają, grają zazwyczaj o wysokie stawki • „trzymają się” z innymi graczami tego typu, niejednokrotnie dzieląc się z nimi wiedzą i doświadczeniem • nie czują potrzeby popisywania się grą, zachowując dyscyplinę oraz samokontrolę • jeżeli nie radzą sobie z jakąś grą, przestają w nią grać, szukając wygranej gdzie indziej
Pogromca automatów	<ul style="list-style-type: none"> • są samotnikami, grają sami, bez osób dopingujących, niechętnie znoszą towarzystwo innych graczy • fascynują się stroną techniczną gier • ich motywacją jest sama gra oraz interakcja z maszyną, która im to umożliwia • grają do momentu wyczerpania zapasów finansowych nie zaspokajając innych materialnych potrzeb, nie wynosząc nauki z przegranej, próbując się odegrać • brak im samodyscypliny, nie potrafią kontrolować swoich emocji • siłą napędową grania jest przymus pokonania maszyny, często z powodu wielogodzinnych sesji grania zaniedbują swoje domowe obowiązki • mają niskie poczucie swojej wartości, nie szanują siebie samych • posiadają skłonności do obsesji i zachowań kompulsywnych • są w grupie wysokiego ryzyka zagrożenia uzależnieniem od gier czy hazardem

Niepraktykujący	<ul style="list-style-type: none"> • są to zazwyczaj nastoletnie dziewczęta • posiadają bardzo małe umiejętności grania oraz niewielką motywację by te umiejętności rozwijać, grają wyłącznie w celach towarzyskich oraz by nawiązać interakcje z osobami dobrze grającymi • są w niskiej grupie ryzyka uzależnienia od gier • gry nie są dla nich fascynująca rozrywką tylko narzędziem dzięki któremu mogą zaistnieć w danej grupie rówieśniczej
Poszukiwacze akcji	<ul style="list-style-type: none"> • najczęściej są to dwudziestokilkuletni mężczyźni • grając czują podekscytowanie, dreszczyk emocji oraz napięcie, siłą napędową zaś jest wzrost poziomu adrenaliny • dodatkowo „nakręca ich” poczucie dorosłości i wolności jaką daje im granie, atmosfera zakazanego owocu dodaje atrakcyjności danej grze • typ gracza regularnego • lubią prezentować i popisywać się swoimi umiejętnościami przed znajomymi • obracają się jedynie w grupach doświadczonych graczy
Artyści ucieczki	<ul style="list-style-type: none"> • należą do nich zarówno kobiety, jak i mężczyźni • ich motywacją jest potrzeba ucieczki od przytłaczających problemów życia codziennego • są smutni, najczęściej odizolowani od innych graczy, mają poczucie bezsilności i braku kontroli, a swoją siłę próbują czerpać właśnie z gry – im są lepsi, tym bardziej czują się wartościowi • automat czy komputer są dla nich elektronicznym przyjacielem • nie czują potrzeby wchodzenia w interakcję z innymi ludźmi • kiedy zaczynają grać zapominają o rzeczywistości i dręczących ich problemach, gra pozwala im odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem • znajdują się w wysokiej grupie ryzyka uzależnienia od gier, natomiast w momencie rozwiązania problemu, przez który zaczęli uciekać od rzeczywistości, bez żalu mogą zakończyć nałogowe granie

Modele współczesnych graczy mają wspólne cechy. Wiadomo już, że szybciej uzależniają się od gier mężczyźni i chłopcy, oni też najszybciej przechodzą od zafascynowania grą do uzależnienia. Już w pierwszym roku od uzależnienia u osób tych pojawiają się wyraźne starty zawodowe lub szkolne (zaniedbywanie

pracy, w licznych przypadkach jej utrata; zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary, porzucenie nauki). Jeśli poszukujemy etiologii zjawiska uzależnienia to zauważamy następujące cechy:

- wśród uzależnionych od gier elektronicznych (automatów) przeważają mężczyźni w wieku około dwudziestu do dwudziestu kilku lat. W tej grupie rośnie jednak bardzo szybko grupa mężczyzn w wieku powyżej 40 lat;
- wśród graczy gier jednoosobowych dominują nastoletni chłopcy, głównie gimnazjaliści i uczniowie starszych klas szkoły podstawowej;
- fascynacja grami komputerowymi zaczyna się dosyć wcześnie – najczęściej jest to okres rozpoczęcia nauki szkolnej – 7/8 lat i ma związek z zakupem samodzielnego komputera;
- starsi gracze (automaty) grają raczej w pojedynkę, skupiają się wyłącznie na grze i to ona jest dla nich środkiem napędzającym, nie chęć zjednania sobie środowiska graczy;
- starsi gracze miewają huśtawki nastrojów i epizody smutku, stany radości, euforii oraz podniecenia pojawiają się w momencie rozpoczęcia gry. Graniu kompulsywnemu przez osoby starsze często towarzyszy nadużywanie alkoholu. Granie w automaty ma cechy zachowań hazardowych;
- gracze w automaty w dużej części obciążeni są stygmatem patologicznym oraz innymi zaburzeniami (dysfunkcje sytuacji rodzinnej, bezrobocie lub praca okresowa, uzależnienie od alkoholu);
- wśród młodych graczy w automaty dominują dzieci (nastolatki) z rodzin zmarginalizowanych i patologicznych;
- odsetek nieletnich uzależnionych od gier jednoosobowych jest wyższy w rodzinach o wysokim statusie materialnym (z równoległym występowaniem w tych rodzinach istotnych dysfunkcji);
- gracze gier wieloosobowych, to w większości osoby w wieku wczesnej dorosłości i średnim. Gra jest ucieczką od realnego życia lub sposobem niwelowania jego licznych stresów;
- najdłuższy czas jednorazowego grania obserwujemy w sieciowych grach wieloosobowych.

* * *

Byłoby trudnym wskazanie jednoznacznego modelu współczesnego gracza, zwłaszcza, że owe specyficzne cechy są ściśle związane z typem gier. Tym co możemy jednak podkreślić jest niebywały wzrost atrakcyjności gier oraz ich masowy charakter. Współczesne gry w swoich poszczególnych modyfikacjach (rodzajach) tworzą możliwości nieprzerwanego grania – odchodzimy od komputera i samochodzie rodziców sięgamy po jedno z licznych urządzeń, a gdy to się rozładuje przechodzimy na powszechny telefon komórkowy. Gra, która była elementem popołudniowo-wieczornego spędzania czasu wolnego jest obecna

przez całą dobę. Zauważa się np. wzrost liczby osób grających w czasie pracy (zwłaszcza jeśli mają dostęp do komputera i Internetu), masowe granie na szkolnych przerwach, w podróży. Wydaje się, że zjawisko to będzie narastać oraz rozwijać się o nowe typy gier.

Część IV

Jak zabezpieczyć komputer naszego dziecka?

W praktyce pedagogicznej spotykamy się często z pytaniem rodziców: co zrobić aby nasze dziecko było bezpieczne w SIECI? Wielu rodziców i opiekunów próbuje stosować własne, nierzadko intuicyjne metody, inni sięgają do bogatej już literatury tematu, bądź zagląдают na strony internetowe. Spróbujmy zatem przedstawić kilka wskazówek i rozwiązań, które pomogą rodzicom modelować zachowania dziecko – komputer (Internet). Pierwej napiszmy o podstawowych błędach popełnianych przez rodziców.

Rys. 23. Błędy w modelowaniu relacji dziecko – multimedia

Błąd wychowawczy	Następstwa i konsekwencje
Całkowite zabranianie korzystania z Komputera jako konsekwencja naruszenia ustalonych w domu norm i zasad	Dziecko będzie szukało kontaktu z komputerem u rówieśników lub w kawiarence internetowej. Dla ukrycia tego będzie skłonne do okłamywania nas
Przekazanie komputera – Internetu bez koniecznego wprowadzenia w kontekście emocjonalnym, psychologicznym i moralnym	Dziecko wchodzi w sfery do których jest nieprzygotowane emocjonalnie, zatracza granice tego co dozwolone i niewskazane.
Bezgraniczna wolność w cyberprzestrzeni	Przyspieszone „dorastanie”, pojawienie się zachowań charakterystycznych dla dorosłych; zanik zainteresowania innymi przestrzeniami niż SIEĆ

Komputer jest narzędziem o wysokim stopniu skomplikowania technicznego oraz silnym oddziaływaniu na psychikę. Ta sfera relacji narzędzie – człowiek nie jest jeszcze do końca zbadana, jednakże wiemy już, że człowiek w kontakcie z multimediami reaguje szybciej niż w klasycznych relacjach interpersonalnych.

Być może dochodzi wtedy do spłylenia relacji, które oparte są na układzie bodziec – reakcja, bez koniecznej analizy, refleksji, zastanowienia. Widzimy np., że chłopcy grający w tzw. strzelanki zachowują się tak samo, jakby mieli wykonać na chodniku kolejny krok – bezwiednie, intuicyjnie. Tymczasem skomplikowanie komputera i Internetu wymaga aby na poziomie rodziny przeprowadzić swoisty kurs komputerowego prawa jazdy.

Rys. 24. Informacje jakie powinno uzyskać dziecko przed przystąpieniem do pracy z komputerem

**Domowy kurs
komputerowego
prawa jazdy**

Komputer nie jest wyłączną własnością dziecka – nie wszystko co jest w Internecie jest przeznaczone dla dziecka – po zakupie komputera włączamy filtr rodzicielski – przed udostępnieniem dziecku komputera podpisujemy z nim „kontrakt komputerowy” – zapoznajemy dziecko z etykietą.

Uczymy dziecko, że: umieszczenie informacji (treści, zdjęcia) o kimkolwiek wymaga zgody tej osoby; hakerstwo i piractwo są przestępstwami; nie udzielamy informacji o domu, rodzinie; praca z komputerem powinna być zakończona nie później niż 45 minut przed snem; instalowanie gier i programów wymaga zgody rodziców. Do 13-14 roku życia komputer nie powinien być ustawiany w pokoju dziecka, lecz pomieszczeniu wspólnie użytkowanym.

Działanie większości dzieci oparte jest na zaufaniu, nierzadko bezgranicznym oraz braku świadomości potencjalnych zagrożeń. Z praktyki pedagogicznej wiemy, że wiele ofiar nie uświadamiało sobie konsekwencji zaangażowania, wymiany informacji, mechanizmów wciągania w sieć. Stąd dla bezpieczeństwa dziecka przebywającego w Internecie, warto zainstalować na komputerze jeden z dostępnych na rynku programów rodzicielskich, które pozwalają na blokadę stron internetowych według ustalonego przez rodzica klucza (wpisuje się w program odpowiednie słowa, albo tworzy białą i czarną listę stron). Te programy umożliwiają zablokowanie ewentualnych zmian w systemie Windows, zarządzanie czasem i monitorowanie dostępu dla określonych użytkowników. Programy takie są zazwyczaj płatne, ale jest to koszt co najwyżej kilkudziesięciu złotych za licencję ważną często kilka lat, z możliwością wsparcia online. Dodatkowo, nawet jeśli dziecko usunie pliki programu, to zablokuje sobie automatycznie dostęp do Internetu – odblokować będzie to mógł dopiero dorosły, posiadający hasło do programu.

Rys. 25. Programy rodzicielskie

- **Cenzor** www.cenzor.pl
- **Opiekun dziecka w internecie** www.opiekun.pl
- **Beniamin** www.beniamin.pl
- **Visikid** <http://www.visikid.pl/>

Polecane programy rodzicielskie

Funkcje programów rodzicielskich

- blokowanie pobieranie plików,
- blokowanie komunikatory w profilu dziecka,
- rejestrowanie otwieranych przez dziecko stron internetowych,
- blokuje dostęp do internetu w określonych godzinach,
- blokuje porty niektórych usług (np. porty grup dyskusyjnych, ftp, porty poczty),
- w przypadku kasacji plików programu, blokuje dostęp do internetu,
- wysyła na mail rodzica cotygodniowe raporty o aktywności dziecka w internecie.
- filtrowanie stron www (wbudowana baza), filtrowanie słów kluczowych (wbudowana baza),
- definiowanie białej i czarnej listy,
- blokada nagrywania CD, DVD,
- blokowanie USB,
- blokada Panelu Sterowania, blokada „Uruchom” z menu Start,
- blokowanie plików exe,
- zarządzanie czasem.

