

2017, W: S. Bębas, Z. Jędrzejko, K. Kasprzak, A. Szwedzik, A. Taper (red.), *Cyfrowe dzieci. Zjawisko, uwarunkowania, kluczowe problemy*, s. 269 – 318.

Joanna Lewczuk, Mariusz Z. Jędrzejko

Psychologiczne konteksty aktywności dzieci i młodzieży w sieci

Internet „światem” współczesnej młodzieży

Od lat 90-tych XX wieku w lawinowym tempie zwiększa się zainteresowanie opinii publicznej, mediów, organizacji pozarządowych, a także środowisk naukowych, zjawiskami związanymi z wykorzystaniem technologii komunikacyjnych – informacyjnych (czyli przetwarzających, gromadzących i przesyłających informacje w formie elektronicznej), głównie Internetu. Dostęp do nowoczesnych technologii w różnych dziedzinach społecznego funkcjonowania stał się powszechny, narasta proces globalizacji informacji i w konsekwencji istotnej modyfikacji ulegają główne formy ludzkiej aktywności: nauka, odpoczynek, praca, edukacja¹. Zjawisko „technopolizacji życia”² dotyczy przede wszystkim współczesnej młodzieży, ale i w coraz większym stopniu młodszych dzieci, nagminnie korzystających z rozmaitych urządzeń cyfrowych. Badania wskazują (TNS Polska, 2013³), że korzystanie z Internetu jest obecnie nieodłączną częścią codzienności polskich dzieci i młodzieży: samodzielne korzystanie z Internetu zaczyna się już przed 6 r. ż. dziecka, ponad połowa dzieci w wieku 10-15 lat ma telefon/tablet z dostępem do Internetu, 17% badanych dzieci spędza w Internecie co najmniej 2 godziny w dniu szkolnym, a tyle samo czasu na Internet poświęca 40% dzieci w dni wolne od zajęć szkolnych. Zaznacza się też wyraźna tendencja wzrostowa w korzystaniu z nowych technologii, gdyż w opinii rodziców dzieci spędzają obecnie w Internecie więcej czasu, niż w 2008 roku⁴. Wysokie frekwencje polskich dzieci i młodzieży w sieci potwierdzają też inne badania: 72% – loguje się do Internetu codziennie (przekraczamy średnie

¹ M. Ledzińska, *Młodzi dorośli w dobie globalizacji. Szkice psychologiczne*, Wyd. Difin, Warszawa 2012.

² N. Postman, *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2004.

³ Badanie zrealizowane przez TNS na zlecenie Orange Polska we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dzieci Niczyje, https://panoptikon.org/files/bezpieczenstwo_dzieci_w_internecie_2013.pdf [dostęp 13.06.2017].

⁴ Tamże.

europejskie, gdzie codziennie loguje się średnio 57% dzieci⁵; 80% nieletnich internautów w wieku 7–14 lat przynajmniej kilka razy w tygodniu zagląda do sieci, a 52% badanych spędza w Internecie co najmniej dwie godziny w dniu szkolnym⁶. Polskie badania z 2015 r. wskazują, że z Internetu częściej korzystają dzieci (młodzież) mające 13 lat i więcej niż młodsze od nich, niemniej w tej drugiej grupie zdecydowana większość również jest już w sieci. Według opiekunów młodzi ludzie spędzają online przeciętnie niemal 15 godzin w tygodniu (badania CBOS NR 110/2015⁷). Badania z 2016 r. (Nastolatki 3.0 – NASK, 2016⁸) wskazują, że około 30% polskiej młodzieży pozostaje online cały czas niezależnie od miejsca pobytu (wykorzystując smartfon), a 93,4% codziennie korzysta z Internetu w domu. Aż 82% nastolatków przyznaje, że zdarza się im korzystać z sieci dłużej niż planowali, a prawie 30%, że przedkładali korzystanie z sieci ponad obowiązki szkolne. Wedle badań NASK średni wiek inicjacji internetowej to 10 lat.

Stoimy zatem w obliczu niekwestionowanego faktu: dla obecnego pokolenia młodzieży komputer, Internet, czy telefon komórkowy stanowią podstawowy składnik płaszczyzny komunikacji, wirtualna rzeczywistość jest bardzo bliskim im środowiskiem, a tożsamość generacyjna młodego pokolenia zrównana jest z tożsamością technologiczną^{9, 10}. Nie sposób już walczyć z tym stanem rzeczy, ale raczej zastanowić się, jak wychowywać dzieci w świecie mediów i wszechobecnego przekazu cyfrowego, wkraczającego w zasady, wartości i kulturę¹¹.

⁵ L. Kirwil, *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, SWPS – EU Kids Online – PL, Warszawa 2011, http://www.swps.pl/images/stories/zdjecia/eukidsonline/l_kirwil_raport_polska_eukidsonline_v3.pdf [dostęp 7.07.2017].

⁶ K. Makaruk, Sz. Wójcik, *Nadużywanie Internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”* 2013, nr 12(1), s. 35-48.

⁷ Badanie CBOS NR 110/2015 *Aktualne problemy i wydarzenia* (302) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (*face-to-face*) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 1–8 lipca 2015 roku na liczącej 1044 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski, posiadających w gospodarstwie domowym dzieci i młodzież w wieku 6 – 19 lat. Badanie dotyczyło różnych aspektów funkcjonowania dzieci i młodzieży w sieci z perspektywy ich opiekunów, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_110_15.PDF [dostęp 14.06.2017].

⁸ Badanie Nastolatki 3.0, NASK 2016, zrealizowane przez Instytut badawczy NASK, przeprowadzone przez Fundację Pedagogium we współpracy z Ośrodkiem Sondaży Społecznych na ogólnopolskiej próbie młodzieży gimnazjalnej i licealnej we wrześniu 2016r, <http://akademia.nask.pl/badania/RAPORT%20-%20Nastolatki%203.0%20%20wybrane%20wyniki%20bada%C5%84%20og%C3%B3lnopolskich.pdf> [dostęp 17.06.2017].

⁹ Por. B. Szmigielska, *Całe życie w Sieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

¹⁰ Por. J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.

¹¹ J. Matejek, M. Z. Jędrzejko, M. Kowalczyk-Marcjan, *Rodzina jako podstawowy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi*, w: *Zachowania ryzykowne nastolatków*, M. Z. Jędrzejko, R. B. Sieroń (red.), Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa-Milanówek 2017, s. 176.

Nie wystarczy poprzestawanie na często powtarzanych, choć nie do końca zdefiniowanych ogólnikach w stylu: „technologia i przekazywane przez nią treści negatywnie wpływają na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży”. Dwie trzecie rodziców (65%) stara się ograniczać czas, jaki ich podopieczni spędzają w Internecie, co zapewne wynika z faktu, że niemal trzy czwarte (74%) dorosłych mających dzieci korzystające z Internetu, obawia się zagrożeń płynących ze świata *online*¹². Widać też, że w stosunku do ubiegłej dekady obawy te nasiliły się i najczęściej dotyczą niebezpiecznych kontaktów i znajomości, które młodzi ludzie mogą nawiązać w Internecie, co skutkuje rosnącym (w porównaniu do ubiegłego dziesięciolecia) zorientowaniem rodziców w formach aktywności dzieci *online* i większym monitorowaniem ich zachowań w świecie wirtualnym¹³. Wciąż jednak na wielu wymiarach obserwuje się rozbieżności pomiędzy deklaracjami rodziców, a deklaracjami dzieci w zakresie czasu i sposobu korzystania z sieci. Przykładowo dzieci wskazują na dłuższe korzystanie z Internetu w porównaniu z percepcją rodziców i wiąże się to z faktem, że młodzi ludzie częściej korzystają z Internetu poza domem, niż sądzą rodzice¹⁴.

Psychologia wobec zjawiska

Nie sposób wszystkiego zabraniać ani kontrolować, bo jak wiadomo, „zakazany owoc najbardziej kusi”. Należałoby raczej poznać świat, w którym funkcjonują i do którego lgną dzieci i młodzież; uświadomić sobie konkretne, możliwe wpływy funkcjonowania w cyberprzestrzeni na przebieg procesów psychicznych u kształtującego się, młodego człowieka. Jak przesunięcie większości aktywności i komunikacji ze świata realnego do świata wirtualnego (wymuszającego permanentne korzystanie z urządzeń cyfrowych), oddziałuje na procesy poznawcze, emocjonalne, motywacyjne czy osobowość oraz jak modyfikacja owych zjawisk psychicznych wpływa na interakcje człowieka z otoczeniem? Co powoduje, zarówno po stronie właściwości Internetu, jak i cech natury ludzkiej, że te dwa światy, człowieka i cyberprzestrzeni, tak bardzo zacieśniają swoje więzy? Udzielenie odpowiedzi na powyższe pytania, wymagające uruchomienia perspektywy psychologicznej, okazuje się być niełatwe. Choć badań i publikacji w obrębie nauk społecznych na temat Internetu jest bardzo wiele, to wciąż w mniejszości są teoretyczne i praktyczne doniesienia autorstwa psychologów. Psychologowie mają bowiem świadomość wielowymiarowości świata wirtualnego jako

¹² Badanie CBOS NR 110/2015, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_110_15.PDF [dostęp 14.06.2017].

¹³ Tamże.

¹⁴ Badania TNS Polska, 2013, https://panoptikon.org/files/bezpieczenstwo_dzieci_w_internecie_2013.pdf [dostęp 13.06.2017].

środowiska „życia” współczesnego człowieka, a także wskazują na duże trudności metodologiczne, przed jakimi staje psycholog podejmujący badania nad zachowaniem człowieka występującego w roli internauty. Psychologicznie zorientowani autorzy tekstów empirycznych wykazują, że konsekwencji korzystania z Internetu nie da się opisać w prosty sposób przez odwoływanie się do ilościowych i jakościowych zależności, ale że konieczne jest badanie tych zależności w określonych kontekstach. Z kolei autorzy tekstów teoretycznych starają się przedstawić złożoność zjawisk związanych z wirtualną aktywnością współczesnego człowieka, podkreślając konieczność precyzyjnego ich definiowania¹⁵. Mimo wszystko psychologowie od początku istnienia Internetu próbują go badać i opisywać, starając się ująć całą złożoność tego medium. W związku z niezwykle dynamicznym jego rozwojem nieustannie muszą modyfikować modele teoretyczne, w których obrębie prowadzone są badania. Pokornie przyjmują do wiadomości, że Internet to zjawisko niejednorodne, a w związku z tym nie ma prostych i jednoznacznych odpowiedzi na pytanie o wpływ Internetu na człowieka. Z psychologicznego punktu widzenia wpływ ten zależy bowiem od tego, „*kto, w jakim celu i w jaki sposób z niego korzysta*”¹⁶. Do znaczących ośrodków badawczych, zajmujących się współczesną psychologią mediów i organizujących na ten temat interdyscyplinarne, ogólnopolskie konferencje naukowe należą np. dwie krakowskie uczelnie: Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej oraz Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica¹⁷. Powstają też międzynarodowe projekty z udziałem psychologów, mające na celu konstruowanie przyjaznych środowisk technologiczno-medialnych, np. realizowany w Polsce międzynarodowy projekt „Cyfrowe emocje” (*Cyberemotions*), skupiający się na roli zbiorowych emocji w powstawaniu, formowaniu i rozpadzie społeczności internetowych¹⁸.

Bez względu na wskazane trudności należy stawiać pytania i szukać na nie odpowiedzi i na płaszczyźnie wiedzy budować most między często „rozchodzącymi się” światami dzieci (coraz bardziej lgnących „do”) i rodziców (w większości bardziej stroniących „od” Internetu).

Dlaczego dzieci i młodzież lgną do sieci?

1. Właściwości cyber-mediów

¹⁵ B. Szmigielska (red.), *Psychologiczne konteksty Internetu*, WAM, Kraków, 2009, s. 9.

¹⁶ Tamże, s. 11.

¹⁷ Zob. A. Ogonowska, G. Ptaszek (red.), *Współczesna psychologia mediów*, Wyd. Impuls, Kraków 2013.

¹⁸ Tamże, s. 8.

Zdaniem psycholog P. Rutledge z Media Psychology Research Center przestaliśmy żyć w epoce informacji, a zaczęliśmy żyć w epoce zaangażowania (*engagement*)¹⁹. „Nie potrzebujemy już tylko dostępu do informacji i wiedzy, nowe media i technologie przestały nam służyć jedynie do komunikowania się z innymi, lecz stały się ważnym elementem naszego życiowego doświadczenia, którego istotą jest stworzenie silnej, emocjonalnej więzi człowieka z różnymi produktami kultury masowej, w tym przekazami medialnymi czy urządzeniami”²⁰. Sposób wykorzystywania nowoczesnych technologii ulega i będzie ulegał piorunującym zmianom, co w konsekwencji w niespotykanym dotąd tempie prowadzi do wykształcania się nowych zachowań, nawyków, pociąga za sobą zmiany w relacjach interpersonalnych, społecznych, poznawczych, emocjonalnych i być może w przyszłości w organizacji naszego mózgu, gdyż każde trwałe doświadczenie wpływa na jego rozwój. Zatem stosunkowo szybkie wkroczenie Internetu wraz z różnymi urządzeniami cyfrowymi w codzienność człowieka, spowodowało radykalne i nieodwracalne zmiany w jego postrzeganiu świata i funkcjonowaniu.

Wyjątkowa atrakcyjność cyber-mediów wynika z ich specyficznych właściwości. Internet oraz telefony komórkowe pozwalają przekraczać czasowe i geograficzne bariery, zapewniając „czasoprzestrzenną nieograniczoność”. Dodatkowo kontaktowanie się odbywa się asynchronicznie i wielokierunkowo, np. poprzez możliwość wysyłania e-maila „do wielu”, czy też wykonywaniu w tej samej chwili czynności typu rozmowa na portalu randkowym, słuchanie muzyki, śledzenie najnowszych faktów i interakcji na forum dyskusyjnym, ściąganie filmów oraz realizowanie transakcji kupna – sprzedaży²¹. To nowe medium, ingerując w życie społeczne, modyfikuje także podstawowe konstrukty życia społecznego, jak np. poczucie czasu. Oprócz „deteritorializacji”²² (umożliwiającej przekazywanie informacji bez żadnych ograniczeń przestrzennych) Internet doprowadza również do „kompresji czasu”²³ (przepływów ogromnej ilości informacji cyfrowych na spore dystanse, z nadzwyczajną prędkością) i „kolonizacji czasu”²⁴, znosząc rozgraniczenie na czas wolny i czas pracy oraz transparentny podział na życie rodzinne oraz życie zawodowe. W związku z tym można mówić wspólnie o procesie „detemporalizacji”, polegającym na redukowaniu znaczenia czasu do jednej chwili

¹⁹ P. Rutledge, Media Psychology Research Center, <http://www.pamelarutledge.com> [dostęp: 5.03.2013].

²⁰ A. Ogonowska, G. Ptaszek (red.), *Współczesna psychologia mediów*, Wyd. Impuls, Kraków 2013, s. 7.

²¹ J. Kramarczyk, M. Osowiecka, *W sieci czas biegnie inaczej. Psychospołeczne aspekty przemian temporalnych w dobie Internetu*, w: *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014, s. 7.

