

Agnieszka Ogonowska

Ośrodek Badań nad Mediami
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

Profilaktyka uniwersalna patologicznych form używania Internetu u dzieci i młodzieży

Universal prevention of pathological forms of Internet
use by children and adolescents

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest przekazanie informacji na temat profilaktyki patologicznego używania Internetu w kontekście cech nowych interaktywnych technologii cyfrowych oraz atrybutów pokolenia ery digitalnej. Osobne miejsce zostało poświęcone prezentacji systemowej i integralnej koncepcji działań profilaktycznych w tym obszarze, które adresowane są do trzech grup docelowych: dzieci i młodzieży szkolnej; ich rodziców i opiekunów oraz pracowników systemu oświaty, oraz bazują na określonej spójnej filozofii człowieka, która wyznacza podejmowane strategie działań profilaktycznych, jak również cele ogólne i szczegółowe. Prezentowany w artykule program profilaktyki odwołuje się do filozofii personalistycznej, teorii systemów, koncepcji społeczno-ekologicznej. Wybrane modele korespondują również z teorią zachowań problemowych Richarda i Shirley Jessorów, która wyrosła z wieloletnich badań nad młodzieżą.

Słowa kluczowe: Internet, patologiczne formy używania Internetu, profilaktyka uniwersalna

SUMMARY

The purpose of this article is to provide information on the pathological prevention of Internet use in the context of new interactive digital technologies and the attributes of the digital generation. A separate presentation was devoted to systematic presentation and an integral concept of preventive actions in this area, which refer to three target groups: children and school youth; their parents and carers and employees of the education system, and are based on a specific consistent human philosophy that sets out strategies for prevention as well as general and specific goals. The prevention program presented in the article refers to the philosophy of personalism, systems theory, socio-ecological concept. Selected models also correspond with the theory of problem behaviors of Richard and Shirley Jessor, who grew out of long-term research on adolescents.

Key words: Internet, pathologies of Internet usage, universal prevention, prevention program, interactive digital media

Adres do korespondencji: agaogonowska@poczta.onet.pl

Wprowadzenie

Systematyczne obniżanie się wieku tzw. inicjacji medialnej¹ w obszarze mediów elektronicznych² oraz wzrost ich dostępności (ekonomicznej, fizycznej i technologicznej), wpływają na skalę zachowań problemowych, ryzykownych i patologicznych u małoletnich. Przyczyniają się do tego różne czynniki. Należą do nich: brak wiedzy medialnej rodziców, to, że modelują oni niewłaściwe zachowania medialne w środowisku domowym (Ogonowska, 2014) oraz nie potrafią rozpoznawać i reagować na patologiczne zachowania medialne swoich podopiecznych. Ci ostatni w roli cyfrowych tubylców spotykają się w cyberzeczywistości z wieloma zagrożeniami, jakie występują w świecie offline³.

Badacze tej problematyki, głównie psychologowie, psychiatrzy i pedagodzy, nie wypracowali jednolitego stanowiska co do nazwy, jak również przyczyn/mechanizmów nadużywania technologii. W literaturze przedmiotu używa się w związku z tym pojęć: *uzależnienie od Internetu* (K. Young, 2009, s. 68; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010), *uzależnienia komputerowe* (Augustynek, 2010), *nadużywanie Internetu* (Kaliszewska, 2010; Mudyń, 2007; 2009; Makaruk, Wójcik, 2013), *siecioholizm* (Ogonowska, 2008), a także terminu: *patologiczne używanie Internetu* (PIU – *Pathological Internet Use*), zaproponowanego przez Davisa (2009, s. 187). Pojawiają się też kategorie: *kompulsywne używanie multimediów (komputera, Internetu)* lub *cyberzaburzenia* (Jędrzejko, 2013). „Uzależnienia medialne” nie zostały wpisane do światowego rejestru chorób (ICD-10, DSM 5), ponieważ są wciąż uznawane za zaburzenia, a nie za choroby (Jędrzejko, 2013, s. 260). Brak jednej nazwy na określenie specyficznej grupy

zachowań kompulsywnych lub, jak akcentują inni – nałogowych, w odniesieniu do internetu nie jest tak wielkim problemem w dyskursie akademickim. Nabiera on jednak znaczenia w praktyce terapeutycznej oraz w planowaniu i wdrażaniu skutecznych działań profilaktycznych, zwłaszcza gdy pojawiają się pytania o patogenезę tego „medialnego uzależnienia” oraz skuteczne strategie zapobiegania mu i leczenia⁴.

Patologiczne formy korzystania z mediów mogą wynikać przykładowo z czynników środowiskowych, np. niefunkcjonalna rodzina, brak więzi z dzieckiem, uzależnienia opiekunów (Ogonowska, 2014) i/lub cech podmiotowych dziecka (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Aby ująć wszystkie grupy czynników, przyjmuje się najczęściej, iż zachowania te są uwarunkowane psychologicznie, neurobiologicznie, socjokulturowo (Rowicka, 2015). W odniesieniu do konkretnej jednostki – czynniki te występują w różnym natężeniu i w specyficznej konfiguracji. Wyniki badań potwierdzają to założenie, co z kolei powinno być uwzględnione w proponowanych programach profilaktycznych dla dzieci i młodzieży szkolnej (Ostaszewski, 2016; Gaś, 2005; Piotrowski, Zajączkowski, 2003).

Cel artykułu

Celem artykułu jest przedstawienie działań profilaktycznych w odniesieniu do

¹ Z kilku lat do nawet kilku miesięcy.

² Chodzi przede wszystkim o komputery, Internet, gry sieciowe, smartfony oraz inne media interaktywne, które umożliwiają komunikację online w czasie rzeczywistym.

³ Głównie z przemocą, wykorzystaniem seksualnym, pornografią i innymi treściami nieadekwatnymi do wieku użytkownika.

