

Uzależnienie od multimedii¹

W artykule omówię następujące treści:

- definicja i kryteria uzależnienia od cyberprzestrzeni (komputera) i jego różne formy,
- cechy cyberprzestrzeni zwiększające prawdopodobieństwo uzależnienia,
- młodzież a gry komputerowe – zagrożenia,
- możliwości terapii uzależnienia od komputera.

Wraz z eksplozją popularności Internetu niektórzy ludzie wydają się być zbyt zaangażowani w używanie Internetu spędzając w nim zbyt wiele czasu. Badania wykazały, że 25 % internautów uzależniło się w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoczęcia wędrówek po sieci, 58 % – w ciągu 6-12 miesięcy, a 17 % – po ponad roku. Około 6% użytkowników może być uznana za uzależnionych. Wg szacunków podanych przez WIEM w latach 1999/2000 dostęp do sieci miało ponad 300 mln ludzi we wszystkich krajach świata. W Polsce pojawienie się w latach dziewięćdziesiątych modemu spowodowało coraz powszechniejszy dostęp do internetu.

Jeszcze jesienią 1994 roku 41 % respondentów w naszym kraju deklarowała brak zainteresowania posiadaniem komputera. Jak wynika z badań Pentora (za www.winter.pl z 11 lipca 2002), w ciągu kilku lat sytuacja zmieniła się radykalnie. Na przełomie czerwca i lipca 2002 roku z internetu korzystało już 19 % dorosłych. W pracy do internetu sięga 32 % ludzi. Aż 92 % osób korzystających z internetu podaje, że robi to głównie po to, by przeglądać strony World Wide Web. Polscy internauci najczęściej korzystają z sieci w domu (40 %), w szkole lub na uczelni (37 %). 60 % korzysta z portali internetowych, 55 % porozumiewa się z innymi za pośrednictwem poczty elektronicznej, a 47 % pobiera z sieci programy komputerowe lub inne pliki. W grupach dyskusyjnych lub pogawędkach internetowych bierze udział 34 % internautów. Tylko 6 % w ten sposób robi zakupy. (Ginowicz., 2003)

Wyróżniono kilka najczęściej preferowanych zachowań w internecie związanych z trudnościami w zakresie kontroli popędów):

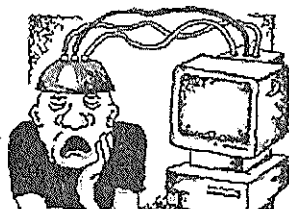
1. Preferowanie cybernetycznego seksu (uzależnienie od chat roomów albo cybernetycznej pornografii).

Nałogowe oglądanie porno stron bywa formą ucieczki-od siebie, partnera czy rzeczywistości, której nie można zaakceptować. Szczególnie łatwo angażują się w to się osoby nisko ceniące siebie w roli seksualnych partnerów, a także odczuwające lęk przed seksem. Obawiają się wejścia w świat erotycznych przeżyć, lękają odrzucenia lub właśnie przeżyli miłosny zawód i wydaje im się, że nie potrafią nawiązać następnego kontaktu.

¹ Tekst wykładu wygłoszonego podczas studiów podyplomowych „Pedagogika ucznia w centrum – technologia informacyjna – zmiana w edukacji”.

2. Uzależnienie od cybernetycznych relacji (chodzi tu o przyjaźnie zawierane on-line poprzez IRC, ICQ, chat roomy, MUDy (ang. MultipleUser Dungeon), kawiarenki internetowe albo grupy dyskusyjne).
3. Kompulsje sieciowe (kompulsywny hazard on-line, uzależnienie od aukcji on-line, obsesyjne robienie zakupów on-line).
4. Przeladowanie informacyjne (kompulsywne przeglądanie stron czy przeszukiwanie baz danych). Ginowicz, 2003

Niektóre uzależnienia od cyberprzestrzeni są zorientowane na gry i współzawodniczenie, niektóre wypełniają bardziej społeczne potrzeby, niektóre postaci mogą być po prostu rozszerzeniem pracoholizmu. Nie ma wielu opracowań naukowych na temat tego uzależnienia. **Tak jak we wszystkich uzależnieniach jest problem – gdzie postawić granicę między normalnym zaangażowaniem, a nienormalną przesadą.**