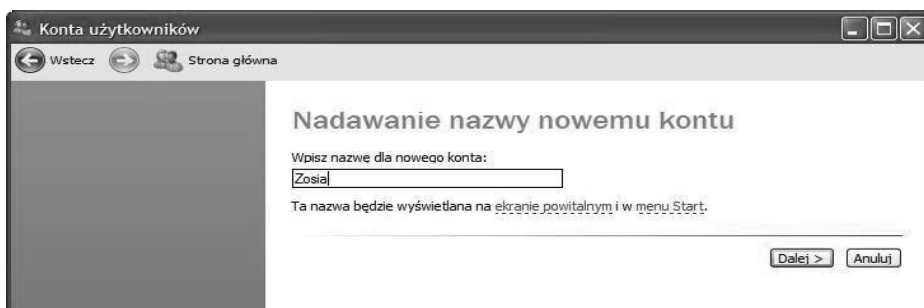
4.1. Zabezpieczamy komputer

Z punktu widzenia potrzeb i możliwości dziecka istotnym jest także aby na komputerze, z którego korzysta dziecko, były ustawione profile użytkowników. Jak to zrobić:

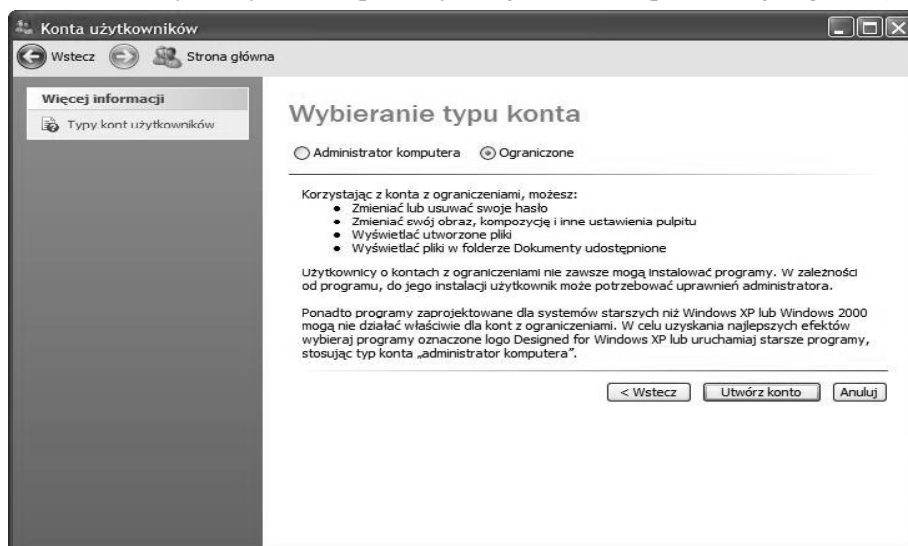
- krok 1: w systemie Windows wchodzimy w *menu start*,
- krok 2: w *ustawienia*, wybieramy *panel sterowania*, a w nim znajdujemy ikonę *konta użytkowników*. Po kliknięciu na nią zobaczymy obraz przedstawiony na poniższej grafice.



- krok 3: wybieramy opcję *utwórz nowe konto* – i zakładamy konto dziecka nazywając je np. jego imieniem (patrz grafika poniżej).

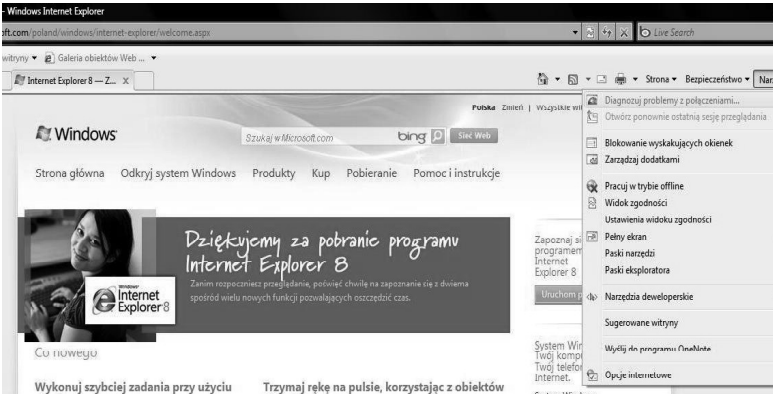


Należy pamiętać, by konto dziecka nie było ustawione jako konto administratora – już samo ograniczenie możliwości konta użytkownika nie pozwala mu wykonanie niektórych czynności np. modyfikacji ustawień (patrz kolejna grafika).



Osobie dorosłej zarządzającej komputerem dziecka zakładamy konto administratorskie, na którym będzie zainstalowany program rodzicielski. Proponujemy zakładanie takich haseł, które uniemożliwią ich szybkie złamanie np. składających się z cyferek, liter i znaków. Warto również zabezpieczyć przeglądarkę internetową. W nowszych systemach, Internet Explorer ma opcję ochrony rodzicielskiej. Robimy to tak:

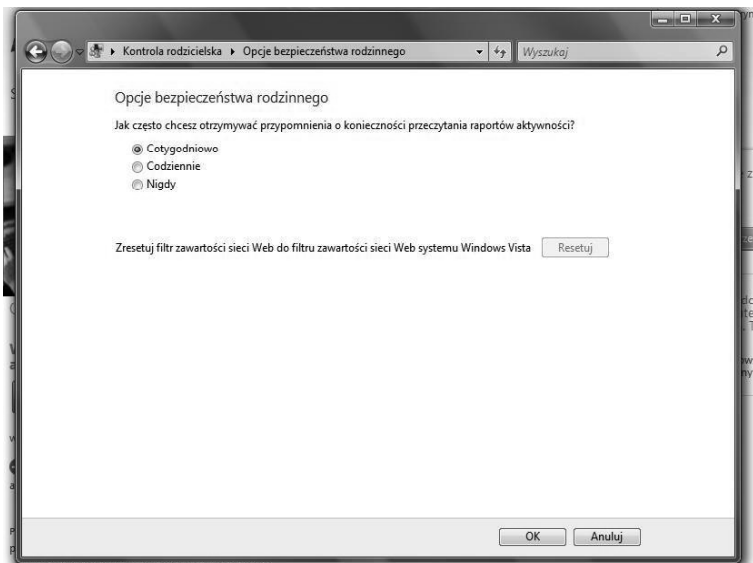
- krok 1: Znajdziemy opcje ochrony rodzicielskiej w *opcjach internetowych* w menu *narzędzia* przeglądarki (grafika).



- krok 2: w *opcjach internetowych* klikamy w zakładkę *zawartość*, gdzie pierwsza opcja od góry to *kontrola rodzicielska* (grafika). Kiedy na nią klikniemy, pojawi się nam okno wyboru kont użytkowników – tu wybieramy na przykład konta dzieci, jako konta obserwowane (grafika).



- krok 3: dokonujemy wyboru częstotliwości aktywności dziecka (rys.).



Również Windows posiada kontrolę rodzicielską wbudowaną w system (wersje Vista i Windows 7).

- krok 1: podobnie jak w przypadku zakładania kont użytkowników wchodzimy w *panel sterowania* i wybieramy ikonę *kontrola rodzicielska* (grafika poniżej)
- krok 2: następnie wybieramy konta, które mają być objęte kontrolą i ustawiamy dla nich szczegóły (podobnie jak w przypadku ustawień dla przeglądarki).



4.2. Jak zabezpieczyć komunikatory?

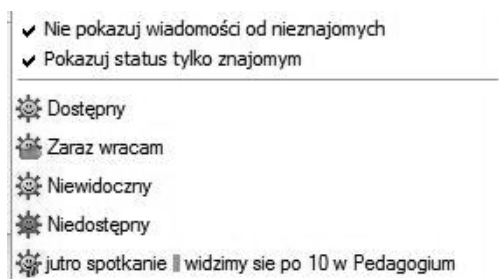
Coraz popularniejszą przestrzenią internetową są komunikatory. Ocenia się, że codziennie korzysta z nich kilkaset tysięcy, a nawet milion polskich dzieci. Dla wielu z nich ta forma komunikacji staje się podstawową, stąd ważne jest przygotowanie dziecka do mądrego korzystania z tego narzędzia sieciowego. Komunikatory takie jak Gadu-Gadu czy Tlen mają zabezpieczenia przed wiadomościami od osób nieznanym, co jest niezwykle ważne, jeśli chcemy ustrzec dzieci przed nagabywaniem ze strony osób, które mogą mieć wobec nich złe zamiary.

Gadu-gadu (starsze wersje):

Krok 1: proszę kliknąć w „słoneczko” komunikatora Gadu-Gadu



Krok 2: zaznaczyć opcję: „nie pokazuj wiadomości od nieznanym”

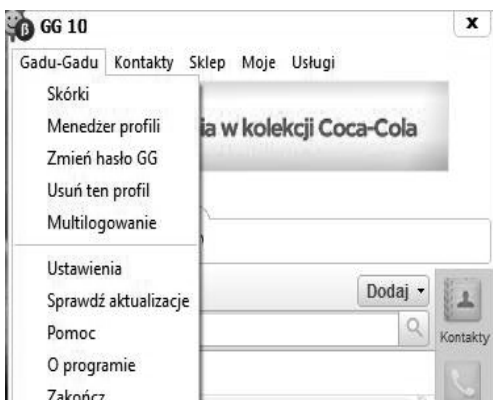


Gadu-gadu (nowsze wersje):

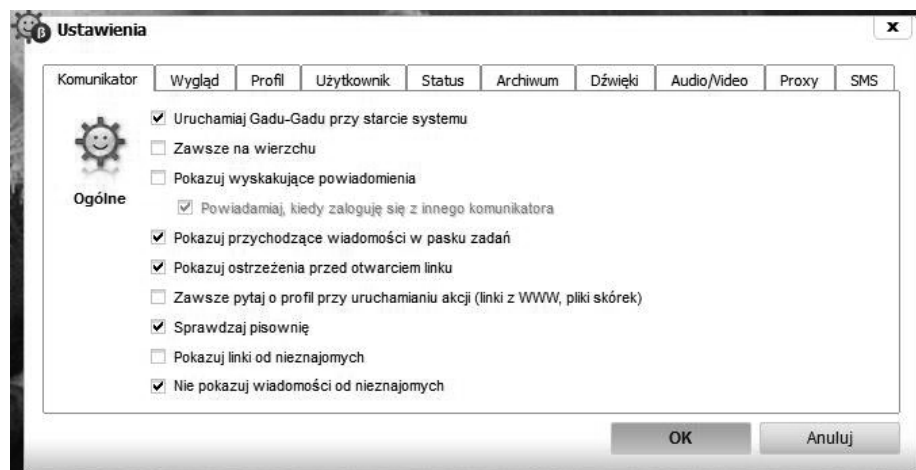
Krok 1: proszę kliknąć napis „Gadu-Gadu” na górze ramki z listą kontaktów komunikatora Gadu-Gadu



Krok 2: kliknąć opcję „ustawienia”



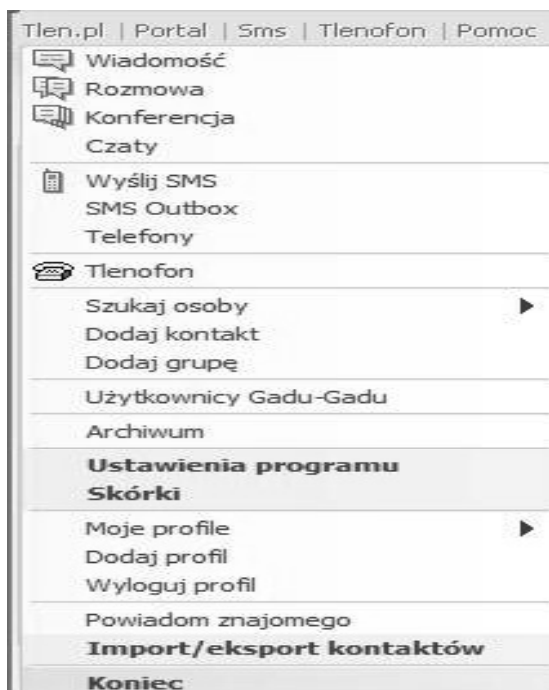
Krok 3: zaznaczamy opcję „nie pokazuj wiadomości od nieznajomych”



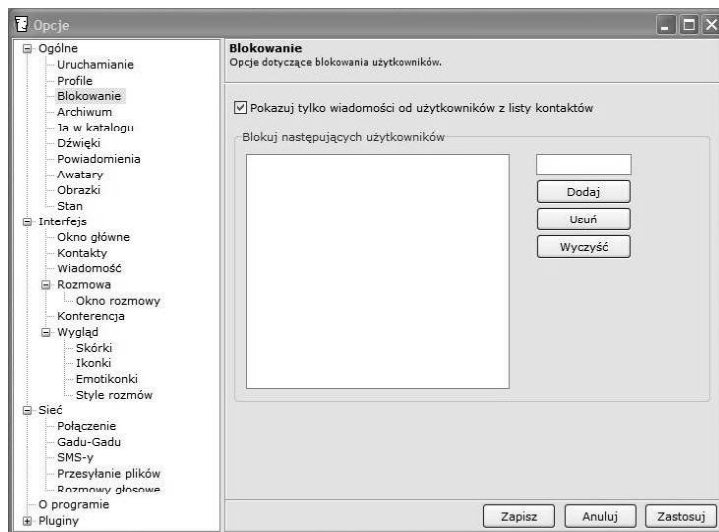
Komunikator Tlen:

Krok 1: ramce kliknąć „tlen.pl”

Krok 2: przejdź do opcji „Ustawienia programu”



