

Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i internetu

Uwagi wstępne na temat psychiki adolescentów w erze informatyki i internetu

Dorastanie jest tym okresem w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Na przestrzeni krótkiego czasu zachodzą radykalne zmiany fizyczne i psychiczne. Jedną z nich jest przejście od myślenia konkretnego do abstrakcyjnego. Dzieje się to wtedy, kiedy dorastający rozwijają umiejętność rozumienia i emocjonalnego doświadczania uczuć innej osoby, uczą się empatii i zaczynają ją praktykować. Podstawą wykształcenia tych zdolności są zmiany obszarów mózgu aktywnych w trakcie podejmowania decyzji (podejmując decyzję, nastolatki wykorzystują sieci neuronów w płacie skroniowym, natomiast starsi – korę przedczołową). Dzięki nim z wiekiem nabywamy umiejętności brania pod uwagę uczuć innych osób, rozumienia niebezpieczeństw, a także odkładania gratyfikacji na później. Badania dowodzą, że patologiczne używanie technologii komputerowej zaburza rozwój mózgu i sprawia, że procesy nerwowe na trwałe mogą pozostać na poziomie operacji konkretnych, a młodzi ludzie pozostaną niedojrzali, pochłonięci sobą, bez odpowiednio wykształconych umiejętności społecznych [Small, Vorgan 2011: 55–57]. Realność tego niebezpieczeństwa ukazują przeprowadzone w 2010 r. analizy danych (zbieranych przez 30, z udziałem 14 tys. studentów), według których od 2000 r. zainteresowanie młodych innymi ludźmi drastycznie spadło. Dzisiejsi studenci znacznie rzadziej deklarują np., że warto czasami postawić się na miejscu innego człowieka bądź próbować zrozumieć jego uczucia. Autorzy prezentowanych badań wiążą brak empatii studentów z dostępnością gier internetowych i sieci społecznościowych w toku dorastania [Turkle 2013: 357–358].

Cyfrowe technologie i współczesne sposoby strukturalizacji czasu preferowane przez młodych (głównie gry internetowe i portale społecznościowe) nie sprzyjają refleksji na temat wartości i tym samym utrudniają określenie tożsamości oraz naukę radzenia sobie z emocjami i wyrażania ich, a są to przecież kolejne wyznaczniki prawidłowo przebiegającego procesu dorastania. Obserwujemy znaczne ograniczanie autonomii i zacieranie granic między „ja” a „inni”. Młodzi tracą umiejętność bycia w pojedynkę i refleksji nad sobą w odosobnieniu. Brak stałej łączności z innymi, pozbawienie możliwości natychmiastowego

poinformowania o tym, co zaprzęta myśli, lub wyrażenia emocji w chwili, gdy dopiero się rodzą, wywołują u nich poczucie dyskomfortu [Turkle 2013: 221]. Współcześni dorastający borykają się z nadmiernym lękiem przed wyobcowaniem i opuszczeniem. W znacznej mierze dzieje się tak dlatego, że komputer i inne urządzenia techniczne przenoszą ich do społeczności, które mogą jakoś zastąpić nieobecnych rodziców oraz brak więzi z nimi [Turkle 2013: 226].

Adoleścenci doświadczają bardzo specyficznych trudności w nawiązaniu właściwych kontaktów ze swoimi rodzicami nie tylko z uwagi na coraz większą absencję rodziców w domu. Oszałamiające tempo przemian technologicznych zmieniło zwykłą przepaść międzypokoleniową wręcz w otchłań. W wyniku tego społeczeństwo podzielone jest obecnie na dwie grupy kulturowe – cyfrowych tubylców, którzy urodzili się w świecie technologii komputerowej (są to osoby dorastające), i cyfrowych imigrantów, którzy już jako dorośli zetknęli się z tą technologią (są to ich rodzice). Młode pokolenie odrzuca wartości rodziców i tworzy własny styl życia, własną przestrzeń, język i etykę w niespotykanym dotychczas zakresie. Wejście w świat młodych jest dla ich rodziców bardzo trudnym wyzwaniem, przypominającym to, przed jakim stoją prawdziwi imigranci przybywający do nowego kraju [Small, Vorgan 2011: 46–47]. Nawiązanie wzajemnych relacji wymaga przewyciężenia wielu barier. Jednym z głównych czynników determinujących skuteczność pokonywania tych trudności jest potrzeba i chęć wzajemnego poznania oraz zrozumienia. Brak tego czynnika w relacjach rodzic–dziecko wzmacnia u adolescentów poczucie wyobcowania i opuszczenia we własnym domu i tym samym wzmacnia potrzebę zanurzenia się w świat technologii.