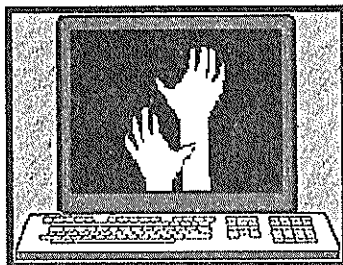


Na pewnym szerokim poziomie można mówić o uzależnieniu od cyberprzestrzeni – w takiej szerokiej kategorii mogą znajdować się osoby o różnej charakterystyce:

- nastolatek który wagaruje po to, żeby przejść na następny poziom w grze komputerowej,
- gospodyni domowa, która wydaje 2000 zł miesięcznie na pogawędkę na czacie,
- biznesmen który nie jest w stanie się odłączyć od swoich programów finansowych, wciąż śledzi akcje na giełdzie internetowej,
- student przeglądający setki stron internetowych oferujących seks cybernetyczny,
- kobieta obsesyjnie kupująca na aukcjach internetowych,
- uczeń przeszukujący miliony baz danych w poszukiwaniu informacji,
- nastolatek wciąż ulepszający oprogramowanie poprzez ściąganie nowych plików i aplikacji,
- haker obsesyjnie łamiący kody zabezpieczające komputery (Young, 1998).

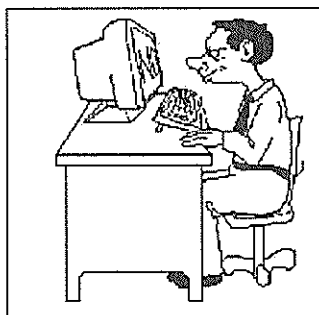
*

- Uzależnienie ma najczęściej korzenie w dzieciństwie osoby, gdzie zauważyć można poważne deprivacje i konflikty.
- Może być próbą kontroli depresji i lęku, może także odzwierciedlać głębokie poczucie braku bezpieczeństwa i uczucia wewnętrznej pustki.
- Większość ludzi uzależnionych od komputera cierpi tak naprawdę na niechęć do radzenia sobie z innymi problemami w swoim życiu takimi jak:
 - ❖ depresje,
 - ❖ lęki,
 - ❖ poważne kłopoty ze zdrowiem,
 - ❖ kalectwo,
 - ❖ problemy natury interpersonalnej.



Kto może stać się podatny na zagrożenia płynące z sieci?

1. Dzieci.
2. Osoby młode – sfrustrowane, zagubione w świecie dorosłych, szukające własnych granic i potrzebujące dowartościowania.
3. Osoby, które zanim zetknęły się z internetem, już cierpiały na zaburzenia emocjonalne wymagające porady psychiatry lub psychoterapeuty.
4. Osoby, dla których internet stanowi swego rodzaju ucieczkę od rzeczywistości
5. Osoby, które przestały pić alkohol, przyjmować narkotyki lub inne środki zmieniające świadomość, a nie wypracowały sobie jeszcze skutecznych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem w nienalógowy sposób.



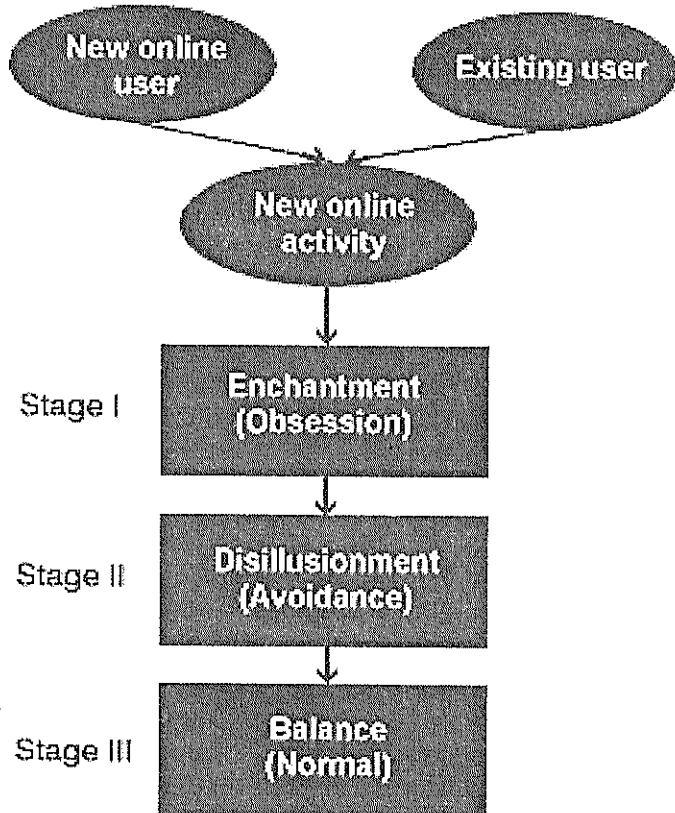
6. Mężczyźni zabiegający o władzę, status społeczny i dominację.
7. Kobiety szukające wspierającej przyjaźni, romansu.
8. Pojawiają się też stwierdzenia, że takie uzależnienie grozi osobom o ponad przeciętnym ilorazie inteligencji.
9. Osoby bez stałego zajęcia, bezrobotne, zmuszone do pozostawania w domu, samotne. (Ginowicz, 2003)