Krok 3: w zakładce „Blokowanie” zaznaczamy opcję „pokazuj tylko wiadomości od użytkowników z listy kontaktów”:



4.3. Historia przeglądanych stron – jak do tego dotrzeć

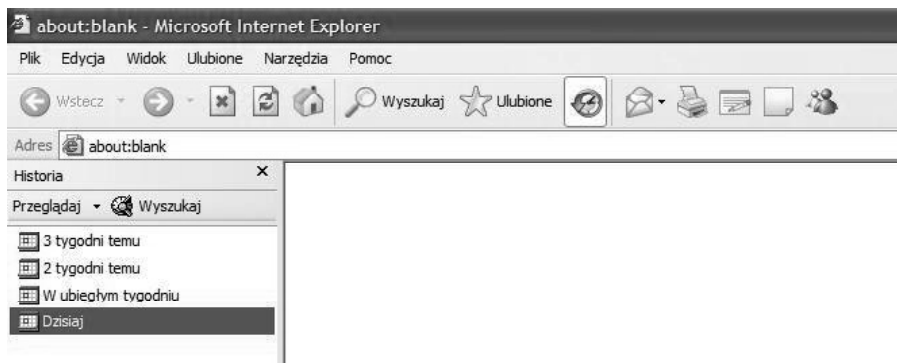
Powiedzmy na wstępie, że sprawdzanie historii stron internetowych nie jest wynikiem braku wiary w nasze dziecko. W naszej praktyce pedagogicznej wiele razy w miesiącu tłumaczymy dzieciom dlaczego ich rodzice mają prawo do weryfikowania gdzie przebywają w SIECI: po pierwsze, bo są ich rodzicami; po wtóre dziecko z zasobem swojej wiedzy, doświadczeń może nie rozumieć wielu zagrożeń; po trzecie jest to przejaw troski o zrównoważony rozwój emocjonalny dziecka. Zatem tym z rodziców, którzy mają wątpliwości mówmy: to na nas spoczywa obowiązek mądrego wychowania, a jednym z elementów tego procesu jest weryfikacja. Jak zatem sprawdzić, gdzie dziecko „buszuje”?

Internet Explorer

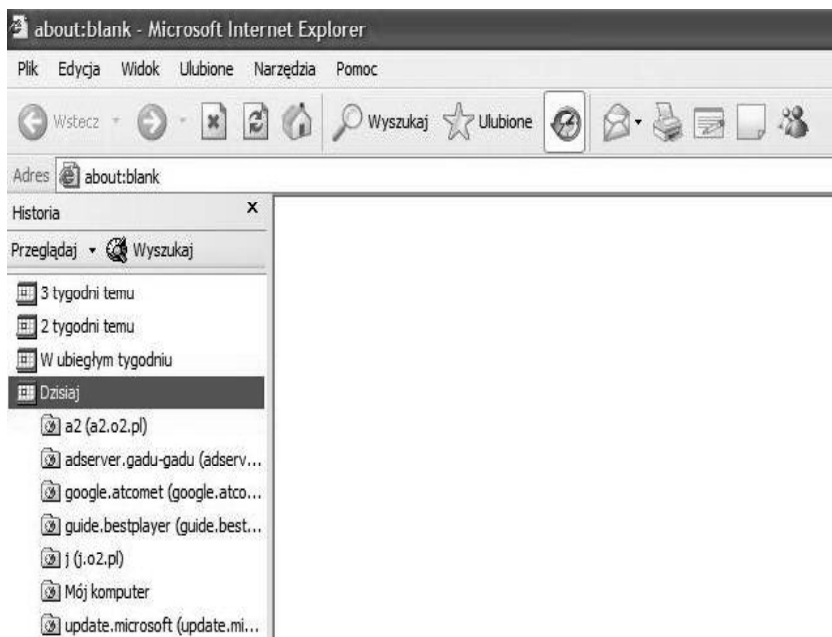
- krok 1: wchodzimy w przeglądarkę Internet Explorer
- krok 2: klikamy na pasku ikonę „historia”.



W panelu bocznym pokaże się lista przeglądanych stron według dni:



Na wykazie zobaczymy nazwy wszystkich otwieranych stron i ikon (katalogów).

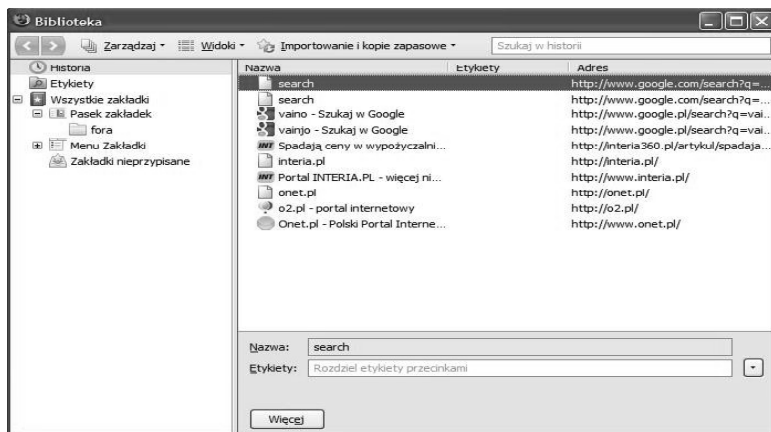


Firefox

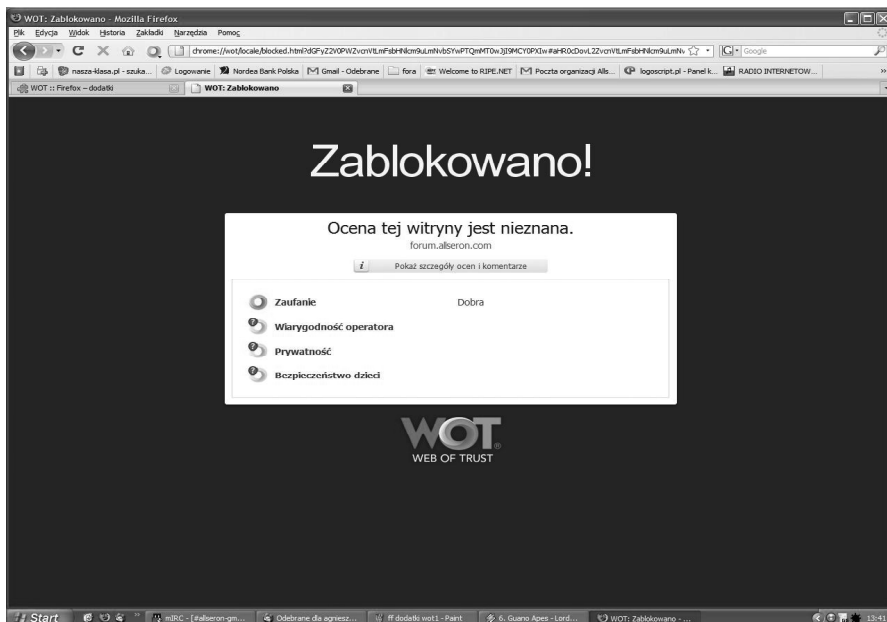
- krok 1: odpalamy przeglądarkę
- krok 2: na pasku klikamy zakładkę „historia” – w ramce zobaczymy ostatnio przeglądane strony:



- krok 3: jeśli klikniemy na „Wyświetl kompletną historię”, pokaże się nam ramka z historią przeglądanych stron razem z ich adresami:



Przeglądarka Firefox jest darmowa i można ją polecić ze względu na możliwość swobodnej jej modyfikacji. Ponadto w bazie dodatków można znaleźć „wtyczki”, które pozwalają na uniknięcie nie tylko wyskakujących okienek reklam, ale też skrypty rodzicielskie, na przykład dodatek WOT (Web Of Trust – witryna zaufania), który ma opcje rodzicielską blokowania stron o niepożądanych treściach.



4.4. Internetowe strony dla rodziców

Polska baza stron internetowych poświęconych problematyce kontaktów dziecko – multimedia jest coraz szersza. Szczególnie godne polecenia są strony prowadzone przez organizacje pozarządowe oraz związane z producentami wiodących programów. W swojej praktyce pedagogicznej najczęściej korzystamy ze świetnie zredagowanych stron i opracowań Fundacji „Dziecko Niczyje” oraz programów realizowanych przez kidprotect.pl. Bardzo ciekawe informacje znajdziemy też na stronach Microsoft – oddział Polska.

Strony które polecamy



- www.bezpiecznyinternet.pl
- www.dzieckowsieci.pl
- www.kidprotect.pl
- www.saferinternet.pl
- www.dyzurnet.pl



4.5. Netykieta – rozważa w SIECI

Szybki rozwój sieci internetowej i masowa w niej komunikacja zwróciły uwagę na potrzebę sformułowania zasad, według których internauci powinni zachowywać się w cyberprzestrzeni. Po raz pierwszy takie zasady pojawiły się w sieci amerykańskiej, ale bardzo szybko rozpowszechniły się w Europie Zachodniej. Zasady te nazwano netykieta.

Netykieta to zbiór ustaleń, które określają zasady poruszania się w świecie Internetu i komunikacji między jego użytkownikami. Chociaż nie ma jednej oficjalnej wersji to jednak cały system netykiety opiera się na trzech głównych założeniach:

- Przemysł swoje działania online - czy na pewno postępujesz właściwie?
 - Nie działaj na czyjąś szkodę.
 - Nie nadużywaj możliwości, jakie Ci daje Internet.
1. Myśl
 2. Nie szkodź
 3. Nie nadużywaj

Co trzeci polski gimnazjalista doświadczył w ciągu ostatnich 12 miesięcy ataku w Internecie. Najczęściej ma to formę słownego wyszydzania, obrażania lub obmawiania. Co czwarty gimnazjalista umieszcza w sieci zdjęcia nie pytając czy osoby znajdujące się na nich wyrażają na to zgodę. Niemal co piąty ujawnia treści intymne lub ważne informacje dotyczące swojej rodziny.

Fakty

Wraz z rozwojem kontaktów sieciowych do zasad głównych dodawano ustalenia szczegółowe, które dotyczą poszczególnych przestrzeni internetowych:

Rys. 26. Etykieta w SIECI

Fora internetowe i komunikatory

- nie używaj wielkich liter – wielkie litery w Internecie oznaczają krzyk;
- zapoznaj się z FAQ (FAQ – z ang. *Frequently Asked Questions*, czyli najczęściej zadawane pytania) – zbiór najczęściej zadawanych pytań razem z odpowiedziami;
- nie rozsyłaj „łańcuszków szczęścia”;
- nie używaj emotikon w nadmiarze;
- nie nagabuj osób, które sobie tego nie życzą (można zostać zablokowanym);
- zanim napiszesz coś na forum – sprawdź, czy już ktoś tego nie napisał wcześniej;
- pisz rzeczowo i konkretnie – tak, by każdy cię zrozumiał;
- na forach zakładając tematy, nadawaj im tytuły sugerujące zawartość;
- nie flooduj (z ang. *flood* – powódź) – nie wpisuj informacji o identycznej treści jedna po drugiej;
- nie bądź trollem.

E-mail

- nie spamuj – nie wysyłaj reklam i niechcianych informacji;
- nie rozsyłaj „łańcuszków szczęścia” – szczególnie do osób, z którymi łączysz kontakt zawodowy;
- sprawdzaj swój komputer, czy nie ma na nim wirusów – rozsyłając pocztę możesz komuś wysłać wirusa;
- pamiętaj, by e-mailom nadawać tytuł odzwierciedlający zawartość korespondencji.

Analiza licznych przypadków zaburzeń pojawiających się w relacji dziecko – nowe multimedia wskazuje, że zasadniczą przyczyną był brak czytelnych zasad korzystania z tych urządzeń. Szczególnie rzucał się w oczy fakt zezwalania dzieciom na bezgraniczny kontakt z grami komputerowymi oraz Internetem. W skrajnych przypadkach mieliśmy do czynienia z 14-15 letnimi chłopcami spędzającymi regularnie po 8-9 godzin dziennie przed komputerem lub 10-latkami znajdującymi dosłownie wszystkie przestrzenie Internetu. Liczba takich osób rośnie w zastraszającym tempie.

Prezentując różne rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo dziecka w cyberprzestrzeni, warto wziąć pod uwagę ciekawy i coraz popularniejszy pomysł na podpisanie „Kontraktu komputerowego”. Poniżej przedstawiamy jedno z nich¹².

Ograniczenia sieciowe mają sens, gdy osoby im poddane same będą świadome zagrożeń. Niezbędne w tym względzie jest skuteczne promowanie alternatywnych form spędzania czasu, zachęcanie do większego krytycyzmu oraz dokonywania świadomej selekcji zarówno w pozyskiwaniu informacji jak też nawiązywania kontaktów z innymi użytkownikami Sieci (Kordziński, 2007).

¹² Na podstawie kontraktu ze strony www.dzieckowsieci.pl.