⁴ Wybór określonego terminu konotuje różne skojarzenia i wyznacza różne pola semantyczne, np. termin: „nadużywanie Internetu” może wywoływać przekonanie, iż chodzi jedynie o niewłaściwe parametry ilościowe, tzn. czas spędzany na korzystaniu z sieci; z kolei pojęcie: „kompulsywne używanie medium” konotuje brak kontroli nad zachowaniami medialnymi. Wykorzystanie określonego terminu ma zatem wymiar pragmatyczny: w pierwszym przypadku – w działaniach profilaktycznych i terapii – niektórzy mogą się skupić wyłącznie na zagadnieniu redukcji czasu; w drugim – na przywróceniu kontroli nad zachowaniem medialnym wywołującym negatywne skutki psychologiczne, społeczne czy ekonomiczne.

patologicznych form używania Internetu przez dzieci i młodzież szkolną. Zagadnienie to zostanie opisane w odniesieniu do trzech grup docelowych. Są to: małoletni, ich rodzice i opiekunowie oraz pracownicy systemu oświaty. Działania profilaktyczne bazują na dwóch powiązanych ze sobą teoriach: systemowej oraz społeczno-ekologicznej. Obie zakładają, iż człowiek funkcjonuje w systemie powiązań funkcjonalnych z innymi ludźmi oraz instytucjami. Wchodzi z nimi interakcje oraz komunikację bezpośrednią i zmediatyzowaną⁵. Równowaga systemu oraz poszczególnych nadsystemów i subsystemów przekłada się na jakość funkcjonowania człowieka na poziomie biologicznym; psychofizycznym, duchowym, społecznym i socjokulturowym.

Z kolei interakcyjna koncepcja rozwoju człowieka (silnie akcentowana w teorii społeczno-ekologicznej) bazuje na teorii Bronfenbrennera (1979). Założenia tej teorii pozwalają uwzględnić wpływ nowych mediów elektronicznych jako posttradycyjnych instytucji edukacyjno-wychowawczych.

Wybrane ujęcia korespondują również z teorią zachowań problemowych Richarda i Shirley Jessorów. Wyrostała ona z wieloletnich badań nad młodzieżą w wieku dorastania (Jessor, Jessor, 1977). Zgodnie z tą ostatnią teorią różne zachowania ryzykowne (problemowe) mają znaczenie rozwojowe. Pełnią one podobną funkcję w życiu jednostki, mogą przynosić podobne korzyści i służyć realizacji analogicznych celów. Interakcyjny model funkcjonowania człowieka Jessorów zakłada, iż zachowanie jest wypadkową oddziaływania czynników, które tkwią zarówno w samej jednostce, jak i w jej otoczeniu.

Patologiczne używanie Internetu w kontekście mediamorfozy i atrybutów sieci

Jeszcze kilkanaście lat temu o patologicznym użytkowaniu Internetu pisano w kontekście jego związków z komputerem (Ogonowska, 2008). Współcześnie, w dobie tzw. konwergencji medialnej, każde medium interaktywne i większość mobilnych posiada właściwość łączenia się z Siecią.

Davis (2009, s. 381) wyróżnił dwa typy zaburzeń związanych z Internetem. Pierwsze z nich to specyficzne, patologiczne używanie Internetu (SPIU, *Specific Patological Internet Use*). Odnosi się do zachowań sieciowych, które pogłębiają wcześniej występujące uzależnienie od czynności (np. od hazardu, zakupów, pornografii, itp.). W tym wypadku u użytkownika stwierdza się zależność od określonych funkcji/aplikacji Internetu, która przyjmuje postać niekontrolowanej potrzeby.

Drugie zaburzenie – znane jest jako ogólne patologiczne używanie Internetu (GPIU, *General Patological Internet Use*) – odwołuje się do takich atrybutów tego medium, jak interaktywność oraz hipertekstualność. Użytkownicy należący do tej grupy spędzają często w Sieci wiele godzin bez określonego celu. Tracą poczucie czasu i kontroli nad wykonywaną czynnością. Jest to nadużywanie wielowymiarowe, związane ze społecznym aspektem Internetu oraz możliwością komunikowania się online w czasie rzeczywistym. Istotną rolę odgrywa także hipertekstualny charakter sieci, w której kreowane są nieustannie cyfrowe światy społeczne. To sprawia, iż Internet dla wielu młodych użytkowników staje się atrakcyjnym substytutem świata offline (Aboujaoude, 2012; Turkle, 2013). Symptomy tej substytucyjności cyberrzeczywistości są widoczne zarówno na poziomie społecznym (np. w ilości kontaktów społecznych w środowisku online), jak i poznawczym (stany dysocjacyjne wynikające z nadmiernego zaangażowania w sieć) (Young, Clausing, 2009; Spitzer, 2013; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Do przyczyn *patologicznego używania Internetu* (PIU) odnosi się wielu

⁵ Komunikacja zmediatyzowana to komunikacja zapośredniczona przez medium, np. interaktywne media cyfrowe, tzw. nowe media, umożliwiają komunikację online w czasie rzeczywistym, co wpływa na stopień zaangażowania użytkownika w taką aktywność (np. czaty, gry sieciowe, e-hazard, rozmowy na skype'ie).

badaczy. Dla przykładu, zespół złożony z M.E. Pratarellego, B.L. Browne'a i K. Johnsona koncentruje się na dezadaptacyjnych schematach poznawczych powiązanych ze strategią korzystania z Internetu oraz mechanizmach wzmacniania problemowych zachowań sieciowych (Pratarelli, Browne, 1999). Model ten ma więc charakter poznawczo-behawioralny. Badacze ci rozważają w tym kontekście rolę czynników podmiotowych odpowiedzialnych za rozwój cyberuzależnienia. Należą do nich, m.in.: przeżywanie aktualnych wydarzeń wywołujących silne emocje, nieśmiałość, depresjogeny, styl poznawczy, uogólniony lęk społeczny, niska samoocena. Specyficzny sygnał/bodziec w Internecie (np. materiał pornograficzny, przekaz łączący przemoc z tematyką seksualną) lub określona aktywność sieciowa (np. serfowanie, czatowanie, granie, kupowanie, uprawianie hazardu) może wywoływać pozytywne stany psychiczne. To z kolei wzmacnia motywację do powtarzania zachowania, zwłaszcza w odpowiedzi na sytuację problemową w świecie offline. Dochodzi do uruchomienia cyklu zachowań nałogowych, charakterystycznych także dla PIU, a w efekcie do wzmocnienia działań, które dostarczają satysfakcji i kojarzą się z przyjemnością. Zaspokajają one bieżące potrzeby oraz pozwalają uwolnić się mentalnie od sytuacji problemowej.