Intensywne przebywanie w świecie internetu i komputerów prowadzi jednak do wielu nieprawidłowości i zaburzeń, w tym także do uzależnienia. Wiemy już od ponad 10 lat, że do pobudzenia mózgowego centrum uzależnień dochodzi nie tylko w wyniku przyjmowania różnego rodzaju substancji odurzających, lecz również poprzez kontakt z cyfrowymi technologiami. [Spitzer 2015: 234–236]. Adolescenci stanowią w tym obszarze grupę wysokiego ryzyka, bowiem są warstwą społeczną, która z cyfrowych mediów korzysta najczęściej [Spitzer 2015: 237], a rozwijający się organizm jest bardzo podatny na uzależniający wpływ nowej technologii [Small, Vorgan 2011: 48].

Psychopatologia korzystania z komputera i internetu

– opis istoty uzależnienia

Jednym z pierwszych badaczy, którzy zauważyli, że nowe technologie mogą uruchomić klasyczny mechanizm uzależnienia, była psycholog K. Young. Od jej pionierskich publikacji minęło przeszło 20 lat i pojawiły się różne opracowania tego tematu. W polskiej literaturze, tak jak i w światowej, mamy do czynienia z brakiem ujednoliconej terminologii. Występuje wiele terminów i definicji określających to zjawisko. W naszym artykule będziemy posługiwać się głównie

terminem „uzależnienie od komputera i internetu” przyjętym za [Schuhler 2014], rozumianym [za Woronowicz 2009: 475] jako niekontrolowane korzystanie z komputera bądź internetu w sposób, który powoduje szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby korzystającej z tych urządzeń i/lub u otoczenia.

Z nałogowym korzystaniem z komputera/internetu mamy do czynienia wtedy, gdy zaobserwujemy: silną potrzebę korzystania z komputera/internetu, wystąpienie tolerancji (wydłużanie czasu korzystania z komputera/internetu w celu osiągnięcia poczucia satysfakcji), trudności z samokontrolą (dotyczące powstrzymania się od korzystania z komputera/internetu), wystąpienie zespołu abstynencyjnego wywołanego brakiem dostępu do komputera/internetu, pozostawanie w kontakcie z nowymi technologiami dłużej, niż się planowało, problemy z pracą, edukacją, konflikty z bliskimi powodowane korzystaniem z komputera/internetu, okłamywanie bliskich celem ukrycia faktycznego czasu przebywania w internecie, używanie komputera/internetu jako drogi ucieczki od problemów lub środka poprawiającego samopoczucie [Young, Klausing 2009: 28].

Oczywiście, sam internet czy komputer nie są uzależniające, uzależniająca są dostępne programy i aplikacje. Uwzględniając ten fakt, wyróżnia się następujące podtypy uzależnienia [Young, Klausing 2009: 37–65]: internetowa pornografia, socjomania internetowa (uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych), uzależnienie od sieci (hazard, gry sieciowe, aukcje), przeciążenie informacyjne (przymus pobierania informacji), uzależnienie od komputera (np. gry komputerowe, wgrzywanie programów, porządkowanie danych).