Alternatywna koncepcja grohoła uzależnienia od internetu (Grohol, 1997)

Grohol twierdzi, że zachowania związane z nadużywaniem internetu są fazowe, czyli nie występują ciągle. Podobno większość uzależnionych od internetu to nuworysze, czyli ci, którzy podłączyli się do sieci stosunkowo niedawno. Pierwsza faza aklimatyzowania się do używania nowej rzeczy jest pełne zaangażowanie w nią twierdzi Grohol. Ponieważ to środowisko jest dużo większe od jakiegokolwiek innego wcześniej znanego, niektórzy ludzie mają tendencję do tego, ażeby w nim utknąć właśnie w fazie tzw. „zachwytu” (enchantment) niż miałyby to miejsce w przypadku innego medium, produktu czy technologii. Kolejną fazą jest rozczarowa-

nie aktywnością w sieci, które daje efekty w postaci zmniejszenia aktywności, a następnie następuje równowaga – aktywność komputerowa ustala się na pewnym stałym poziomie. Walther (1999) Roberts, Smith, and Pollack (1996).

Figure 1. Grohol's Model of Pathological Internet Use

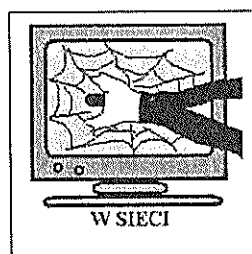


I FAZA – pełne zaangażowanie.

II FAZA – rozczarowanie aktywnością w sieci, które daje efekty w postaci zmniejszenia aktywności.

III FAZA – równowaga – aktywność komputerowa ustala się na pewnym poziomie. [za: Walther (1999), Roberts, Smith, and Pollack (1996).]

- Niektórzy ludzie pozostają w fazie pierwszej i potrzebują pomocy, ażeby przejść do fazy trzeciej.
- Ten model można też zastosować do użytkowników długotrwałych za każdym razem jak znajdują nową aktywność w komputerze (pierwsza faza definiowana jest przez poznawanie i eksplorowanie nowej czynności bądź środowiska).
- Grohol zakłada, że każdy prędzej czy później osiągnie równowagę, tylko niektórym zajmuje to więcej czasu niż innym.



Kimberly S. Young (1998) w zachowaniu internautów wyróżniła trzy fazy, które przeżywają użytkownicy na swojej drodze prowadzącej ich do uzależnienia:

- 1) zaangażowanie,
 - 2) zastępowanie,
 - 3) ucieczka.
- Faza pierwsza zaczyna się od zapoznania się z internetem. Człowiek poznaje jego możliwości. Na początku istotną rolę odgrywają uczucia związane z odkrywaniem nowej rzeczywistości po włączeniu komputera. Jest to uczucie zainteresowania i oczekiwania, zafascynowania i uczucie przyływu sił, pożądane zwłaszcza wtedy, gdy ktoś miał trudny dzień i potrzebuje odprężenia. Nawiązanie kontaktu poprzez internet powoduje, że znika poczucie osamotnienia, znudzenia. Na początku internauta może odczuwać coś w rodzaju euforii. Po krótkim okresie czasu, w trakcie i tuż po wędrówce po internecie, może odczuwać spokój. Ludzie często zgłaszali poczucie „braku granic” i poczucie „zjednoczenia z całym światem”.
 - W fazie drugiej te silne odczucia są zastępowane przez zwykłą redukcję dyskomfortu. Internauta potrzebuje kontynuowania kontaktów zawartych w sieci dla zachowania poczucia równowagi życiowej, które daje mu ulgę. Zaczyna wchodzić we wspólnotę internetową, rezygnuje z osób, rzeczy, które były dotąd częścią jego życia. Osoby uzależnione wskazywały, że umysł często był zajęty myślami o internecie, tym, co będą robić, jak tylko się połączą z siecią. Często myśli te towarzyszyły im podczas spotkań z rzeczywistymi znajomymi.
 - W trzeciej fazie pogłębia się uzależnienie. Osoba chce i potrzebuje coraz większej ilości internetu. Następuje całkowita ucieczka od świata realnego. Uzależnieni nie traktują internetu jako narzędzia służącego do komunikacji, zbierania informacji lub rozrywki. Chodzi im bardziej o formę ucieczki przed codziennymi problemami, o których na chwilę zapominają, gdy są on-line. Po wyjściu z sieci, ze zdwojoną siłą wracają problemy. Pogłębia się depresja, intensyfikuje się samotność, pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania obowiązków, żony, dzieci. Internetoholik sięga więc częściej i dłużej po internet, aby zredukować bolesne odczucia.



