

WPLYW INTERNETU I GIER VIDEO NA PSYCHIKĘ DZIECI I MŁODZIEŻY

Zespół uzależnienia od Internetu

Termin **uzależnienie od Internetu** obejmuje nieklasyfikowaną – jak do tej pory – jednostkę zaburzeń psychicznych.

W Polsce najczęściej stosuje się określenie zaproponowane przez prof. Andrzeja Jakubika – **Zespół Uzależnienia od Internetu (ZUI)**.

Na świecie do największych badaczy tego nałogu zalicza się dr Kimberly Young z University of Pittsburgh, która wyróżniła następujące podtypy sieciorholizmu:

- **Erotomania Internetowa** – polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi lub rozmowach na chatach o tematyce seksualnej. Czynnikiem mogącym wpływać na występowanie tego zaburzenia są wszelkie dewiacje seksualne takie jak: pedofilia, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.
- **Socjomania internetowa** – jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Osoba nawiązuje kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć. Może to prowadzić do zachwiania relacji człowiek – człowiek w kontaktach poza siecią.
- **Uzależnienie od komputera** – przejawia się tym, że osoba spędza swój wolny czas przy komputerze. Jednocześnie należy podkreślić, że nie jest dla niej ważne to, co przy nim robi.
- **Uzależnienie od sieci** – jest bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na przebywaniu w sieci. Osoby takie są cały czas zalogowane w sieci i obserwują, co się tam dzieje.
- **Przeciążenie informacyjne** – występuje przy natłoku informacji np. przebywanie w wielu pokojach rozmów (tzw. chatroomach) jednocześnie lub udział w wielu forach dyskusyjnych.

Objawy Uzależnienia od Internetu

Według Woronowicza, opierając się na klasyfikacji ICD -10 z 1997 roku, ZUI rozpoznaje się, gdy w okresie ostatniego roku stwierdzono występowanie co najmniej trzech z listy następujących objawów:

- 1) Zmiana tolerancji rozumiana jako:
 - potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z internetu celem uzyskania zadowolenia;
- 2) Występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci;
- 3) Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnęło w znacznie krótszym czasie;

- 4) Postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu;
- 5) Korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych) mających związek ze spędzaniem czasu w Internecie;

Skutki uzależnienia od Sieci:

- zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu),
- utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej,
- zaniedbanie życia rodzinnego,
- zaniedbanie nauki lub pracy,
- zapominanie o posiłkach,
- zaburzenia w sferze uczuć i emocji,
- utrwalenie postaw egocentrycznych,
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości,
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów),
- niekontrolowanie czasu spędzonego w Sieci,
- brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą,

Dolegliwości somatyczne towarzyszące ZUI:

- pogorszenie wzroku
- migrena
- tzw. padaczka ekranowa
- bóle pleców i karku
- niedożywienie
- zaburzenia snu
- nieprawidłowy oddech
- zespół kanału nadgarstka
- zanik mięśni grzbietu
- zanik mięśni pasa biodrowego.

Badania pokazują, że już aż 96 proc. młodych Polaków przyznaje, że surfuje w Internecie co najmniej raz w tygodniu, codziennie zaś – aż 72%. Uzależnienie grozi co drugiemu dziecku. A nastolatki, odcięci od sieci, są coraz bardziej agresywni. Paradoksalnie zaś grupy samopomocowe dla siecioholików istnieją tylko w ...internecie.

AGRESJA W GRACH KOMPUTEROWYCH

Terminem „gra komputerowa” określamy zazwyczaj szereg programów służących rozrywce i edukacji. Jako podstawowe rodzaje gier możemy wyróżnić:

- gry logiczne czyli implementacje gier konwencjonalnych, np. szachów lub brydża
- gry zręcznościowe
- gry symulacyjne, np. jazda samochodem, pilotowanie samolotu itp.

- gry strategiczne
- gry hazardowe, np. bilard, ruletka
- gry fantazy

Inny podział przewiduje podział gier na gry single player, gdzie gra jedna osoba oraz gry sieciowe, multiplayer, gdzie w jednym czasie rozgrywkę można prowadzić z wieloma osobami grającymi w Sieci.

Opinie dotyczące skutków grania w gry komputerowe i ich wpływu na psychikę dzieci i młodzieży nie są zgodne. Zasadniczo wyróżniamy tu dwa nurty: według jednej grupy badaczy gry komputerowe i Video prowadzą do rozładowania pokładów agresji przed monitorem komputera, według drugiej grupy wzmacniają one zachowania agresywne.