Przeprowadzone badania literaturowe wskazują, że na rozwój uzależnień komputerowych mają wpływ czynniki neurobiologiczne, psychologiczne, społeczne i duchowe [Woronowicz 2009: 60–76]. W zakresie teorii neurobiologicznych zwracają uwagę badania wykazujące związek występowania uzależnienia od internetu z niewłaściwą neurotransmisją, zwłaszcza dopaminy i serotoniny. Istnieją również wyniki badań dowodzące, że uzależnieni od gier komputerowych mają zaburzony metabolizm glukozy w okolicach mózgu związanych z układem nagrody oraz odpowiedzialnych za kontrolę impulsów. Ponadto, na gruncie badań genetycznych dowiedziono, że osoby te mają wersje dwóch genów związanych z przekazywaniem dopaminy typowe dla osób uzależnionych od alkoholu i nikotyny [Aboujaoude 2012: 35–36].

Zdaniem większości badaczy zasadniczą rolę w etiologii odgrywają jednak cechy osobowości oraz jej zaburzenia. Predyktorami uzależnień od nowych mediów są następujące cechy osobowości: neurotyzm, nieśmiałość, wysoki poziom agresji, zaburzona samoocena, impulsywność, bezradność w obliczu problemów, brak empatii, lekceważenie norm społecznych. Autorzy zajmujący się omawianą problematyką zwracają uwagę na występowanie dysfunkcjonalnych relacji w rodzinach adolescentów uzależnionych od sieci. Podkreśla się: zaburzenie komunikacji, doświadczanie konfliktów i przemocy, nieadekwatność wymagań,

brak wsparcia i akceptacji, poczucie osamotnienia w rodzinie. Młodzież wychowywana w rodzinie niepełnej jest częściej uzależniona niż adolescenti wychowywani w rodzinach pełnych. Podobnie jak negatywne relacje z rodzicami również brak satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami może być przyczyną omawianego uzależnienia [Potembska 2011: 25–39].

W zależności od zastosowanej definicji, badanej populacji oraz jakości badań wskaźniki rozpowszechnienia komputerowego nałogu są bardzo różne i wynoszą od 0,5 do 1% w badaniu młodych Polaków [Potembska 2011: 18–22; Augustynek 2010: 121–130], poprzez 4% w grupie niemieckiej młodzieży w wieku 14–16 lat [Spitzer 2015: 231], do prawie 38% w badaniu z udziałem nastolatków i młodych dorosłych przeprowadzonym w Hongkongu [Aboujaoude 2012: 204]. W tym miejscu warto poczynić pewną refleksję. Otóż rzetelne badania nad rozpowszechnieniem uzależnienia od komputera/internetu prowadzi się w dużych grupach i przez odpowiednio długi czas, z uwagi na to opisują one rzeczywisty stan z dużym opóźnieniem i ich aktualność może budzić wątpliwości. Nie dysponujemy pewnymi faktami liczbowymi dotyczącymi epidemiologii również z uwagi na to, że przypadłość ta formalnie nie jest jednostką chorobową. W żadnej klasyfikacji chorób nie wyróżniono uzależnienia od komputera i internetu jako oddzielnej jednostki nozologicznej [Holtkamp 2011: 148]. W wyniku wielu kontrowersji nie doszło do włączenia tego nałogu w indeks chorób psychicznych DSM V (opublikowany w maju 2014 r.), na co oczekiwało wielu psychiatrów i psychologów. Nie mamy więc takich danych statystycznych jak w przypadku innych uzależnień. Nie ulega jednak wątpliwości, że w ostatnich latach następuje stały i szybki wzrost liczby młodzieży uzależnionej i zagrożonej uzależnieniem od komputera i internetu, co czyni z tych patologii znaczącej wagi problem psychospołeczny.