Niektórzy badacze szukają także uzasadnień neuropsychologicznych, np. odnosząc się do działania układu serotonergicznego i dopaminergicznego w mózgu (Spitzer, 2013; Jędrzejko, 2013, s. 281–282). W tym ujęciu wskazuje się na analogie między uzależnieniami behawioralnymi i od substancji. Dotyczą one po pierwsze mechanizmów neurobiologicznych i psychoneurobiologicznych („mózg uczący się”, zapamiętujący uczucie przyjemności w odpowiedzi na określoną aktywność internetową – Spitzer, 2017), po drugie zarządzania i wartościowania zasobów potrzebnych do efektywnego radzenia sobie z określoną sytuacją. Istotnym czynnikiem, który pogłębiać może patologiczne użytkowanie mediów, jest także nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i sytuacjami problemowymi. Równie

ważna jest nieadekwatna ocena posiadanych zasobów koniecznych do rozwiązania takich sytuacji (Ogonowska, 2016).

Niezależnie jednak od etiologii patologicznego użytkowania Internetu, prowadzi ono do obniżenia dobrostanu psychofizycznego oraz potencjału rozwojowego małoletnich. Nierzadko również staje się bezpośrednim zagrożeniem dla ich zdrowia i życia. Z drugiej strony sami nadawcy medialni przyczyniają się do przesunięcia tzw. okna Overtona, jeśli chodzi o społeczną akceptację zażywania substancji psychoaktywnych, a ostatnio także określonych – patologicznych i problemowych zachowań medialnych. Uzależnienia od substancji często współwystępują z innymi uzależnieniami behawioralnymi, w tym odnoszącymi się do mediów. Zjawiska te są tym bardziej niepokojące, że poziom wiedzy rodziców, opiekunów i pracowników oświaty co do potencjalnych zagrożeń wynikających z bezkrytycznego i niekontrolowanego korzystania z nowych technologii przez dzieci i młodzież jest niewystarczający do podjęcia skutecznych działań zapobiegawczych.

Stan badań i kluczowe konteksty socjokulturowe

Zgodnie z deklaracjami rodziców, 20% dzieci w wieku 1–2 lat ma dostęp do Internetu (Bąk, 2015), mimo że – według zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrii – ekspozycja dzieci na wpływ wysokich technologii w tym okresie życia jest całkowicie niewskazany (*Policy Statement*, 2011), a nawet szkodliwy dla ich rozwoju (poznawczego, emocjonalnego, społecznego) i stanowi zły predykat dla rozwoju umiejętności językowych i komunikacyjnych oraz dalszej kariery szkolnej (Cieszyńska-Rożek, 2013). Na tym etapie życia kontakt z mediami interaktywnymi ma charakter pośredniczony przez rodziców. To oni swoim zachowaniem zarówno modelują określone zachowania w kontakcie z wysokimi technologiami, jak i wykorzystują media elektroniczne w funkcji elektronicznej niańki czy zabawki. Stąd też w literaturze przedmiotu pojawiają

się kategorii, np. *tv-babies*, *komputerowe dzieci* na określenie najmłodszych, którzy spędzają czas przed ekranami różnych technologii (w tym głównie smartfonów, telewizorów i laptopów). Wśród określeń dotyczących pokolenia cyfrowego, wymienia się m.in.: *dzieci sieci* (tzw. *sieciaki*), *pokolenie „kopiuj-wklej”*, *pokolenie Google’a*, *pokolenie Internetu*, *pokolenie kciuka*, *urodzone „z myszką w rękę”* (Morbitz, 2012; Oleszkiewicz, Senejko 2013; Boellstorff, 2012). W obrębie pokolenia cyfrowego (generacji urodzonych po latach 90. XX wieku) zostały również wyodrębnione podgrupy, co jest efektem przyspieszenia cywilizacyjnego związanego z mediamorfozą. Jej motorem napędowym są spersonalizowane, mobilne, konwergentne, interaktywne i coraz częściej – zminiaturyzowane technologie cyfrowe. Jedną z tych podgrup generacji ery digitalnej stanowi tzw. *pokolenie C*. Jego nazwa wzięła się od pierwszych liter słów, które określają atrybuty osób należących do tej generacji: *computerized*, *connected*, *always clicking* („skomputeryzowane”, „podłączone”, „ciągle klikające”). Zalicza się do niej osoby, które nie znają świata bez Internetu; sieć jest także fundamentem ich codziennej aktywności społecznej. Pokolenie C, zwane również *pokoleniem „nowych nowych mediów”*, w roli konsumentów (konsumentów i producentów) treści, rozwija media społecznościowe. Kolejną podgrupę stanowi tzw. pokolenie Google’a. Tworzą ją urodzeni po 1993 roku. Nie tylko nie znają oni czasów bez komputera i Internetu, ale nie pamiętają też Sieci bez wyszukiwarki Google, która została wprowadzona w 1998 roku (Tapscott, 2010). Doświadczenia generacyjne są zatem kształtowane przez dominujące w danym okresie medium, na co zwracali już uwagę determiniści technologiczni z Marshałem McLuhanem na czele (McLuhan, 2004).

Mimo zanurzenia w środowisku wirtualnym oraz rozlicznych form cyberaktywności – dzieci i młodzież szkolna są szczególnie podatni na uzależnienia medialne. Kompetencje cyfrowe i informatyczne nie chronią przed cybernalogiem. Ograniczenia związane zarówno z ich etapem rozwoju, niskimi

kompetencjami społecznymi, jak i często dysfunkcjonalne cechy środowiska szkolnego, rodzinnego i rówieśniczego sprzyjają wystąpieniu problemów i zagrożeń tego typu. Jak pokazują badania przeprowadzone na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje w 2015 roku: 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% – codziennie; 26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne; 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie. 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu; 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka (Bąk, 2015).