²² Za: D. Barney, *Spółeczeństwo sieci*, Wydawnictwo Sic, Warszawa 2008, s. 76.

²³ Tamże.

²⁴ E. Dolata, *Internet a doświadczenia temporalne*, w: *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*, M. Sokołowski (red.), Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu, Elbląg 2006, s.95-102.

i do tego, co terazniejsze²⁵. Dodatkowo miniaturyzacja oraz mobilność urządzeń technicznych (tablety, netbooki, smartfony) pozwala na efektywne wykorzystanie czasu dotąd bezproduktywnego (np. sprawdzanie najświeższych informacji ze świata podczas podróży pociągiem). Łącząc to ze stosunkowo prostą intensyfikacją jednostek czasu (oznaczająca zdolność wykonywania wielu czynności w jednym czasie), internauta zyskuje poczucie kontroli i efektywności nieograniczonej miejscem pobytu i niewielką ilością czasu. Jak pokazują badania (World Internet Project Poland, 2012²⁶), aż 68% użytkowników Internetu, spędzając czas w sieci, wykonuje więcej niż jedną czynność (wielozadaniowość charakterystyczna jest szczególnie dla młodszego pokolenia - im młodsi użytkownicy, tym częściej wykonują większą ilość zadań jednocześnie). Co więcej, cyber-media zacierają też klasyczny podział na nadawcę i odbiorcę, ponieważ odbiorca może stać się w tym samym momencie nadawcą (i na odwrót). Wirtualne treści mogą być umieszczane, modyfikowane, rozwijane przez grono użytkowników, którzy jednocześnie są ich adresatami. Społeczność wirtualna cechuje się zatem brakiem zhierarchizowanej struktury i sekwencji dostępu. To wszystko prowadzi do zaburzeń w odczuwaniu dystansu temporalno-fizycznego. Możliwość przekraczania barier czasowych, przestrzennych, nawiązywania niezliczonych relacji, nieograniczonego uzyskiwania, ale też tworzenia i modyfikowania treści z możliwością natychmiastowego ich udostępniania i otrzymywania informacji zwrotnych - daje poczucie mocy, sprawstwa, wpływu, obecności i doinformowania.

Do tego Internet rozpościera paletę różnorodnych form barwnej, interaktywnej rozrywki, poczynając od lektury różnego rodzaju magazynów, poprzez interaktywne gry, aż do relatywnie głębokich związków uczuciowych. Rynkowy nacisk na tworzenie coraz potężniejszych komputerów do amatorskiego zastosowania ma bezpośredni związek z rynkiem gier komputerowych. Postęp w dziedzinie graficznej obudowy gier oraz tworzenia zaawansowanych algorytmów obsługujących daną grę (mających za zadanie zbliżyć ją w jak największym stopniu do rzeczywistości), wymusza na producentach sprzętu konieczność dokonywania szybkich zmian. Coraz lepsze komputery przeznaczane są już także do coraz młodszych grup odbiorców, dla których urządzenia cyfrowe stają się współcześnie głównym

²⁵ J. Kramarczyk, M. Osowiecka, *W sieci czas biegnie inaczej. Psychospołeczne aspekty przemian temporalnych w dobie Internetu*, w: *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014, s. 8.

²⁶ World Internet Project Poland, Warszawa 2012, <http://bi.gazeta.pl/im/4/13387/m13387904,WORLD-IINTERNET-PROJECT-2012-RAPORT-WERSJA-POLSKA.pdf>, [dostęp: 19.06.2017].

narzędziem rozrywki²⁷. Dynamiczny rozrost sieci umożliwił tworzenie gier wieloosobowych (*multitplayer*), pozwalających na rywalizację z innym ludźmi, z dowolnego zakątka świata. Na bazie specyficznych gier komputerowych rodzą się całe subkultury, zaś zajmowanie wysokiego miejsca w rankingach wyników jest dla młodych ludzi dużym powodem do dumy. Popularnością cieszą się także oferowane za pośrednictwem Internetu wirtualne kasyna. Jest to oferta szczególnie interesująca dla osób mających utrudniony dostęp lub zupełnie pozbawionych dostępu do gier hazardowych. Dzięki Internetowi hazard staje się dostępny także dla osób niepełnoletnich, bowiem mimo wymogu weryfikacji wieku przed skorzystaniem z tego typu rozrywki, możliwe jest stosunkowo proste oszukanie systemu go weryfikującego. Poza tym, bez większych problemów można znaleźć w sieci zestawy przepustek (na które składa się nazwa użytkownika oraz hasło dostępu), umożliwiających dostęp do serwisów hazardowych. Na końcu należy także wspomnieć o rozpoczynającej się rewolucji w technologii wirtualnej rzeczywistości (*Virtual Reality* - VR)²⁸. Założeniem VR jest komputerowe kreowanie multimedialnych obrazów przedmiotów, przestrzeni czy nawet realnych wydarzeń. Najważniejsze funkcjonalności VR to pełna interaktywność, multimedialność oraz izolacja od rzeczywistości - wszystko dzięki specjalnym goglom. Najważniejszą rolę, poza technologią, odgrywają zmysły. VR oferuje nieograniczone możliwości projektowania i ekspresji. Aplikacje VR, powstające lawinowo od 2016r., wykorzystywane są przez różnorodne branże: gaming, sektor motoryzacyjny, medyczny, deweloperski i przede wszystkim rozrywkowy.

Czy trzeba czegoś więcej, aby chcieć jak najwięcej korzystać z sieci, tym bardziej, że oferuje ona tak wiele pozostając na wyciągnięcie ręki do cyfrowego urządzenia?

2. Postnowoczesność oraz potrzeby i cechy człowieka

Okazuje się, że młodsze pokolenia zatracają się w ofercie cyber-mediów, podczas kiedy starsi, choć korzystają z dobrodziejstw nowoczesnych technologii, skłonni są akcentować minusy i zagrożenia wirtualnego świata. Prezentują swoistą nostalgię za czasami sprzed powszechnej komputeryzacji i obecności cyberprzestrzeni, gdyż pamiętają jeszcze inną jakość codzienności, pozwalającą zaspakajać nieco inne, ludzkie potrzeby. Przykładowo możliwość polichroniczności (angażowanie się w realizację wielu zadań jednocześnie) nakazuje zerwać z dotychczasową linearnością. Kompetencja współczesnego człowieka sprowadza się do

²⁷ Badanie *Wideo mobile 2016* przeprowadzone metodą CAWI (Computer-Assisted Web Interview) w dniach 18-26 lipca 2016 r. przez agencję badawczą Mobile Institute na próbie 1120 osób powyżej 15 roku życia (struktura próby zgodna ze strukturą internautów w Polsce pod względem płci, wieku i miejsca zamieszkania), <http://gomobi.pl/wideo-mobile-2016-gomobi.pdf> [dostęp 15.07.2017].

²⁸ Tamże s. 88.

wykonywaniu jak największej ilości rzeczy w najkrótszym czasie, a aktywności o dotychczas jednoznacznie ustalonej funkcji (takich jak praca, wypoczynek, podróż), nabierają wielofunkcyjnego charakteru. To wszystko może powodować odczuwanie większej presji czasu i braku możliwości zgrania wszystkich podejmowanych aktywności, choć młodzi zdają się (nie mogąc odwołać się do innych doświadczeń) postrzegać nowe technologie raczej jako źródło oszczędności czasu.

Analizy wielu badań naukowych potwierdzają, że wszyscy ludzie odczuwają potrzebę przynależności, czyli tworzenia i utrzymywania relacji interpersonalnych (w tym miłości, akceptacji, przyjaźni, porozumiewania się)²⁹. Amerykański psycholog i psychopatolog A. Maslow wskazał na wagę potrzeby przynależności umieszczając ją w swojej piramidzie ludzkich potrzeb tuż za potrzebami fizjologicznymi i bezpieczeństwa. Akcentował jednak równocześnie, że każdy człowiek dąży do maksymalizacji stanu przyjemności i poszukuje takich działań, które mogłyby pomóc mu w zaspokojeniu tej potrzeby³⁰. Bycie *online* stwarza możliwość zaspakajania wrodzonej potrzeby przebywania wśród ludzi, kontaktowania się z nimi, ale także dostarczania sobie przyjemności w różnych formach. Dzieje się to wprawdzie za pośrednictwem świata wirtualnego, ale przez to zdaje się zyskiwać w oczach młodego człowieka walory większej swobody, łatwej możliwości wycofania się i braku konsekwencji, a zatem większego bezpieczeństwa i komfortu. W psychologii społecznej podkreśla się znaczący wpływ potrzeb na proces tworzenia się postaw, w tym prezentowania określonych zachowań. Owa pozytywna postawa dzieci i młodzieży względem cyber-mediów i ukierunkowanie swoich zachowań na jak najczęstsze korzystanie z nowoczesnych technologii wynika właśnie z faktu możliwości łatwego i natychmiastowego zaspakajania w cyberprzestrzeni swoich podstawowych potrzeb. **Człowiek od urodzenia jest istotą społeczną**, w każdym ludzkim społeczeństwie na całym świecie ludzie przynależą do grup. Deficyt uczuć, poczucie uprzedmiotowienia, poczucie alienacji, poczucie samotności – to objawy wskazujące na **deprywację właśnie potrzeby przynależności**. Zdaniem Maslowa owe potrzeby afiliacyjne najczęściej są frustrowane, co prowadzi do większości zachowań nieprzystosowanych czy ryzykownych³¹. Współczesne młode pokolenie od początku funkcjonuje w świecie ponowoczesności, czyli coraz bardziej niestałym, nieprzewidywalnym, charakteryzującym się rozmyciem wartości, niepewnością, gdzie związki międzyludzkie opierają się na zasadzie przelotnych, powierzchownych i jednorazowych relacji (nawet z zasady stałe relacje jak

²⁹ T. Kenrick, L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*, GWP, Gdańsk 2006.

³⁰ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, PWN, Warszawa 2006.

³¹ Tamże.

małżeństwa ulegają częstemu rozkładowi, prowadząc do powstawania tzw. systemów patchworkowych), narasta konsumpcjonizm³². W takiej rzeczywistości, gdzie dodatkowo „czas to pieniądz” i coraz częściej zaczyna go brakować dla najbliższych (w imię oszczędności czasu łączy się rozmowę z bliskimi z załatwianiem drobnych spraw przy użyciu smartfona), dzieci i młodzież są szczególnie narażone na doświadczanie poczucia osamotnienia i niedosytu bliskości drugiego człowieka. Internet daje szansę na pozostawanie z kimś w relacji bez wychodzenia z domu. Należy podkreślić, że potrzeba człowieka dotyczy tego co jest mu niezbędne, aby istniał jako organizm i rozwijał się jako osoba (w odróżnieniu od pragnień, które mogą również odpowiadać temu, co jest dla człowieka szkodliwe). Nie należy zatem bagatelizować afiliacyjnych potrzeb młodzieży i zamiast zarzucać im, że przebywając *online* wyłączają się ze świata realnego, raczej zastanowić się, jakie deficyty rzeczywistości popychają ich do świata wirtualnego. Jak pokazują badania nawet w grach komputerowych uwidacznia się ludzka potrzeba przebywania wśród ludzi: gracze *Second Life* spędzali więcej czasu z wirtualnymi ludźmi i w zaludnionych miejscach, niż w pustych obszarach³³.

Do potrzeb wyższych (których zaspokojenie umożliwia jednostce rozwój, ale dostrzegalnych jedynie po zaspokojeniu potrzeb niedoboru, w tym p. przynależności), Maslow zalicza potrzeby poznawcze (dotyczące chęci zdobywania wiedzy i większego rozumienia mechanizmów i zjawisk obserwowalnych w świecie), czy też estetyczne³⁴. Nowe technologie, jak nic wcześniej, dają możliwość błyskawicznego i pełnego zaspokojenia tych potrzeb. Internet jawi się jako kopalnia informacji, przedstawionych w różnej formie i będących praktycznym przewodnikiem po wszechświecie, umożliwiającym poprzez jedno kliknięcie odkrywanie sekretów mikro- i makroświata.

Jednak aby człowiek mógł chcieć nawiązywać relacje z innymi ludźmi, a potem poznawać świat, rozwijać się, najpierw musi mieć zaspokojoną najistotniejszą (po potrzebach fizjologicznych) potrzebę bezpieczeństwa. Dzieci nieśmiałe, potrzebujące uwagi, przyjaciół, a odrzucane przez rówieśników i nie wierzące w siebie – nie czują się bezpiecznie w swoim realnym otoczeniu, za to świat wirtualny wychodzi naprzeciw ich niezaspokojonej, podstawowej potrzebie. Tam mogą uczestniczyć w życiu innych osób bez konieczności osobistego kontaktu i dodatkowo pozostać anonimowym, co zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa. To z kolei sprzyja większej otwartości i autoekspresji, a także podejmowaniu

³² Por. A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, PWN, Warszawa 2002.

³³ S. Luthman, T. Bliesener, F. Staude-Müller, *The Effect of Computer Gaming on Subsequent Time Perception*, „Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace” 2009, nr 3(1).

³⁴ T. Kenrick, L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*, GWP, Gdańsk 2006.

zachowań, na jakie nigdy nie odważyłyby się w zwyczajnych kontaktach społecznych³⁵. Anonimowość i bezpieczeństwo są oczywiście pozorne, ale w zestawieniu z brakiem dostatecznej wiedzy na temat wirtualnego świata w zupełności wystarczające, aby chcieć próbować tworzyć tam swój nowy wizerunek i znaleźć dla siebie przestrzeń wolną od doświadczania ostracyzmu społecznego.

To zwiększone w sieci poczucie bezpieczeństwa umożliwia doświadczanie kolejnego, bardzo istotnego procesu, kluczowego dla nawiązywania relacji interpersonalnych i rozwoju psychicznego człowieka. Chodzi o możliwość samoujawniania (ang. *self-disclosure*) – czyli odśłaniania przed innymi osobistych informacji, pokazywania kim się jest i jakie się ma potrzeby³⁶. Człowiek potrzebuje tworzenia takiej autonarracji, opowiedzenia swojej historii innym, opisanie własnych doświadczeń i emocji, gdyż w ten sposób poznaje sam siebie i pozytywnie wpływa na stan swojego zdrowia psychicznego³⁷. Z kolei niemożność ujawniania osobistych informacji o sobie prowadzi do tłumienia emocji i izolacji, w istotny sposób zwiększając ryzyko powstawania chorób psychicznych³⁸. W ciągu ostatniej dekady Internet zmienił charakter relacji interpersonalnych, umożliwiając dzielenie się w anonimowy sposób osobistymi doświadczeniami z nieznanymi. Wyniki coraz większej liczby badań prowadzonych w obszarze psychologii Internetu sugerują, że komunikacja zapośredniczona komputerowo (ang. *computer-mediated communication*, CMC) charakteryzują się wysokim poziomem samoujawniania (samoujawnianie *online* ma miejsce, gdy jednostka celowo czy też nieintencjonalnie ujawnia informacje dotyczące „Ja” jednej lub większej liczbie osób za pośrednictwem Internetu³⁹). Co więcej, samoujawnianie jest powszechniejsze w przypadku komunikacji zapośredniczonej internetowo, niż tej zachodzącej twarzą w twarz (ang. *face-to-*

³⁵ J. Child, P. Haridakis, S. Petronino, *Blogging privacy rule orientations, privacy management, and content deletion practices: The variability of online privacy management activity at different stages of social media use*, „Computers in Human Behavior” 2012, nr 28, s. 1859-1872.