PRZYKŁADOWA UMOWA MIĘDZY RODZICAMI A DZIECKIEM DOTYCZĄCA BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z KOMPUTERA I INTERNETU

Oto zasady wspólnie ustalone z rodzicami, dotyczące korzystanie przeze mnie z komputera i Internetu, których zobowiązuje się przestrzegać.

1. Będę korzystać z komputera jedynie wtedy, kiedy będziecie w domu.
2. Nie będę korzystać z komputera po godzinie 20.
3. Dziennie mogę korzystać z komputera i Internetu przez dwie godziny.
4. Niedziela jest dniem wolnym – nie włączam wtedy komputera.
5. Wiem, że osoby poznane w Sieci nie muszą być tymi, za które się podają.
6. Zgłaszam Wam każdą rzecz, jaka zaniepokoi mnie w Internecie.
7. Nie wysyłam swoich zdjęć nieznanym ani nie podaję mojego imienia i nazwiska oraz adresu ani informacji dotyczących mojej rodziny.
8. Jeśli chce się spotkać z kimś poznanym w Internecie, zgłaszam to rodzicom i nie idę na to spotkanie bez ich wiedzy i zgody. Jeśli się zgodzicie, umawiam się w miejscu publicznym i idę z osobą towarzyszącą.
9. Nie będę ściągać plików niewiadomego pochodzenia ani otwierać linków od nieznanymi – wiem, że w ten sposób mogę uszkodzić komputer.
10. Nie będę piratem – nie ściągam programów ani plików chronionych prawem autorskim.
11. Będę przestrzegać zasad netykiety.
12. Jeśli złamię którąś z zasad, dobrowolnie poddam się karze, jaką mi wyznaczą.

Podpis dziecka

Data i miejsce

Jako Twoi rodzice chcemy, żebyś był świadomym użytkownikiem Sieci i czujemy się odpowiedzialni za Twoje bezpieczeństwo.

1. Obiecujemy wysłuchać Cię za każdym razem, kiedy poczujesz się zagrożony czymś znalezionym w Internecie. Będziemy się starali Ci pomóc pokonać wszelkie związane z tym trudności.
2. Ze względu na Twoje bezpieczeństwo, chcemy wiedzieć, do jakich celów korzystasz z zasobów Internetu.
3. Zachęcamy Cię do korzystania z Sieci, bo mamy świadomość, że jest to ważne dla Twojego rozwoju i nauki.
4. Szanujemy twoją prywatność – bez Twojej wiedzy i zgody nie będziemy przeglądać zawartości Twojej korespondencji i folderów.
5. Cieszymy się, kiedy poznajesz nowe osoby – szanujemy Twoich znajomych, chcielibyśmy jednak, żebyś się dzielił z nami informacjami o nich.
6. W każdej chwili możemy negocjować Umowę od nowa, jesteśmy otwarci na Twoje propozycje.

Podpis rodziców

Data i miejsce

Rozdział V

Od grania, przeglądania do... agresji w SIECI

Z licznych badań i opracowań naukowych (Pyżalski, 2009, 2010; Andrzejewska, Bednarek, 2009; Program „Dziecko Niczyje” 2010) wiemy, iż w etiologii zachowań agresywnych coraz większą rolę zaczynają odgrywać multimedia elektroniczne, które tworzą specyficzny obszar funkcjonowania człowieka, określany światem wirtualnym lub cyberprzestrzenią. Obszar ten generuje coraz większą liczbę zaburzeń i zachowań problemowych. Ich ofiarą stają się tak nieletni, jak i dorośli, a skala dokonywanych ataków i metod zachowań agresywnych budzi głęboką refleksję.

Nie znając ostatecznej odpowiedzi na pytanie: co jest zasadniczym źródłem tak gwałtownego wzrostu zachowań agresywnych w SIECI, pragniemy zwrócić uwagę Czytelnika na postępującą od kilkunastu lat brutalizację relacji społecznych. Diagnozując tę sferę dostrzegamy następujące zjawiska i trendy, które naszym zdaniem mogą mieć istotny wpływ na narastanie zachowań agresywnych prezentowanych przez dzieci i młodzież, w tym i tych w SIECI. Prezentujemy to w formie graficznej.

Jak wynika z licznych badań pedagogicznych (Sarzała, Pyżalski, Izdebska) wśród problemów, które coraz bardziej dotkliwie odczuwane są przez współczesnego człowieka wymienić należy przede wszystkim narastającą agresję i przemoc. Problem ten postrzegany jest obecnie jako zjawisko patologiczne o szerokim zasięgu oraz dużej dynamice rozprzestrzeniania się w relacjach społecznych. Niemal każde wiadomości telewizyjne dostarczają nam informacji o takich wydarzeniach jak: agresja w polityce, napady rabunkowe, zachowania agresywne podczas imprez sportowych, brutalizacja życia codziennego w środowisku rodzinnym, szkolnym, „na ulicy”, zakładach wychowawczych, penitencjarnych, agresywny język w relacjach społecznych itp., należą już (niestety) do stałych elementów polskiej rzeczywistości społecznej.

W listopadzie 2010 roku studenci pedagogiki Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego przez trzy kolejne dni analizowali programy telewizyjne emitowane telewizji publicznej i prywatnych. Prowadzono zestawienie informacji pozytywnych, obojętnych i negatywnych dotyczących naszego kraju. Oto wyniki:

- Informacje pozytywne: 27
- Informacje negatywne – 83
- Informacje obojętne - 39

Z analizy licznych badań wiemy już, że w etiologii zachowań agresywnych coraz większą rolę zaczynają odgrywać multimedia elektroniczne, a zwłaszcza nowe technologie cyfrowe oraz ich potencjalne możliwości informacyjno-komunikacyjne, które tworzą specyficzny obszar funkcjonowania człowieka, określany światem wirtualnym lub cyberprzestrzenią. Agresja występująca w cyberprzestrzeni, a zwłaszcza wpływ tego zjawiska na dzieci i młodzież, budzi w ostatnich latach coraz większy niepokój. Problem ten jest jeszcze jednak – w porównaniu z innymi rodzajami zachowań agresywnych (np. w rodzinie, szkole, środowisku rówieśniczym) – nadal zbyt mało znany i wymaga pogłębionej diagnozy pomimo, że od wielu lat znajduje się on w polu zainteresowań badawczych przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych.

Cyberprzestrzeń wzmacniając możliwości poznawcze człowieka, określając jednocześnie jego stosunek do rzeczywistości, a także determinując model życia i działania. Wiemy już, że ludzie „wchłonięci” przez cyberprzestrzeń są szybsi w podejmowaniu decyzji, lepiej posługują się multimediami, mają większą zdolność funkcjonowania w tzw. szumie informacyjnym. W praktyce pedagogicznej dostrzega się także, że wzory medialne coraz częściej determinują zachowania - zwłaszcza ludzi młodych

Z doświadczeń praktyki pedagogicznej

5.1. Cyberagresja – specyfika zjawiska i jego przejawy

Postępujący w ostatnich latach niezwykle dynamiczny rozwój nowoczesnych technologii cyberprzestrzennych spowodował, że zdominowały one większość dziedzin życia człowieka i zaczęły wyznaczać kierunek jego aktywności. Cyberprzestrzeń stała się potężną siłą w życiu jednostek i całych społeczeństw. Wywiera ogromny wpływ nie tylko na postawy człowieka i jego mentalność, lecz także na procesy społeczne, polityczne, gospodarcze i kulturowe zachodzące we współczesnym świecie. Szczególnie dużą, ciągle rosnącą siłą sprawczą posiada strumień informacyjny nowoczesnych mediów (Gogołek, 2007).

Narzędzia cyberprzestrzenne - Internet, telewizja, DVD, gry komputerowe, telefonia komórkowa nie tylko informują, dostarczają wiedzy i rozrywki, lecz również kształtują poglądy i postawy życiowe oraz stają się źródłem zachowań agresywnych, przyczyną problemów wychowawczych i społecznych, a także wielu innych zjawisk patologicznych.

W konsekwencji multimedia elektroniczne stały się obecnie nie tylko jednym z nieodzownych składników kultury życia współczesnych społeczeństw, lecz kształtują wręcz nową epokę cywilizacyjną w dziejach ludzkości. Z jednej strony stanowią potężną siłę w życiu jednostek

Z doświadczeń praktyki pedagogicznej

i całych społeczeństw, z drugiej wypierają inne tradycyjne źródła wiedzy i informacji (Sarzała, 2004). Wywierają także ogromny wpływ na mentalność, postawy, procesy społeczne, kulturowe, polityczne i gospodarcze zachodzące we współczesnym świecie.

Niepokoi fakt, iż narzędzia cyberprzestrzenne wzmacniając możliwości poznawcze człowieka, określają jednocześnie jego stosunek do rzeczywistości, a także coraz mocniej determinują model życia i działania (bezrefleksyjne naśladownictwo).

Uwaga pedagogiczna

Internet, telewizja, DVD, gry komputerowe, telefonia komórkowa nie tylko informują, dostarczają wiedzy i rozrywki, lecz również kształtują poglądy i postawy życiowe oraz stają się źródłem zachowań agresywnych, przyczyną problemów wychowawczych i społecznych, a także wielu innych zjawisk patologicznych (Sarzała, 2004). Ponadto należy zaznaczyć, że większość przekazów medialnych zyskała wymiar typowo konsumpcyjny, łącznie z informacją, która często pełni rolę komercyjnego i atrakcyjnego towaru mającego niewiele wspólnego z autentycznością.

Istotnym problemem w cyberprzestrzeni stała się zwłaszcza agresja, którą z uwagi na jej specyfikę, można nazwać cyberagresją. Stanowią ją graficzne, wizualne obrazy przedstawiające akty agresji fizycznej i werbalnej dokonywane przez jednego człowieka wobec innego (Orwell-Huesmann, 2001), których oglądanie zwiększa ryzyko podejmowania zachowań agresywnych w świecie realnym. Pojęcie cyberagresji dotyczy także obdarzonych ludzkimi cechami bohaterów filmów animowanych, kreskówek, a zwłaszcza gier komputerowych.

W definiowaniu cyberagresji nie bez znaczenia jest również fakt, iż nowe media elektroniczne są interaktywne, co oznacza, że można wchodzić w interakcję z obiektem medialnym i osobiście dokonywać aktów agresji. W efekcie użytkownik narzędzi cyberprzestrzennych może być zarówno sprawcą cyberagresji, jak i jej ofiarą. Jako sprawca może on podejmować wrogie działania zarówno wobec innych użytkowników jak i grup społecznych lub instytucji (dotyczy to zwłaszcza Internetu i telefonii komórkowej), a jako ofiara staje się obiektem takich działań ze strony innych osób.

Jak wynika z badań nad cyberprzestrzenią obszarem szczególnego narastania zachowań agresywnych są gry komputerowe i sieciowe. W tym przypadku gracz wcielając się w rolę agresora dokonuje aktów przemocy na ofiarach niezdolnych do obrony (np. w grze komputerowej) lub często mu osobiście nieznanymi (gry sieciowe). Jego zachowania – nie poddane kontroli, osądowi moralnemu czynią go bezkarnym i uczą zachowań absolutnie sprzecznych z normami społecznymi.

Cyberagresja posiada wiele podobnych właściwości do agresji „tradycyjnej” występującej w świecie realnym. Staje się bowiem działaniem zamierzonym, którego celem jest przysporzenie komuś bólu, sprawienie krzywdy, czy wyrządzenie innej szkody.

Pojęciem bezpośrednio związanym z terminem „cyberagresja” jest „cyberprzemoc” będąca nową formą prześladowania innych osób z wykorzystaniem nowoczesnych mediów i technologii – komunikatorów, forów dyskusyjnych, blogów, witryn internetowych, SMS-ów czy e-maili. Zdaniem autora niniejszej publikacji cyberagresja jest jednak terminem szerszym niż cyberprzemoc, gdyż dotyczy agresji występującej pod każdą postacią w mediach elektronicznych, także w przekazach telewizyjnych adresowanych do masowego odbiorcy.

5.2. Przejawy cyberagresji w programach telewizyjnych i filmie

Analiza treści programów emitowanych w telewizji prowadzi do wniosku, że wielowymiarowa rzeczywistość kultury jest w niej często redukowana do informacji oraz rozrywki, przesyconej brutalnością i przemocą. W przekazie telewizyjnym mamy do czynienia z nadmierną prezentacją agresji w stosunku do rzeczywistości. Telewizja chcąc zwiększyć swą oglądalność, koncentruje się głównie na przedstawianiu wydarzeń spektakularnych, wstrząsających i niezwykłych stając się jednocześnie „reklamą przemocy”. Pokazywane jest właściwie wszystko co odbiega od normalności, a zwłaszcza obrazy drastyczne zawierające agresję i przemoc: „sąsiad morduje sąsiada”, „samolot zostaje porwany”, „rolnik ucina kosiarką nogi własnego dziecka”. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku większości filmów, które przepełnione są eksponowaniem różnego rodzaju przestępstw, takich jak napady na tle rabunkowym i seksualnym, sceny tortur, gwałtów i morderstw (Bowenter, 1995). Powołując się na badania amerykańskie, stwierdzić można, że w telewizji *ma miejsce 10 razy więcej zbrodni niż w życiu realnym. Natomiast połowa osób, które występują w telewizji bierze udział w jakiejś konfrontacji z użyciem przemocy, choć w rzeczywistości problem ten dotyczy tylko 1% Amerykanów* (Bałandynowicz, 2006).