Odsetek dzieci korzystających z internetu wraz z postępem ich wieku biologicznego sukcesywnie wrasta. I tak dla przykładu – jeśli chodzi o 6-latków – blisko 60% z nich to użytkownicy Sieci, wśród 10-latków jest ich zaś aż 85%. Szczególną popularnością dzieci i młodzieży cieszą się serwisy społecznościowe (Facebook, Twitter; do rzadziej wymienianych przez młodzież należą: Fotka, Grono, Photoblog, Myspace i inne – *Rodzice i dzieci...*, 2016). Jak pokazują badania (Makaruk, 2013), zdecydowana większość młodzieży – ponad 90% w Polsce (2013) – w wieku 14–17 lat posiada swój profil w mediach społecznościowych i korzysta z niego codziennie, podobnie jak ich rówieśnicy w innych krajach europejskich. Świadczy to o ogromnym zaangażowaniu emocjonalnym i społecznym młodzieży w aktywność sieciową. Dzieje się to zwykle kosztem innych bezpośrednich kontaktów społecznych w środowisku offline. Badania przeprowadzone w 2010 roku w Polsce wśród dzieci w wieku 9–16 lat pokazały, iż ponad 70% respondentów miało swój profil na jednym z portali społecznościowych (Makaruk, 2013). Zważywszy na dynamiczny rozwój nowych mediów i wzrastającą dostępność do mediów społecznościowych można przypuszczać, iż w ciągu kolejnych 7 lat (do 2017) ten odsetek wzrósł co najmniej o 15%. 25% rodziców przyznaje, że ich dziecko ma nielimitowany, niekontrolowany dostęp do Internetu,

także przy wykorzystaniu technologii mobilnych, np. smartfonów czy konsoli (Bąk, 2015). Tylko 17% dorosłych respondentów ustawia komputer w domu w miejscu ogólnie dostępnym i kontroluje aktywność sieciową dzieci. Jednak aż połowa rodziców jest zaniepokojona zagrożeniami wynikającymi z aktywności internetowej ich dzieci, a zwłaszcza problemem patologicznego korzystania z nowych technologii, możliwością kontaktu z nieznanymi także poza środowiskiem wirtualnym oraz szkodliwymi treściami w Internecie (pornograficznymi, wulgarnymi, zawierającymi przemoc, dotyczącymi narkotyków, używek, alkoholu). Ponad 25% obawia się publikowania lub przysyłania przez dziecko prywatnych danych, jak adres zamieszkania, numer telefonu itp. Wskazują oni także na takie zagrożenia jak przemoc werbalna w Internecie (wyzywanie, ośmieszanie, straszenie). Wg badań EU NET ADB⁶, 76,4% nastolatków (14–17 lat) w Polsce doświadczyło co najmniej jednego z wymienionych niżej typów zagrożeń. Należą do nich: agresja elektroniczna, spotkanie z osobą poznaną w Internecie, kontakt z pornografią oraz innymi potencjalnie szkodliwymi treściami. Ponad połowa nastolatków jest odbiorcą treści nieodpowiednich dla ich wieku. Co trzeci spotyka się z osobą poznaną w Internecie, a co piąty – pada ofiarą agresji elektronicznej. Według tych badań, zdecydowana większość polskich nastolatków to osoby korzystające z Internetu w sposób funkcjonalny, nieco ponad 13% – dysfunkcjonalny. Kryteria nadużywania Internetu spełnia niewielki odsetek badanych – 1,3%. Większą grupę stanowią osoby wykazujące tylko część symptomów, a więc zagrożone nadużywaniem. W Polsce jest to około co ósmy nastolatek (12,0%) (Makaruk, Wójcik, 2013). Choć 7

na 10 dorosłych respondentów uważa, iż posiada odpowiednią wiedzę na temat zagrożeń wynikających z korzystania z nowych technologii, to aż ponad 50% dorosłych chciałoby poszerzyć wiedzę na ten temat, np. poprzez kontakt ze specjalistami na terenie placówki szkolnej. 20% pragnie uczestniczyć w cyklu wykładów w szkole lub innym miejscu; 15% – wziąć udział w wykładzie stacjonarnym np. w bibliotece, domu kultury, etc. Problematyka nowych technologii i związanych z nimi zagrożeń jest tym bardziej istotna, że – zgodnie z deklaracjami rodziców, zdecydowana większość dzieci posługuje się własnym sprzętem komputerowym, ponad połowa zaś ma smartfony z dostępem do Internetu. Mimo świadomości istniejących zagrożeń aż 25% rodziców nie rozmawia ze swoimi dziećmi na temat bezpiecznych zachowań w Internecie. Stąd też istnieje nieustanna potrzeba tworzenia rozwiązań systemowych rodzice/opiekunowie-szkola w obszarze przeciwdziałania ryzykownym zachowaniom dzieci w odniesieniu do mediów (Pyżalski, 2013; Ostaszewski, 2016).

Według najnowszego raportu (Bębas i in., 2017, s. 55), 100% badanych gimnazjalistów wskazało, że korzysta codziennie z komputera/laptopa i smartfonu/telefonu komórkowego. 63% używa Internetu podczas pobytu w szkole, a 29% podczas lekcji. Serfowanie w trakcie lekcji staje się realnym problemem dla nauczycieli. Tylko 31% gimnazjalistów pochodzących z miast i niespełna 18% z ośrodków wiejskich brało udział w zajęciach profilaktycznych o zagrożeniach występujących w sieci. Ponad 93% rodziców uczestniczących w badaniu byłoby zainteresowanych udziałem swoich dzieci w zajęciach z profilaktyki zagrożeń w sieci. Tylko 14% gimnazjalistów stwierdza, że rodzice rozmawiają z nimi o zasadach zachowania się w sieci. 63% gimnazjalistów w ciągu ostatniego miesiąca oglądało sceny pornograficzne w sieci. 89% gimnazjalistów deklaruje, że ich nauczyciele nigdy nie wykorzystują Internetu w trakcie lekcji do poszerzania wiedzy i uatrakcyjnienia zajęć. Według autorów raportu, poszukiwanie optymalnego modelu relacji „dzieci – nowe technologie

⁶ J. Włodarczyk, *Zagrożenia związane z korzystaniem z internetu przez młodzież*. Wyniki badania EU NET ADB (data ściągnięcia 18.07.2017); badanie było przeprowadzone od października 2011 do maja 2012 wśród nastolatków w wieku 14–17 lat w siedmiu krajach europejskich: Grecji, Hiszpanii, Islandii, Holandii, Niemczech, Rumunii i Polsce.

cyfrowe” jest ważnym wyzwaniem pedagogicznym. Przemawiają za tym następujące argumenty: znacząca część sieciowej aktywności nie ma żadnego związku z rozwojem edukacyjnym dziecka (tzw. „puste przebiegi”); liczne obszary sieci odwiedzane przez nastolatków mogą wywoływać silne pobudzenie emocjonalne, a niektóre z nich przekraczają zdolności poznawcze dziecka. Kontakty sieciowe angażują czas dziecka i nie prowadzą ani do wzrostu kompetencji społecznych, ani do jego rozwoju osobistego (Bębas i inni, 2017).