Scenariusze najpopularniejszych gier, które przodują w rankingach gier agresywnych charakteryzuje niezwykle wręcz okrucieństwo. Sceny z tych gier ukazują agresję i przemoc wobec innych.

Kontakty międzyludzkie grających w „agresywne gry komputerowe” charakteryzują się :

- agresywnością
- roszczeniowością
- nie liczeniem się z normami społecznymi
- nastawieniem na rywalizację i podporządkowanie sobie innych
- impulsywnością w działaniu
- obojętnością emocjonalną.

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc – jest to przemoc z użyciem nowoczesnych technologii komunikacyjnych i informacyjnych.

Cyberprzemoc ma charakter celowy i długotrwały a działania podejmowane przez cyberagresora są powtarzalne. Najczęściej mówi się o niej w odniesieniu do przemocy rówieśniczej dzieci i młodzieży.

Najczęstsze formy cyberprzemocy to:

- nękanie, szantażowanie i straszenie z użyciem Sieci
- rozsyłanie/ publikowanie kompromitujących i ośmieszających informacji, zdjęć i filmów w Sieci
- podszywanie się pod kogoś w Sieci bez jego wiedzy lub wbrew jego woli

Do aktów cyberprzemocy najczęściej używa się:

- poczty elektronicznej
- komunikatory, czaty, blogi
- strony internetowe, serwisy społecznościowe, fora dyskusyjne
- telefony komórkowe

- serwisy SMS i MMS

Cyberprzemoc – to bardzo niebezpieczny rodzaj przemocy, który uderza bezpośrednio w społeczny wizerunek danej osoby, zwłaszcza, jeśli chodzi o publikowanie i rozpowszechnianie w Sieci kompromitujących materiałów.

Cyberprzemoc może prowadzić do:

- utraty pewności siebie
- utraty poczucia bezpieczeństwa
- depresji
- nerwicy
- izolacji od rówieśników

CYBERPRZESTĘPCZOŚĆ – jak się chronić ?

Dane osobowe – są to wszystkie informacje, które pozwalają na zidentyfikowanie konkretnej osoby.

Twoje dane osobowe należą do Ciebie. Strzeż ich, ponieważ nigdy nie wiesz, do czego może je wykorzystać druga osoba – szczególnie poznana w Sieci.

Jeśli chcesz się bezpiecznie poruszać w Sieci to:

- Nigdy nie podawaj w Internecie swoich danych personalnych typu imię czy nazwisko. Używaj nicka lub pseudonimu;
- Nigdy nie podawaj obcym osobom poznanym w Internecie swojego adresu, numeru telefonu i innych danych kontaktowych;
- Nigdy nie wysyłaj nieznanym poznanym w Internecie swoich zdjęć, gdyż nie możesz mieć pewności, do czego posłużą.

Kupujesz w Sieci? UWAGAJ !!!

Jeżeli decydujesz się na zakupy online powinieneś pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- omijaj szerokim łukiem oferty, które są podejrzanie atrakcyjne – bardzo często wiążą się one z oszustwem
- warto odwiedzać popularne, sprawdzone strony i serwisy aukcyjne
- unikaj wyszukiwania ofert za pomocą wyszukiwarek internetowych – cyberprzestępcy mogą bowiem manipulować pojawiającymi się w nich wynikami, by skłonić Cię do odwiedzenia niebezpiecznej strony
- zachowuj czujność podczas dokonywania przelewów, szczególnie jeżeli korzystasz z urządzeń mobilnych. Hakerzy wykorzystują to, że ekrany smart fonów czy tabletów są mniejsze i mniej czytelne, niż ekrany tradycyjnych pecetów.
- warto korzystać z opcji „płatność za pobraniem”. Opcja ta jest nieco droższa, lecz pewniejsza od tradycyjnego przelewu na konto sprzedającego.

PAMIĘTAJ !!!

- zawsze bardzo dokładnie przyglądaj się stronie internetowej oraz jej adresowi. Z pozoru niezauważalne błędy na stronie lub w jej adresie (np. ortograficzne lub literowe) mogą wskazywać na oszustwo;
- każde zapytanie o nick, hasło lub inne istotne dane powinno budzić naszą podejrzliwość. Administrator portalu (aukcyjnego, społecznościowego itp.) nie ma prawa żądać hasła dostępu do konta od jego użytkownika.

Na podstawie szkolenia dla Rady Pedagogicznej pt. „Wpływ Internetu i gier video na psychikę dzieci i młodzieży” - materiał wybrała Barbara Kuskowska