Nieskończona seria przemocy, wulgarności, wstrząsających historii, scen w mocnych barwach, to brutalna synteza współczesnej telewizji (Moia, 2002). Zbrodnia, która jeszcze do niedawna była analizowana przez twórców filmowych, głównie pod kątem jej przyczyn oraz stanowiła punkt wyjścia do rozważań dotyczących ludzkiej egzystencji, obecnie pełni inne role. Głównym bohaterem stała się postać przestępcy, która przyciąga nie tylko uwagę czytelników prasy popularnej i telewizyjnych newsów, lecz także kupowanych w milionowych nakładach powieści (czy tzw. filmowych hitów).

Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologów (dane z 1998 roku) podaje, że w USA dziecko kończące szkołę podstawową widziało 8 tysięcy morderstw oraz dwieście tysięcy scen przemocy i poniżania ludzi. Natomiast z wcześniejszych danych Amerykańskiej Akademii Pediatrów wynika, że w latach 1980 – 1990 liczba scen w telewizji amerykańskiej potroiła się i nadal wykazuje tendencje wzrostowe (Zasępa, 2002). Z kolei w Wielkiej Brytanii sceny destrukcyjne nasycone agresją zajmują średnio 19% czasu antenowego, w Niemczech w ciągu tygodnia emitowanych jest 500 godzin takich scen (gwałt, przemoc, pornografia) [tamże]. Nie inaczej jest w Polsce, gdzie sytuacja pod tym względem również nie napawa optymizmem: *Pół tysiąca trupów, ponad dwa tysiące scen przemocy, ponad sześćdziesiąt ostrych scen erotycznych, pół tysiąca słów powszechnie uważanych za obraźliwe* - zarejestrowano podczas tygodniowego monitoringu największych polskich stacji telewizyjnych.

Szczególny niepokój budzi fakt, że sceny agresji i okrucieństwa stanowią także trwałe komponenty wielu filmów dla dzieci. Prowadząca badania dotyczące przemocy w polskich mediach prof. Maria Braun-Gałkowska, w 1995 roku odnotowała w ciągu tygodnia 81 scen przemocy w „Wiadomościach” i aż 127 w „Wieczorynce” (Zasępa, 2002). Należy również podkreślić, że w wielu filmach adresowanych dla dzieci ma miejsce skrajnie agresywny sposób postępowania w sytuacjach trudnych. Filmy takie uczą najmłodszego widza, w jaki sposób można odnieść sukces, zachowując się agresywnie i stosując przemoc.

5.3. Agresja w SIECI

Problem agresji dotyczy także sieci internetowej. Werbalną agresję i perwersyjne wypowiedzi internautów można już spotkać na pierwszych stronach portali. Na problem ten wskazują m. in. wyniki badań przeprowadzone w grudniu 2005 roku w Internecie, którymi objęto wybrane strony www oraz tzw. blogi, (gdzie prowadzone są różnego rodzaju dyskusje) jednego z największych portali informacyjnych w Polsce (fakty.interia.pl) (Bałandynowicz, 2008). W trakcie monitoringu, który trwał 14 dni analizie poddano tematy przedstawiane na pierwszej stronie, w tzw. ramówce. Wyniki monitoringu wykazały, że większość zamieszczanych informacji posiadała charakter sensacyjny, koncentrowała się na negatywnym obrazie rzeczywistości. Przemoc i agresja pojawiały się w wielu prezentowanych tekstach. Najbardziej drastyczne i szokujące informacje były umieszczane w ramkach, w celu przyciągnięcia jak największej uwagi internautów. Należy również podkreślić, że informacje o dużym ładunku przemocy i agresji pojawiały się bardzo często na pierwszym miejscu. Skróty niektórych wiadomości z pierwszej strony informacyjnej przedstawiały się następująco: *Pora na alarm; bite, klute, przypalane, Bił synka i jego matkę, Polski europoseł gwałcicielem?, Biją, kopią, wyśmiewają, Napad na bank.*

W wielu komentarzach internautów, które dotyczyły popełnionych zbrodni bardzo często występował strach o własne dzieci, a także chęć zemsty, a nawet dokonania samosądu. Informacje nacechowane przemocą spotykały się znacznie częściej z agresywnymi reakcjami internautów aniżeli przekazy, w których przemoc nie występowała. Najwięcej agresywnych wypowiedzi, w tym słów nie tylko o dużym ładunku agresji, lecz także wulgarnych, uznanych powszechnie za obraźliwe, pojawiało się w przypadku tematu dotyczącego zjawiska przemocy seksualnej.

Z perspektywy wychowawczej niepokój budzi fakt, że sceny agresji i okrucieństwa stanowią trwały komponent wielu gier akcji i filmów adresowanych do dzieci. Wiemy już, że dziecko „prześlągnięte” takim obrazem w realnym życiu podejmuje działania i reakcje zbliżone do zachowań medialnych (gesty, słowa, czyny).

Natomiast w trakcie kolejnej analizy tzw. uzupełniającej, która została przeprowadzona w roku 2006, stwierdzono, że liczba „agresywnych” komentarzy internautów, które dotyczyły informacji o dużym ładunku przemocy stanowiła od 20% do 50% wszystkich wypowiedzi. Przykłady: „Czterolatek pobity na śmierć” – na 40 wypowiedzi, 20 agresywnych; Wypowiedzi w rodzaju: „Śmierć za śmierć!!! Dożywocie to za mało!”, „Czapa dla zabójców”; „Skatowany na przesłuchaniu” – na 40 wypowiedzi, 21 agresywnych; „Dzieci w becze, ojciec uniewinniony” – na 40 wypowiedzi, 12 agresywnych; „Zgwałcili i zabili 8-latka” – na 40 wypowiedzi, 23 agresywne; „Pora na alarm; Bite, klute, przypalane” – na 40 wypowiedzi, 9 agresywnych. Stwierdzono również, że poziom agresji werbalnej uzależniony jest od treści zawartych w informacji medialnej. Największe nasilenie wypowiedzi agresywnych występowało, gdy informacje dotyczyły drastycznych przypadków przemocy seksualnej wobec dzieci [tamże].

Zasadnym jest więc postawienie pytania, czy systematyczne przebywanie w świecie agresji nie będzie skutkowało – zgodnie z teorią społecznego uczenia się – podobnymi zachowaniami w realnym życiu?



Internet umożliwiając dostęp do ekscytującego świata wirtualnego, stwarza jednocześnie poważne zagrożenia zwłaszcza dla najmłodszych jego użytkowników np. młody człowiek, a nawet dziecko bez szczególnych starań, przypadkowo lub celowo łatwo może wejść w kontakt z treściami obscenicznymi, pornograficznymi, pełnymi przemocy, rasistowskimi czy pod innymi względami obraźliwymi, a także propozycjami o charakterze pedofilskim.

5.4. Cyberagresja w grach komputerowych

Analizując zjawisko cyberagresji nie można pominąć gier komputerowych, które stają się coraz bardziej zauważalnym medium informacyjnym wirtualnego

świata. Jak podkreśla W. Gogołek, koncentrując na sobie uwagę, stają się one nadzwyczaj skutecznym środkiem komunikacji jednostronnej, która wcześniej zarezerwowana była dla mediów tradycyjnych (Gogołek, 2007). Grający przeznaczą setki, a nawet wręcz tysiące godzin na tę formę aktywności, która staje się następnie ich stylem życia i w wielu przypadkach prowadzi do uzależnienia (Sarzała, 2009) oraz stanowi źródło agresji (Sarzała, 2009). Istotę gier, w znaczeniu ogólnym, którą można odnieść również do świata wirtualnego, jednoznacznie ocenia M. McLuchan, podkreślając, że: *gra to maszyna, która może działać tylko wtedy, kiedy gracze zgodzą się przez jakiś czas występować w roli kukielek* (Sarzała, 2009). Gracz zarówno we własnej postaci bądź też jako wirtualna tożsamość, staje się w pewnym stopniu marionetką twórców tego rodzaju zabawy i jest podatny na wszelkie formy manipulacji, zgodnej z założonym przesłaniem gry. Niektóre z gier wręcz wymuszają od ich uczestników tworzenie wirtualnych postaci (np. wirtualne tożsamości w aplikacjach typu MUD) (Sarzała, Andrzejewska, Bednarek, 2009), które bardzo rzadko są tą samą rzeczywistością osobowością gracza. Najczęściej stanowią hybrydy własnej osobowości, bardzo często zupełnie innej od tej jaką w rzeczywistości posiada gracz.

Gry komputerowe, które choć pojawiły się na naszym rynku zaledwie kilkanaście lat temu, to zdążyły już zyskać ogromną popularność. Trudno jest obecnie spotkać młodą osobę, która nigdy nie zetknęła się z grami komputerowymi lub ich tematyką. Na kanwie niektórych gier komputerowych powstają już nawet filmy kinowe. Pierwsze gry komputerowe pojawiły się w Polsce w drugiej połowie lat osiemdziesiątych i początkowo nie były zbyt skomplikowane (np. wędrowanie w labiryncie lub odbijanie piłeczki). Natomiast współczesne gry tego rodzaju to narracje o złożonym stopniu skomplikowania i animacji na najwyższym poziomie i rozmiarach, charakteryzujące się bardzo interesującą grafiką, która tworzy plastyczny trójwymiarowy obraz o imponującej niezwykłości barw, dźwięków i emocji.

Młody gracz nie tylko obserwuje brutalne i wręcz wyrafinowane akty agresji i przemocy, lecz także ich osobiście dokonuje. Niezależnie od faktu, że jest to agresja symulowana, nie dokonywana w rzeczywistości, osoba grająca oswaja się z nią i nabiera sprawności. Ponadto, żeby grać i wygrywać musi identyfikować się z bohaterem-agresorem, który zarówno zabija jak i dokonuje wielu innych szokujących aktów przemocy.

Zdecydowaną większość użytkowanych przez dzieci i młodzież gier stanowią gry agresywne, w których ma miejsce wyraźna nadreprezentacja agresji w stosunku do otaczającej rzeczywistości oraz dominują skrajne formy przemocy z zabijaniem włącznie. Tezę tę potwierdzają m.in. badania przeprowadzone wśród polskich młodych użytkowników gier, wyniki których wskazują, że 90% z nich to aktywni „konsumenci” scen nasyconych agresją i przemocą. Wybierają

oni najczęściej gry agresywne, które zawierają brutalne sceny przemocy, a swoje preferencje niektórzy z młodych respondentów przedstawiają następująco: (...) *im bardziej krwawe, tym lepiej. Moja ulubiona gra to Mortal Combat (Śmiertelna Walka) – szczególnie wyrywanie kręgosłupów* (Boroń-Zyss, 1995).

W zależności od możliwości technicznych sprzętu zastosowana w nich animacja jest bardzo różnorodna, od prostej, jak w filmach rysunkowych, do bardzo realistycznej. Istnieje również możliwość korzystania z różnorodnych dodatkowych opcji, pozwalających między innymi na ponowne obejrzenie zabitego przeciwnika z różnych perspektyw, spojrzenie mu w oczy, podeptanie jego zwłok czy zostawianie krwawych śladów przy odchodzeniu od swej ofiary. Gry takie uzupełniane są ponadto odpowiednio dobranym dźwiękiem np.: sugestywną muzyką, krzykami, jękami, odgłosami wybuchów i innymi tego typu „efektami”.

Agresja i przemoc obecna w grach komputerowych wbudowana jest w ich reguły oraz każdorazowo nagradzana poczuciem sukcesu. Zabijanie, niszczenie, działania destrukcyjne to klasyczny sposób osiągania sukcesu. Bez zachowań ostrych, nierzadko barbarzyńskich niemożliwy jest awans na kolejny poziom lub osiągnięcie celu gry. Agresywne gry budują zwrotną reakcję: im jesteś bardziej bezwzględny, szybszy, zdecydowany, tym szansa na sukces jest większa.

Pojawiły się także gry, w których akcja oglądana jest z perspektywy obserwatora i wówczas gracz ma możliwość identyfikowania się z postacią widoczną na ekranie, niejako wcielania się w bohatera, co pozwala mu na oglądanie rzeczywistości własnymi oczami. W polu widzenia grającego znajdują się więc nie tylko przeciwnicy, lecz także jego ręka z bronią, np. rewolwerem, nożem lub innym narzędziem. Zaangażowanie się dziecka w grę komputerową nie polega więc jedynie na biernej percepcji treści wizualnych, lecz uruchamia różne obszary jego aktywności. Gry te oddziałują na wszystkie elementy postaw, zarówno na ich wymiar intelektualny, emocjonalny jak i behawioralny [Braun-Gałkowska, 2000].