³⁶ A. Barak, O. Gluck-Ofri, *Degree and Reciprocity of Self-Disclosure in Online Forums*, „Cyberpsychology and Behavior” 2007, nr 10(3), s. 407-417.

³⁷ V. L. Rogers, M.Q. Griffin, M. L. Wykle, J. J. Fitzpatrick, *Internet versus face-to-face therapy: Emotional self-disclosure issues for young adults*, „Issues in Mental Health Nursing” 2009, nr 30, s. 596-602.

³⁸ H. H. Schiffrin, M. Falkenstein, *Online self-disclosure behaviors*, w: *Encyclopedia of Cyber Behavior*, Z. Yan (red.), US: IGI Global, Hershey 2012, s. 873-884.

³⁹ A. J. Joinson, C. B. Paine, *Self-disclosure, privacy and the Internet*, w: *The Oxford Handbook of Internet Psychology*, A. J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, U.D. Reips (red.), Oxford University Press, New York 2007, s. 235-250.

face interactions, FTF)⁴⁰, ⁴¹, ⁴². Proces ten w wirtualnej rzeczywistości ma dodatkowo głębszy charakter (większa ekspresja „Ja”, niż w świecie realnym), odbywa się szybciej i dotyczy większej ilości faktów na temat nadawcy komunikatu⁴³. Uzasadniane jest to istnieniem *efektu rozhamowania online* (ang. *disinhibition effect online*)⁴⁴ - zwiększonej tendencji do otwartości emocjonalnej i swobody w zachowaniu w Internecie. Internauci, pozbawiani ograniczeń występujących w realnym świecie społecznym, takich jak troska o pozytywną autoprezentację czy lęk społeczny, są bardziej skłonni do tego, aby otworzyć się w sieci⁴⁵. Możliwość „rozhamowania” w cyberprzestrzeni to zatem kolejny czynnik silnie zachęcający młodzież do zwiększania swojej aktywności w sieci – *online* (w odróżnieniu od *offline*) można eksplorować i doświadczać względnie bez konsekwencji, gdyż ewentualne koszty i ryzyko sankcji społecznych związanych z nieakceptowanymi społecznie wypowiedziami czy zachowaniami jest w cyberprzestrzeni ograniczone.

Duże znaczenie ma też postawa rodziców wobec korzystania przez ich dzieci z nowych technologii. Mogą oni przejawiać głównie negatywny stosunek do częstego przebywania podopiecznych w cyberprzestrzeni, karcić je za to i ograniczać ich wolność w tym obszarze. Skutkuje to z reguły pojawieniem się u dzieci negatywnych emocji, a następnie uruchomieniem się psychologicznej reaktancji (J. Brehm, 1966), czyli niemal mechanicznego dążenia do odzyskania utraconej swobody⁴⁶. Wzrasta wówczas atrakcyjność zachowań niedozwolonych, pojawia się tendencja do przekornego ich podejmowania i skłonność do „ataku” na źródło ograniczenia wolności. Zakres i siła reaktancji zwiększają się w miarę narastania zakazów i zakresu ograniczania swobody. Zatem im większa niezgoda rodziców na przebywanie dzieci w cyberświecie, tym ich większe dążenie do omijania zakazów i wykorzystywania każdej szansy na korzystanie z nowych technologii. Poziom oporu w reakcji na sytuację może przybierać różne nasilenie, ale zdaniem Brehma najintensywniej dotyka nastolatków, by później

⁴⁰ L. Bereket-Bojmel, G. Shahar, *Emotional and interpersonal consequences of self-disclosure in a lived, online interaction*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 2011, nr 30(7), s. 732-759.

⁴¹ J. L. Wang, L. A. Jackson, D. J. Zhang, *The mediator role of self-disclosure and moderator roles of gender and social anxiety in the relationship between Chinese adolescents' online communication and their real-world social relationships*, „Computers in Human Behavior” 2011, nr 27, s. 2161–2168.

⁴² L. C. Jiang, N. N. Bazarova, J. T. Hancock, *From perception to behavior. Disclosure reciprocity and the intensification of intimacy in Computer-Mediated Communication*, „Communication Research” 2013, nr 40(1), s. 125-143.

⁴³ A. Attrill, *Self-disclosure online*, w: *The Encyclopedia of Cyber Behavior*, Z. Yan (red.), Information Science Reference, Hershey 2012, s. 855-872.

⁴⁴ J. Suler, *The online disinhibition effect*, „International Journal of Applied Psychoanalytic Studies” 2005, nr 2(2), s. 184–188.

⁴⁵ Por. M. T. Whitty, A. N. Carr, *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*, GWP, Gdańsk 2009.

⁴⁶ D. Grabda, *Zakazany owoc smakuje najlepiej. Jack Brehm: teoria reaktancji*, w: *Mądre i pożyteczne. Jak psychologia pomaga żyć*, P. Żak (red.), Wyd. Charaktery, Kielce 2016. s. 85-95.

zmniejszać się wraz z zyskiwaniem większych swobód, świadomości siebie, swoich praw i nabywaniem kompetencji w radzeniu sobie z naciskiem. Metoda łamania oporu siłą przynosi zazwyczaj odwrotny efekt. Badania dotyczące par zakochanych nastolatków pokazały jednoznacznie: im większa była ingerencja rodziców, tym silniejsze deklaracje uczuciowe składali zakochani⁴⁷. To wyrazisty przykład typowego oporu psychicznego wobec próby odebrania czy ograniczenia wolności młodym ludziom.

Jeśli zatem rodzice zabraniają dzieciom dostępu do urządzeń cyfrowych, potęgują tym samym zainteresowanie „zakazanym owocem”. Z drugiej strony, gdy opiekunowie sami przejawiają fascynację wirtualną przestrzenią i nowymi technologiami, dają swoim zachowaniem wzór tego, na jakich aktywnościach warto spędzać czas. Istnieje istotny statystyczny związek między liczbą godzin spędzanych w sieci przez rodziców i liczbą godzin spędzanych tam przez ich dzieci⁴⁸. Również kiedy rodzice ostrzegają podopiecznych przed nadmiernym korzystaniem z cyber-mediów, ale sami intensywnie z nich korzystają - stają się modelem do naśladowania. W myśl teorii społecznego uczenia się A. Bandury dzieci uczą się nowych zachowań na podstawie obserwacji innych osób. Nie bez znaczenia pozostaje to, czyje zachowanie jest obserwowane i jakie przynosi ono skutki modelowi. Badania pokazują, że naśladowaniu podlegają głównie członkowie rodziny i rówieśnicy oraz że to oni dostarczają wzorców zachowań związanych rozładowywaniem napięcia lub spędzaniem wolnego czasu⁴⁹. Tym bardziej, jeśli dziecko widzi niespójność między słowami rodzica (np. komunikat rodzica: nadmierne wykorzystywanie urządzeń cyfrowych szkodzi), a jego zachowaniami (nagminne korzystanie z tych urządzeń) i dodatkowo obserwuje korzyści opiekunów wynikające z przebywania w cyberświecie (przyjemność, kontakty), to prezentowane przez rodziców zachowanie jawi się jako silna figura do naśladowania.

Naukowcy szukali też powiązań między cechami osobowości człowieka, a nasileniem jego aktywności w sieci. Niektórzy donoszą, że wysoki poziom objawów uzależnienia od Internetu wiąże się z cechami osobowości modelu „wielkiej piątki” Costy i McCrae – objawy uzależnienia od Internetu korelują dodatnio z poziomem neurotyczności oraz ujemnie z

⁴⁷ Tamże, s. 91.

⁴⁸ Badanie CBOS NR 110/2015 *Aktualne problemy i wydarzenia* (302) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 1–8 lipca 2015 roku na liczącej 1044 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski, posiadających w gospodarstwie domowym dzieci i młodzież w wieku 6 – 19 lat. Badanie dotyczyło różnych aspektów funkcjonowania dzieci i młodzieży w sieci z perspektywy ich opiekunów, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_110_15.PDF [dostęp 14.06.2017].

⁴⁹ A. Ziółkowska, *Naśladowujemy, co widzimy. Albert Bandura: teoria społecznego uczenia się*, w: *Mądre i pożyteczne. Jak psychologia pomaga żyć*, P. Żak (red.), Wyd. Charaktery, Kielce 2016. s. 9-22.

pozostałymi cechami: ekstrawersją, sumiennością, ugodowością oraz otwartością na doświadczenie⁵⁰. Zdania badaczy są jednak podzielone – jedni wskazują na większą skłonność nisko ugodowych, niestabilnych emocjonalnie introwertyków z niską samooceną do dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu, inni akcentują, że związki te, o ile istotne statystycznie, bywają bardzo niskie⁵¹.

Natomiast perspektywa postrzegania czasu jako zmienna psychologiczna okazała się być ważnym predyktorem aktywności w sieci. Perspektywa czasu definiowana jest przez psychologów jako suma zapatrywań osoby na jej psychologiczną przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Sposób, w jaki jednostka kategoryzuje swoje doświadczenia w kontekście przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, ma istotny wpływ na wybór i sposób dążenia do celów, poziom zadowolenia z życia, czy skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych⁵². F. Zimbardo i J. Boyd wyróżniają dwie perspektywy przeszłościowe: przeszłą pozytywną i negatywną. O ile osoby z wyższymi wynikami w pierwszej z nich mają sentymalny i ciepły stosunek do swojej przeszłości, to ta druga perspektywa odzwierciedla negatywne wyobrażenia na temat własnej przeszłości, żal i chęć cofnięcia czasu⁵³. Właśnie perspektywa przeszłościowa negatywna okazała się być ważnym predyktorem dysfunkcyjnego rodzaju aktywności internetowej – głównie socjomanii internetowej i kompulsywnego poszukiwania informacji w Internecie (wiąże się z tzw. „przeciążeniem informacyjnym”). Być może uzależnienie od pewnych aktywności w sieci pełni rolę kompensacyjną w stosunku do deficytów wynikających z negatywnych emocji odczuwanych przez jednostkę odnośnie własnej przeszłości⁵⁴.

Zagrożenia ze strony cyber-mediów

Zderzenie technologii (stwarzającej specyficzne warunki kontaktu) z regułami, jakie rządzą funkcjonowaniem ludzkiego umysłu, może generować zagrożenia dla psychicznego rozwoju czy dobrostanu człowieka.

1. Wpływ nowych technologii na rozwój dzieci

⁵⁰ M. J. Barłóg, *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1), s. 197-202.

⁵¹ N. Cybis, *Uzależnienie od sieci. Rola osobowości i perspektyw postrzegania czasu*, w: *Młoda Psychologia. Tom 1*, E. Drop, M. Maćkiewicz (red.), Wyd. Liberi Libri, 2012, s. 308.

⁵² Tamże, s. 306.

⁵³ Tamże, s. 307.

⁵⁴ Tamże, s. 317.

Najbardziej niepokoją skutki nadmiernego wykorzystywania wysokich technologii (tablet, smartfon, gry komputerowe, telewizja) przez najmłodsze dzieci (niemowlęta i kilkuletnie). Normalny rozwój ludzkiego mózgu wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi i tymi, które kształtują się w kontaktach z ludźmi. Z badań wynika m.in., że ewoluujący mózg, który zaczyna się koncentrować na nowych umiejętnościach technologicznych, coraz bardziej odsuwa się od podstawowych zadań społecznych, takich jak odczytywanie wyrazu twarzy rozmówców czy wychwytywanie kontekstu emocjonalnego z obserwacji gestów⁵⁵. Prof. J. Cieszyńska, psycholog i logopeda, przestrzega przed zgubnym wpływem tej nowej sytuacji na biologię mózgu, wskazując na nieprzygotowanie ludzkiego mózgu, a zwłaszcza mózgu dziecka, do obsługi nowoczesnych urządzeń medialnych, co prowadzi do nieodwracalnych upośledzeń pewnych jego funkcji. Badania prowadzone w zespole prof. Cieszyńskiej pokazały, że dzieci które w okresie niemowlęctwa były poddawane oddziaływaniom telewizji, komputerów, tabletów, przejawiają wiele niepokojących zachowań takich jak: opóźnienia lub brak nabywania systemu językowego, zwolniony przebieg rozwoju intelektualnego czy kształtowania umiejętności społecznych. U dzieci od 4 do 12 miesiąca życia notowane są deficyty w zakresie koncentracji na twarzy dorosłego, uśmiechu na widok znanej osoby, gaworzenia, gestów społecznych, a także wolniejszy rozwój dużej i małej motoryki⁵⁶. Poruszający się na ekranie obraz tworzy w umyśle małego dziecka fałszywe ścieżki poznawania świata. Oglądanych obiektów dziecko nie może dotykać (rękami, ustami, językiem), dlatego nie dokonuje się akt poznania - płaskie obrazy nie rozwijają spostrzegania głębi, a to w znacznym stopniu utrudnia rozwój manipulacji specyficznej i negatywnie wpływa np. na późniejszą naukę pisan⁵⁷. Także inne badania potwierdzają, że negatywny wpływ mediów na rozwój językowy dziecka jest dwa razy silniejszy, niż pozytywny efekt czytania dzieciom książek⁵⁸. Rozwijający się mózg dziecka atakowany jest bowiem przez agresywne, szybko zmieniające się bodźce wzrokowe przetwarzane w prawej półkuli mózgu, a wysoka aktywność tej części mózgu zwalnia lub nawet hamuje rozwój lewej półkuli, odpowiedzialnej za uczenie się języka mówionego lub pisanego. Poza tym samo przebywanie w pomieszczeniu, w którym gra TV, muzyka lub elektroniczna zabawka powoduje, że odbiera się mowę jako

⁵⁵ Wykład prof. zw. dr hab. Jagody Cieszyńskiej nt. „Wpływ wysokich technologii na rozwój dziecka” podczas konferencji naukowej w Rabce Zdroju (25.04.2016r.), zorganizowanej przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Zaburzeniami Rozwoju we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Rabce-Zdroju, <http://pressmania.pl/prof-zw-dr-hab-cieszynska-wplyw-wysokich-technologii-na-rozwoj-poznawczy-dziecka/> [dostęp 5.07.2017].

⁵⁶ Tamże.

⁵⁷ Tamże.