Objawy zespołu abstynencyjnego:

- a) pobudzenie psychoruchowe, lęk,
- b) obsesyjne myślenie o tym co dzieje się w internecie,
- c) fantazje i marzenia senne o internecie,
- d) dowolne lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze. (Goldberg, 1995)

Terapia uzależnienia

Celem terapii powinna być nie „internetowa abstynencja”, czyli zupełna rezygnacja z korzystania z sieci, ale umiejętność kontrolowania spędzanego tam czasu i sposobu jego wykorzystywania.

- ✓ sprawdzić wpływ dotychczasowego stylu funkcjonowania na jakość kontaktów z bliskimi osobami i relacje interpersonalne, sposób wypełniania ról i zadań życiowych, wpływ na finanse, sposób realizowania swoich wartości i celów życiowych, realizowanie planów, na zdrowie i jakość życia itp.,
- ✓ rozpoznać psychologiczne mechanizmy kryjące się za tymi zachowaniami (emocje, iluzje, kształt JA),
- ✓ rozpoznać problemy inter- i intrapsychiczne aktywizujące nałogowe wchodzenie do sieci,
- ✓ sprawdzić, co jest dla mnie ważne w życiu i jak chciałabym, by ono wyglądało dalej,
- ✓ przyjrzeć się dotychczasowym sposobom dbania o siebie,
- ✓ rozpoznać dotychczasowe sposoby radzenia sobie ze stresem i poznać ewentualne deficyty w tym obszarze,
- ✓ zobaczyć, jakie jest miejsce w moim życiu na miłość i przyjaźń,
- ✓ nauczyć się efektywnie zarządzać swoim czasem,
- ✓ ułożyć dla siebie plan rozwoju osobistego i realizować go,
- ✓ znaleźć kogoś, kto mógłby stanowić w tym przedsięwzięciu życzliwe wsparcie (Ginowicz, 2003)

Kiberly S. Young (1998) podaje listę następujących kryteriów jeśli chodzi o uzależnienie od Internetu:

1. Czy zajmują Cię myśli o Internecie, kiedy nie jesteś podłączony do sieci?
2. Czy czujesz potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu w sieci żeby czuć satysfakcję?
3. Czy jesteś w stanie kontrolować długość czasu spędzanego w sieci?
4. Czy czujesz się niespokojny lub rozdrażniony, kiedy przerywasz używanie Internetu?
5. Czy wchodzisz do Internetu żeby uciec od problemów takich jak: bezradność, poczucie winy, lęk, depresja?
6. Czy kłamiesz rodzinie i przyjaciołom ażeby ukryć faktyczną ilość czasu spędzaną w Internecie?
7. Czy ryzykujesz utratą związku, pracy, szkoły z powodu używania Internetu?
8. Czy ciągle nadużywasz Internetu mimo tego, że opłaty są coraz wyższe?
9. Czy masz syndromy abstynencyjne takie jak depresja, wzmożona drażliwość, gdy nie jesteś w sieci?
10. Czy pozostajesz w Internecie dłużej niż początkowo zamierzałeś?

Lenne Roberts opisała niektóre z możliwych zmian fizjologicznych związanych z nadmiernym użyciem Internetu:

- Reakcja warunkowa (zwiększony puls, ciśnienie krwi) na dźwięk modemu.
- Zmieniony stan świadomości przez długie okresy czasu (całkowita koncentracja na ekranie komputera).
- Duża irytacja, gdy przeszkadzają nam ludzie z „prawdziwego świata” podczas przebywania w sieci.