Korzystanie z komputera i internetu przez gimnazjalistów w świetle badań własnych

Przeprowadzone analizy literatury przedmiotu były bezpośrednim motorem podjęcia działań mających na celu określenie aktywności gimnazjalistów w obszarze technologii komputerowych. W lutym i marcu 2015 r. przeprowadzono dwutorowe badania ankietowe z gimnazjalistami oraz ich rodzicami. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Pytania miały charakter zamknięty, otwarty i półotwarty. Dotyczyły czasu i jakości aktywności z użyciem urządzeń cyfrowych oraz objawów wskazujących na ryzyko uzależnienia. Szczególnie byliśmy zainteresowani wynikami analizy porównawczej odpowiedzi udzielonych przez uczniów z odpowiedziami udzielonymi przez ich rodziców. Badaniami objęto 355 uczniów i 356 rodziców. W skład grupy wchodziło 175 chłopców i 173 dziewczynki w wieku 13–15 lat; w grupie rodziców przeważały kobiety (84%) w wieku 35–49 lat.

Zdecydowana większość respondentów mieszka w wioskach (85,5%), mniej niż 15% – w małym mieście. Ten fakt demograficzny można uznać za czynnik chroniący, badania wskazują bowiem, że młodzi wychowani na wsi najbardziej cenią sobie: udane życie rodzinne, posiadanie dzieci, ciekawą pracę, życie bez konfliktów, miłość i przyjaźń. W przywoływanych badaniach tylko 6% młodych z obszarów wiejskich widzi wartość w życiu barwnym i pełnym rozrywek [Gorlach i in. 2003: 32–34]. Jest to efekt tego, że wiejscy rodzice zazwyczaj wychowują tradycyjnie i bardziej rygorystycznie (w porównaniu z rodzinami wielkomiejskimi), co sprzyja internalizacji jasnego, klarownego systemu wartości oraz procesowi socjalizacji i tym samym wzmacnia wewnątrzsterowność i usprawnia mechanizmy autoregulacji.

Podstawowym czynnikiem wpływającym na liczbę uzależnionych jest niewątpliwie dostęp do komputera i internetu. Szybkość postępu technologicznego sprawiła, że prawie cała grupa badanych (94%) posiada w domu komputer z dostępem do sieci. Powyżej 95% ankietowanych dzieci i ich rodziców korzysta z nowych technologii, 87% gimnazjalistów robi to codziennie. Specyfika analizowanego nałogu jest taka, że kto zasiada przed komputerem, może się uzależnić, dlatego w przypadku diagnozowanych uczniów już sam fakt dostępu do urządzeń cyfrowych uzasadnia konieczność opracowania właściwych działań profilaktycznych. Uznanie tej konieczności wzmacnia wynik wskazujący na to, że bardzo niewielu adolescentów doświadcza dnia bez nowych technologii, a specjaliści alarmują [Spitzer 2015: 283], że każdy taki dzień to uratowany czas.

W procesie badawczym uznano za wartościowe określenie tego, w jaki sposób badani wykorzystują komputer/internet. Gimnazjaliści najczęściej oglądają filmy i słuchają muzyki (83%), odwiedzają portale społecznościowe (77%), szukają interesujących ich informacji (62%). 26% badanych gra w gry sieciowe, tylko 19% korzysta z programów edukacyjnych. Przedstawiony rozkład wyników dowodzi, że w badanej populacji największe ryzyko dotyczy dwóch podtypów uzależnienia wyróżnionych przez Young: przeciążenia informacyjnego oraz socjomanii internetowej. Wyniki badań własnych korespondują z uzyskanymi w innych badaniach [Aboujaoude 2012: 17; Spitzer 2015: 26; Holtkamp 2010: 28–39], podają one podobny rozkład procentowy preferencji młodych oraz ukazują bardzo szybki wzrost liczby adolescentów korzystających z portali społecznościowych. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że internetowe serwisy społecznościowe są obecnie głównym powodem izolacji społecznej i bardziej powierzchownych związków [Spitzer 2015: 26]. Więzi, które tworzą dzieci przez internet, w ostatecznym rozrachunku nie wiążą, zaprzatają natomiast całą uwagę. W przypadku wyszukiwania informacji i rozrywki w sieci wielu nie radzi sobie z kakofonią bodźców, płacąc za to rozróżnieniem oraz nadpobudliwością przejawiającą się m.in. pragnieniem coraz to większej ilości informacji i wrażeń [Carr 2013: 148–150]. Powyższe ustalenia stanowią wskaźnik pomocny w opra-

cowaniu efektywnych działań profilaktycznych, a także mocno uzasadniają konieczność ich podjęcia.