⁵⁸ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wyd. Dobra Literatura, Słupsk 2013.

dźwięk, ale się jej nie przetwarza⁵⁹. Badania prowadzone przez neurobiologów w Europie i Stanach Zjednoczonych wyraźnie pokazują, iż pokolenie dzieci urodzonych w epoce wysokich technologii (od końca lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku) w odmienny sposób kształtuje swoje relacje ze światem, ludźmi i językiem⁶⁰. W rozwoju ludzkości przystosowywanie się do zmieniającego się środowiska trwało tysiące lat, natomiast intensywny kontakt współczesnego człowieka z nowymi technologiami wywołuje istotne modyfikacje w strukturze i funkcjach jego mózgu i jednocześnie nie daje czasu na przystosowanie się do tak ogromnych zmian środowiskowych. Nowe pokolenie XXI wieku różni się od pokolenia ludzi, których mózgi ukształtowały się w czasach, gdy normą była bezpośrednia społeczna interakcja. Codzienny kontakt z zaawansowaną technologią (przedszkolaki spędzają przed ekranem tableta, telewizora nawet kilka godzin dziennie) osłabia przede wszystkim połączenia neuronalne odpowiedzialne za przetwarzanie informacji płynących z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego. Zdaniem niemieckiego psychiatry i neurobiologa M. Spitzera intensywne korzystanie z mediów cyfrowych skutkuje – zwłaszcza u dzieci i młodzieży – zanikiem samodzielnego myślenia, to zaś prowadzi do zakłócenia uwagi i orientacji przestrzennej oraz pogarszania się wyników w nauce. Na płaszczyźnie emocjonalnej ceną za zbyt częste przebywanie w cyfrowym świecie jest wycofanie się z realnego życia, problemy ze spaniem i koncentracją oraz depresja⁶¹. Nie bez znaczenia dla rozwoju poznawczo - emocjonalnego dziecka są też: notoryczne przerywanie wątku afektywnego podczas pojawiających się nagle reklam (zaburza się ciąg przyczynowo - skutkowy), wzrost zapotrzebowania na stymulację (dzieci uzależniają się od szybko zmieniających się obrazów i słów, przetwarzają więcej informacji, stąd nadmierne pobudzenie, przewaga działania nad refleksją, odtwórczości nad kreatywnością), czy konieczność konfrontowania się z przemocą bez oparcia w osobie dorosłej.

2. Cyberprzemoc

Dużym problemem jest tzw. cyberprzemoc (ang. *cyberbullying*), czyli przemoc z użyciem nowych technologii. Do takich działań zalicza się m.in. wyzywanie, straszenie, poniżanie kogoś w Internecie, robienie komuś zdjęć lub filmów bez jego zgody, ich publikowanie i rozsyłanie lub podszywanie się pod kogoś w sieci. Akty cyberprzemocy są dla dzieci i młodzieży bardzo krzywdzące. Przykładowe umieszczenie w sieci kompromitującego

⁵⁹ Tamże.

⁶⁰ Tamże.

⁶¹ Tamże.

dziecko nagrania może wywoływać w młodym człowieku intensywną chęć obrony własnego wizerunku i jednocześnie narażać na poczucie bezradności (nie można usunąć nagrania), negatywne emocje, głęboką frustrację, a w skrajnych przypadkach prowadzić nawet do prób samobójczych. Istnieje kilka charakterystycznych cech cyberprzemocy, wyróżniających ją od przemocy tradycyjnej, ale powodujących szczególne zagrożenie dla psychicznego funkcjonowania człowieka⁶². Przede wszystkim Internet daje możliwość dokonywania agresywnych zachowań w sposób nieustanny, także pod nieobecność ofiary w sieci. Nie pomoże wyłączenie komputera, tak jak w przypadku tradycyjnej przemocy, powrót do bezpiecznego domu. Stawia to dziecko w sytuacji nieustannego poczucia zagrożenia, obawy przed kolejnymi atakami lub reakcjami nowych osób, będących świadkami upokorzenia. Dodatkowo dziecko często dość długo pozostaje pozbawione pomocy ze strony dorosłych, gdyż cyberprzemoc jest niezauważana przez nauczycieli czy rodziców z uwagi na brak jej fizycznych oznak. Młody człowiek tkwi w poczuciu wstydu i osamotnienia, a poczucie anonimowości, jakie towarzyszy sprawcy, popycha go do kolejnych aktów. Ofiara takiej przemocy odczuwa szczególnie silny lęk, ponieważ nie wie, kim jest sprawca i czy może go spotkać na co dzień. Sprawca natomiast nie ma informacji zwrotnych na temat reakcji emocjonalnych ofiary, choćby w postaci bezpośredniego odbioru sygnałów niewerbalnych wysyłanych przez ofiarę (tzw. *efekt kabiny pilota*⁶³). Prowadzi to do tego, że sprawca nie widzi, jaką krzywdę wyrządza swoim zachowaniem, co sprzyja ponownym atakom na daną osobę.

Wyjątkowa jest też rola świadków w cyberprzestrzeni, gdyż „psychologiczna jakość” ich czynu zyskuje inny wymiar, niż w realnej rzeczywistości społecznej - granice między rolami (świadek czy agresor) nie są ostre. Jak bowiem zaklasyfikować rozesłanie swoim znajomym na portalu internetowym nagrania upokarzającego nieznaną osobę, przy założeniu, że przekazywana wiadomość ma innego autora? Konsekwencją specyfiki opisanych wyżej warunków *online* i sposobu funkcjonowania w cyberprzestrzeni jest to, że inaczej niż w kontakcie bezpośrednim, świadkowie nie postrzegają siebie jako rzeczywistych uczestników aktów przemocy⁶⁴. Wiele czynników związanych z właściwościami nowoczesnych technologii komunikacyjnych oraz społecznymi wzorami ich używania wzmacnia proces wspierania aktów cyberagresji. Przykładowo automatyzacja nowych mediów sprawia, że od świadka nie wymaga się szczególnego zaangażowania. Niepotrzebna jest przewaga fizyczna czy pozycja społeczna

⁶² M. Walrave, W. Heirman, *Skutki cyberbullyingu – oskarżenie czy obrona technologii*, „Dziecko krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka” 2009, nr 1(26), s. 27–46.

⁶³ Tamże.

⁶⁴ E. Kraft, *Online Bystanders: Are They the Key to Preventing Cyberbullying*, 2011, http://www.elementaethics.com/files/Ellen_Kraft_PhD.pdf [dostęp 14.07.2017].

(która wiele znaczy w kontakcie bezpośrednim), a nawet kompetencje techniczne (świadkowie nie są bowiem twórcami, lecz jedynie osobami rozpowszechniającymi pewne treści)⁶⁵. Czynnikiem sprzyjającym zjawisku *rozproszenia odpowiedzialności*⁶⁶ jest charakterystyczna dla środowiska sieci potencjalnie nieograniczona, niewidzialna widownia. Cyberprzestrzeń jawi się zatem jako obszar interakcji sprzyjającej angażowaniu się świadków w akty agresji rówieśniczej. Rezultaty badań A. Szuster i J. Barlińskiej wskazały na czynniki zwiększające szanse zachowań wzmacniających przemoc: specyfika kontaktu zmediatyzowanego (czyli za pośrednictwem nowych technologii), ale przede wszystkim doświadczenia sprawstwa cyberprzemocy⁶⁷. Im wyższa częstotliwość doświadczeń cybersprawstwa, tym wyższe prawdopodobieństwo wzmacniania przemocy w sieci przez świadka aktu krzywdzenia. Rezultaty badań⁶⁸ wykazały jednocześnie, że wzbudzenie empatii afektywnej u człowieka (czyli automatycznej zdolności do odbierania i doświadczania emocji innych ludzi⁶⁹) skutecznie ogranicza jego zachowania wzmacniające cyberprzemoc. Niestety dominacja komunikacji tekstowej w zmediatyzowanych kontaktach w naturalny sposób ogranicza możliwość odwoływania się do empatii afektywnej internautów, co nieuchronnie nasila negatywne zjawiska społeczne w sieci.

3. Niebezpieczne treści i kontakty

Niekontrolowana obecność dzieci i młodzieży w Internecie naraża je na kontakt ze szkodliwymi treściami, czyli materiałami, które mogą wywoływać negatywne emocje lub promować niebezpieczne zachowania (treści pornograficzne, obrazujące przemoc, nawołujące do samookaleczeń lub samobójstw czy dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości). Treści nieodpowiednie bardzo często są atrakcyjne i poszukiwane przez młodego odbiorcę, np. różnego rodzaju wyniszczające diety, zachęcanie do stosowania substancji zwiększających masę mięśniową czy zaproszenia do wstąpienia do sekt. Kontakt dzieci i młodzieży z przekazami tego typu często wywołuje wysoki poziom negatywnych emocji i zaburza prawidłowy rozwój młodego człowieka. Konsekwencje odbioru szkodliwych treści wiążą się z

⁶⁵ R. M. Kowalski, *Cyber Bullying. Recognizing and Treating Victim and Aggressor*, „Child & Adolescent Psychiatry” 2008, nr 11(25), <http://www.psychiatristimes.com/display/article/10168/1336550> [dostęp 1.07.2015].

⁶⁶ J. M. Darley, B. Latané, *Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1968, nr 8, s. 377–383.

⁶⁷ J. Barlińska, A. Szuster, *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska wśród adolescentów*, WUW, Warszawa 2015, s. 101.

⁶⁸ Tamże s. 102.

⁶⁹ M. L. Hoffman, *Empathy and moral development. Implication for caring and justice*, Cambridge University Press, Cambridge 2000.

emocjonalnymi oraz poznawczymi deficytami, takimi jak fałszywe postrzeganie świata, niskie poczucie bezpieczeństwa czy przekonanie, że patologiczne zachowania są normą.

Pornografia oglądana przez dzieci i młodzież może kształtować w nich fałszywe poglądy na sferę seksualności, stanowić wypaczoną edukację seksualną i prowadzić do problemów w sferze seksualności w późniejszym wieku. Natomiast jak wynika ze statystyk internetowych niemal jedna trzecia (32%) polskich dzieci w wieku 7–18 lat miała kontakt z erotyką i pornografią w Internecie (nawet w przypadku dzieci w wieku 7–12 lat jest to 27%)⁷⁰. Ze sferą seksualną dzieci i młodzieży, rozwijaną w sieci (ale też z brakiem ochrony prywatności), wiąże się niebezpieczne zjawisko *sekstingu*, czyli przesyłania za pomocą Internetu i telefonu komórkowego treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć. Jest to popularne głównie wśród nastolatków, przede wszystkim z powodu chęci rozrywki, początku fascynacji seksem, zainteresowania płcią przeciwną, braku doświadczenia, ciekawości czy nieśmiałości. Konsekwencje tego zjawiska mogą być bardzo poważne z uwagi na duże ryzyko przedostania się takiego zdjęcia do publicznego obiegu w celu żartu czy zemsty po tym jak np. osoba, która udostępniła zdjęcie zerwała ze swoją dziewczyną czy chłopakiem. Powszechne są również przypadki szantażu, w których odbiorca tego typu zdjęć grozi ich ujawnieniem i opublikowaniem w Internecie, próbując skłonić w ten sposób ofiarę do określonego zachowania. Wszelkie naruszenie zasad prywatności danych osobowych czy danych wrażliwych, na które ze względu na brak wiedzy i dojrzałości społecznej narażają się dzieci i młodzież w sieci, może skutkować np. ośmieszeniem, niesłusznymi podejrzeniami i ostracyzmem najbliższego otoczenia, co wiąże się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym.

Komunikacja internetowa niesie ze sobą zagrożenie związane z możliwością nawiązywania przez dzieci i młodzież kontaktów z nieznanymi osobami o złych intencjach. Najbardziej przemawiającym do wyobraźni przykładem jest możliwość uwiedzenia dziecka przez osobę dorosłą. Proces, podczas którego dorosły buduje kontakt z dzieckiem w celu uwiedzenia go, wykorzystania seksualnego lub skłonienia do prostytucji albo produkcji pornografii nazywany jest *groomingiem*. W jego trakcie dziecko poddawane jest psychomanipulacji – kontakt rozpoczyna się od rozmów na neutralne tematy, dziecko jest „oswajane”, sprawca przedstawia się jako jedyny przyjaciel dziecka, jedyna osoba, która je

⁷⁰ Megapanel PBI dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2015, http://www.wodn.lodz.pl/wodn/images/stories/KONFERENCJE/NASK_16.03.17/dzieci%20i%20młodzie%20w%20internecie.pdf [dostęp 6.07.2017].

rozumie. Jednocześnie, by ukryć tę relację przed bliskimi dziecka, namawia je do zachowania „wspólnej tajemnicy”. Ostatecznie – próbuje skłonić dziecko do spotkania, zrobienia i przesłania intymnych zdjęć lub do zachowań prostytucyjnych⁷¹. Jak pokazują badania blisko 25 proc. dzieci w Polsce kontaktuje się *online* z osobami znanymi wyłącznie z sieci, a 7 proc. spotkało się z osobą poznaną w Internecie. Aż 70 proc. rodziców dzieci, które spotkały się z kimś poznanym *online* nie wie, że do takiego spotkania doszło⁷². Nawet abstrahując od najbardziej drastycznych skutków kontaktu z osobą znaną wyłącznie z sieci, zasadne jest współcześnie wpajanie dziecku zasady ograniczonego zaufania w kontaktach zawieranych przez Internet.

Z kolei zjawisko gier komputerowych budzi obecnie niezwykle silne emocje, zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Z jednej strony gry komputerowe są odbierane jako nowoczesna i bardzo atrakcyjna zabawa, pozwalająca przeżyć wiele fascynujących przygód w wirtualnym świecie. Z drugiej strony ta „nowoczesna forma zabawy” często przeraża ogromnym ładunkiem przemocy, budząc niepokój co do negatywnego wpływu tych treści na rozwój dziecka. Wyniki wielu badań potwierdzają, że kontakt z przekazami pełnymi przemocy (np. poprzez gry komputerowe) zwiększa tolerancję na agresję⁷³. O ile powyższa informacja nie jest zaskakująca, to w kontekście gier warto zaakcentować inną, już mniej obecną w świadomości społecznej konsekwencję użytkowania gier komputerowych przez młodych ludzi. Dane empiryczne prezentują fenomen deformacji upływu czasu podczas grania w gry komputerowe, a i sami gracze zgłaszają wrażenia utraty poczucia czasu przy grach. Istnieją pewne cechy szczególnie związane z wartością gry, których współwystępowanie daje grze moc „władania” czasem jej użytkownika⁷⁴. Po pierwsze, gra komputerowa jest aktywnością inicjowaną z własnej woli i dla przyjemności, zwykle w bezpiecznym domowym zaciszu, odcinając się od zgiełku, codziennych kłopotów, bez udziału innych i troski o nich. W ten sposób gra wkracza w prywatne życie użytkownika. Po drugie, gra wymaga od jej uczestnika aktywnego podejścia (nie pasywnego, jak oglądanie telewizji) i maksymalnego skupienia uwagi, niemal "wejścia w jej środek". Po trzecie, gra posiada w sobie rzeczywistą wartość, ponieważ satysfakcja i radość odczuwane przez jej użytkownika są bezpośrednią konsekwencją

⁷¹ Badania EU Kids Online, 2010, <http://swps.pl/warszawa/nauka-i-rozwoj/eu-kids-online> [dostęp 30.06.2017]

⁷² Tamże.

⁷³ *Vademecum dla rodziców. Komputer i Internet w domu* przygotowane przez Departament ds. Kobiet, Rodziny i Przeciwdziałania Dyskryminacji w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej oraz Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Warszawa 2007, http://brpd.gov.pl/sites/default/files/komputer_i_internet_w_domu.pdf [dostęp 30.06.2017].