Internet staje się uzależnieniem, gdy jest całkowicie oddzielony od naszego realnego życia.

Czym różnią się interakcje zachodzące w wirtualnej przestrzeni od interakcji naturalnych, lub inaczej mówiąc, co czyni to medium tak atrakcyjnym dla tylu ludzi? (Suler, 1997)

- 1) **Zredukowane doznania sensoryczne** (ludzie porozumiewają się głównie przez język drukowany).
- 2) **Oparty na tekście drukowanym.**
- 3) **Elastyczność tożsamości** – można być sobą, można pokazywać tylko małe kawałki własnej osobowości, można pozostać kompletnie anonimowym, czasem ludzie wykorzystują to, żeby zachowywać się bardzo emocjonalnie i mówić o rzeczach o których ciężko jest im mówić w normalnej rzeczywistości, ale czasem też daje to pole do „wyżycia się”.
- 4) **Zmieniona percepcja**
Siedzenie przed komputerem powoduje odmienny stan świadomości, porównywany często do snu, taka osoba może mieć poczucie, że jednoczy się z osobą, z którą rozmawia, to może tłumaczyć, czemu to uzależnienie powstaje.
- 5) **Wyrównany status**
Każdy bez względu na wiek, płeć, wykształcenie itd. zaczyna w tym samym miejscu czy to na poziomie 1-szym gry czy w jakimś chatroomie. Niektórzy nazywają to „net democracy” To, co wpływa na internetowe znajomości to umiejętność komunikacji, wytrwałość, jakość tego, co przekazuje się w Internecie, czasem komputerowe know how, a nie rzeczywisty status.
- 6) **Zakrzywiona przestrzeń**
Odległość nie ma tu takiego znaczenia. Inżynier z Niemiec rozmawia z bizneswoman w Kalifornii, na serwerze w Australii, to pozwala na odnalezienie się ludziom o np. bardzo rzadkich upodobaniach, jeśli nie mogą takich znaleźć w swojej zwykłej rzeczywistości. To jest pozytywne w przypadku np. grup wsparcia, ale negatywne w przypadku grup o motywacji antyspołecznej (np. grupy internetowe anorektyczek, sekty itp.).
- 7) **Rozciągłość czasowa**
Przez Internet można mieć chwilę czasu na zastanowienie, co chcę napisać, nawet w przypadku chatu, a jeszcze dłużej w przypadku e-maila czy forum. Taka możliwość rozciągnięcia czasowego powoduje bardzo wygodną „sferę na refleksję” Z drugiej strony takie internetowe zakrzywienie czasowe ma też inną stronę. Jeśli jesteśmy w internetowej społeczności przez parę miesięcy to jest już długo, podczas, gdy w normalnym świecie taka ilość czasu jest rozpatrywana za małą. Łatwiej jest tworzyć nowe grupy internetowe niż budować grupy w świecie rzeczywistym – stąd zmiany w sieci są częste.

8) Wielokrotność społeczna

Przebywając w Internecie ludzie komunikują się z setkami innych osób. Można przeszukiwać bazy internetowe z milionem danych, żeby dotrzeć do osób nam potrzebnych. Wtedy uruchamiają się nasze podświadome potrzeby i poszukujemy ludzi, którzy je nam wypełniają.

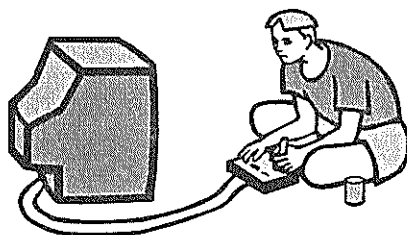
9) Możliwość nagrywania

Możliwość dokładnego odtwarzania rozmowy wielokrotnie, używania cytatów. Okazuje się, że w zależności od chwili, w której jesteśmy możemy interpretować taki tekst zupełnie inaczej, nadając mu inne znaczenia.

10) Zakłócenia medialne

Wszyscy oczekują, że nasz komputer będzie z nami współpracował, ale zdarzają się usterki, kiedy połączenie internetowe się psuje, lub komputer wydaje jakieś dziwne dźwięki. Ta złość, która się wtedy pojawia może nam wiele powiedzieć o stopniu uzależnienia od komputera i naszej potrzeby posiadania go pod pełną kontrolą.