Rodzice twierdzą, że interesują się aktywnością komputerową swoich dzieci (89%), jednak aż 38% z nich nie jest w stanie powiedzieć, w jaki sposób dzieci wykorzystują nowe media. Jednoznacznie trzeba zwerbalizować, że tam, gdzie nie ma poznania, nie ma również świadomego i celowego zainteresowania. Analiza porównawcza udzielonych przez obie badane grupy odpowiedzi dowodzi, że rodzice albo nie posiadają wiedzy na ten temat, albo posiadają wiedzę błędną, według rodziców bowiem tylko 18% dzieci korzysta z portali społecznościowych, 9% ogląda filmy i słucha muzyki, największa liczba respondentów wskazała gry komputerowe (22%). Wykazane braki w wiedzy są istotną barierą w efektywnych rodzicielskich działaniach ochronnych. Dobre rezultaty można osiągnąć tylko wtedy, jeżeli rodzice będą wiedzieli, co ich dzieci robią za pośrednictwem komputera/internetu, i powiedzą ewentualne „nie”. Przeprowadzono badania, które ukazują, że aż 40% nastolatków uważa, iż treści w internecie zostały całkowicie lub w znacznym stopniu zbadane [Holtkamp 2011: 38]. Adolescenci stanowią grupę internautów najbardziej łatwowierną i beztroską, dlatego bezwzględnie potrzebują asekuracji ze strony rodziców przy ocenie medialnych treści i korzystaniu z możliwości urządzeń cyfrowych.

Jednym z podstawowych działań chroniących dzieci przed omawianym typem uzależnienia jest rodzicielskie limitowanie i kontrolowanie czasu korzystania z nowych technologii. 2/3 badanych rodziców twierdzi, że ogranicza dziecku czas zajęć komputerowych, 88% kontroluje czas aktywności komputerowej. 20% rodziców ustaliło limit godzinny, 26% – dwugodzinny, 10% – 3–4 godz. Pozostali rodzice (44%) kontrolują, jednak nie wyznaczają limitu dziennego. Po raz kolejny ta sama sytuacja inaczej wygląda z perspektywy dzieci. Tylko 23% badanych adolescentów potwierdza, iż rodzice kontrolują czas ich aktywności komputerowej, a wyznaczone limity w większości przypadków zawierają się w przedziale 3–4 godz. (42%). Rozbieżność ta może być uwarunkowana tym, iż często w badaniach ankietowych udzielne są odpowiedzi uznawane za poprawne i pożądane, a nie zgodne z prawdą. Zapewne prawidłowość ta bardziej dotyczy rodziców badanych przez nauczycieli niż ich dorastających dzieci (w tym okresie rozwojowym następuje bowiem spadek autorytetu dorosłych i tym samym zmniejsza się potrzeba uzyskania od nich pozytywnej oceny). Nawet jeżeli uznamy, iż to rodzice przedstawiają prawdziwy obraz sytuacji, to i tak jest on daleki od stanu właściwego. Powyżej 30% gimnazjalistów korzysta z urządzeń cyfrowych bez jakichkolwiek ograniczeń!

W kwestii ilości czasu faktycznie przeznaczanego w ciągu doby na nowe technologie również uzyskano rozbieżne wyniki. 53,5% rodziców twierdzi, że jest to 1–2 godz. Taki przedział czasowy podało tylko 39% dzieci. Warto uwytklić również to, że 25% dzieci korzysta z urządzeń cyfrowych 4 godz. i więcej, jednak w grupie rodziców taki stan rzeczy obserwuje tylko 16% badanych.