⁷⁴ T. Chou, Ch. Ting, *The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction*, „Cyber Psychology & Behavior” 2003, nr 6(6), s. 663-674.

styczności z nią. To sprawia, że w momencie gry uczestnik nie potrzebuje niczego więcej. Wirtualny świat, stworzony specjalnie dla niego, jest tak fascynujący, że traci w nim coraz więcej czasu. Co istotne, najczęściej gry komputerowe są wielopoziomowe, a użytkownik ma wiele "bonusów" i "dodatkowych istnień", które może pomnażać w nieskończoność. Dzięki temu w grze może istnieć wiecznie, podczas gdy wieczność i nieskończoność nie są możliwe w świecie realnym. Jak się okazuje, zniekształcenie czasu utrzymuje się nadal po sesji gry (nietrafne oszacowanie bezpośrednio po grze subiektywnego upływu określonych odcinków czasu np. 10 sekund, 60 sekund, podczas gdy trafne oszacowania przed grą), a w niektórych przypadkach może przekształcić się w trwałe zniekształcenia czasowe i mieć szkodliwe skutki dla funkcjonowania jednostki w świecie rzeczywistym⁷⁵. Jeśli dodatkowo granie w gry komputerowe staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka, spędza ono przy nich coraz więcej czasu rezygnując jednocześnie z dotychczasowych aktywności, a przy próbie ograniczenia kontaktu z grami pojawiają się objawy abstynencyjne (nieprzyjemne samopoczucie, rozdrażnienie, drastyczne zmiany nastroju, niekontrolowana agresja, konflikty z otoczeniem), to można już podejrzewać problem uzależnienia⁷⁶. Zjawisko to traktuje się jako zaburzenie kontroli nawyków, które nie powoduje intoksykacji, ale działa destrukcyjnie na wszystkie sfery funkcjonowania człowieka⁷⁷.

4. Wokół nadużywania Internetu

W sytuacji, kiedy Internet zdominował komunikację i dostęp do informacji, trudno wyznaczyć jednoznaczne kryteria pozwalające na odróżnienie „normalnego” od „patologicznego” korzystania z sieci i komputera. Miarą nie może być jedynie czas spędzany w Internecie, bo większe znaczenie ma jego jakość, ale właśnie długie godziny spędzone przed komputerem, czy ze smartfonem w ręku, mogą być pierwszym sygnałem alarmowym. Funkcjonuje już pojęcie sieciorholizmu, jako „zaburzenia zachowania i procesów samokontroli o cechach uzależnienia, inaczej mówiąc pozostawania w sieci w sposób niekontrolowany”⁷⁸. Warto jednak zaznaczyć, że często używany termin „uzależnienie od Internetu” ma wciąż charakter nieoficjalny, gdyż nie wszedł on do klasyfikacji zaburzeń

⁷⁵ J. Kramarczyk, M. Osowiecka, *W sieci czas biegnie inaczej. Psychospołeczne aspekty przemian temporalnych w dobie Internetu*, w: K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014, s. 13.

⁷⁶ *Vademecum dla rodziców. Komputer i Internet w domu* przygotowany przez Departament ds. Kobiet, Rodziny i Przeciwdziałania Dyskryminacji w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej oraz Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Warszawa 2007, http://brpd.gov.pl/sites/default/files/komputer_i_internet_w_domu.pdf [dostęp 30.06.2017].

⁷⁷ Sz. Juza, T. Kloc, *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, „Innowacje psychologiczne” 2012, nr 1(1), s. 9-27.

⁷⁸ A. Maślach, K. Stępień, *Młodość a nowe typy uzależnień*, Fundacja Servire Veritati, Instytut Edukacji Narodowej, Lublin 2010, s. 15.

psychicznych, a kwestia sformułowania jego definicji wciąż budzi kontrowersje⁷⁹. Zdaniem psychologów ucieczka w Internet to też często jedynie objaw głębszych, maskowanych problemów, takich jak depresja, neurotyzm, nieśmiałość, współwystępowanie innych nałogów, niska samoocena, negatywne strategie radzenia sobie ze stresem. W tym przypadku niezbędna może być terapia psychologiczna i praca nad zmianą postaw dziecka wobec Internetu – z „zabijania czasu” na bardziej konstruktywne, służące edukacji i rozwojowi zainteresowań.

Niepokojących skutków nadużywania Internetu przez dzieci jest wiele. W przypadku młodszych dzieci istnieje ryzyko uzależnienia głównie od gier komputerowych, a młodzież częściej dotyka uzależnienia od Internetu w ogóle. Dzieci odcinają się emocjonalnie od świata zewnętrznego, zwiększa się ich skłonność do wycofywania się z kontaktów interpersonalnych w realnym świecie, ich język staje się bardziej zubożony, techniczny, pojawiają się też problemy dotyczące zdrowia np. pogorszenie wzroku, bóle głowy, mięśni, pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, podrażnienia skóry, nadpobudliwość, bezsenność⁸⁰. Dane z Polski pokazują, że od 18% do 38% młodych użytkowników Internetu w wieku od 11 do 16 lat twierdzi, iż w ostatnim roku pojawiły się u nich jakieś symptomy uzależnienia, a 9% zwraca uwagę na wystąpienie kilku symptomów wskazujących znacząco na uzależnienie⁸¹. Syndrom uzależnienia od Internetu współwystępuje z wyższym poziomem agresywności, przy czym pewne aktywności, takie jak filmy czy agresywne gry, sprzyjają zachowaniom niekorzystnym przystosowawczo, natomiast użytkownicy komunikatorów czy forów internetowych są lepiej przystosowani społecznie. Angażowanie się w gry *online* i nagminne oglądanie filmów ogranicza zaspakajanie podstawowych potrzeb społecznych, takich jak docenienie czy uwaga ze strony innych, co skutkuje częstszą izolacją, skupianiem się na sobie i wzmożoną agresją⁸². Badania pokazują także, że gry i serwisy społecznościowe wywołują silniejsze uzależnienie od Internetu, w porównaniu ze skutkami intensywnej nauki przez Internet⁸³. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu wiąże się też z istotnym obniżeniem ocen wszystkich aspektów swojego

⁷⁹ K. Sz wajca, W. Drath, K. Gondek, P. Kasprzak, A. Kuszykiewicz, K. Ramus, W. Sowa, K. Ślęzak, *Nowy pacjent, stare problemy? Kontekst diagnozowania uzależnienia od Internetu*, „Psychiatria i psychologia kliniczna” 2014, nr 2, s. 145-149.

⁸⁰ Zob. symptomy uzależnienia od Internetu, Sz. Juza, T. Kloc, *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, „Innowacje psychologiczne” 2012, nr 1(1), s. 13.

⁸¹ L. Kirwil, *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, SWPS – EU Kids Online – PL, Warszawa 2011, http://www.swps.pl/images/stories/zdjecia/eukidsonline/l_kirwil_raport_polska_eukidsonline_v3.pdf [dostęp 7.07.2017].

⁸² Sz. Juza, T. Kloc, *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, „Innowacje psychologiczne” 2012, nr 1(1), s. 24.

⁸³ Tamże, s. 19.

życia, a także uzyskiwaniem wyższych wyników na wszystkich skalach problemowych kwestionariusza samooceny⁸⁴.

Zagadnieniem stosunkowo mało znanym w polskiej literaturze przedmiotu (hasło pojawiło się ostatnio w psychologii Internetu), a opisywanym w zagranicznych czasopismach naukowych od niedawna jest tzw. cyberdryfowanie (ang. *cyberloafing*)⁸⁵. Jest to wykorzystywanie czasu, który powinien być przeznaczony na pracę lub naukę w celu wykonywania innych, niezwiązanych z nią aktywności w przestrzeni Internetu, np. wysyłanie poczty e-mailowej lub sprawdzanie portali informacyjnych czy społecznościowych⁸⁶. Cyberdryfowanie przypomina nieukierunkowaną, przypadkową wędrówkę po zasobach Internetu, będącą wirtualną ucieczką od aktualnie wykonywanej czynności, w której to wędrówce sam użytkownik nie ma precyzyjnego planu tego, co chce w Internecie robić. Geneza tego zachowania tkwi w korzystaniu z Internetu, a konsekwencje poznawcze wykraczają dalece poza to środowisko. Z cyberdryfowaniem koresponduje zjawisko nazywane *syndromem niecierpliwości*⁸⁷. Jest to „sztucznie stymulowany głód informacji”⁸⁸, wiążący się z ciągłą potrzebą otrzymywania informacji lub chęcią skontaktowania się z innymi. W sytuacji braku możliwości zaspokojenia tych potrzeb lub zbyt długiego oczekiwania na możliwość ich zaspokojenia, pojawia się u użytkowników niecierpliwość, irytacja, złość. Dodatkowo zaczyna reagować także ich ciało - napięciem i pobudzeniem. Trafną ilustracją takiego sposobu funkcjonowania są nałogowi „sprawdzacze” wiadomości – monitorujący co kilkanaście minut wpisy na portalach społecznościowych, pocztę elektroniczną lub internetową gazetę. *Syndrom niecierpliwości* dotyczy zwłaszcza młodych użytkowników Internetu, których cechuje permanentne bycie w sieci, sprzężone z korzystaniem z niej w miejscach publicznych (aż 87% młodych Polaków ma nawyk używania Internetu w środkach masowej komunikacji)⁸⁹. Badania pokazują, że przeciętny nastolatek jest prawie 20 godzin tygodniowo *online*, dwukrotnie dłużej

⁸⁴ K. Makaruk, Sz. Wójcik, *Nadużywanie Internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 12(1), s. 35-48.

⁸⁵ K. Wolski, *Metody radzenia sobie przez organizacje ze zjawiskiem korzystania z Internetu w pracy w celach prywatnych*, „E-Mentor” 2010, nr 37(5), s. 15-18.

⁸⁶ J. Kuś, P. Korotusz, *Wirtualna ucieczka: syntetyczny przegląd literatury dotyczącej zjawiska cyberdryfowania*, „Studia Psychologiczne” 2016, nr 54(3), s. 31-40.

⁸⁷ T. H. Eriksen, *Tyrania chwili. Szybko i wolno płynący czas w erze informacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2003.

⁸⁸ E. Dolata, *Internet a doświadczenia temporalne*, w: *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*, M. Sokołowski (red.), Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu, Elbląg 2006, s. 96.

⁸⁹ M. Boni, *Raport Młodzi 2011*, Warszawa 2011, http://www.nck.pl/media/study/mlodzi_2011.pdf [dostęp 7.07.2017].

niż pokolenie rodziców i ponad trzykrotnie dłużej niż pokolenie dziadków⁹⁰. *Syndrom niecierpliwości* przekłada się również na inne dziedziny życia - pięciominutowe oczekiwanie na tramwaj lub wyczekiwanie w czteroosobowej kolejce zdaje się wiecznością lub zwykłą stratą czasu⁹¹.

Doświadczenia psychoterapeutów pracujących z młodymi ludźmi problematycznie korzystającymi z Internetu pokazują, że zjawisko uzależnienia od sieci to element rodzinnego systemu wzajemnych powiązań. Internet nie jest bowiem tylko siecią komputerów. Z psychologicznego punktu widzenia jest on raczej siecią ludzkich interakcji zapośredniczonych przez urządzenia techniczne. Taka sieć daje niezwykle możliwości kontaktu z osobami odległymi o tysiące kilometrów, ale jednocześnie ułatwia unikanie trudnego kontaktu z najbliższymi⁹². Jak wskazują badania problemy rodzinne (alkoholizm, przemoc, konflikty) okazują się być szczególnie silnym predyktorem ucieczki młodych ludzi do świata wirtualnego⁹³. Inne doniesienia psychologiczne akcentują, iż nadużywanie Internetu przez dzieci jest związane ze słabą jakością komunikacji wewnątrzrodzinnej i słabą więzią emocjonalną w rodzinie⁹⁴. Młodzież uzależniona od sieci, w istotnie większym stopniu niż młodzież nieuzależniona, spostrzega prezentowane postawy wychowawcze rodziców jako negatywne. Zatem ryzyko zależności od sieci wiąże się z czynnikami rodzinnymi. Słaba więź emocjonalna lub jej całkowity brak, niekonstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i reagowania na stres rodzinny oraz nieefektywna komunikacja wewnątrzrodzinna wydają się być głównymi czynnikami ryzyka problematycznego używania Internetu związanymi z rodziną⁹⁵. Adolescenci, nadmiernie zaabsorbowani życiem w Internecie, funkcjonują w nim kosztem rozwoju społecznych kompetencji, przyjaźni w realnym świecie, wycofują się z aktywności grupowych i rodzinnych. Przykładowo badania wskazują na istnienie związku między nadmiernym korzystaniem przez dzieci z Internetu, a ich pozycją socjometryczną w klasie szkolnej – dzieci „pochłonięte” Internetem zajmują istotnie niższe pozycje, są mniej

⁹⁰ Tamże.

⁹¹ T. H. Eriksen, *Tyrania chwili. Szybko i wolno płynący czas w erze informacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2003, s. 106.

⁹² W. Drath, K. Sz wajca, P. Kasprzak, A. Kuszykiewicz, W. Sowa: *Zalogowani w Internecie – wylogowani z rodziny? Nadużywanie Internetu przez młodzież a wyzwania rozwojowe i relacje rodzinne*, w: *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014, s. 151-155.

⁹³ M. Chuchra, *Wybrane symptomy dysfunkcjonalności rodzinny a aktywność studentów w Internecie*, „Current Problems of Psychiatry” 2014; nr 15(2), s. 74-77.

⁹⁴ R. Solecki, *Aktywność pokolenia cyfrowego w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie w środowisku rodzinnym*, w: *Nowe wyzwania profilaktyki*, Z. B. Gaś (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2016, s. 29-40.

⁹⁵ M. Sitarczyk, M. Łukasik, *Obraz systemu rodzinnego w percepcji młodzieży problematycznie używającej Internetu*, „Horyzonty Psychologii” 2013, nr 3, s. 141-161.

lubiane (szczególnie jeśli preferują aktywność nie wymagającą komunikacji, np. gry, filmy)⁹⁶. Ostatecznie dzieci wpadają w mechanizm „błędnego koła” – ich trudności kierują ich do sieci, a Internet jeszcze je pogłębia. Tylko bowiem w realnych, autentycznych relacjach z innymi, twarzą w twarz, w pokonywaniu związanych z tym wyzwań i trudności możemy nauczyć się życia społecznego oraz samego siebie (zbudować swoją tożsamość)⁹⁷.