GRY KOMPUTEROWE



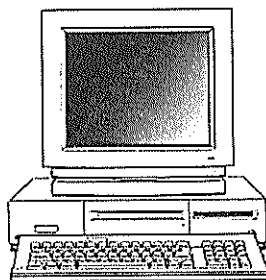
- ✓ Gwałtownie rośnie nie tylko liczba osób bawiących się grami, ale także ilość czasu poświęcanego na granie.
- ✓ Badania z roku 1999 pokazują, iż około 90% uczniów szkół podstawowych ma kontakt z grami komputerowymi.
- ✓ W grupie tej trzy czwarte osób podaje, że gra codziennie przez 2 godziny, natomiast 13% dzieci gra powyżej 4 godzin dziennie.
- ✓ Można sądzić, że zabawa z komputerem wypełnia tym dzieciom w zupełności czas, poza lekcjami w szkole i czasem przeznaczony na sen. (Ulfik-Jaworska, 2003 za: Raś, 2000, s.169.Sokołowski 2000, s.193)

Dlaczego tak się dzieje?

- ❖ Podczas oglądania telewizji można być jedynie odbiorcą, widzem, który z zewnątrz przygląda się prezentowanym zdarzeniom i ewentualnie je ocenia.
- ❖ Gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na losy bohaterów.
- ❖ Ponadto podczas zabawy grą komputerową obecność drugiego człowieka, towarzysza zabawy staje się niepotrzebna, ponieważ zastępuje go komputer.
- ❖ Gry komputerowe, zatem dostarczają młodemu odbiorcy silnych przeżyć i doświadczeń, angażują emocjonalnie i nie dają poczucia nudy (Ulfik-Jaworska, 2003).

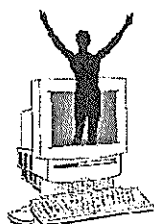


- Istnieją takie gry, w których użytkownik wciela się w terrorystów, złodziei, gangsterów i dokonuje niezliczonych morderstw i zniszczeń.
- Podczas zaangażowania w tego rodzaju gry dziecko dowiaduje się, że zło wcale nie jest takie złe, a nawet może być całkiem dobre, bo jest skuteczne. Granica pomiędzy dobrem a złem powoli ulega rozmyciu.
- Jak pokazują sondaże, w samej czołówce najpopularniejszych gier znajdują się te, które zawierają destrukcję i przemoc. (Boroń, Zyss, 1996)
- Niepokój budzi fakt, że wcielanie się w sadystycznych morderców i psychopatycznych przestępców w grach komputerowych jest dla dzieci ulubioną zabawą.
- Wieloletnie badania psychologiczne nad oddziaływaniem gier zawierających przemoc, pokazują, iż zaangażowanie w tego rodzaju gry podwyższa poziom agresywności graczy. (Provenzo, 1991, Filing i in. 1992, Goldstein 1995, Braun-Gałkowska 2000, Braun- Gałkowska, Ulfik, 2001)
- Dzieci komputerowe cechują się wyższą agresywnością, mniejszą wrażliwością moralną, postawą wobec rzeczywistości nastawioną na posiadanie i gorszymi więziami z otoczeniem. (Gała 2000 s.29, Ulfik- Jaworska 2001)
- Pod wpływem częstej „zabawy w zabijanie” dzieci nabierają przekonania, że przemoc jest czymś powszechnym i zwyczajnym, obojętniej na nią i stają się niewrażliwe na krzywdę i cierpienie, nie mając poczucia winy przy własnych agresywnych zachowaniach.
- Psychologowie alarmują, że oddziaływanie gier jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy oglądanej w telewizji.
- Tutaj gracz nie tylko ogląda przemoc, ale nade wszystko sam jej dokonuje na ekranie komputera przez bohatera, którym kieruje.
- Kiedy dziecko zabija po raz tysięczny w ten sam sposób, staje się to dla niego obojętne emocjonalnie, ponieważ przyzwyczał się do takich działań i są one konieczną umiejętnością potrzebną do przeżycia w brutalnym świecie gier komputerowych (Anderson, Dil, 2000).



