

Profilaktyka uzależnienia od komputera i Internetu wśród uczniów klas VI.

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 3 w Krakowie we współpracy z Krakowskim Centrum Terapii Uzależnień przeprowadziła w bieżącym roku szkolnym projekt profilaktyczny: „**Wróg czy przyjaciel?- bezpieczne korzystanie z Internetu i komputera**”, realizowany w ramach Programu : Prowadzenie działań z zakresu profilaktyki uzależnienia od hazardu lub innych uzależnień behawioralnych, współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Niniejszy artykuł zawiera opis działań podjętych przez specjalistów z PPP-3: **mgr Urszulę Dudzik, mgr Jadwigę Litwin i mgr Katarzynę Migdał**, w ramach projektu oraz wyniki przeprowadzonej ewaluacji.

Wstęp

Problem nadużywania Internetu zainteresował badaczy w latach 90, jednak do tej pory zjawisko to nie zostało w wystarczający sposób zdefiniowane, w stosowanej terminologii określa się je mianem: nadużywania Internetu, patologicznym używaniem lub uzależnieniem od Internetu. Uzależnienie od Internetu klasyfikuje się zwykle w grupie tzw. zaburzeń behawioralnych, do których zalicza się między innymi hazard.

O problemie z nadużywaniem Internetu mówi się wtedy, gdy czas i intensywność korzystania przestaje podlegać kontroli korzystającego, a zachowanie to wpływa negatywnie na funkcjonowanie w innych aspektach życia.

Do najważniejszych wskaźników uzależnienia od Internetu należą:

- 1) dominacja — korzystanie z Internetu silnie absorbuje emocjonalnie i myślowo, staje się najważniejszą czynnością w życiu,
- 2) zmiana nastroju — używanie Internetu jako środka do poprawy nastroju i ucieczki od problemów,
- 3) zwiększona tolerancja — podobnie jak w przypadku uzależnienia od substancji chemicznych, do osiągnięcia pożądanego efektu konieczny jest coraz intensywniejszy i dłuższy kontakt z siecią,
- 4) zespół abstynencyjny — ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak: rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój;

- 5) konflikt — rozumiany na wielu płaszczyznach: pomiędzy użytkownikiem, a jego otoczeniem, pomiędzy spędzaniem czasu w Internecie a innymi typami aktywności,
- 6) nawroty — intensywne, niekontrolowane powroty do nadużywania po przerwach (Shapira i in., 2003, za: Makaruk, Wójcik, 2013).

Na rozwinięcie się problemu wpływać może wiele czynników. Mechanizm uzależnienia można traktować w aspekcie behawioralnym, w którym korzystanie z Internetu dostarcza osobie nieregularnych wzmocnień, a ten typ wzmacniania buduje najsilniejsze nawyki.

Jednak u podłoża problemu leżą zazwyczaj różnorodne czynniki natury psychologicznej. Korzystanie z Internetu może być jednym ze sposobów podniesienia nastroju, radzenia sobie ze stresem, poczuciem izolacji czy samotnością. (Chocholska, Osipczuk, 2009, za: Makaruk, Wójcik, 2013).

Uważa się, że do ważnych korelatów opisywanego zjawiska należą takie cechy jak: skłonność do depresji, introwersja, nadwrażliwość, niska samoocena, negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.

Najbardziej podatne na uzależnienie się od sieci są :

- dzieci, ponieważ cały czas się rozwijają, trudno oddzielić im to co dobre od tego co złe, emocjonalnie nie są gotowe na określone treści pojawiające się w Internecie.
- osoby młode - często w kryzysie wieku dorastania, poszukujące odpowiedzi na to, jakim być, sfrustrowane, zagubione w świecie dorosłych, szukające własnych granic i potrzebujące dowartościowania (broshura Parpamedia).

Współczesne dzieci stykają się z nowymi technologiami od najmłodszych lat. Nie ma możliwości zatrzymania tej tendencji, zadaniem dorosłych jest więc nauczanie młodego pokolenia jak bezpiecznie korzystać z nowoczesnych technologii oraz jak rozpoznawać zagrożenia i chronić się przed nimi. Młodzi ludzie często dysponują znacznie większą wiedzą i umiejętnościami związanymi z korzystaniem z nowych technologii, dlatego też rodzicom trudniej jest kontrolować tę sferę aktywności ich dziecka. Uczniowie łatwo mogą uzasadniać ciągłe przesiadywanie przed komputerem poszukiwaniem informacji niezbędnych do nauki i odrabiania lekcji.