Założenia programu profilaktycznego

Na efektywność proponowanych programów profilaktycznych wpływa m.in. ich spójność metodologiczna i metodyczna oraz adekwatność planowanych działań względem problemu, grupy docelowej oraz posiadanych przez realizatorów zasobów (finansowych, rzeczowych, merytorycznych, informacyjnych – Ostaszewski, 2016; Miłkowska, 2012). Skuteczne działania z tego zakresu powinny opierać się również na określonej wizji człowieka (Wojcieszek, 2005). W przypadku dzieci i młodzieży chodzi przede wszystkim o całościowy rozwój w zakresie sfer: psychicznej, duchowej, biologicznej, społecznej. Antropologią, która stawia na taki właśnie zrównoważony rozwój, jest filozofia personalistyczna. W Polsce wizję taką przyjmują dwie koncepcje profilaktyczne: profilaktyka zintegrowana Szymona Grzelaka (2009) oraz profilaktyka integralna Marka Dziewickiego (2009). Dodatkowo źródłem inspiracji dla działań profilaktycznych może być pedagogika przeżyć Wenera Michla (Michl, 2011) oraz model efektywnego uczenia kompetencji społecznych i zapobiegania niepożądanym zachowaniom dzieci i młodzieży w przedszkolu i szkole (Fox i in., 2003).

Kluczowym aspektem profilaktyki jest stworzenie sytuacji o takim potencjalnie pedagogizującym, w których możliwe jest indywidualne przepracowywanie doświadczeń życiowych (Michl, 2011). Kontekstem do tego typu działań jest aktywność pozamedialna pod kierunkiem nauczyciela. Wychowawca

– poprzez swoją postawę życiową i aktualne zachowanie – powinien być dla małoletnich pozytywnym, autentycznym i spójnym wzorem postępowania. W efekcie tych oddziaływań (pedagogizujących aktywności doświadczeniach w grupie) u dzieci i młodzieży pojawiają się indywidualne doświadczenia i przeżycia emocjonalne, nad którymi następnie przeprowadza się metarefleksję. W konsekwencji umożliwia się ich internalizację (włączenie do indywidualnego korpusu wiedzy o świecie i o samym sobie). Następnie, na fundamencie tych doświadczeń, wzbogaconych przez pedagogiczną instrukcję (autorytet nauczyciela-mistrza-przewodnika), budowane są zasoby (wiedza i poznanie) przydatne do rozwiązywania sytuacji problemowych w przyszłości. Uczymy więc poprzez działanie, metarefleksję i autorefleksję, rozwijamy umiejętności społeczne, myślenie krytyczne oraz komunikację wewnętrzną (Solecki, 2016, s. 212–213).

Zajęcia profilaktyczne adresowane do rodziców, opiekunów oraz pracowników systemu oświaty mogą bazować na: teorii czynników ryzyka i czynników chroniących (Hawkins, Catalano, Miller, 1997); modelu interakcyjnym zachowań problemowych dzieci i młodzieży R. i S. Jessorów (1977); koncepcji użytkowania mediów Denisa McQuaila (2007)⁷; koncepcji IBD – nt. uzależnienia behawioralnego od internetu (*Internet Behavior Dependence* – Hall i Parsons, 2001⁸; Solecki, 2016, s. 128).

Współpraca środowisk wychowawczych (szkoła, rodzina) w działaniach profilaktycznych związanych z uzależnieniami jest

⁷ Zakłada ona, iż ludzie korzystają z mediów, by zaspokoić swoje potrzeby (informacje, poczucie tożsamości, integracja wewnętrzna, interakcja społeczna, rozrywka). Znakując te potrzeby można zaproponować alternatywne wzorce ich gratyfikacji w środowisku offline z aktywnym udziałem innych osób, autorytetów, pozytywnych liderów z grupy rówieśniczej

⁸ Jej autorzy zakładają, iż problemy związane z użytkowaniem Sieci wynikają z mechanizmu kompensacji deficytów, jakie odczuwa jednostka w innych obszarach swego funkcjonowania.

podstawą efektywnego uczenia kompetencji społecznych i zapobiegania zachowaniom niepożądanym. Poprzez wyżej wymienione działania realizatorzy projektu dążą do tego, aby uczynić ze szkół placówki funkcjonalne, w których nauczyciele, wychowawcy reagują na wszystkie potrzeby wychowanków (Fox i in., 2003; Pyżalski, 2013) oraz potrafią w porę podejmować skuteczne interwencje psychopedagogiczne.

Przeciwdziałanie Patologicznemu Używaniu Internetu i nadużywaniu komputera u dzieci i młodzieży szkolnej: podstawy profilaktyki

Zgodnie z systemowym i integracyjnym myśleniem na temat działań profilaktycznych związanych z uzależnieniami od czynności, adresatem działań profilaktycznych powinny być trzy grupy docelowe: dzieci i młodzież, rodzice i opiekunowie oraz nauczyciele i wychowawcy (np. w konkretnej szkole). Moduł szkoleniowy adresowany do każdej z nich powinien być dostosowany do możliwości poznawczych/rozwojowych uczestników oraz pełnionych ról społecznych (zawodowych, rodzinnych). Dla dzieci i młodzieży są to zajęcia oparte na bezpośredniej interakcji społecznej pod opieką moderatora oraz pracy w grupie. Wykorzystuje się takie działania, jak: **gry profilaktyczne**, służące autodiagnozie własnych zasobów, czynników chroniących i czynników ryzyka w różnych sytuacjach społecznych; **zabawy doskonalące komunikację bezpośrednią** (m.in. aktywne słuchanie, asertywność pozytywną, komunikację niewerbalną) oraz wyrażanie własnych uczuć, emocji i postaw; **dramę i socjodramę** oraz **techniki odgrywania różnych ról społecznych** w odniesieniu do problemu tożsamości, autokreacji w środowiskach *online* i *offline*; **warsztaty kreatywnego myślenia i działania** (w tym rozwiązywania problemów); **techniki zarządzania zasobami**. Istotnym elementem są także zajęcia programujące konstruktywne strategie korzystania z mediów oraz rozwijające kompetencje cyfrowe związane z bezpiecznym korzystaniem z sieci.