- ✓ Najpierw jest ciekawość i zafascynowanie, dziecko spędza wiele czasu przy grach komputerowych. Rodzice przyzwalają na to, aby dziecko spędzało wiele godzin przed komputerem, gdyż są przekonani, że rozwija ono swoje zainteresowania, a jednocześnie jest w domu pod czujnym okiem rodziców.
- ✓ Z czasem syn lub córka zaczynają spędzać coraz więcej czasu przed komputerem, przy próbach ograniczenia takiego stanu reagują wybuchami niekontrolowanej złości i agresji.
- ✓ Rodzice powoli tracą kontakt z dzieckiem, a ono samo zatracą kontakt z rzeczywistością, ponieważ najważniejsza staje się gra i czas spędzany w świecie wirtualnym.
- ✓ Gdy dzieci zostają odizolowane od komputera pojawiają się u nich objawy abstynencyjne: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, reakcje fizjologiczne, depresja, a nawet próby samobójcze. (Łukasz, 1998, s.37)

Jak rozpoznać uzależnienie od gier komputerowych?



- Granie w gry staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka.
- Objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania w gry powoduje u graczy pojawienie się nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.
- W celu złagodzenia lub zlikwidowania objawów abstynencyjnych następuje ponowne patologiczne korzystanie z komputera
- Tzw. „głód” czyli wewnętrzny przymus, uporczywe pragnienie korzystania z komputera
- Korzystanie mimo szkód, które to przynosi np. ograniczenie snu, problemy z nauką, zaniedbywanie obowiązków. (Szulc, Piłat za Ulfik-Jaworska, 2002)

Jak uchronić dzieci przed szkodliwym wpływem gier komputerowych?

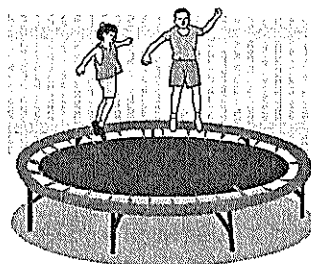
- ❖ Rodzice powinni wiedzieć, w jakie gry grają ich dzieci.
- ❖ Rodzice powinni ustalić zasady, z jakich gier mogą dzieci korzystać, a które z gier są dla nich niedozwolone i dlaczego.
- ❖ Dziecko powinno korzystać z gier komputerowych tylko wówczas, gdy rodzice są w domu. Należy stosować zasadę, aby dziecko zawsze pytało rodziców o pozwolenie korzystania z komputera.
- ❖ Rodzice powinni bezwzględnie ograniczać czas spędzany przy komputerze do 1-2 godzin dziennie. Powinni też robić dziecku przerwy, odrywać je od komputera, przynajmniej, co pół godziny.
- ❖ Konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer.
- ❖ Częściej zapraszać do domu kolegów dziecka.

[na podstawie: I. Ulfik-Jaworska, *Czy gry komputerowe mogą być niebezpieczne?* „Wychowawca” 2002/1, s.12-15). Małgorzata Szulc, Halina Piłat (pedagogzy szkolni)].

Spędzajmy sami więcej czasu z dzieckiem!!!



Pokazujemy inne formy spędzania wolnego czasu!



Poradnik dla rodziców (Rostkowska, www.gim11leg.pertus.com.pl)

My rodzice możemy pomóc naszemu dziecku poprzez zmianę jego nawyków i elementy terapii behawioralnej:

- ustalić plan dnia,
- ściśle określić czas korzystania z komputera,
- najpierw zrób co do Ciebie należy a potem komputer konsekwentnie przestrzegajmy tej zasady,
- kontrolujmy co robi nasze dziecko przy komputerze i dbajmy o przerwy co pół godziny,
- zapraszamy koleżanki i kolegów,
- wyciągajmy nasze pociechy na spacer, pograjmy w kosza itd.,
- spróbujmy zainteresować dzieci inną formą spędzania czasu,
- rozmawiajmy ze swoimi dziećmi.
- pilnujmy, jak dzieci wykorzystują komputer podłączony do sieci;
- gdy nie możemy towarzyszyć dzieciom podczas ich samodzielnych podróży po WWW, nie wahajmy się stosować oprogramowania utrudniającego dostęp do treści niepożądanych;
- po zakończonej sesji sprawdzajmy, jakie miejsca odwiedzała nasza pociecha (umożliwiają to specjalne schowki rejestrujące w przeglądarkach internetowych odwiedzane adresy);
- starajmy się ustawić komputer w miejscu, gdzie najczęściej przebywa wielu domowników ułatwi to obserwację;
- do znużenia zwracajmy uwagę dzieciom, by nie zostawiały w Internecie swoich personaliów, danych adresowych ani fotografii;
- nie pozwalajmy dzieciom dokonywać samodzielnie zakupów przez sieć ani wypełniać jakichkolwiek kwestionariuszy (lub uczestniczyć w przedsięwzięciach wymagających identyfikacji);

- przypominajmy im, aby tak jak na prawdziwej ulicy nie zawierały znajomości z nieznanymi;
- przypominajmy dzieciom, aby nie otwierały korespondencji z nieznanymi miejscami może być zarażona wirusem komputerowym;
- nie zostawiajmy dziecku numerów kart kredytowych.