Zarówno dzieci jak i dorośli kojarzą uzależnienie głównie z substancjami psychoaktywnymi. Dorośli są bardziej wyczuleni na możliwość kontaktu dziecka z papierosami, alkoholem czy narkotykami, bagatelizują natomiast zagrożenia związane z nadużywaniem komputera. Rodzice uważają, że skoro dziecko spędza czas w domu jest bezpieczne.

Nadużywanie komputera przez młodych ludzi może wiązać się z niekorzystnym wpływem na zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Do skutków fizycznych należą: nieprawidłowy rozwój układu kostnego i mięśniowego, wady postawy, problemy ze wzrokiem, zaburzenia snu, kształtowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niekorzystne zmiany sfery poznawczej i emocjonalnej to przede wszystkim: problemy z koncentracją, trudności z krytycznym myśleniem, labilność emocjonalna, skłonność do obniżonego nastroju, niska samoocena, nieumiejętność prawidłowego funkcjonowania w sytuacjach społecznych w świecie rzeczywistym oraz organizowania sobie czasu wolnego poza siecią. Poważnym problemem może stać się uzależnienie od gier komputerowych. Szczególnie niebezpieczne mogą być gry zawierające dużą dawkę przemocy, której gracz jest nie tylko obserwatorem, ale także wirtualnym sprawcą. Częsty kontakt z tego typu rozrywką może skutkować obniżeniem wrażliwości i skłonnością do zachowań agresywnych w realnym życiu. Warto zwrócić uwagę, że mimo wymaganych ograniczeń wiekowych, wiele z tych gier jest łatwo dostępnych nawet dla młodszych nastolatków.

Życie w wirtualnym świecie może wpływać niekorzystnie na rozwój osobowości młodego człowieka. Komputer stwarza możliwość kreowania swojego wizerunku wg własnego uznania, prezentowania się w lepszym świetle, a stwarzając iluzję pełnej anonimowości skłania do agresywnych zachowań werbalnych w stosunku do innych osób. Młodzi ludzie rzadko zastanawiają się nad konsekwencjami tych zachowań, traktując je jak łatwy sposób na poprawę samopoczucia, dowartościowanie lub niegroźną rozrywkę. Rodzice jeśli dostrzegają zagrożenie często reagują wprowadzeniem zakazu korzystania z komputera/Internetu. Wywołuje to u młodego człowieka złość, frustrację, co w konsekwencji może doprowadzić do pogorszenia relacji dziecka z rodzicami. Znacznie lepsze efekty można uzyskać negocjując z dzieckiem, kontrolując jego dostęp do komputera, wprowadzając określone zasady korzystania z niego. Rozpoznawanie zagrożeń i prawidłowe reagowanie wymaga od dorosłych (rodziców, opiekunów, nauczycieli) odpowiedniej wiedzy zarówno na temat nowych technologii informatycznych oraz potencjalnych zagrożeń związanych z nimi ale także kompetencji wychowawczych i umiejętności komunikacyjnych. Nie jest łatwo określić jak dużej części populacji dotyczy ten problem. Wg polskich badań kryteria dysfunkcyjnego korzystania z Internetu spełnia ponad 13 % osób w wieku 14-17 lat (Makaruk, Wójcik, 2013). Częściej dotyczy chłopców oraz dzieci rodziców z wyższym wykształceniem. Szczególny niepokój budzi fakt, że ponad 66% nastolatków spełniających kryteria dysfunkcyjnego korzystania z Internetu przyznaje, że ich rodzice nie mają wiedzy na czym polega ich aktywność w Internecie. Większość rodziców ogranicza się do prób

kontrolowania czasu jaki dziecko spędza w sieci, mniej natomiast interesują się odwiedzanymi przez nie stronami.

Rodzice często na początku nie są świadomi problemu. Z sondażu Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS) wynika, że badani rodzice uważają, że dzieci i młodzież najczęściej wykorzystują Internet do przygotowywania się do lekcji (79%) i szukania informacji (79%). Rodzice rzadziej wskazują, że Internet jest wykorzystywany przez ich dzieci do ściągania programów komputerowych (33%) oraz oglądania i ściągania filmów (32%).

Zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu można podzielić na trzy grupy:

1. zagrożenia związane z treściami zawartymi w sieci (pornografia, przemoc, ale także treści rasistowskie, nieprawdziwe informacje itp.),
2. zagrożenia związane z kontaktami z obcymi osobami online i offline,
3. zagrożenia związane z zachowaniem jednostki (przemoc internetowa)

Z przytoczonych wcześniej badań wynika, że dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu koreluje z takimi zjawiskami jak: lęk i depresja, wycofanie, objawy somatyczne, zaburzenia społeczne, problemy z koncentracją uwagi, zachowania agresywne.

Polskie nastolatki są najczęściej zagrożone niewłaściwymi treściami w Internecie (67% dotyczy pornografii, 53% innych niewłaściwych treści). Pozostałe zagrożenia to kontakty z osobami poznanymi w sieci (30,8%) oraz agresja w Internecie (21,5%) (Włodarczyk, 2013). Dostępność sieci znacznie zwiększyła się w momencie upowszechnienia się mobilnych urządzeń takich jak, smartfony, tablety, ipady. Wg badań z 2008 r. 70% internautów w wieku 7- 13 lat korzysta z możliwości grania online. Wbrew stereotypom dziewczynki poświęcają na gry online więcej czasu od chłopców. Niemal co drugie dziecko aktywne online odwiedza serwisy blogowe, z przewagą czasu poświęconego na przebywanie na nich u dziewczynek, 40 % dzieci ma kontakt z pornografią (zamierzony lub nie) eksplorując różnorodne serwisy.

Zdecydowana większość dzieci korzysta z Internetu u siebie w domu, na drugim miejscu podawana jest szkoła, co czwarte korzysta z Internetu u znajomych. Najczęściej wybierają : komunikatory, strony WWW, pocztę elektroniczną i gry online. Właśnie gry online notują najbardziej dynamiczny przyrost użytkowników. Znaczna część dzieci zawiera znajomości, przekazuje prywatne informacje o sobie, wysyła swoje zdjęcia. Młodzi internauci są nakłaniani w sieci przez obce osoby do rozmowy, otrzymują propozycje spotkania i często biorą w nich udział, rzadko informując o tym fakcie rodziców.

W świetle tych zagrożeń wskazane jest podejmowanie działań profilaktycznych w czasie, kiedy niewłaściwe zachowania nie są jeszcze nadmiernie utrwalone. Wybór tej grupy wiekowej (klasa VI) jest związany z wykorzystaniem możliwości przyswojenia wiedzy i umiejętności przed zmianą środowiska wynikającą z podjęcia nauki w gimnazjum.

Cele i założenia projektu

Projekt obejmował zajęcia warsztatowe metodą treningu psychologicznego dla uczniów klas VI w wymiarze dwóch dwugodzinnych spotkań, z których pierwsze odbywały się w październiku lub listopadzie 2015 r., drugie w listopadzie lub grudniu 2015 r. Na każdym z nich przeprowadzono ankietę na temat poruszanego problemu, która posłużyła do celów ewaluacyjnych. Zajęcia zostały przeprowadzone w 24 klasach na terenie 7 krakowskich szkół.

W części skierowanej do opiekunów dzieci (rodziców i nauczycieli- wychowawców) zorganizowano dwugodzinne spotkania edukacyjno - informacyjne na terenie szkół (osobno dla nauczycieli i rodziców). Dodatkowo odbyły się dyżury dla rodziców na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 w Krakowie - 2 razy w miesiącu po dwie godziny w trakcie których zainteresowane osoby mogły skorzystać z indywidualnej rozmowy z psychologiem lub pedagogiem.

Głównymi celami realizowanego projektu było :

- zapobieganie uzależnieniu od Internetu wśród dzieci i młodzieży, poprzez zwrócenie szczególnej uwagi na problem nadużywania Internetu przez młodych ludzi za pośrednictwem komputera i urządzeń przenośnych, co może prowadzić do uzależnienia;
- zachęcanie młodych ludzi do zmiany zachowań w kierunku racjonalnego i bezpiecznego korzystania z sieci;
- promowanie alternatywnych do przebywania w sieci sposobów spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież;
- budzenie u uczniów i ich opiekunów świadomości zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i komputera oraz uczenie ich dokonywania właściwych wyborów, promowanie alternatywnych do przebywania w sieci sposobów spędzania wolnego czasu, zachęcanie do zmiany zachowań w kierunku racjonalnego i bezpiecznego korzystania z sieci;
- uczenie młodych ludzi zasad bezpiecznego bycia w Internecie,

- poszerzenie świadomości rodziców i nauczycieli na co powinni zwracać uwagę, jak reagować na nadużywanie komputera/Internetu, jak współdziałać między sobą,
- włączenie nauczycieli i rodziców w oddziaływania edukacyjno-informacyjne sprzyja: pogłębianiu i porządkowaniu ich wiedzy, zachęcaniu do podejmowania odpowiednich działań w sytuacjach spornych, niwelowaniu niewłaściwych zachowań u dzieci,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom informacji na temat możliwych form pomocy w przypadku uzależnienia dziecka od komputera/Internetu oraz osób i instytucji zajmujących się profesjonalną terapią.