Dla rodziców i opiekunów zajęcia powinny mieć charakter wykładowo-warsztatowy. Dotyczą one cech nowych mediów, zagrożeń z nimi związanych oraz metod ich ograniczania. Istotnym zagadnieniem jest także modelowanie pozytywnych zachowań medialnych w środowisku domowym (Cash, McDaniel, 2014; Carr, 2013; Lemish, 2010; Spitzer, 2013; 2016; Uhls, 2016) oraz wdrażanie domowej edukacji medialnej. Ta ostatnia jest formą profilaktyki uzależnień behawioralnych (Lemish, 2010; Ogonowska, 2014). Warsztaty polegają na ukazywaniu, i w efekcie uczeniu skutecznej redukcji czynników ryzyka i wzmacniania czynników chroniących w środowisku domowym. Koncentrują się na ćwiczeniu technik komunikacji z dzieckiem i adolescentem odnośnie do zasad korzystania z mediów elektronicznych w domu i szkole (*medialne BHP*). Są poświęcone zasadom postępowania w sytuacji podejrzenia wystąpienia uzależnienia lub innych form zachowań patologicznych, ryzykownych związanych ze środowiskiem wirtualnym (cyberrzeczywistością). Istotne jest także modelowanie pozytywnych zachowań medialnych w środowisku domowym (dziecko–rodzic; rodzice–dziecko) oraz doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, umacnianie więzi z dzieckiem. Chodzi głównie o konstruktywne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, udzielanie wsparcia, zadawanie pytań; motywowanie do działań, etc.

Dla nauczycieli i wychowawców⁹ przewidziane są wykłady i warsztaty z zakresu cech nowych mediów oraz ich wpływu na rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny dziecka. Ważnym zagadnieniem jest również wiedza o neurobiologicznych podstawach rozwoju mózgu oraz wpływu wysokich technologii na neurogenezę¹⁰. Warto również zwrócić uwagę

⁹ Oraz innych pracowników systemu oświaty, np. psychologów, pedagogów i logopedów szkolnych.

¹⁰ Chodzi o wpływ mediów elektronicznych i nowych mediów interaktywnych na rozwój mózgu i aktywność psychospołeczną młodego użytkownika, który biernie i/lub aktywnie spędza czas w kontakcie z technologią (Carr, 2013;

na strategię korzystania z mediów elektronicznych i interaktywnych w rozwoju kompetencji językowych, komunikacyjnych i społecznych uczniów. Problematykę taką warto wzbogacić o charakterystykę pokolenia cyfrowych tubylców¹¹. Warto odnotowania są również podstawy szkolnej edukacji medialnej oraz rola kompetencji cyfrowych w profilaktyce uzależnień medialnych (z obszaru mediów elektronicznych). W ramach warsztatów trzeba uwzględnić strategię komunikacji z uczniami i ich opiekunami odnośnie do patologicznego używania Internetu i nadużywania komputera. Należy również motywować środowisko szkolne do realizacji zajęć promujących pozytywne zachowania medialne. Warto również podkreślić rolę nauczycieli, wychowawców, psychologów i pedagogów szkolnych we wzmacnianiu odporności dziecka (konceptja *resilience*) oraz budowaniu tzw. placówki funkcjonalnej¹².

W ramach profilaktyki uniwersalnej – w odniesieniu do poszczególnych grup docelowych oraz problematyki patologicznego używania internetu i nadużywania komputera – znajdują zastosowanie cztery strategie

profilaktyczne: informacyjna, edukacyjna, działań alternatywnych oraz wczesnej interwencji (Miłkowska, 2012, s. 233–234).

Cele szczegółowe działań profilaktycznych

Precyzyjne określenie celów szczegółowych w odniesieniu do planowanych działań profilaktycznych ma istotne znaczenie zarówno na etapie wdrażania, jak i ewaluacji programu profilaktyki. W odniesieniu do dzieci i młodzieży szkolnej do celów szczegółowych można zaliczyć: (a) rozwijanie umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do tworzenia satysfakcjonujących relacji w środowisku *offline*, planowania własnego czasu, przewidywania konsekwencji własnych działań i podejmowanych decyzji; (b) doskonalenie umiejętności komunikacji z samym sobą, w tym nazywania i wyrażania własnych emocji, postaw, przekonań; (c) ulepszenie technik zarządzania własnymi zasobami, także w odniesieniu do rozwiązywania sytuacji problemowych, konfliktowych, stresowych; (d) rozwijanie kompetencji cyfrowych oraz wiedzy odnośnie do szans i zagrożeń związanych z cyberaktywnością; (e) umiejętności korzystania z pomocy rodziców i nauczycieli w sytuacji stresowej, kryzysowej, także związanej z mediami elektronicznymi i rzeczywistością wirtualną.

W wypadku rodziców, opiekunów i pracowników oświaty istotne są takie działania jak: (a) edukacja na temat form aktywności dzieci i młodzieży szkolnej w cyberprzestrzeni; (b) informowanie o właściwościach mediów interaktywnych oraz szansach i zagrożeniach związanych z cyberaktywnością; (c) rozwijanie kluczowych kompetencji cyfrowych; (d) kształtowanie umiejętności diagnostycznych i autodiagnostycznych związanych z patologicznym używaniem Internetu u małoletnich; (e) kształtowanie umiejętności redukcji czynników ryzyka i wzmacniania czynników chroniących, które wpływają na patologiczne używanie Internetu; (f) kształtowanie umiejętności pracy z dzieckiem/ucznikiem z objawami

Cieszyńska, 2013; Spitzer, 2013; 2016). Odwołanie się do danych neurobiologicznych i neuropsychologicznych pozwala lepiej, bardziej obrazowo – jak wynika z dotychczasowych doświadczeń edukacyjnych autora – nakreślić zagadnienie wpływu mediów elektronicznych na rozwój dziecka. Bardzo istotne jest, aby nauczyciele zrozumieli mechanizm tej zależności, gdyż to właśnie od stopnia tego rozumienia zależy, czy będą oni konsekwentni w edukowaniu swoich uczniów i ewentualnie ich rodziców czy opiekunów na rzecz pozytywnych zachowań medialnych w środowiskach pozaszkolnych.