Analizując katalog najpopularniejszych gier komputerowych należy podkreślić, że ukazani w nich bohaterowie są zazwyczaj postaciami niezwykłymi, atrakcyjnymi, charakteryzującymi się takimi cechami, jakie osoba grająca sama chciałaby posiadać. Imponują oni nie tylko swym wyglądem zewnętrznym, lecz także sprawnością fizyczną i umysłową. Wirtualny bohater jest bohaterem idealnym, czyli takim, który nie ma dylematów, jest szczupły, silny oraz młody i piękny oraz posiada przesadnie zaznaczone cechy płci, co uwidacznia się zwłaszcza w postaciach kobiecych (Poznaniak, 2003). Posiada do dyspozycji bardzo szeroki asortyment środków niezbędnych do niszczenia przeciwnika najczęściej takich jak: pistolet maszynowy, rewolwer, pistolet, strzelba policyjna, strzelba myśliwska, karabin maszynowy, kij bejsbolowy, nóż, tasak, siekiera, piła spalinowa, prasa mechaniczna, młot, meble, łopata, widły, inne narzędzia rolnicze i budowlane, pałka, broń SF, butelka z benzyną, samochód, pojazd SF,

sznur, paralizator, materiały wybuchowe, drut, bumerang, topór, dzida, łuk, kusza, włócznia, miecz, średniowieczne narzędzia tortur, szpada, broń ninja, gaśnica, paliwa, butelka, torba plastikowa, drapieżniki, jadowite zwierzęta i stwory, psy, stwory SF, broń laserowa oraz wiele innych akcesoriów (Jędrzejko, Andrzejewska, 2008).

Rys. 27. Techniki walki i niszczenia grach komputerowych

- wieszanie, duszenie ręczne w wyniku zamknięcia w pomieszczeniu lub innym obiekcie (np. trumnie),
- duszenie przyrządem,
- strzelanie, uderzanie, kopanie, łamanie, znęcanie się,
- podpalanie i palenie,
- topienie,
- dźganie, szarpanie, rozrywanie,
- wyrzucanie w przestrzeń kosmiczną,
- ukąszenie, zagryzienie, pożarcie,
- wysadzenie w powietrze,
- zrzucanie (np. z góry, urwiska wieży),
- ścinanie, cięcie, mielenie, miażdżenie.

Uwarunkowanie osiągnięcia sukcesu od stosowania przemocy i zabijania przeciwników powoduje, iż dokonywanie aktów agresji staje się warunkiem skutecznego działania i tym samym zyskuje pozytywne znaczenie dla osób, które ich dokonują.

W kontekście zasygnalizowanych problemów agresywnych gier, niepokojem napawa fakt, że w grach młody użytkownik spotyka nieporównywalnie więcej środków i technik zabijania niż w przeciętnym filmie akcji, a wzorzec bohatera gry działa na niego od kilkunastu do kilkudziesięciu razy w miesiącu, czyli o wiele częściej i dłużej niż wzorzec rodzica.

Należy również zaznaczyć, że agresja i przemoc obecne w grach komputerowych wbudowana jest w ich reguły oraz każdorazowo nagradzana poczuciem sukcesu (mamy do czynienia z zabijaniem dla zabawy i zabijaniem dla nagrody, jeżeli gracz wykaże więcej brutalności, to zdobędzie więcej punktów). Niedokonywanie brutalnych aktów przemocy uniemożliwia przejście do następnego etapu gry i prowadzi do porażki. Natomiast zabijając przeciwników, grający zyskuje „nowe życie”, co umożliwi mu dalszą grę, i ponowne zabijanie, za które nie otrzymuje żadnych kar, lecz atrakcyjne premie. „Śmierć wirtualna” wprowadza jednocześnie w podświadomość gracza poczucie swej relatywności, bezbolesności, a nawet odwracalności w związku, z czym ona nabiera nie tylko wymiaru przygodowego, traci swą naturalną grozę, jest widowiskowo atrakcyjna.

Gry komputerowe i stosowane w nich technologie, mają w wielu przypad-

kach bardzo destruktywny wpływ na młodych graczy, zwłaszcza jeżeli są nimi dzieci. Świadczy m.in. o tym wiele tragedii, których sprawcami były dzieci mordujące swoich rówieśników, (strzelające do nich w taki sam sposób jak do figur pojawiających w trakcie gry na ekranie komputera) (Gogołek, 2007).

Problem gier komputerowych, zawierających agresję i przemoc i związane z tym obnażanie ukrytych zakątków własnej osobowości, wzrasta i wywiera wpływ na widoczne, już w skali makro, zachowania społeczne (Nuttal, 2005). Wzrastająca liczba graczy wybierając wirtualny świat kosztem swojego realnego życia, tworzy nowy coraz większy rynek dla wszelkich form aktywności komercyjnej. Należy jednocześnie podkreślić, że osoby grające są często nieświadomymi grupami docelowymi ściśle kontrolowanego strumienia informacyjnego, zawierającego materiały promocyjne i informacyjne, w tym brutalne przesłania adresowane do tej części wirtualnego świata (Gogołek, 2007).

5.5. Cyberagresja a zachowanie człowieka

Widzowie pod wpływem częstego oglądania scen przemocy stają się przekonani o ich normalności. Następuje odczulanie uczuć wyższych, takich jak żal, smutek, troska.

Uwaga pedagogiczna

Na związek pomiędzy agresją i przemocą obecną w cyberprzestrzeni a zachowaniem człowieka wyraźnie wskazuje się na gruncie różnych teorii naukowych. W oparciu o dostępne obecnie wyniki badań dotyczące destruktywnego wpływu agresji cyberprzestrzennej na funkcjonowanie młodego człowieka można sformułować liczne wnioski. Poniżej prezentujemy niektóre z nich.

Hipoteza „generowania agresji”

Dzieci, które często oglądają w mediach sceny przemocy (bicia, zabijania itp.) są bardziej agresywne od tych, które je oglądają rzadziej. Nie tylko naśladują zachowania agresywne zawarte w przekazie medialnym, lecz także charakteryzuje je mniejsza wrażliwość na przemoc (Condry, 1996). Wielu młodych ludzi pod wpływem obrazów nasyconych aktami przemocy prezentowanymi w mediach elektronicznych bardzo często w swoim zachowaniu wykazuje podwyższoną agresywność nie tylko wobec rówieśników, lecz także wobec osób starszych, podświadomie wierząc w skuteczność przemocy jako sposobu na rozwiązanie swych „trudnych” spraw;

Desensytyzacja (znieczulenie)

Wielokrotne oglądanie scen przemocy oraz branie w nich udziału (wprawdzie „na niby”, w formie zabawy) początkowo fascynuje i porusza lecz z czasem staje się coraz bardziej obojętne. Widzowie pod wpływem częstego oglądania takich scen stają się bowiem przekonani o ich normalności. Następuje *desensytyzacja*, czyli zubożenie na tego typu sceny, które muszą być coraz bardziej wstrząsające, żeby wywołać reakcję (Braun-Gałkowska, 2002)]. Na problem ten zwraca uwagę m.in. J. Izdebska stwierdzając, że przemoc multimedialna wywiera groźny wpływ na zachowania dzieci, powodując na przykład wzrost poziomu agresji wobec innych osób bądź też znieczula na agresję (Izdebska, 2002).

Teoria „społecznego uczenia się”

Młodzi odbiorcy nie tylko obojętnieją na oglądane zachowania agresywne, ale także je naśladują, identyfikując się z modelami oglądanymi na ekranie. Istotny wpływ odgrywa tu mechanizm społecznego uczenia się. Pogląd, że człowiek uczy się zachowań m.in. w wyniku obserwacji, a następnie naśladowania modeli, jest charakterystyczny dla paradygmatu behawioralnego. W wyniku prowadzonych badań Albert Bandura wykazał, iż dzieci mogą się uczyć nowych reakcji w wyniku obserwowania innych (jest to niezależne od tego, czy obserwują żywego modela, czy też jego zachowania na ekranie) (Bandura, 1962). Dziecko zaangażowane w akcję rozgrywaną się na ekranie czynnie się w nią włącza oraz identyfikuje z pojedynczymi lub wieloma bohaterami.

Efekt „zachęty”

W ten sposób nazwano społeczne uczenie się agresji od przejawiającego zachowania agresywne bohatera, co z kolei prowadzi do ich powtórzenia w świecie realnym (Scott, 1999). Istotne znaczenie odgrywa w tym przypadku fakt, że media elektroniczne niejednokrotnie kształtują fałszywy obraz przestępcy i ofiary oraz uwarunkowań, jakie rzekomo towarzyszą popełnieniu przestępstwa. Decydującą rolę spełnia tutaj bohater medialny dopuszczający się przemocy wobec innych, który często staje się dla młodego gracza wzorem osobowym. Największe zagrożenie stwarza identyfikowanie się młodego odbiorcy z włamywaczami, gangsterami lub innego typu przestępcami. Niepokój pod tym względem budzą zwłaszcza te zachowania dzieci, które naśladują i odtwarzają sceny obejrane w telewizji nie zważając na skutki z tym związane.

Hipoteza „kompasu”

Agresja i przemoc obecna w cyberprzestrzeni może spełniać dla młodego człowieka rolę pewnego rodzaju „kompasu”, wyznaczającego mu kierunek postępowania. Należy jednak zaznaczyć, że ten metaforyczny „kompas”, nie każdemu pokazuje strony świata w jednakowy sposób. Wskazuje natomiast określony kierunek postępowania w zależności od tego, jakie są doświadczenia gracza, związane z agresją – doświadczenia widza, ofiary i aktora.

Syndrom „ofiary”

Nadmierne oglądanie scen przemocy wywołuje w psychice młodego człowieka lęk i nieufność. Natomiast powstały „własny lęk” powoduje agresję w stosunku do samego siebie. Zjawisko to dość często występuje w świecie przestępczym. W niektórych przypadkach dla przezwyciężenia własnego lęku, młody człowiek sam staje się agresywny, traktując przemoc jako formę samoobrony. Należy w tym miejscu zaznaczyć, iż amerykańscy badacze wiążą z taką sytuacją, częste w USA, przekraczanie granic tzw. obrony koniecznej.

Dwuczynnikowa teoria emocji

Wiele bodźców zewnętrznych, między innymi dostarczanych przez gry komputerowe, wywołuje najpierw stan niespecyficznego pobudzenia organizmu gracza, a dopiero później owo niespecyficzne pobudzenie staje się przedmiotem interpretacji poznawczej, czyli nadaje mu się określone znaczenie. Według tej hipotezy, nie tyle elementy treściowe gier (gry edukacyjne, gry, w których obecna jest przemoc, gry rozrywkowe, itd.), lecz również ich cechy formalne takie jak dźwięk, kolor lub jego brak, a także napięcie mięśniowe i pozycja ciała przed komputerem wywołują stan niespecyficznego pobudzenia organizmu. Takim niespecyficznemu stanowi pobudzenia, nadawane jest później określone znaczenie, np. pobudzenie wskazujące na „gniew”, „złość”, „zawiść” czy „zazdrość” (Groebel 2008).

Syndrom „pragnienia”

Permanentny kontakt młodego widza z przekazami medialnymi nacechowanymi agresją, powoduje, iż pojawia się u niego podświadoma chęć nie tylko obcowania z nią, lecz także stosowania jej w swym postępowaniu. Niektórzy psycholodzy uważają nawet, że mamy w takiej sytuacji do czynienia ze specyficznym „narkotycznym” rodzajem uzależnienia.

Cyberagresja – kreator przestępczości

Problem związków agresji i przemocy prezentowanej w mediach z przestępczością dość szeroko analizuje A. Bałandynowicz. Autor ten powołuje się m.in. na badania prezentowane przez dr Centerwella z Uniwersytetu Waszyngtona w Seattle. Wynika z nich, iż prezentowanie przemocy w telewizji amerykańskiej przyczyniło się do około 50% zabójstw w Stanach Zjednoczonych. Ponadto Centerwell stoi na stanowisku, że przejaśkrawiony, niezgodny z rzeczywistością obraz przestępczości staje się przyczyną lęku przed nią oraz wpływa na powstanie błędnej opinii publicznej wobec polityki karnej. Badacz ten podkreśla, że produkcja przez mass media tzw. „fal przestępczości” wpływa na ustawodawstwo karne i politykę stosowania praw (...). Prawodawstwo karne (...) posiada ścisły związek z fantazją, która została wykreowana przez środki masowego przekazu.

Odnosząc się do przedstawionych w zarysie argumentów, należy podkreślić, że zjawisko agresji i przemocy obecnej w cyberprzestrzeni dotyczy człowieka jako przedmiotu oddziaływania we wszystkich fazach jego rozwoju. Najbardziej pod tym względem zagrożone są jednak dzieci i młodzież, gdyż znajdują się w fazie rozwoju szczególnie podatnej na oddziaływania destrukcyjne, a zwłaszcza negatywne wzorce osobowe. Potwierdzają to wyniki wielu badań wskazujących, że okresem szczególnej wrażliwości i podatności, jeżeli chodzi o wpływ emitowanych treści medialnych na zachowanie dzieci, jest młodszy wiek szkolny [Eron, 1983].