Uzyskane wyniki wskazują na dwa fakty: po pierwsze, rodzice uważają, że aktywność komputerowa dzieci jest mniejsza od tej, o jakiej świadczą same dzieci; po drugie, co czwarte dziecko spędza przed komputerem zdecydowanie za dużo czasu (4 lub więcej godzin). Łatwo można przecież wyliczyć, że po odjęciu czasu przeznaczonego na sen, szkołę, naukę, posiłki, higienę i inne codzienne obowiązki czasu wolnego gimnazjalistom nie pozostaje wcale. Nowe technologie tak dużej grupie nastolatków odbierają możliwość uprawiania sportu, czytania, spotykania się z ludźmi, refleksji nad sobą i światem, rozwijania pasji i zainteresowań, a bez tego trudno osiągnąć dojrzałość. Na rozwój bowiem wpływa zarówno to, co dzieci robią, jak i to, czego nie robią.

Szczególnie mocno byliśmy zainteresowani ilością czasu, jaki rodzice przeznaczają na rozmowy ze swoimi dziećmi, na relacje bezpośrednie, osobiste, „twarzą w twarz”. Niestety, tylko 26% rodziców poświęca dzieciom około godzinny dziennie. Z perspektywy ich dzieci sytuacja wygląda jeszcze gorzej – zaledwie 16% gimnazjalistów potwierdziło prawdziwość odpowiedzi rodziców. Według 9% dzieci rodzice nie poświęcają w ogóle czasu i uwagi (takiej odpowiedzi nie udzielił żaden rodzic), 34% adolescentów uważa, iż jest to 1–3 godz. w tygodniu, taką samą tygodniową wartość czasową na relacje z dzieckiem poświęca 26% rodziców. Około 30% rodziców udzieliło odpowiedzi wymijającej, np. „dużo”, „według potrzeb” itp. Powyższe dane uprawomocniają stwierdzenie, że istnieje potrzeba uświadomienia rodzicom, że bez codziennego osobistego kontaktu z dzieckiem trudno wychować zdrowego, dojrzałego człowieka wolnego od uzależnień. Bez kontaktów nie można mówić o istnieniu więzi, a brak więzi z rodzicami stanowi główny stymulator rozwoju nadmiernej potrzeby zanurzania się w wirtualny świat [Turkle 2013: 226].

W przeprowadzonym procesie badawczym zasadne było również sprawdzenie występowania w badanej populacji sygnałów świadczących o groźbie uzależnienia. Pytania z tego obszaru sformułowano na podstawie testu Joung [Joung, Klausning 2009: 28]. Według niej 5 twierdzących odpowiedzi w zestawie 8 pytań wskazuje na duże prawdopodobieństwo uzależnienia. Pytania zadano zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Zaistnienie tolerancji zauważa 35% rodziców i 14% dzieci, zaniedbywanie obowiązków w wyniku aktywności komputerowej zgłasza 32% dzieci i 40% rodziców, objawy zespołu abstynencyjnego występują w przypadku 43% uczniów, zauważa je jednak tylko 24% ankietowanych rodziców. W godzinach nocnych z komputera/internetu korzysta 81% nastolatków, świadomość tego faktu ma tylko 60% rodziców. Oszukuje rodziców w kwestii ilości czasu spędzanego przed komputerem ok. 58% dzieci według relacji rodziców i tylko 39% dzieci przyznaje się do takiego zachowania. 71% badanych nastolatków spędza przed komputerem więcej czasu, niż planowało, a 74% respondentów słyszy od rodziców uwagi na temat nadmiernej ilości czasu spędzanego z nowymi technologiami. Dla 37% badanych komputer/internet to dobre antidotum na problemy i zmartwienia. W przypadku odczuwania nudy 70%

badanych dzieci sięga po komputer. Zaabsorbowanych internetem i komputerem, nawet w trakcie niekorzystania z nich, bywa aż 42% adolescentów. Występowanie wymaganych 5 symptomów odnotowano w 14% ankiet dzieci i 24% ankiet dorosłych. Na tej podstawie uznano, że prawdopodobieństwo wystąpienia uzależniania w badanej populacji jest bardzo wysokie i obliguje do sformułowania konkretnych wskazań zaradczych.