Literatura

- Wielka Encyklopedia Multimedialna WIEM* <http://wiem.onet.pl/wiem/01cd4c.html>
- J. Suler; *Psychology of Cyberspace*
<http://www.rider.edu/users/suler/psyber/persontypes.html>
- K. S. Young: *Internet addiction: The emergency of a new clinical disorder*. "Cyberpsychology and Behavior" 1998 nr 1 (3), s. 237-244.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV*. American Psychiatric Association, Washington 1995, s. 615-618.
- P. Kościelniak *Internetoholizm w Rzeczpospolitej* 1999-08-28
<http://arch.rp.pl/artz/1999/08/19990828/199908280107.html?k=on&t=1993010120020310>
- Z. Wojtasiński, *Kobiety uzależniają się od internetu*, "Rzeczpospolita"
<http://arch.rp.pl/artz/1998/12/19981218/199812180177.html?k=on&t=1993010120020310>, <http://kiosk.onet.pl/art.html?NA=1&ITEM=1085964&KAT=243>
- K. Pistol, *Psychologiczne aspekty komunikacji za pośrednictwem sieci komputerowych*. <http://www.nadcisnienie.med.pl/konferencja/prace/pistol/cmc44.htm>
- Forum "Gazety Wyborczej" pt. "Społeczeństwo"
<http://www2.gazeta.pl/forum/790620,30353,790602.html?f=29>
- Wszystkie wymienione wyżej pozycje bibliograficzne były dostępne w sieci 03.11.2000
- C. A. Anderson, K. E. Dill, *Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and Life*, "Journal of Personality and Social Psychology" 2000, nr 4, s. 772-790.
- J. Boroń, T. Zyss, *Świat gier komputerowych II - badania ankietowe nad ich rozpowszechnieniem wśród młodzieży*, "Psychiatria Polska" 1996, nr 2 (30), s. 267-280.
- J. Boroń, T. Zyss, *Komputerowy świat iluzji*, "Charaktery" 1998, nr 2, s. 12-17.
- M. Braun-Galkowska, A. Galkowska, I. Ulfik, *Zabawa w zabijanie*, "Scriptores Scholarum" 1997, nr 1 (14), s. 113-121.
- A. Gała, *"Agresywne" gry komputerowe a kontakty społeczne*, w: A. Gała, I. Ulfik (red.), *Oddziaływanie "agresywnych" gier komputerowych na psychikę dzieci*, Lublin 2000: Katedra Psychologii Wychowawczej i Rodziny, s. 25-37.
- M. Griffiths, *Czy gry komputerowe szkodzą dzieciom?* "Nowiny Psychologiczne" 1995, nr 4, s. 35-49.
- D. Grossman, *Dlaczego dzieci zabijają?* "Życie" 1999, s. 13-15.
- S. Łukasz, *Magia gier komputerowych*, Warszawa 1998.
- D. Raś, *Gry komputerowe i telewizja jako zagrożenie społecznych kontaktów uczniów*, w: A. Margasiński, B. Zajęcka (red.), *Psychopatologia i psychoprofilaktyka. Przejawy narkomanii, alkoholizmu, przemocy, zaburzeń psychicznych w rodzinie i szkole oraz możliwości im przeciwdziałania*. Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków 2000, s. 161-172.
- M. Sokołowski, *Wpływ gier i programów komputerowych na dzieci*, w: *III Międzynarodowa Konferencja "Media i Edukacja"*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań 2000, s. 90-97.
- T. Zyss, J. Boroń, *Świat gier komputerowych I - nowe medium rozrywkowe i nowe zagrożenia*. "Psychiatria Polska" 1996, nr 2 (30), s. 255-266.
- D. Rostkowska, www.gim11leg.pertus.com.pl
- H. Ganowicz, *Zagrożenia płynące z sieci* www.terapia.rubikon.net.pl
- J. Grohol (1997) <http://psychcentral.com/netaddiction/>