Podsumowując tę problematykę możemy powiedzieć, iż cyberprzestrzeń oddziałuje na postawy młodego człowieka znacznie silniej niż wzory i modele przekazywane w tradycyjny sposób przez rodziców, czy wychowawców i nauczycieli w szkołach. Przemawiają bowiem językiem totalnym tj. słowem, dźwiękiem, obrazem, ruchem, wpływając na rozum, wyobraźnię, uczucia.

Niebezpieczeństw związanych ze zjawiskiem cyberagresji nie można bagatelizować w żadnej fazie rozwoju człowieka. Najbardziej pod tym względem zagrożone są jednak dzieci i młodzież, gdyż znajdują się w okresie rozwojowym szczególnie podatnym na oddziaływania destrukcyjne (Sarzała, 2007; 2004).

J. Condry dowodzi, że dzieci w zetknięciu z przekazem telewizyjnym zachowują się zupełnie inaczej niż ludzie dorośli, gdyż oglądania telewizji nie traktują jedynie jako formy rozrywki, lecz chcą lepiej zrozumieć świat, a także dowiedzieć się jakie miejsce w nim zajmują. Mają jednak kłopoty z rozróżnieniem między rzeczywistością a fikcją z uwagi na ograniczony jeszcze sposób pojmowania świata oraz problemy z uporządkowaniem informacji docierających do nich w wielorakich kontekstach. Należy również zaznaczyć, że w przypadku młodzieży szukającej wzorów działania w świecie dorosłych, próbującej określić siebie oraz swoje relacje z innymi ludźmi istnieje niebezpieczeństwo, że media staną się źródłem informacji negatywnej, gdyż prezentowana w nich przemoc może zostać przez młodzież potraktowana jako sposób na życie i rozwiązywanie problemów.

Należy także pamiętać, że media elektroniczne oddziałują na postawy młodego człowieka znacznie silniej niż wzory i modele przekazywane w tradycyjny sposób przez rodziców, czy wychowawców i nauczycieli w szkołach. Przemawiają, bowiem językiem totalnym tj. słowem, dźwiękiem, obrazem, ruchem, wpływając na rozum, wyobraźnię, uczucia (Lewek, 2003) i nie tylko informują, lecz także kształtują poglądy i postawy życiowe (Condry, 1996). Szczególnie narażone są najmłodsze dzieci, gdyż media przepełnione drastycznymi obrazami: fikcyjną i realną przemocą, scenami nasyconymi krwią, cierpieniem, bólem wpływają na uczucia dziecka, powodując jego zmęczenie, rozdrażnienie, lęk, strach, przerażenie, bóle głowy, a nawet odwręcenie. Prowadzi to do utraty wrażliwości na krzywdę oraz cierpienie innego człowieka (Braun-Gałkowska, 1996).

* * *

Istniejąca skala potencjalnych zagrożeń, na jakie narażeni są użytkownicy cyberprzestrzeni sprawia, iż należy podejmować wszelkie starania, żeby korzystanie z jej narzędzi w maksymalnym stopniu prowadziło do pełnego rozwoju młodego człowieka i nie było przyczyną zachowań dewiacyjnych, a zwłaszcza źródłem agresji i przemocy. Postulat ten staje się w dobie niezwykle dynamicznego rozwoju multimedialnych elektronicznych kategorii wyzwaniami dla edukacji i wychowania. Nie można się bowiem spodziewać, aby producenci medialni zastosowali samoograniczenie, jeżeli chodzi o oferty nasycone obrazami agresji i przemocy. „Agresywne filmy”, gry komputerowe, czy inne tego typu oferty medialne stanowią, bowiem, dla nich zbyt duże źródło dochodu (Braun-Gałkowska, 1995).

Niwelowanie skali zagrożeń zależy jednak nie tylko od nadawców przekazów medialnych, czy też stosowanych mechanizmów oddziaływania. Media elektroniczne są bowiem narzędziami przekazu, którego wartość jest uzależniona z jednej strony od treści przekazywanych, czyli od nadawców, a z drugiej od sposobu odbioru, czyli od odbiorców. Niezbędne jest więc poprzez edukację

przygotowanie, zwłaszcza młodego odbiorcy, do percepcji proponowanych treści oraz korzystania z narzędzi cyberprzestrzennych w sposób właściwy.

W związku z tym wskazane jest udzielenie wsparcia i niezbędnej pomocy pedagogicznej w zakresie korzystania z multimediów elektronicznych zarówno rodzicom jak i nauczycielom, którzy w wielu przypadkach są bezradni wobec negatywnego wpływu mediów elektronicznych na proces wychowania młodego pokolenia.

W naszej opinii pierwsi tego rodzaju edukację powinni rozpocząć rodzice, a kontynuować nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Wspomagani odpowiednią wiedzą, a zwłaszcza programami dydaktycznymi, są oni w stanie wykształcić u uczniów umiejętność selekcji przekazów medialnych. Należy jednak zaznaczyć, że o ile studia wyższe mogą przygotować nauczycieli i pedagogów w zakresie kompetencji medialnych oraz świadomego odbioru, analizy i krytyki, to w przypadku rodziców problem ten staje się bardziej skomplikowany. Wielu z nich nie jest bowiem w stanie zapewnić swym dzieciom wystarczającej pomocy w korzystaniu z mediów, ponieważ nie posiadają w tym zakresie umiejętności. Dorośli często nie znają języka medialnego, a w wielu przypadkach sami są uzależnieni od telewizji, Internetu lub innych mediów, co sprawia, że można u nich zaobserwować wszystkie niekorzystne skutki nieumiejętnego korzystania z narzędzi cyberprzestrzennych.

Istotnym zadaniem staje się więc edukacja rodziców w zakresie kompetencji medialnych. Istotnym celem w edukacji dorosłych, uczących swoje dzieci właściwego korzystania z mediów, powinno być położenie dużego nacisku na pokazanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów cyberprzestrzeni.

Bibliografia

Literatura:

1. Andrzejewska A., Bednarek J., (red. nauk.) *Cyberświat – możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009.
2. Andrzejewska A., Bednarek J., Sarzała D., *Cyberprzestrzeń – szanse, zagrożenia, uzależnienia*, Fundacja Pedagogium, Warszawa 2007.
3. Baładynowicz A., *Agresja i przemoc w środkach komunikacji społecznej*, Prokuratura i Prawo 1, 2008.
4. Baładynowicz A., *Przemoc w środkach masowego przekazu*, PTHP, Warszawa 2006, (ekspertyza przygotowana dla Ministerstwa Edukacji Narodowej).
5. Bandura A., *Social Learning through Imitation*, in: M.R. Jones (red), Nebraska Symposium on Motivation. University of Nebraska Press, Lincoln 1962.
6. Baniak J., *Świadomość religijna i moralna a kryzys tożsamości osobowej młodzieży gimnazjalnej*. Studium socjologiczne, Kraków 2008
7. Baron S. W., Ford D. R., Kay F. M., *Self-control, risky lifestyles and situations: The role of opportunity and context in the general theory*, "Journal of Criminal Justice" 2007, nr 35
8. Bateson G., *Umysł i przyroda: jedność konieczna*, Warszawa 1996.
9. Becelewska D., *Hobby, przyzwyczajenie czy uzależnienie?*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2000, nr 3.
10. Bednarek J., *Media w nauczaniu*, „Mikom”, Warszawa 2002.
11. Bednarek J., *Zagrożenia w cyberprzestrzeni*, red. M. Jędrzejko, Wydawnictwo AH, Pułtusk 2006.
12. Boroń-Zyss J., Zyss T., *Kto gra w gry komputerowe? – Nalóg czy zabawa – badania pilotażowe nad rozpowszechnianiem wśród młodzieży szkół średnich*, (w:) J. Rodziewicz – Gruhn, M. Pyzikowa (red), *Problemy rozwoju zdrowia, edukacji prozdrowotnej i ekologicznej*, Częstochowa 1995/1996.
13. Bowenter H., *Odpowiedzialność mediów i zaufanie publiczne. Etyka moralność i wolność prasy*, „Zeszyty Prasoznawcze” 1995, nr 1-2.
14. Braun-Gałkowska M., Ulfik I., *Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci*, Lublin 2002.
15. Braun-Gałkowska M., *Wpływ telewizyjnych scen przemocy na psychikę dziecka*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1995, nr 6.
16. Braun-Gałkowska M., *Mechanizmy psychologiczne wyjaśniające wpływ gier komputerowych na psychikę dzieci*, (w:) A. Gała, I Ulfik (red.), *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2000.
17. CBOS „Aktualne problemy i wydarzenia” 2008 r., „Dziecko w sieci” Gemius

-
- S.A., dla Fundacji Dzieci Niczyje, styczeń 2006.
18. Condry J., Popper K., *Telewizja – zagrożenie dla demokracji*, Warszawa 1996.
 19. Condry J., *Złodziejka czasu, niewierna służebnica*, (w:) J. Condry, *Telewizja zagrożenie dla demokracji*, Warszawa 1996.
 20. Crawford C., *The Art of Computer Game Design*, https://directory.vancouver.wsu.edu/sites/directory.vancouver.wsu.edu/files/inserted_files/drupaladmin/ACGD.pdf, 15.08.2010
 21. Domaszewicz Z., *Cyberprzemoc po polsku*, „Gazeta Wyborcza”, środa, 7 lutego 2007.
 22. Eron L. D., *Age trends in the development of aggression, sex typing and related television habits*. *Developmental Psychology*, 19 (I) 1983.
 23. Filiciak M., *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2006.
 24. Gajda J., *Media w edukacji*, Kraków 2004.
 25. Gemius, FDN, Styczeń 2007.
 26. Giddens A., *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
 27. Goff S., Garrahan M., *Success on the cards for gambling group*, „Financial Times”, 28.06.2005.
 28. Gogołek W., *Manipulacja w sieci (rzecz o narzędziach)*, (w:) B. Siemieniecki (red.), *Manipulacja – Media – Edukacja*, Toruń 2007.
 29. Griffiths Mark, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, *Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2004*.
 30. Groebel J., *The UNESCO global study on media violence* 1998, <http://www.hinifoto.de/gaming/unesco.html>
 31. Gross M., *Dziecko w obliczu mediów. Wybrane aspekty*, (w:) B. Siemieniecki (red.), *Manipulacja – Media – Edukacja*, Toruń 2007.
 32. Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo SALWATOR, Kraków 2005
 33. Gwóźdź A., *Po kinie*” Wydawnictwo Universitas, Kraków 1994.
 34. Hornowska E., *Uzależnienia a temperament*, w: *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2006.
 35. <http://www.psychologia.net.pl/artykuł.php?level=125/> dostęp 22.01.2010; zob. też Augustynek A., *Psychologiczne aspekty korzystania z Internetu. Formowanie się społeczności informacyjnej*, Haber L. (red.) Kraków 2003
 36. Helzer J.E.: *Psychoactive Substance Abuse and Its Relation to Dependence*. [w:] *DSM – IV Sourcebook*. Vol. 1. 1994 APA Washington.
 37. Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Wydawnictwo Aletheia Anna Kunicka-Goldfinger, Warszawa 1985.
 38. Izdebska J., *Dzieci „Globalnej wioski” - nowy wymiar dzieciństwa. Wyzwania pedagogiczne*, (w:) W. Strykowski, W. Skrzydlewski, (red.), *Media i edukacja w dobie integracji*, Poznań 2002.

-
39. Jędrzejko M. *Trzy ekrany (praca procesie wydawniczym)*, Warszawa 2010.
 40. Kaliszewska K., *Z@gubieni w sieci-czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu* [w:] *Oblicza współczesnych uzależnień*, Cierpiałkowska L. (red.), Poznań 2005.
 41. Kendall Ph. C., *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji, mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2004.
 42. Kostowski W., *Neurofizjologiczne mechanizmy uzależnień: znaczenie zachowań impulsywnych*, *Farmakoterapia w psychiatrii i neurologii* 2/2005.
 1. Kwaśniewski J., *Koncepcje podkultur dewiacyjnych*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 1976.
 43. Lavery B., Siegel A.W., *Adolescent risk - taking: An analysis of problem behaviors in problem children*, "Journal of Experimental Child Psychology" 1993, nr 55.
 44. Ledzińska M., *W poszukiwaniu priorytetów edukacyjnych: znaczenie poznawania i rozumienia innych*, „Edukacja Otwarta” 2004, nr 1/2
 45. Laszczak M., Raj. com, „Charaktery” 2006
 46. Lepa A., *Pedagogika mass mediów*, Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 2003.
 47. Lewek A., *Podstawy edukacji medialnej i dziennikarskiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2003.
 48. Levison P., *Telefon komórkowy*, *Spectrum*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2006.
 49. Łuczak E. (red.), *Nowe oblicza uzależnień*, Olsztyn 2009.
 50. Łukasz S., *Magia gier wirtualnych*, Wydawnictwo Mikom, Warszawa 1998.
 51. Manovich L., *Język nowych mediów*, Wydawnictwo WaiP, Warszawa 2006.
 52. McWhirter J., McWhirter B., McWhirter A., McWhirter E., *Zagrożona młodzież*, Warszawa 2008.
 53. Morbitzer J., *Edukacja wspierana komputerowo a humanistyczne wartości pedagogiki*, Kraków 2007.
 54. McLuhan M., *Zrozumieć Media, przedłużenie człowieka*, Warszawa 2004.
 55. Moia L., *Dzieci telewizji?*, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 2002.
 56. Naisbitt J., (red.), *High Tech high touch, technologia a poszukiwanie sensu*, Poznań 2003.
 57. *Narkotyki i narkomania*, red. M. Jędrzejko, W. Bożejewicz, Wydawnictwo PEDAGOGIUM, Warszawa 2007
 58. Nuttall C., *Games sector reaches out to a wider Word*, „Financial Times”, 6.10.2005.
 59. Poznaniak W., *Przemoc w grach komputerowych*, (w:) M. Bińczycka-Anholcer (red.), *Przemoc i agresja jako zjawisko społeczne*, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 2003.