Profilaktyka uzależnienia od komputera i internetu jako wyzwanie dla rodziców

Dorastanie w towarzystwie urządzeń cyfrowych podpiętych do sieci bez wątpienia rodzi możliwość popadnięcia w uzależnienie. W związku z tym w zakończeniu artykułu poddano refleksji problem oddziaływań zaradczych i ochronnych.

Priorytetową sprawą jest zogniskowanie uwagi na rodzinie. Zdrowe, normalne środowisko rodzinne ukształtowane na bazie akceptowanych, tradycyjnych norm i wartości stanowi mocną barierę ochronną przed uzależnieniami wszystkiego typu [Zajączkowski 2002: 17]. Współcześni rodzice są jednak bardzo heterogeniczną grupą, z różnymi stylami wychowania, odmiennym rozumieniem wartości i różnie pojmowanym zachowaniem związanym z użytkowaniem nowoczesnych technologii. Konieczne są więc działania mające na celu uświadomienie rodzicom, iż istnieją uniwersalne wartości, których przyjęcie chroni przed różnorodnymi patologiami, oraz ukazujące, jak pośredniczyć w przekazywaniu dzieciom wartości, aby duchowo, moralnie i emocjonalnie były kompetentne do działania ze świadomością odpowiedzialności.

Nie dojdzie do ukształtowania właściwej hierarchii wartości i pożądanego światopoglądu bez codziennej, osobistej rozmowy rodzica z dzieckiem na każdy temat, bez częstych osobistych relacji „twarzą w twarz”. Zaprezentowane wyniki uwypuklają fakt, że w przypadku wielu rodzin zbyt mało czasu poświęca się takiemu obcowaniu z dziećmi, a przecież ten sposób spędzania wolnego czasu umożliwia także lepsze poznanie dziecka i daje możliwość udzielenia mu wsparcia i pomocy, kiedy to będzie potrzebne. Brak osobistych relacji często zauważa się w rodzinach, w których rodzice stoją na stanowisku, że miłość rodzicielska oraz zaspakajanie potrzeb materialnych uchroni ich dziecko przed wszystkim co złe [Zajączkowski 2002: 25]. Pedagogizacja rodziców powinna obalać ten bardzo powszechny mit. Ostatnie badania wskazują np. na to, że nawet tak banalne sposoby podtrzymywania więzi, jak jedzenie posiłków w gronie rodziny, powoduje, że nastolatki rzadziej sięgają po narkotyki, uciekają się do przemocy czy podejmują ryzykowne działania [Small, Vorgan 2011: 188]. Miłość i zaspakajanie potrzeb materialnych nie wystarczą, potrzebny jest czas.

Dzisiejsi rodzice w większości wychowują swoje dzieci w klimacie tolerancji i wolności. Często obszary wolności dzieci są zbyt duże. W zakresie bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych należy bezwzględnie zwiększyć

poczucie odpowiedzialności rodziców. Są rodzice, którzy nie mają nic przeciwko temu, żeby ich dzieci codziennie godzinami używały komputera. Uważają, że jeśli dzieci są w domu, to są pod kontrolą. Nie wolno jednak bagatelizować wykazanych niebezpieczeństw związanych z tą formą aktywności. Jak wskazano powyżej, ilość czasu spędzanego w wirtualnym świecie w przypadku wielu dorastających jest zbyt duża. Dlatego nie może być dzisiaj efektywnego wychowania bez umów wiążących. Obowiązkiem rodziców jest dokładnie określić, kiedy, jak i ile dzieci mogą korzystać z nowych technologii. Konieczny jest nadzór rodziców i wyciąganie konsekwencji za nieprzestrzeganie określonych zasad. Badania potwierdzają, że ograniczanie czasu, który dzieci poświęcają na obsługę nowoczesnych mediów, to jedyny skuteczny sposób na ochronę ich zdrowia [Spitzer 2015: 283]. Dyktując warunki, należy zadbać oczywiście o to, by nie były one sprzeczne z tym, co robią sami rodzice.