Przebieg realizacji projektu i ewaluacja

W okresie przygotowania do realizacji projektu w okresie od sierpnia do września 2015 r., nawiązano współpracę z 7 krakowskimi szkołami, które wyraziły gotowość uczestniczenia w przedsięwzięciu. W okresie od października do grudnia przeprowadzono zajęcia dla uczniów. W ramach projektu organizowano także spotkania dla nauczycieli i rodziców.

Przeprowadzona ewaluacja (ankieta) wykazała, iż najczęściej podejmowaną aktywnością w sieci jest słuchanie muzyki/ oglądanie filmów, kolejne wybory to gry i rozmowy ze znajomymi. Na dalszych miejscach pojawiło się:, poszukiwanie informacji potrzebnych do odrabiania lekcji, informacji na temat swoich zainteresowań oraz rozmowy z osobami poznanymi w sieci. Ta ostatnia aktywność była wybierana częściej podczas drugiego badania (8,3%- 13%).

Ankieta zawierała 5 pytań, które mogą być pomocne w ocenie ryzyka uzależnienia od sieci, Na podstawie wypowiedzi dzieci można zauważyć, że ponad połowa rodziców w ogóle nie podejmuje z nimi tematów związanych z korzystaniem z Internetu. Większość rodziców kontroluje czas jaki dzieci spędzają przed komputerem (65%), natomiast to, co robią one w sieci już tylko mniej niż połowa (41%).

Wnioski:

1. Zaangażowanie dzieci w zajęciach jest bardzo duże, warsztaty pozwalają na ukierunkowanie i porządkowanie wiedzy.
2. Dzieci mają relatywnie dużą wiedzę na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i komputera i deklarują dość ostrożne postawy w kwestii zawierania znajomości przez Internet.
3. Łatwo akceptują potrzebę zachowania prywatności w sieci.
4. Dzieci nie mają zwykle dużej świadomości ryzyka uzależnienia od komputera i Internetu. Refleksje na ten temat pojawiają się natomiast w trakcie pracy warsztatowej.

5. Ze względu na wiek i etap rozwojowy konieczne jest powracanie do tematu aby utrwalać pożądane postawy.
6. Korzystanie z Internetu także poprzez urządzenia mobilne jest powszechne (ekscytacja możliwościami oferowanymi przez nowe technologie, szczególnie w zakresie gier i korzystania z portali społecznościowych). Dzieci zazwyczaj nie mają większych ograniczeń w dostępie do nich. Rodzice najczęściej jedynie okresowo zabraniają im dostępu do sieci łącząc to z obniżeniem efektów nauki. Jeżeli wyniki nauki są akceptowalne przez rodziców, dzieci często korzystają z komputera tyle ile chcą.
7. Korzystanie z nowych technologii jest często dla młodych osób warunkiem przynależności do grupy społecznej.
8. Nauczyciele i pedagodzy pracujący z młodymi ludźmi są zwykle świadomi problemu, czasami nie posiadają jednak na ten temat wystarczającej wiedzy, więc starają się we własnym zakresie poszukiwać użytecznych informacji. Najistotniejsze dla nich kwestie to: w jaki sposób rozpoznawać zagrożenie, jak reagować, w jaki sposób prowadzić rozmowę z rodzicami ucznia i wreszcie do jakich ośrodków i instytucji można skierować rodzinę z problemem uzależnienia od Internetu.
9. Rodzice, którzy zdecydowali się na udział w spotkaniu byli zwykle zainteresowani tematem: zadawali pytania, prosili o udostępnienie materiałów, deklarowali chęć uczestniczenia w dyżurze. Niestety duża część rodziców, z różnych powodów (brak czasu, przepracowanie, brak świadomości problemu, itp.) nie jest zainteresowana informacjami na ten temat. Zapewne u części tych osób bagatelizowanie problemu lub zaprzeczanie, że może on dotyczyć także ich dzieci można traktować w kategoriach mechanizmów obronnych.