Problem jest złożony i poważny, gdyż także rodzicom w dobie mediów elektronicznych grozi zjawisko „nieobecności” – choć przebywają fizycznie blisko swoich dzieci, to jednak emocjonalnie i psychicznie są często w świecie smartfonów lub internetowych aktywności. Więzi rodzinne zmieniają swoją naturę, a prywatność zarezerwowana dla intymności i bliskości rodzinnej, nabiera społecznościowego charakteru, ze względu na dopuszczanie sieciowych znajomych do codziennych wydarzeń rodzinnych (zdjęcia, filmy, posty, komentarze). Również pojęcie rozłąki i tęsknoty zmienia swoje znaczenie, ponieważ dziecko i rodzic są pod wzajemną kontrolą, którą można w każdej chwili zastosować, dzwoniąc lub pisząc sms-a⁹⁸. Relacja oparta na bezpośredniej komunikacji zostaje zapośredniczona przez urządzenia, z naciskiem na kontrolę aktywności, często przyjmując model komunikacji jednostronnej (bez sprzężenia zwrotnego) lub dwustronnej (bodziec-reakcja), bez koncentracji na przedmiocie komunikacji. Nieustanna łączność za pomocą telefonu komórkowego pomiędzy rodzicami i adolescentami umniejsza presję wypracowania wzajemnej niezależności, będącą ważnym krokiem w kierunku dorosłości. Wszystko to modyfikuje procesy krystalizowania się autonomii i tożsamości współczesnego, młodego człowieka⁹⁹.

5. Tożsamość i wartości w sieci

W minionych latach kwestia tożsamości, która gruntuje myślenie o sobie, była dość jasna dla każdego człowieka i niejednokrotnie nadawana już od samych narodzin. W społeczeństwie konsumpcjonizmu i dominacji nowych technologii komunikacyjno-informacyjnych tożsamość, jak zauważa Z. Bauman, przyjmuje formę fluidalną, stale przekształcającą się, fragmentaryczną¹⁰⁰. Człowiek nie poszukuje już odpowiedzi na pytanie „kim jest”, lecz „kim jeszcze może się stać”. Nie istnieje już tożsamość „wrodzona”, a każdy

⁹⁶ E. Krzyżak-Szymańska, *Zachowania młodzieży w sieci i ich wpływ na społeczne funkcjonowanie w klasie* http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf_V_konferencja/ewa_krzyzak-szymanska_21.09.2011.pdf [dostęp 7.07.2017].

⁹⁷ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2013.

⁹⁸ R. Solecki, *Aktywność pokolenia cyfrowego w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie w środowisku rodzinnym*, w: *Nowe wyzwania profilaktyki*, Z. B. Gaś (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2016, s. 29-40.

⁹⁹ Tamże, s. 31.

¹⁰⁰ Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, Wyd. Literackie, Kraków 2006.

człowiek zmuszony jest do tego, aby samodzielnie określić własną pozycję społeczną. Za problemem z formułowaniem ostatecznej wersji „Ja” stoi, zdaniem Baumana, przekonanie o całkowitej i ostatecznej odpowiedzialności za kreowanie własnego życia. Platformą znakomicie umożliwiającą realizowanie potrzeby ciągłego przekształcania się płynnej tożsamości jest właśnie cyberprzestrzeń – w niej płynne „Ja” może dowolnie tworzyć nowe wersje siebie. W związku z tym, że w wirtualnym świecie nie ma linearnego sposobu poruszania się, tworzenie własnej przestrzeni często jest wypadkową impulsywnych decyzji. Człowiek w sieci może realizować pomysł na siebie tak szybko, jak tylko jest to możliwe, pomijając fazę „stawania się”, dojrzewania, doświadczania. Tożsamość coraz częściej jest wybierana i natychmiast konsumowana. Jesteśmy świadkami kultu natychmiastowości i prowizoryczności, gdyż z tych części „Ja”, które przestają być atrakcyjne, można zrezygnować w błyskawiczny i bezwysiłkowy sposób. Jednak w związku z tym, że przekształcanie się i dojrzewanie przestaje mieć charakter procesualny, znacznie utrudniona jest internalizacja nowej wersji siebie. Dodatkowo, umożliwiony w sieci nieustający i zwielokrotniony kontakt z innymi ludźmi, pokonywanie przestrzeni i czasu, może wywołać zjawisko „nasyconego Ja”. „Ja” jest zaludniane różnymi, nierzadko sprzecznymi, możliwościami bycia i częściowymi tożsamościami. Próbując wykorzystać te możliwości jednostka popada w stan multifrenii (termin zaproponowany przez psychologa społecznego K. Gergena, oznaczający stan świadomości, będący konsekwencją zmian technologicznych i kulturowych, w jakich żyje współczesny człowiek)¹⁰¹. Konsekwencje multifrenii bezpośrednio przekładają się na trudności w podejmowaniu decyzji i doświadczaniu ciągłego poczucia winy w związku z nadmiarem powziętych zobowiązań, w tym planów i celów. Kreowanie własnego, przesyconego potrzebami „Ja”, może prowadzić do frustracji i ciągłego niedosytu. Często bowiem nie jest możliwe zrealizowanie zwielokrotnionych celów, a wyidealizowane i przesycone „Ja” zaczyna mieć charakter obciążający dla jednostki. Według Gergena multiplikacja zadań, aktywności i środowisk jest też źródłem powstawania tzw. „Ja relacyjnego”, czyli stanu, w którym dopasowywanie się do grupy jest zautomatyzowane i bezwysiłkowe. Konfrontując się w sieci z wieloma sprzecznymi ze sobą poglądami, doświadczeniami, współczesny człowiek orientuje się, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom różnych środowisk, a chęć zachowania dobrych relacji z ludźmi wymusza na nim plastyczność zachowania i poglądów, co z kolei zaprzecza doświadczaniu własnej spójności. Obraz siebie staje się odpowiedzią na zapotrzebowanie odbiorcy, zamiast wynikać z wewnętrznych przekonań czy potrzeb. Początkowo jednostka

¹⁰¹ K. J. Gergen, *Nasycone Ja – dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, PWN, Warszawa 2010.

koncentruje się na manipulowaniu własnym zachowaniem, aby maksymalizować swoje zyski w konkretnej relacji społecznej. W kolejnym stadium pojawiają się cechy osobowości pastiszowej, która jak kameleon potrafi zapożyczać różne cechy osobowości z otoczenia w taki sposób, jaki będzie w danym momencie pożądanym. Wszystkie wymienione procesy zachodzą nieświadomie i wzmacniają rolę płynnego „Ja”¹⁰².

Internet przełamał dotychczasową barierę w dostępie młodego człowieka do informacji niepożądaney. W ten sposób do ukształtowanego przez tysiące lat świata wartości wprowadził na szerszą skalę elementy negatywne, tzw. antywartości (m.in. intelektualne zniewolenie, głupotę, fałsz). Prowadzi to do upadku dotychczasowych przekonań i autorytetów oraz kryzysu aksjologicznej struktury człowieka, który zatracił wrażliwość na tradycyjne wartości, zagubił ich smak, pogubił się w odczytywaniu ich właściwej hierarchii¹⁰³. Rodzi się pytanie w jakim stopniu Internet – zyskujący systematycznie rosnący wpływ wychowawczy i jednocześnie marginalizujący rolę najważniejszej w tym zakresie instytucji, jaką jest rodzina - może być narzędziem kształtowania wybranych kategorii aksjologicznych, takich jak wolność, wiedza i mądrość, prawda, odpowiedzialność, tolerancja, nauka itp. A może Internet kreuje nowe wartości lub zmienia dotychczasowy sposób ich rozumienia?

Przykładowo najczęściej wymieniana wartość w kontekście Internetu to wolność, której internauci zdają się przypisywać głównie to negatywnie definiowane w filozofii rozumienie, a mianowicie brak jakichkolwiek ograniczeń w realizacji celów. Przekłada się to na swobodny dostęp do wszelkich treści, jak i nieskrępowanie w odniesieniu do umieszczania jakichkolwiek informacji w cyberprzestrzeni. W Internecie panuje wolność absolutna. Oprócz tekstów ważnych, znajdują się tu propagandowe artykuły nawołujące do nietolerancji czy wrogości. Użytkownik nie ma przy tym żadnego filtra, który określałby wartość informacji. O zapoznaniu się z tekstem decyduje jedynie sumienie i wola. Zamiast stopniowo uczyć młodego człowieka *wolności do* ogólnie pojętego samorozwoju, połączonego z odpowiedzialnością, Internet umożliwia *wolność od* - wszelkich ograniczeń, norm, kodeksów, a nawet od zasad przyzwoitości¹⁰⁴.

Kolejnymi, związanymi z Internetem kategoriami aksjologicznymi są należące do wartości poznawczych wiedza i mądrość. Z całą mocą należy podkreślić, że Internet nie dostarcza wiedzy, lecz wyłącznie informacji, a dokonywane przez współczesnego człowieka

¹⁰² J. Flis, *Ciągła potrzeba bycia online, czyli o płynnej tożsamości we współczesnym świecie. Psychologia wobec uwarunkowań XXI wieku*, „Psychologia w praktyce” 2017, nr 1, s. 10-13.

¹⁰³ W. Stróżewski, *O wielkości*, Wyd. Znak, Kraków 2002, s. 168.

¹⁰⁴ J. Kloch, *Wolność w Internecie?*, w: *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego*, T. Zasępa (red.), Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2001, s. 43.

utożsamianie tych dwóch pojęć jest całkowicie nieuprawnione. Informacja może być podstawowym budulcem wiedzy i w dalszej konsekwencji mądrości. Jednak mądrość wymaga nieustającego dialogu z innymi ludźmi i samym sobą, jest też warunkiem koniecznym trafnych wyborów internetowej informacji¹⁰⁵. Wynika stąd bardzo istotna rola autorytetu w edukacji wspieranej komputerowo, której to funkcji we współczesnej dobie kryzysu autorytetów nie ma komu wypełniać. Szczególnie zaś dla dojrzewającej osoby życie bez autorytetu jest bardzo niebezpieczne. Miejsce autorytetów zajmują idole, którzy szukają własnego dobra, ukazując zachowania ryzykowne jako drogę do łatwej przyjemności i osiągnięcia egoistycznych celów za wszelką cenę. Konsekwencją naśladowania pseudoautorytetów są z kolei: osłabienie więzi emocjonalnych z rodziną, niepowodzenia szkolne czy nawet niedostosowanie społeczne. Wypełnienie pustki po autorytecie rodziców zafałszowanym obrazem rzeczywistości i namiastką wartości, często zrelatywizowanych, oddziałuje w sposób całościowy na relacje rodzic – dziecko – społeczeństwo¹⁰⁶.

Podobnie anonimowość Internetu w połączeniu z niczym nieograniczoną wolnością, prowadzi często do zapomniania o poczuciu wszelkiej odpowiedzialności, a częste wcielanie się w role innych osób w Internecie i zalew treści o wątpliwej wiarygodności stawia pod ogromnym znakiem zapytania krzewienie w sieci kolejnej, tym razem wiodącej prymat w hierarchii wartości – prawdy.

Większość związanych z Internetem kategorii aksjologicznych wzajemnie się warunkuje i przenika, np. prawda jest drogą do wolności, wolność jest warunkiem wyboru wartości oraz ich poszukiwania i kreacji, mądrość wymaga odpowiedzialności, a wewnętrzna odpowiedzialność jest warunkiem realizowania wartości moralnych i ochroną przed wszelkimi nadużyciami¹⁰⁷. Internet ze swej natury burzy świat wartości i pogłębia chaos aksjologiczny. Wiele zawartych w nim treści jest kształtowanych przez kryteria handlowe, a nie ze względu na jakość, prawdę lub dobry smak. Jednak przy odpowiednim, mądrym podejściu, Internet może być także przestrzenią do kształtowania wartości. Wymaga to jednak zmiany dotychczasowej taksonomii celów nauczania we wszystkich instytucjach wychowawczych – wartości jako element najbardziej trwały powinny zająć uprzywilejowane miejsce przed

¹⁰⁵ N. Postman, *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2004.

¹⁰⁶ R. Solecki, *Aktywność pokolenia cyfrowego w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie w środowisku rodzinnym*, w: *Nowe wyzwania profilaktyki*, Z. B. Gaś (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2016, s. 29-40.

¹⁰⁷ N. Postman, *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2004.

wiadomościami i umiejętnościami. Inaczej bezrefleksyjne i aksjologicznie obojętne korzystanie z Internetu doprowadzi do silnego zakorzeniania w użytkownikach sieci antywartości¹⁰⁸. Trzeba uzmysłwić też sobie, że dzisiejsze młode cyfrowe umysły przystosowują się do nowej, napędzanej technologicznie kultury, która wypiera dawny, słabo stechnologizowany styl życia. „Młode pokolenie odsyła wartości rodziców do lamusa i tworzy nową sieć społeczną i polityczną, wprowadzając do mainstreamu własny, cyberprzestrzenny styl życia, własny język i etykę zawodową”¹⁰⁹. Nośnikami wzorów zachowania stają się dla nich przede wszystkim rówieśnicy, szybciej reagujący na zmiany cywilizacyjne, a przez to bardziej wiarygodni jako źródło informacji o świecie.

Trochę miodu do dziegiu...

Skutki korzystania z Internetu można zdecydowanie podzielić na pozytywne i negatywne. O tych drugich już wiele powiedziano, ale warto wskazać na pożądane konsekwencje, np. także w funkcjonowaniu poznawczym. Przykładowo istnieje duża liczba wyników badań nad graczami adolescentami, zarówno na gruncie zachodnim, jak i polskim, prezentujących gry akcji nie od strony najczęściej przywoływanej (jako wzmacniające agresję), ale jako naturalny bodziec wspomagający rozwój pewnych umiejętności u jednostki (i to nie tylko u przedstawicieli konkretnych zawodów, jak pilotów korzystających z symulatorów lotu). Wśród pozytywnych skutków wykorzystania gier akcji wymienia się: zwiększenie pola uwagi wzrokowej oraz zdolności szybszego przetwarzania informacji, związane z szybszym przełączaniem uwagi oraz elastycznością poznawczą. Wskazuje się również na fakt, iż efekty te utrzymują się wśród badanych nawet do dwóch lat od przeprowadzonych badań z użyciem gier akcji, choć zależą one od wielu zmiennych, takich jak choćby różnice międzypłciowe czy motywacje osób badanych, a nawet efekt placebo¹¹⁰.

W związku z tym, że Internet tak bardzo zakorzenił się w życiu młodego człowieka, korzystanie z niego we współczesnej dobie sprzyja większemu przystosowaniu społecznemu w

¹⁰⁸ Tamże.

¹⁰⁹ R. Solecki, *Aktywność pokolenia cyfrowego w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie w środowisku rodzinnym*, w: *Nowe wyzwania profilaktyki*, Z. B. Gaś (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2016, s. 33.