Wprowadzenie zaproponowanych ograniczeń i restrykcji powinno odbywać się na bazie rzetelnej wiedzy. Należy więc zwiększyć zasób wiedzy zarówno dzieci, jak i rodziców w zakresie pozytywnych i negatywnych wpływów nowych technologii na rozwój i funkcjonowanie człowieka. Na podstawie zebranych danych silniej jednak należy się skoncentrować na uświadomieniu zagrożeń i strat, jakie ponosimy, jeżeli wystawiamy się na działanie świata cyfrowego bez minimum kontroli. Ta wiedza pozwoli każdemu rodzicowi podjąć problematykę patologicznego korzystania z urządzeń cyfrowych w rozmowie z dzieckiem bez obaw, a w przypadku dzieci sprawi, że będą bardziej otwarte na propozycje i ustalenia rodziców.

Wychowanie człowieka mającego władzę nad nowymi technologiami to zadanie nie tylko rodziców. Jest to zadanie całego społeczeństwa i szkoła powinna mieć w tym znaczący udział. Literatura przedmiotu uzasadnia konieczność zobrazowania nauczycielom, że wprowadzenie mediów elektronicznych do przedszkoli czy szkół podstawowych nie zwiększa wyników w nauce, a jest wręcz wciąganiem dzieci w cyfrową narkomanię. Nie istnieje dotąd żaden przekonujący dowód, że nowoczesne technologie informacyjne wpływają na poprawę wyników w nauce [Spitzer 2015: 69, 85]. Nauczycieli należy również wyposażyć w wiedzę i umiejętności niezbędne do przeprowadzania szeroko pojętej profilaktyki obejmującej uczniów i ich rodziców.

Literatura

- Aboujaoude E. (2012): *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, Kraków.
- Augustynek A. (2010): *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Warszawa.
- Carr N. (2013): *Płytki umysł, jak Internet wpływa na nasz mózg*, Gliwice.
- Holtkamp J. (2011): *Co oghłupia nasze dzieci*, Kraków.
- Potemska E. (2011): *Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży*, praca na stopień doktora nauk medycznych, promotor: B. Pawłowska, Lublin.

- Schuhler P., Vogelgesang M. (2014): *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i Internetu*, Kraków.
- Small G., Vorgan G. (2011): *iMózg – jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Poznań.
- Spitzer M. (2015): *Cyfrowa demencja – w jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk.
- Turkle S. (2013): *Samotni razem. Dlaczego oczekujemy więcej od zdobyczy techniki, mniej od siebie nawzajem*, Kraków.
- Woronowicz B. (2009): *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa.
- Young K., Klausing P. (2009): *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, Katowice.
- Gorlach K., Drąg Z., Seręga Z. (2003), *Młode pokolenie wsi III Rzeczypospolitej*, Warszawa
- Zajączkowski K. (2002): *Profilaktyka uzależnień a wartości*, Kielce.

Streszczenie

Uzależnienie od komputera/internetu stanowi coraz większy problem psychospołeczny. Referat przedstawia główne ustalenia literaturowe na ten temat oraz prezentuje badania własne dotyczące aktywności komputerowej gimnazjalistów. Badaniom poddano uczniów oraz ich rodziców. Uzyskany materiał empiryczny był podstawą sformułowania wskazań do działań chroniących dzieci i młodzież przed uzależnieniem od komputera/internetu.

Słowa kluczowe: uzależnienie od komputera i internetu, gimnazjaliści, rodzice.

Growing up in the Digital World – the Problem of Addiction to Computer and the Internet

Abstract

Addiction to computer/Internet is a growing psychosocial problem. The paper presents the main findings of the literature on this topic and presents own survey of middle school students' computer usage. The study involved students and their parents. The resulting material was the basis for the formulation of empirical indications aiming to protect children and young people from addiction to computer/Internet

Keywords: computer addiction, parents, Internet, middle school student.