¹¹ Wielozadaniowość, hipertekstualny tryb działania, komunikacja online w czasie rzeczywistym, tożsamości cyfrowe, więzi i relacje społeczne w wirtualnym środowisku

¹² Dobór zagadnień do poszczególnych modułów wynika z uprzednich doświadczeń edukacyjnych i szkoleniowych autora w odniesieniu do opisywanych trzech grup docelowych oraz przeprowadzonych w tym kontekście ewaluacji częściowych i końcowych przeprowadzonych działań profilaktycznych.

patologicznego używania Internetu; (g) doskonalenie umiejętności pracy indywidualnej (dziennik aktywności i karta pracy indywidualnej) wśród uczniów przejawiających objawy patologicznego używania Internetu i nadużywania komputera (h) poprawa umiejętności komunikacji w triadzie: uczeń–nauczyciel–rodzic/opiekun oraz w diadzie uczeń–równieśnik.

Metody ewaluacji przeprowadzonych działań profilaktycznych

Ewaluacja działań w każdym przypadku powinna obejmować trzy poziomy:

1. ewaluację procesu – odpowiedzi na pytania: (a) jak realizowano program (uwarunkowania czasoprzestrzenne), czy cele programu (krótko-, długoterminowe, szczegółowe i ogólne) były jasno określone i możliwe do realizacji; (b) czy udało się zrealizować zadanie (stosunek treści modułów do założonych uwarunkowań czasoprzestrzennych oraz możliwości poznawczych/rozwojowych uczestników); (c) kto brał w nim udział (atrybuty realnych uczestników programu do cech założonych trzech modelowych grup odbiorców); (d) ilu było uczestników (odpowiedź na pytanie, czy liczebność poszczególnych grup sprzyjała realizacji programu w kontekście założonych treści i form warsztatowo-szkoleniowych); (e) które elementy modułów były dobrze przyjęte, a które nie, i dlaczego (stosunek formy i treści poszczególnych modułów do atrybutów trzech grup odbiorców docelowych, realnych słuchaczy/uczestników); (f) czy właściwy był dobór osób realizujących zadanie (poziom kompetencji merytorycznych, poziom kompetencji psychospołecznych, cechy osobowości)?

2. ewaluacja wyniku – (a) czy zrealizowano cele zakładane w programie; (b) jak w tym kontekście wygląda realizacja i efektywność celów krótko- i długoterminowych, szczegółowych i ogólnych; (c) czy dobór metod i form oddziaływań psychopedagogicznych były kompatybilne z zakładanymi uprzednio wynikami/efektami realizacji zadania; (d) czy proporcja między czynnikami ryzyka

i czynnikami wzmacniającymi (uwzględnianymi w treściach modułu) była właściwa dla osiągnięcia zakładanych efektów udziału w zadaniu; (e) które cechy realizatorów przyczyniły się do efektywnej realizacji założonych wyników, a które atrybuty/cechy podmiotowe utrudniały osiągnięcie określonych efektów; jaki był stosunek kosztów (finansowych, rzeczowych, podmiotowych) do uzyskanych wyników?

3. ewaluacja wpływu – odpowiedź na pytania: (a) czy program przyniósł efekty ogólnejsze, dotyczące nie tylko samych uczestników modułów, ale także, np. spowodował wzrost świadomości odnośnie do problematyki uzależnień behawioralnych w środowiskach lokalnych, z jakich wywodzą się uczestnicy programu (odbiorcy i realizatorzy); (b) jaki wpływ wywarła realizacja zadania na samych realizatorów i jakie ma to przełożenie na ich doświadczenie w tworzeniu i wdrażaniu kolejnych programów profilaktycznych?

Narzędzia wykorzystywane do ewaluacji projektu na trzech wskazanych wyżej poziomach to m.in.: (a) wywiad pogłębiony z losowo wybranymi osobami z każdej grupy docelowych uczestników; (b) wywiad kwestionariuszowy z losowo wybranymi osobami z każdej grupy docelowych uczestników zadania; (c) analiza SWOT; (d) dane z grup fokusowych złożonych z losowo wybranych uczestników projektu (reprezentanci trzech grup docelowych); (e) ankiety uczestnika badające indywidualny poziom satysfakcji z udziału w zajęciach profilaktycznych.

Z zastosowaniem opisanych narzędzi mogą być przeprowadzone następujące typy ewaluacji: ewaluacje cząstkowe po każdym zakończonym module dla trzech grup docelowych, ewaluacja całościowa po zakończeniu realizacji całego projektu (w postaci końcowego raportu); ewaluacja wewnętrzna cząstkowa i całościowa – prowadzona wyłącznie przez osoby, które są zaangażowane w opracowanie i wdrożenie projektu; ewaluacja zewnętrzna całościowa – prowadzona wyłącznie przez osobę (eksperta) niezaangażowaną w projekt (Sochocki, 2006).

Wnioski

Dynamiczny rozwój interaktywnych mediów elektronicznych wpływa na rozwój nowej generacji użytkowników, wyrażając się w sferze emocjonalnej, motywacyjnej, poznawczej, społecznej, a nawet motorycznej. Zagadnienia związane ze skalą tego wpływu były podejmowane od początku XX wieku nie tylko przez psychologów (Hugo Münsterberg, Rudolf Arnheim, Albert Bandura i in.), lecz także przez socjologów mediów, np. rzeczników tzw. determinizmu technologicznego (M. McLuhan, Derrick, de Kerckhove, Paul Levinson). Mediamorfoza przynosi zatem skutki psychologiczne i społeczne, w przypadku patologicznego używania Internetu – konsekwencje te są jednoznacznie negatywne. W odpowiedzi na zagrożenia wynikające z korzystania z nowych mediów (interaktywnych, hipertekstualnych, umożliwiających dostęp do wielu e-usług online) konieczne jest opracowanie nowoczesnych metod profilaktyki, adresowanej zwłaszcza do dzieci i młodzieży szkolnej. Profilaktyka w takim wypadku powinna mieć charakter systemowy i obejmować wszystkie środowiska wychowawcze, w jakich odbywa się rozwój młodego człowieka. Ponadto musi ona bazować na spójnej antropologii, której będą podporządkowane narzędzia i programy wykorzystywane w działaniach profilaktycznych – wraz z precyzyjnym określeniem metod ewaluacji podejmowanych działań.