¹¹⁰ Wystąpienie Andrzeja Cudo (Katolicki Uniwersytet Lubelski) pt. *Komputerowe gry akcji z punktu widzenia psychologii poznawczej* podczas konferencji naukowej w Rabce Zdroju (25.04.2016r.), zorganizowanej przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Zaburzeniami Rozwoju we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Rabce-Zdroju, <http://pressmania.pl/prof-zw-dr-hab-cieszynska-wplyw-wysokich-technologii-na-rozwoj-poznawczy-dziecka/> [dostęp 11.07.2017].

niektórych wymiarach. Odnosi się to do potencjalnie konstruktywnych lub sprzyjających socjalizacji rodzajów aktywności internetowej, takich jak uczenie się oraz korzystanie z portali i forów internetowych. Okazuje się, że stosowanie Internetu w celach komunikacyjnych zaczyna się stawać istotnym elementem socjalizacji młodych ludzi, sprzyja ich towarzyskości i pozytywnemu nastawieniu do innych¹¹¹. Oczywiście nadmierna aktywność ma ambiwalentny wydźwięk, stąd potrzeba nadzoru i uczenia dojrzałego użytkownika tego narzędzia. Badania młodzieży europejskiej z sześciu krajów (Polski, Francji, Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii i Hiszpanii), urodzonej między 1995 i 2001 rokiem (więc jako pierwszej nieznającej życia bez cyfrowych rozrywek, telefonów komórkowych i mediów społecznościowych) wskazują, że jest to zupełnie nowe pokolenie świadomych cyfrowo dzieci w wieku od 8 – 14 lat¹¹². Nazwano je „Pokoleniem XD” – cyfrowymi dziećmi Pokolenia X (w Polsce Pokolenie X dotyczy ludzi urodzonych w latach ok. 1961–1983, zagubionych w chaosie współczesności; symbol X oznaczać ma niewiadomą). Jak optymistycznie wskazują wyniki badań Pokolenie XD jest bardziej świadome własnej przyszłości oraz przyszłości naszej planety; jako obcy z technologią korzystają z niej, aby wzmocnić, a nie zastąpić kontakty osobiste; pomimo kryzysu finansowego, który jest częściowo skutkiem kultury kredytowej Pokolenia X, mali XD wcześniej wyrabiają w sobie dobre przyzwyczajenie finansowe. Dla Pokolenia XD dbanie o środowisko naturalne jest bardzo ważne – 97% młodych XD wierzy, że należy dbać o naszą planetę, a 74% bierze czynny udział w sortowaniu śmieci¹¹³.

Komunikacja przez Internet stwarza ogromną szansę dla osób niepełnosprawnych w przezwyciężeniu własnych fizycznych i psychicznych ograniczeń. W społeczeństwie osoby te są silnie stereotypizowane - postrzegane przez pryzmat rozpowszechnionego przekonania na temat niepełnosprawności. Oczywiście stereotypy są bardzo użyteczne i nieuniknione, gdyż umożliwiają zachowanie w rezerwie energii poznawczej na sytuacje wymagające większej precyzji i trafności dokonywanej oceny¹¹⁴. Stereotypizacja (będąca przecież poznawczym uproszczeniem) jest bodaj jeszcze silniejsza w komunikacji sieciowej, gdzie człowiek posiada

¹¹¹ Sz. Juza, T. Kloc, *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, „Innowacje psychologiczne” 2012, nr 1(1), 9-27.

¹¹² Badanie Pokolenia XD, 3000 dzieci w wieku od 8 -14 lat, z sześciu krajów europejskich, przeprowadzone na zlecenie Disney’a, <http://e-biznes.pl/pokolenie-xd-%E2%80%93-cyfrowe-dzieci-pokolenia-x/> [dostęp 12.07.2017].

¹¹³ Tamże.

¹¹⁴ F. Försterling, *Atrybucje, podstawowe teorie, badania i zastosowania*, GWP, Gdańsk 2005.

świadomość luk informacyjnych. Ma to znaczenie dla budowania statusu osób niepełnosprawnych w społeczności internetowej. Z chwilą pojawienia się w sieci osoba decyduje, kiedy i jaką informację o sobie będzie udostępniać. Tym samym ma szansę zbudować swój obraz opierając się na informacjach przyciągających współuczestników społeczności. Dość powszechnie uważa się, że wzbogacanie wiedzy o osobach niepełnosprawnych pomaga przezwyciężać uprzedzenia i stereotypy. Tymczasem wnioski z dotychczasowych badań są niejednoznaczne¹¹⁵. W praktyce sieciowej znacznie lepiej sprawdza się strategia oparta na przekonaniu, że właśnie niedobór informacji o niepełnosprawności zwiększa szansę osoby niepełnosprawnej na przezwyciężenie stereotypów i nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów społecznych. Zatem nie należy analizować autoprezentacji osoby niepełnosprawnej w sieci w kontekście nadużycia niewiedzy odbiorcy. Osoby niepełnosprawne odrzucają te elementy obrazu siebie, które wiążą się z własną dysfunkcją, a niedosyt informacyjny po stronie odbiorcy bardzo często aktywizuje potrzebę głębszego poznania. Jest to motywacja do poznawania i przekraczania schematów poznawczych i stereotypów¹¹⁶. W ten sposób niepełnosprawni mają szansę uniknąć samotności, tak często ich dotykającej. Atrybucje (wymyślane przyczyny) samotności wpływają na podejmowane (lub niepodjęwane) formy aktywności¹¹⁷. W warunkach kontaktu zapośredniczonego przez Internet atrybucje zmienne (najczęściej czynniki zewnętrzne) i atrybucje stałe (czynniki wewnętrzne, dysfunkcja) słabną. Zgodnie z "hipotezą kontaktu", sam kontakt dwóch osób prowadzi do osłabienia uprzedzeń i stereotypizacji¹¹⁸. Oznacza to, że aktywność społeczna w sieci jest dla osób niepełnosprawnych wartością samą w sobie i otwiera szansę na stworzenie możliwości zaistnienia w środowisku otwartym.

Wszechobecna komputeryzacja różnych dziedzin życia społeczeństw odciska piętno także na edukacji, wzmagając potrzebę poszukiwania nowych rozwiązań edukacyjnych. Jest to o tyle korzystne, że przywraca zainteresowanie człowiekiem, dla którego będzie (i już jest) modyfikowana, czy też tworzona nowa edukacyjna rzeczywistość. W dobie powszechności Internetu istnienie możliwości dokonywania swoistej podróży po oceanie informacji, wzbogaconej narzędziami do jej efektywnego wyszukiwania i wymiany, siłą rzeczy deprecjonuje rolę nauczyciela jako przekaźnika wiedzy¹¹⁹. Możliwość multimedialnego

¹¹⁵ T. D. Nelson, *Psychologia uprzedzeń*, GWP, Gdańsk 2002, s. 321.

¹¹⁶ Tamże, s.141.

¹¹⁷ F. Försterling, *Atrybucje, podstawowe teorie, badania i zastosowania*, GWP, Gdańsk 2005, s.147.

¹¹⁸ T. D. Nelson, *Psychologia uprzedzeń*, GWP, Gdańsk 2002, s. 335.

¹¹⁹ R. R. Gajewski, *Quo vadis I-edukacja?*, „E-mentor” 2007, nr 20, http://www.e-mentor.edu.pl/artykul_v2.php?numer=20&id=429 [dostęp 15.06.2017].

sieciowego kontaktu w czasie rzeczywistym oraz coraz częstsza praktyka sieciowych uniwersytetów i uczenia na odległość (*distant learning*, *e-learning*) wymuszają rolę nauczyciela moderatora, w której zaciera się część cech podziału nauczyciel – uczeń. Koordynatorzy wielu sieciowych projektów edukacyjnych obserwują w sieci na przykład zjawisko wyrównywania statusu¹²⁰. Rzeczywistość nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych nieuchronnie zmienia zatem rolę współczesnego nauczyciela z osoby przekazującej gotową wiedzę na kogoś okazującego uczniowi pomoc w poszukiwaniu źródeł wiedzy i ich interpretacji. Do „sieciowej” roli nauczyciela można by dołożyć określenie „psycholog Internetu”. Nowoczesny nauczyciel musi rozumieć wiele ze zjawisk związanych z komunikacją sieciową, która z powodu swej natury jest odarta z wielu cech komunikacji niewerbalnej (inne sposoby okazywania emocji, motywowania). Nauczyciel-przewodnik powinien zwracać szczególną uwagę na sprawy etyki w sieci, by nie dopuścić do ustanowienia niekorzystnych dla edukacji norm¹²¹. Zatem nowa, internetowa rzeczywistość ma szansę wymusić na nauczycielu rezygnację z roli jedyne go nosiciela prawdy i skarbnicy wiedzy, ale wcielenie się w postać powiernika, pomocnika w nauce i doradcy ucznia. Jest to niezwykle pożądanym kierunek zmian w systemie edukacyjnym. Wyniki badań pokazują, że istnieje związek między zdolnością do redefinicji swej roli zawodowej przez nauczyciela (w związku z powszechnością Internetu), a jego znajomością tego narzędzia i otwartością na Internet. Zatem nauczyciele stroniący od nowych technologii komunikacyjno-informacyjnych będą powiększać dystans między sobą a uczniami i nie mogąc wejść w redefiniowaną rolę nauczyciela we współczesnym systemie edukacyjnym, w krótkiej perspektywie stracą tam swoje miejsce. Nie chodzi o to, aby wprowadzić do szkolnictwa nowe technologie jako cel sam w sobie, ale aby uwzględniając zachodzące w świecie zmiany uwolnić szkołę od anachroniczności i tym samym zwiększyć wychowawczą i edukacyjną efektywność instytucji szkoły.

Nowe technologie pracują też w służbie pomocy psychologicznej i to już od wielu lat. W roku 1997 powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego w Sieci (ISMHO), które też opracowało zasady świadczenia pomocy psychologicznej *online*, uznając

¹²⁰ J. Serafin, *Potrzeba modyfikacji roli nauczyciela w obliczu zastosowań technologii informacyjno-komunikacyjnych w edukacji*, „Zarządzanie Publiczne” 2009, nr 2(6), s. 105-122.

¹²¹ J. Semkow, *Szanse aktywności edukacyjnej w kształtowaniu człowieka kulturalnego; znaczenie nauczyciela-mentora w dyskursie interakcyjnym*, w: *Uczelnia oparta na wiedzy: organizacja procesu dydaktycznego oraz zarządzanie wiedzą w ekonomicznym szkolnictwie wyższym*, T. Gołębiowski, M. Dąbrowski, B. Mierzejewska (red.), Materiały z ogólnopolskiej konferencji zorganizowanej w Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu (23.04.2005r.), Wrocław 2005, http://www.fundacja.edu.pl/organizacja/uczelnia_oparta_na_wiedzy.pdf [dostęp 15.06.2009].

tym samym istotność i ważność tego rodzaju pracy. W Polsce profesjonalizacją pomocy *online* zajmuje się przede wszystkim Stowarzyszenie Intro – prowadzi szkolenia dla osób, które chcą wykorzystywać nowe technologie w pomocy psychologicznej oraz listę praktyków pomocy *online*. Poradnictwo internetowe przeszło więc długą drogę – od nowinki wzbudzającej sensację po formę pomocy mającą swoje własne regulacje i kodyfikacje¹²². Nieprzecenionym atutem komunikacji przez Internet jest jej czasowa i przestrzenna dostępność oraz anonimowość (często ludzie w sieci zwierają się ze spraw, o których w kontakcie bezpośrednim byłoby im trudno mówić). Ważnym argumentem na rzecz poszukiwania profesjonalnej pomocy w sieci jest też m.in. mniejsza, niż w kontaktach bezpośrednich, obawa klienta przed wpływem jego niekorzystnego wyglądu fizycznego czy sposobu zachowania na przebieg relacji. Pomoc psychologiczna *online* to „każda profesjonalna interakcja, przeprowadzona przy użyciu Internetu w celu pomagania w zakresie zdrowia psychicznego”¹²³. Zatem w sieci można skorzystać zarówno z konsultacji psychologicznej, interwencji kryzysowej jak i psychoterapii. Szczególnie wiele kontrowersji wśród praktyków budzi prowadzenie przez Internet psychoterapii. Tymczasem obecnie ta forma pomocy psychologicznej wydaje się zupełnie naturalna np. przy wykorzystaniu komunikatora internetowego typu Skype. Nierzadko klient, który chce skorzystać ze sprawdzonej metody psychoterapeutycznej i pomocy dobrego specjalisty, decyduje się na kontakt *online* wiedząc, iż forma kontaktu jest kwestią wtórną wobec jego skuteczności i profesjonalizmu. Oczywiście są formy terapii, których zastosowanie za pośrednictwem Internetu jest praktycznie niemożliwe np. w terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń lękowych zakłada się odbywanie części spotkań terapeutycznych poza gabinetem. Inne rodzaje pomocy – interwencja kryzysowa czy poradnictwo psychologiczne – nie wzbudzają większych kontrowersji. Często dla korzystających z pomocy są pierwszym krokiem w szukaniu wsparcia.

W sieci istnieje też bardzo szeroka oferta pomocy, którą można by nazwać samopomocą. Zaliczają się do niej wszelkiego rodzaju fora internetowe, nazywane czasem grupami wsparcia, portale o charakterze edukacyjnym czy też czaty o tematyce psychologicznej, które jednak nie są moderowane przez specjalistów¹²⁴. Ta ważna część internetowej rzeczywistości zasługuje na uwagę i to prawdopodobnie większą niż pomoc

¹²² M. Artymiak, *Problematyka usług psychologicznych online w kształceniu studentów psychologii*, w: *Psychologiczne konteksty Internetu*, B. Szmigielska (red.), WAM, Kraków 2009, s. 48-65.

¹²³ B. Aouil, *Poradnictwo i wsparcie psychologiczne online. Przegląd i sugestie*, w: *Poradnictwo. Kolejne przybliżenia*, M. Piorunek (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2011, s. 325.

¹²⁴ M. Staniek, *Wykorzystanie nowych technologii w pomocy psychologicznej*, „Świat problemów” 2016, nr 2, <http://www.swiatproblemow.pl/824-2/> [dostęp 12.07.2017].

specjalistyczna dostępna w Internecie. Z uwagi na brak nadzoru czy kontroli specjalistycznej może się bowiem wiązać z wieloma błędnymi informacjami czy nieskutecznymi interwencjami psychologicznymi, ale też z pewnością wiele osób znajduje tam zrozumienie, którego nie doświadczą w realu. Przykładowo Portal Plasterek.pl to wirtualny system wsparcia dla lepszego funkcjonowania jednostki w świecie rzeczywistym. Użytkownicy tego portalu mogą tam tworzyć własne grupy, odpowiadające ich potrzebom i oczekiwaniom. W ten sposób tworzy się w świecie wirtualnym własne miejsce, które otwiera się dla osób z podobnymi problemami i przez to zyskuje się towarzysza na niełatwej drodze¹²⁵. Zupełnie naturalnym jest, że w takich grupach zaczynają się wytwarzać więzi. Różnią się one wprawdzie od tych ze świata realnego, ale mogą być równie mocne i budujące. Okazuje się, że wsparcie grup społecznościowych poprawia relacje w świecie rzeczywistym. Dzieje się tak, gdyż wirtualny świat może być dla człowieka swoistym laboratorium, w którym ma możliwość lepszego poznania siebie i nauczenia się, jak radzić sobie z barierami oraz krytyką, co przekłada się na jego lepsze funkcjonowanie w świecie rzeczywistym¹²⁶. Można spojrzeć na rzeczywistość wirtualną jako na przedłużenie przestrzeni społecznej, w której możliwe są kontakty międzyludzkie. W cyberswiecie także można znaleźć wysoki poziom zainteresowania emocjonalnego przejawiającego się w głębokim, intymnym poziomie rozmów, empatię, a także wzajemną odpowiedzialność za siebie wśród członków grupy wsparcia¹²⁷.