-
60. Rogala-Oblękowska J., *Przyczyny narkomanii, wyjaśnienia teoretyczne*, Wydawnictwo UW, Warszawa 1999.
 61. Rowell – Huesmann L., *Przemoc na ekranie a przemoc w rzeczywistości - jak zrozumieć związki?* „Biuletyn KRRiT” 2001, nr 6–7(55/56).
 62. Rheingold H., *The Virtual Community. Finding Connection in a Computerized World*, Londyn 1995.
 63. Sarzała D., *Agresja i przemoc w multimediami elektronicznych wyzwaniem dla edukacji*, (w:) Kowalski D., Kwiatkowski M., Zduniak A., (red.), *Edukacja dla bezpieczeństwa. Wybrane perspektywy*, Lublin – Poznań 2004.
 64. Sarzała D., *Cyberprzestrzeń a problem uzależnień*, (w:) E. Łuczak (red.), *Nowe oblicza uzależnień*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego, Olsztyn 2009.
 65. Sarzała D., *Elektroniczne multimedia jako źródło agresji* (w:) A. Rejzner (red.), *Agresja w szkole*, Wydawnictwo Wyższej szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2004.
 66. Sarzała D., *Problem agresji i przemocy w multimediami elektronicznych – aspekty psychologiczne i etyczne*, (w:) A. Andrzejewska, J. Bednarek (red.), *Cyberswiat – możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie „Żak” Warszawa 2009.
 67. Sarzała D., *Przekaz medialny jako problem pedagogiczny*, (w:) B. Siemieniecki (red.), *Manipulacja – Media – Edukacja*, Toruń 2007.
 68. Sartori G., *Homo videns. Telewizja i postmyślenie*, Warszawa 2007
 69. Scott A. D., *Pornografia. Jej wpływ na rodzinę, społeczeństwo, kulturę*, Gdańsk 1995.
 70. Schuckit M.A.: *Introduction to Section I. Substance – Related Disorders*. [w:] DSM – IV Sourcebook. Vol. 1. 1994 APA Washington.
 71. Shapira N., Goldsmith T., Keck P., Khosla U., McElroy S., *Psychiatric Feature of Individuals with Problematic Internet Use*, “Journal of Affect Disorder” 2000, nr 17.
 72. Shapira N., Lessing M., Goldsmith, Szabo S., Lazoritz M., Gold M., Stein D., *Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria, “Depression and Anxiety”* 2003, nr 17.
 73. Siemieniecki B., (red.), *Pedagogika medialna*, Warszawa PWN 2008.
 74. *Słownik współczesnego języka polskiego*, Wyd. Wilga, Warszawa, 1996.
 75. *Słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa 1980.
 76. Sowińska B., *Młodzież i jej tożsamość w dobie Internetu* [w:] *Kreowanie tożsamości szkoły. Konteksty teoretyczne, poglądy, wyniki badań*, Chałas K. (red.), Lublin 2009.
 77. Stachowiak B., *Kompetencje kluczowe studentów w kontekście oczekiwania społeczeństwa informacyjnego* [w:] *Kompetencje absolwentów szkół wyższych na miarę czasów. Wybrane ujęcia*, Szerlag A. (red.), Wrocław 2009.
 78. Śnieżyński M., Nowakowska M., *Dlaczego dialog jest trudny? Próba peda-*

-
- gogiczno-psychologicznej diagnozy, „Wychowanie na co dzień” 2009, nr 7/8.
79. Sokołowski M., *Internet jako wyzwanie badawcze* [w:] *Kultura, Media, Komunikacja wiary. Wybrane problemy aksjologii w społeczeństwie informacyjnym*, Sokołowski M. (red.), Olsztyn 2007.
 80. Sokołowski M., *Internetoholizm. Fakty i mity*, Głąbicka K., Grewiński M. (red.) *Wokół polityki społecznej*, Warszawa 2008.
 81. Stańdo K., Szygendowska A., (red.), *Gry i zabawy interakcyjne dzieci i młodzieży – jak zapobiegać agresji*, Fundacja Pedagogium, Warszawa 2009.
 82. Tanaś M., *Medyczne skutki uboczne kształcenia wspomaganego komputerowo*, Toruńskie studia dydaktyczne, Toruń 1993
 83. Tanaś M., (red. nauk.) *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, Impuls, Warszawa - Kraków 2005.
 84. Young K., *Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new Research*, University of Pittsburgh Press 1996.
 85. Urban B., *Zachowania dewiacyjne młodzieży*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1999.
 86. Urbańska-Galanciak D., *Homo players. Strategie odbioru gier komputerowych*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
 87. Wallace P., *Psychologia Internetu*, Poznań 2001.
 88. Wills T. A. Walker C., Mendoza D., Ainette M. G., *Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students*, “Psychology of Addictive Behaviors” 2006, nr 20.
 89. Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009.
 90. Warylewski J., *Pornografia w Internecie – wybrane zagadnienia karnoprawne*, Wydawnictwo Prokuratura i Prawo, nr 4, Warszawa 2002

Netografia

1. Young K., 2000, Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment, [on line]
2. <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>, s. 3, dostępność 02.01.2010.
3. <http://www.netaddiction.com/>

Materiały pomocnicze

Cyberprzestrzeń wywoła większą rewolucję społeczną, niż wszystkie dotychczasowe wynalazki

CYBERPRZESTRZEŃ:

- Zmienia pojęcie czasu
- Zmienia pojęcie przestrzeni
- Zmienia pojęcie dostępności wiedzy



Przemoc i agresja a zachowania dzieci i młodzieży



Teoria odczulania – wielokrotne doświadczanie bodźców agresywnych w mediach zwiększa tolerancję na agresję i przemoc

Teoria uczenia się – obserwowanie negatywnych zachowań, które są nagradzane zwiększa prawdopodobieństwo przyswojenia i wyuczenia takiego zachowania

Oglądanie agresji i przemocy – osłabia wewnętrzne hamulce i ułatwia uzewnętrznianie zachowań agresywnych

PEGI – SYSTEM KLASYFIKACJI GIER

Ograniczenia wiekowe



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info



www.pegi.info

PEGI – SYSTEM KLASYFIKACJI GIER

Zawartość gry



wulgarny język



hazard



dyskryminacja



seks



narkotyki



przemoc



strach



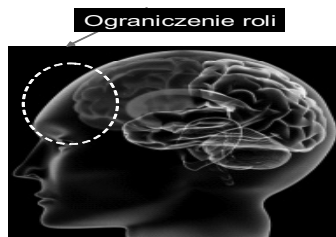
gry internetowe

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE

1. Kupujemy dzieciom tylko te gry, których treść sprawdziliśmy.
2. Nie kupujemy dzieciom gier, w których motywem działania gracza są zbrodnie i przestępstwa
3. Tłumaczymy dzieciom dlaczego podjęliśmy taką decyzję
4. Weryfikujemy zasoby komputerowe dziecka pod względem treści dla niego niebezpiecznych i niepożądanych
5. Dzieciom do lat 15 ograniczamy czas grania do nie więcej jak 3-4 godzin tygodniowo

Infoholizm - co wiemy?

- Jesteśmy uczestnikami informacyjnej powodzi - włączamy tryb awaryjny spłycając analizę (mniej empatii i tolerancji)
- Przegrywają reakcje głębokie zwyciężają reakcje pierwotne (więcej emocji)



Cechy Digital Native

- urządzenie równoprawne z człowiekiem;
- zdolność do jednoczesnego operowania wieloma urządzeniami
- przenoszenie aktywności kontaktów na multimedia
- nie można żyć bez urządzenia



Cechy Digital Native

- Wielostronna (ale nie wszechstronna) wiedza
- Zdolność do szybkich reakcji - błyskotliwość
- Niższa wrażliwość na zło, krzywdę, niesłusowne zachowania, łamanie norm kulturowych
- Niższe poczucie więzi kulturowej
- „Przesławienie” czasowe – wieczorno-nocny tryb życia
- Preferowanie kontaktu cyberprzeszennego
- Zaburzenia relacji interpersonalnych
- Przyspieszone „dorastanie”

Dzieci SIECI cechuje:

- szybsze przechodzenie od agresji słownej do czynnej**
- agresja o silnym przebiegu**
- niższa empatyczność**
- niższe zdolności do kompromisu**
- życie to ciągła walka – walcz i zwyciężaj**

Jak modelować zachowania dziecka wobec multimedialnych?

0-3 lata

- 1. Brak skryptów poznawczych**
- 2. Nieukształtowane poziomy i zakresy wiedzy**
- 3. Brak kategoryzacji dobre – złe**
- 4. Ogromna chłonność**

Sugestia: zminimalizować kontakt dziecka z multimediami

Jak modelować zachowania dziecka wobec multimedialnych?

4-6 lat

- 1. Kształtowanie się skryptów poznawczych**
- 2. Uczenie się w kategoriach dobre-złe, pożyteczne (dla mnie) – niepożyteczne**
- 3. Rosnąca chłonność**

Sugestia: kontakt z telewizją modelowany, co do treści i czasu – 30 min – 1 godz. dziennie.
Pierwsze kontakty z komputerem w 6 roku życia – zawsze pod kontrolą rodzica

7-10 lat

- 1. Szybki rozwój wiedzy, poszerzanie skryptów poznawczych**
- 2. Samodzielne wchodzenie w obszary wiedzy**

Sugestia: kontakt z telewizją modelowany co do treści i czasu – do 1 godz. dziennie.

Pierwsze samodzielne kontakty z komputerem i Internetem w 7-8 roku życia.

Pełna weryfikacja przestrzeni poznawczych w SIECI; filtry rodzicielskie.

Przemienność kontaktu z komputerem i Internetem (co drugi dzień, do 1 godziny dziennie)

11-14 lat

- 1. Okres przedadolescencyjny – przyspieszenie rozwoju**
- 2. Zwiększone zapotrzebowanie na informacje**

Sugestia: kontakt z telewizją modelowany – dziecko to nie dorosły

Kontakt z komputerem i Internetem do 2 godzin dziennie. 1 dzień w tygodniu bez SIECI.

Kontrola gier komputerowych – minimalizowanie agresji.

Analiza przebywania w SIECI (gry sieciowe, własne blogi, zamieszczanie informacji, handel, piractwo)

Kontrakt Internetowo-komputerowy.



Mariusz Jędrzejko, doktor habilitowany, profesor Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Dyrektor Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień. Pedagog i socjolog zajmujący się zagadnieniami współczesnych uzależnień chemicznych i niechemicznych (infoholizm, dopalacze, nowe substancje uzależniające, wpływ narkotyków na zachowania kierowców). Doradca naukowy rządowego i samorządowego programu „Zagrajmy o sukces” oraz autor koncepcji programu edukacyjnego „Zaburzenia wychowawcze XXI wieku realizowanego w województwach mazowieckim, warmińsko-mazurskim, wielkopolskim i łódzkim. Twórca pojęcia „dopalacze” i pierwszych naukowych analiz na ten temat.

Kieruje programami edukacyjnymi i profilaktycznymi w Fundacji Pedagogium.

Autor ponad 40 opracowań naukowych i popularno-naukowych dotyczących .

m.in. narkomanii, dopalaczy oraz infoholizmu.



Agnieszka Taper, magister socjologii, współpracowniczka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, asystentka w Mazowieckim Centrum Profilaktyki Uzależnień. Zajmuje się aktywnością dzieci w cyberprzestrzeni oraz problematyką uzależnień infoholicznych. Od pięciu lat analizuje społeczność graczy jednego z najstarszych polskich serwerów pewnej gry MMORPG.

Od dwóch lat szkoli nauczycieli i rodziców w zakresie cyberagresji, gier komputerowych i sposobów zabezpieczania komputerów dzieci.

Autorka wielu opracowań edukacyjnych i profilaktycznych dotyczących infoholizmu, aktywności dzieci w internecie oraz gier komputerowych (w szczególności gier sieciowych).