Bibliografia

- Aboujaoude E. (2012). *Mroczna osobowość naszych czasów*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Augustynek A. (2010). *Uzależnienia komputerowe*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Bąk A. (2015). *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*. Fundacja Dzieci Niczyje [dostęp: 19.07.17].
- Bębas S., Jędrzejko M.Z., Kasprzak K., Szwedzik A., Taper A. (2017). *Cyfrowe dzieci*. Warszawa–Milanówek: Aspra-JR.
- Boellstorff T. (2012). *Dojrzewanie w Secondo Life*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Bronfenbrenner U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge.
- Carr N. (2013). *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg*. Gliwice: Helion.
- Cash H., McDaniel K. (2014). *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*. Poznań: Media Rodzina.
- Cieszyńska-Rożek J. (2013). Wpływ wysokich technologii na rozwój dzieci. Ogonowska A., Ptaszek G. (red.), *Współczesna psychologia mediów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Davis R.A. (2009). *Poznawczo-behawioralny model patologicznego używania Internetu*. Paluchowski W.J. (red.), *Internet a psychologia*. Warszawa: PWN.
- Dziewiecki M. (2009). *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*. Kielce: Wyd. Jedność.
- Dziewiecki M. (2010). *Pedagogika integralna*. Warszawa: Wyd. Sióstr Loretanek.
- Fox L., Dunlap G., Hemmeter M.L., Joseph G.E., Strain Ph. S. (2003). The Teaching Pyramid: A model for supporting social competence and preventing challenging behaviour in young children. *Young Children* (dostęp: 20.07.17).
- Gaś Z. (2005). *Profilaktyka w szkole*. Kamińska-Buśko B., Szymańska J. (red.), *Profilaktyka w szkole. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa: CMPP.
- Grzelak S. (2009). *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce*. Kraków: Wyd. Rubikon.
- Hawkins J.D., Catalano R.F., Miller J.Y. (1997). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112/7.
- Jessor R., Jessor S. (1977). *Problem behavior and psychological development. A longitudinal study of youth*. New York: Academic Press.
- Jędrzejko M., Taper A. (2012). *Dzieci a multimedia*. Warszawa–Dąbrowa Górnicza: Wyd. ASPRA-JR.
- Jędrzejko M. (2013). *Uzależnienie czy zaburzenie?* Jędrzejko M., Morańska D. (red.), *Pałapki współczesności. Cyfrowi tubylcy*. Dąbrowa Górnicza–Warszawa: Wyd. ASPRA-JR.
- Kaliszewska K. (2010). *Nadmierne używanie internetu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Krzyżak-Szymańska E., Szymański A. (2014). Nowe wyzwania profilaktyki w kontekście zagrożeń dzieci i młodzieży. Bednarek J., Andrzejewska A. (red.), *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Lemish D. (2010). *Dzieci i telewizja. Perspektywa globalna*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010). *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wyd. AHE.
- Makaruk K. (2013). *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET*

- ADB (dostęp: 7.18.17). Fundacja Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dać Dzieciom Siłę).
- Makaruk K., Wójcik S. (2013). Nadużywanie Internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, vol. 12, nr 1 [dostęp: 19.07.2017].
- McLuhan M. (2004). *Zrozumieć media. Przedłużenia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowo-Techniczne.
- McQuail (2007). *Teoria komunikowania masowego*. Warszawa: PWN.
- Michl W. (2011). *Pedagogika przeżyć*. Kraków: WAM.
- Miłkowska G. (2012). Działania profilaktyczne w pracy szkoły. Nowosad I., Mortag I., Ondrakova J. (red.), *Jakość życia i jakość szkoły*. Zielona Góra: Oficyna Wyd. Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Morbiter J. (2012). O istocie medialności młodego pokolenia, *Neodidagmata*, 33/34, ss. 131–145, <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/10280/1/131-154.pdf>
- Mudyń K. (2007). O motywach oraz psychospołecznych konsekwencjach (nad)używania Internetu. Lubaszewski W. (red.), *Komputer – człowiek – prawo*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Mudyń K. (2009). Profile afektywno-emocjonalne uczniów nadużywających vs. sporadycznie używających Internetu. *Kultura i Edukacja*, nr 4.
- Ogonowska A. (2010). Dafna Lemish o edukacji telewizyjnej. *Konspekt*, 2, 126–130.
- Ogonowska A. (2008). Stop! Sieciolizm, *Sztuka Leżenia*, 3–4.
- Ogonowska A. (2014). *Uzależnienia medialne*, Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne w Krakowie.
- Oleszkowicz A., Senejko A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: PWN.
- Ostaszewski K., (2016). *Standardy profilaktyki*. Warszawa [dostęp: 19.07.2017].
- Piotrkowski P., Zajączkowski K. (2003). *Profilaktyka w gimnazjum*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Policy Statement (2011): Media use by children younger than 2 years, *Pediatrics*, Vol. 128 No. 5 November 1.
- Pratarelli M., Browne B. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A doctor analytic approach, *Behavior Research Methods. Instruments and Computers*, 31(2).
- Pyżalski J. (2013). Rodzina i szkoła a przeciwdziałanie zaangażowaniu młodych ludzi w ryzykowne zachowania online. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, vol. 12 nr 1 [dostęp: 19.07.2017].
- Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w Internecie*. (2016). Raport z badania przygotowany przez TNS Polska SA na zlecenie Orange Polska we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę. Warszawa, 20.09.2016.
- Rowicka M. (2015). *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*. Warszawa: Fundacja Praestemo.
- Sochocki M.J. (2006). *Ewaluacja jako dyskurs – wybrane aspekty ewaluacji projektów realizowanych przez organizacje pozarządowe*. Trzeci Sektor nr 7.
- Solecki R. (2016). *Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni – profilaktyka patologicznego używania internetu*. Niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Pedagogiczny.
- Spitzer M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Spitzer M. (2013). *Cyfrowa demencja*. Słupsk 2013: Dobra Literatura.
- Spitzer M. (2017). *Jak uczy się mózg*. Warszawa: PWN.
- Szymańska J. (2012). *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa.
- Tapscott D. (2010). *Cyfrowa dorosłość*. Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne.
- Turkle S. (2013). *Samotni razem*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Uhls Y.T. (2016). *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*. Kraków IUVI.
- Wallace P. (2001). *Psychologia Internetu*. Poznań: Rebis.
- Włodarczyk J., *Zagrożenia związane z korzystaniem z internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB* [dostęp: 18.07.2017].
- Wojcieszek K.A. (2005). *Na początku była rozpacz. Antropologiczne podstawy profilaktyki*. Kraków: Rubikon.
- Young K., Clausing P. (2009). *Uwolnić się z Sieci*, Katowice: Wyd. św. Jacka.