Korzyści wynikające z możliwości stosowania Internetu można by jeszcze mnożyć. Podsumowując, funkcjonowanie w cyberprzestrzeni niesie ze sobą zarówno zagrożenia, jak i może stać się środkiem do realizowania siebie. Jako taki Internet wydaje się neutralny i tylko od młodego człowieka i jego wychowawców zależy, jaki będzie miał oddźwięk w życiu dorastającego pokolenia.

¹²⁵ A. Barta, E. Siatwa, *Wirtualny system społecznego wsparcia dla budowania pozytywnych relacji międzyludzkich w świecie rzeczywistym*, „Studia Informatica” 2011, nr 28, s. 207-219.

¹²⁶ B. Aouil, *Pomoc psychologiczna online*, Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2008, s. 38.

¹²⁷ B. Przywara, *Więzi społeczne w rzeczywistości wirtualnej*, w: *Człowiek a świat wirtualny*, A. Kiepasa, M. Sułkowska, M. Wołek (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 175.

Bibliografia

Aouil B., *Pomoc psychologiczna online*, Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz 2008.

Aouil B., *Poradnictwo i wsparcie psychologiczne online. Przegląd i sugestie*, w: *Poradnictwo. Kolejne przybliżenia*, M. Piorunek (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2011.

Artymiak M., *Problematyka usług psychologicznych online w kształceniu studentów psychologii*, w: *Psychologiczne konteksty Internetu*, B. Szmigielska (red.), WAM, Kraków 2009.

Attrill A., *Self-disclosure online*, w: *The Encyclopedia of Cyber Behavior*, Z. Yan (red.), Information Science Reference, Hershey 2012.

Barak A., Gluck-Ofri O., *Degree and Reciprocity of Self-Disclosure in Online Forums*, „Cyberpsychology and Behavior” 2007, nr 10(3).

Barlińska J., Szuster A., *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska wśród adolescentów*, WUW, Warszawa 2015.

Barłóg M.J., *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1).

Barney D., *Spółeczeństwo sieci*, Wydawnictwo Sic, Warszawa 2008.

Barta A., Siatwa E., *Wirtualny system społecznego wsparcia dla budowania pozytywnych relacji międzyludzkich w świecie rzeczywistym*, „Studia Informatica” 2011, nr 28.

Bauman Z., *Płynna nowoczesność*, Wyd. Literackie, Kraków 2006.

Bereket-Bojmel L., Shahar G., *Emotional and interpersonal consequences of self-disclosure in a lived, online interaction*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 2011, nr 30(7).

Child J., Haridakis P., Petronino S., *Blogging privacy rule orientations, privacy management, and content deletion practices: The variability of online privacy management activity at different stages of social media use*, „Computers in Human Behavior” 2012, nr 28.

Chou T., Ting Ch., *The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction*, „Cyber Psychology & Behavior” 2003, nr 6(6).

Chuchra M., *Wybrane symptomy dysfunkcjonalności rodzinny a aktywność studentów w Internecie*, „Current Problems of Psychiatry” 2014; nr 15(2).

Cybis N., *Uzależnienie od sieci. Rola osobowości i perspektyw postrzegania czasu*, w: *Młoda Psychologia. Tom 1*, E. Drop, M. Maćkiewicz (red.), Wyd. Liberi Libri, 2012.

Darley J.M., Latané B., *Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1968, nr 8.

Dolata E., *Internet a doświadczenia temporalne*, w: *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*, M. Sokołowski (red.), Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu, Elbląg 2006.

Drath W., Sz wajca K., Kasprzak P., Kusztykiewicz A., Sowa W.: *Zalogowani w Internecie – wylogowani z rodziny? Nadużywanie Internetu przez młodzież a wyzwania rozwojowe i relacje rodzinne*, w: *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014.

Eriksen T.H., *Tyrania chwili. Szybko i wolno płynący czas w erze informacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2003.

Flis J., *Ciągła potrzeba bycia online, czyli o płynnej tożsamości we współczesnym świecie. Psychologia wobec uwarunkowań XXI wieku*, „Psychologia w praktyce” 2017, nr 1.

Försterling F., *Atrybucje, podstawowe teorie, badania i zastosowania*, GWP, Gdańsk 2005.

Gergen K.J., *Nasycone Ja – dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, PWN, Warszawa 2010.

Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość*, PWN, Warszawa 2002.

Grabda D., *Zakazany owoc smakuje najlepiej. Jack Brehm: teoria reaktancji*, w: *Mądre i pożyteczne. Jak psychologia pomaga żyć*, P. Żak (red.), Wyd. Charaktery, Kielce 2016.

Hoffman M.L., *Empathy and moral development. Implication for caring and justice*, Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Jiang L.C., Bazarova N.N., Hancock J.T., *From perception to behavior. Disclosure reciprocity and the intensification of intimacy in Computer-Mediated Communication*, „Communication Research” 2013, nr 40(1).

Joinson A.J., Paine C.B., *Self-disclosure, privacy and the Internet*, w: *The Oxford Handbook of Internet Psychology*, A.J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, U.D. Reips (red.), Oxford University Press, New York 2007.

Juza Sz., Kloc T., *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, „Innowacje psychologiczne” 2012, nr 1(1).

Kenrick T., Neuberg L., Cialdini R., *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*, GWP, Gdańsk 2006.

Kloch J., *Wolność w Internecie?*, w: *Internet. Fenomen społeczeństwa informacyjnego*, T. Zasępa (red.), Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2001.

Kramarczyk J., Osowiecka M., *W sieci czas biegnie inaczej. Psychospołeczne aspekty przemian temporalnych w dobie Internetu*, w: *Człowiek zalogowany 3. Różnorodność sieciowej rzeczywistości*, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk (red.), Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2014.

Kuś J., Korotusz P., *Wirtualna ucieczka: syntetyczny przegląd literatury dotyczącej zjawiska cyberdryfowania*, „Studia Psychologiczne” 2016, nr 54(3).

Ledzińska M., *Młodzi dorośli w dobie globalizacji. Szkice psychologiczne*, Wyd. Difin, Warszawa 2012.

Luthman S., Bliesener T., Staude-Müller F., *The Effect of Computer Gaming on Subsequent Time Perception*, „Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace” 2009, nr 3(1).

Makaruk K., Wójcik Sz., *Nadużywanie Internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 12(1).

Maslow A., *Motywacja i osobowość*, PWN, Warszawa 2006.

Maślach A., Stępień K., *Młodość a nowe typy uzależnień*, Fundacja Servire Veritati, Instytut Edukacji Narodowej, Lublin 2010.

Matejek J., Jędrzejko M.Z., Kowalczyk-Marcjan M., *Rodzina jako podstawowy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi*, w: *Zachowania ryzykowne nastolatków*, M. Z. Jędrzejko, R. B. Sieroń (red.), Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa-Milanówek 2017.

Nelson T.D., *Psychologia uprzedzeń*, GWP, Gdańsk 2002.

Ogonowska A., Ptaszek G. (red.), *Współczesna psychologia mediów*, Wyd. Impuls, Kraków 2013.

Postman N., *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2004.

Przywara B., *Więzi społeczne w rzeczywistości wirtualnej*, w: *Człowiek a świat wirtualny*, A. Kiepa, M. Sułkowska, M. Wołek (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009.

Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.

Rogers V.L., Griffin M.Q., Wykle M.L., Fitzpatrick J.J., *Internet versus face-to-face therapy: Emotional self-disclosure issues for young adults*, „Issues in Mental Health Nursing” 2009, nr 30.

Schiffrin H.H., Falkenstern M., *Online self-disclosure behaviors*, w: *Encyclopedia of Cyber Behavior*, Z. Yan (red.), US: IGI Global, Hershey 2012.

Serafin J., *Potrzeba modyfikacji roli nauczyciela w obliczu zastosowań technologii informacyjno-komunikacyjnych w edukacji*, „Zarządzanie Publiczne” 2009, nr 2(6).

Sitarczyk M., Łukasik M., *Obraz systemu rodzinnego w percepcji młodzieży problematycznie używającej Internetu*, „Horyzonty Psychologii” 2013, nr 3.

Solecki R., *Aktywność pokolenia cyfrowego w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie w środowisku rodzinnym*, w: *Nowe wyzwania profilaktyki*, Z. B. Gaś (red.), Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2016.

Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wyd. Dobra Literatura, Słupsk 2013.

Stróżewski W., *O wielkości*, Wyd. Znak, Kraków 2002.

Suler J., *The online disinhibition effect*, „International Journal of Applied Psychoanalytic Studies” 2005, nr 2(2).

Szmigielska B. (red.), *Psychologiczne konteksty Internetu*, WAM, Kraków, 2009.

Szmigielska B., *Całe życie w Sieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

Szwajca K., Drath W., Gondek K., Kasprzak P., Kuszykiewicz A., Ramus K., Sowa W., Ślęzak K., *Nowy pacjent, stare problemy? Kontekst diagnozowania uzależnienia od Internetu*, „Psychiatria i psychologia kliniczna” 2014, nr 2.

Walrave M., Heirman W., *Skutki cyberbullyingu – oskarżenie czy obrona technologii*, „Dziecko krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka” 2009, nr 1(26).

Wang J.L., Jackson L.A., Zhang D.J., *The mediator role of self-disclosure and moderator roles of gender and social anxiety in the relationship between Chinese adolescents' online communication and their real-world social relationships*, „Computers in Human Behavior” 2011, nr 27.

Whitty M.T., Carr A.N., *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*, GWP, Gdańsk 2009.

Wolski K., *Metody radzenia sobie przez organizacje ze zjawiskiem korzystania z Internetu w pracy w celach prywatnych*, „E-Mentor” 2010, nr 37(5).

Ziółkowska A., *Naśladujemy, co widzimy. Albert Bandura: teoria społecznego uczenia się*, w: *Mądre i pożyteczne. Jak psychologia pomaga żyć*, P. Żak (red.), Wyd. Charaktery, Kielce 2016.

Netografia

Badania: CBOS NR 110/2015 *Aktualne problemy i wydarzenia*,
http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_110_15.PDF [dostęp 14.06.2017].

Badania: EU Kids Online, 2010,
<http://swps.pl/warszawa/nauka-i-rozwoj/eu-kids-online> [dostęp 30.06.2017]

Badania: Nastolatki 3.0, NASK 2016,
<http://akademia.nask.pl/badania/RAPORT%20%20Nastolatki%203.0%20%20wybrane%20wyniki%20bada%C5%84%20og%C3%B3lnopolskich.pdf> [dostęp 17.06.2017].

Badania: Pokolenia XD,
<http://e-biznes.pl/pokolenie-xd-%E2%80%93-cyfrowe-dzieci-pokolenia-x/> [dostęp 12.07.2017].

Badania: TNS Polska, 2013,
https://panoptikon.org/files/bezpieczenstwo_dzieci_w_internecie_2013.pdf [dostęp 13.06.2017].

Badanie *Wideo mobile* 2016,
<http://gomobi.pl/wideo-mobile-2016-gomobi.pdf> [dostęp 15.07.2017].

Boni M., Raport *Młodzi 2011*, Warszawa 2011,
http://www.nck.pl/media/study/mlodzi_2011.pdf [dostęp 7.07.2017].

Gajewski R.R., *Quo vadis I-edukacja?*, „E-mentor” 2007, nr 20,
http://www.e-mentor.edu.pl/artykul_v2.php?numer=20&id=429 [dostęp 15.06.2017].

Kirwil L., *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, SWPS – EU Kids Online – PL, Warszawa 2011,
http://www.swps.pl/images/stories/zdjecia/eukidsonline/l_kirwil_raport_polska_eukidsonline_v3.pdf [dostęp 7.07.2017].

Kowalski R.M., *Cyber Bullying. Recognizing and Treating Victim and Aggressor*, „Child & Adolescent Psychiatry” 2008, nr 11(25),
<http://www.psychiatrytimes.com/display/article/10168/1336550> [dostęp 1.07.2015].

Kraft E., *Online Bystanders: Are They the Key to Preventing Cyberbullying*, 2011,
http://www.elementalethics.com/files/Ellen_Kraft_PhD.pdf [dostęp 14.07.2017].

Krzyżak-Szymańska E., *Zachowania młodzieży w sieci i ich wpływ na społeczne funkcjonowanie w klasie*,
http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf_V_konferencja/ewa_krzyzak-szymanska_21.09.2011.pdf [dostęp 7.07.2017].

Megapanel PBI dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2015,
http://www.wodn.lodz.pl/wodn/images/stories/KONFERENCJE/NASK_16.03.17/dzieci%20i%20młodzie%20w%20internecie.pdf [dostęp 6.07.2017].

Rutledge P., Media Psychology Research Center,
<http://www.pamela.rutledge.com> [dostęp: 5.03.2013].

Semkow J., *Szanse aktywności edukacyjnej w kształtowaniu człowieka kulturalnego; znaczenie nauczyciela–mentora w dyskursie interakcyjnym*, w: *Uczelnia oparta na wiedzy: organizacja procesu dydaktycznego oraz zarządzanie wiedzą w ekonomicznym szkolnictwie wyższym*, T. Gołębiowski, M. Dąbrowski, B. Mierzejewska (red.), Materiały z ogólnopolskiej konferencji zorganizowanej w Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu (23.04.2005r.), Wrocław 2005,
http://www.fundacja.edu.pl/organizacja/uczelnia_oparta_na_wiedzy.pdf [dostęp 15.06.2009].

Staniek M., *Wykorzystanie nowych technologii w pomocy psychologicznej*, „Świat problemów” 2016, nr 2,

<http://www.swiatproblemow.pl/824-2/> [dostęp 12.07.2017].

Vademecum dla rodziców. Komputer i Internet w domu przygotowane przez Departament ds. Kobiet, Rodziny i Przeciwdziałania Dyskryminacji w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej oraz Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Warszawa 2007,

http://brpd.gov.pl/sites/default/files/komputer_i_internet_w_domu.pdf [dostęp 30.06.2017].

World Internet Project Poland, Warszawa 2012,

<http://bi.gazeta.pl/im/4/13387/m13387904,WORLD-IINTERNET-PROJECT-2012-RAPORT-WERSJA-POLSKA.pdf>, [dostęp: 19.06.2017].

Wykład prof. zw. dr hab. Jagody Cieszyńskiej nt. „Wpływ wysokich technologii na rozwój dziecka” podczas konferencji naukowej w Rabce Zdroju (25.04.2016r.), zorganizowanej przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Zaburzeniami Rozwoju we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Rabce-Zdroju,

<http://pressmania.pl/prof-zw-dr-hab-cieszynska-wplyw-wysokich-technologii-na-rozwoj-poznawczy-dziecka/> [dostęp 5.07.2017].

Wystąpienie Andrzeja Cudo (Katolicki Uniwersytet Lubelski) pt. *Komputerowe gry akcji z punktu widzenia psychologii poznawczej* podczas konferencji naukowej w Rabce Zdroju (25.04.2016r.), zorganizowanej przez Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Zaburzeniami Rozwoju we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Rabce-Zdroju,

<http://pressmania.pl/prof-zw-dr-hab-cieszynska-wplyw-wysokich-technologii-na-rozwoj-poznawczy-dziecka/> [dostęp 11.07.2017].