

Scientific Bulletin of Chełm
Section of Pedagogy
No. 1/2021

**PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU A DZIAŁANIA
PODEJMOWANE PRZEZ RODZICÓW I NAUCZYCIELI**

**PROBLEMATIC INTERNET USE AND THE ACTIVITIES
OF PARENTS AND TEACHERS**

ELŻBIETA MITERKA

The State School of Higher Education in Chełm (Poland)
e-mail: elzbieta.miterka@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9397-6819

SYLWIA MACIUK

The State School of Higher Education in Chełm (Poland)
e-mail: sylwia.maciuk@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6852-1385

DARIA KOCHAŃSKA

The State School of Higher Education in Chełm (Poland)
e-mail: dariapaulinakochanska@gmail.com

ABSTRACT: *The article aims to present the syndromes of Problematic Internet Use in relation to activities undertaken in this area by parents and teachers. The study of the PUI phenomenon is particularly relevant in today's educational reality due to the increased participation of remote education in school practice. The cooperation of parents and teachers in supporting students in the process of effective and safe use of the internet is a priority challenge today.*

KEY WORDS: *Problematic Internet Use (PIU), activities, parents, teachers.*

WSTĘP

Niniejszy artykuł stanowi syntezę prowadzonych przez autorki badań związanych z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie, jakie są konieczne działania podejmowane przez nauczycieli i rodziców, mające na celu zmniejszenie dynamiki zasięgu zjawiska problematycznego używania internetu przez uczniów. Analiza literatury, prowadzone obserwacje podczas praktyk pedagogicznych realizowanych w szkole podstawowej i ponadpodstawowej oraz badania ankietowe skierowane do rodziców i nauczycieli pozwoliły wyróżnić aktywności nauczycieli i rodziców w odpowiedzi na poszczególne objawy zjawiska problematycznego użytkownika internetu, a także w odniesieniu do jego definicji.

PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU

Zjawisko problematycznego używania internetu jest przedmiotem zainteresowań wielu badaczy już od końca lat 90., kiedy to internet stał się jednym z mediów wykorzystywanych na całym świecie (Wallace, 2001, p. 39), w tym również w Polsce. Dziś zajmuje się nim wielu psychologów, psychiatrów, socjologów i pedagogów. Warto dodać, że pojęcie problematycznego używania internetu w pedagogice nie jest jednoznacznie zdefiniowane, co może wskazywać na aktualne podejmowanie badań w celu jego poznania. Naukowcy analizują to zjawisko w oparciu o problematykę obejmującą daną dziedzinę nauki.

Sięgając do literatury, można zauważyć, że pojęcie problematycznego korzystania z internetu opisane jest najczęściej w kontekście uzależnienia, nadmiernego korzystania z internetu czy siecioholizmu. Zdaniem Hanny Tomaszewskiej nadużywanie internetu, to: „zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z internetu. Może ono prowadzić do izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia” (Tomaszewska, 2012, p. 4). Brak poczucia czasu podczas korzystania z sieci wpływa na zaniedbanie własnego dobrostanu. Użytkownik skupia się na czynnościach w wirtualnym świecie, ignorując tym samym dotychczasowe otoczenie, relacje i obowiązki.

Skrajnym przejawem PUI jest siecioholizm, który stanowi uzależnienie czynnościowe, dotyczące zachowania, wręcz nawyku. Powtarza się ono nawet

w sytuacji, gdy podejmowane są konkretne kroki w celu przeciwdziałania uzależnieniu. W zakresie zjawiska sieciorholizmu wyróżnić możemy takie, jak:

- Erotomania internetowa – silna potrzeba wyszukiwania w internecie materiałów o treści pornograficznej.
- Socjomania internetowa – uzależnienie od tworzenia związków w wirtualnym świecie, a także nałogowe podejmowanie kontaktów z innymi ludźmi przez internet.
- Uzależnienie od sieci – nałogowe śledzenie „nowinek” w internecie.
- Przeciążenie informacyjne – nałogowe przeglądanie wiadomości internetowych.
- Uzależnienie od komputera – poczucie przymusowego spędzania czasu przed komputerem (<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-sieciorholizmu,6339,n,192>).

Zazwyczaj problem uzależnienia od internetu nie jest zauważalny przez samego użytkownika, ale przez osoby, które przebywają w jego otoczeniu, najczęściej przez rodzinę lub przyjaciół. To oni najczęściej obserwują powstający problem, który może objawiać się poświęcaniem dużej ilości czasu spędzonego w internecie, co z kolei skutkuje zaniedbaniem dotychczasowych obowiązków domowych.

Z kwerendy dostępnej literatury wynika, że zjawisko problematycznego używania internetu rozumiane jest jako problem, związany z korzystaniem z internetu w sposób zaangażowany czy wręcz nałogowy. Zdaniem Ryszarda Poprawy problematyczne używanie internetu, to: „nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji internetu (głównie związanych z interaktywnością), mające wyraźne cechy zachowania nałogowego” (Poprawa, 2012, p. 59). Zjawisko zaangażowania człowieka w nawykowe, codzienne używanie internetu, skutkuje występowaniem różnych trudności, związanych z funkcjonowaniem człowieka w codziennym życiu, problemami emocjonalnymi, a także zdrowotnymi.

Łukasz Tomczyk w swoim artykule wyjaśnia, że problematyczne używanie internetu „jest zaburzeniem zachowania związanym z nadużywaniem urządzeń elektronicznych (np. telefonów, tabletek, komputerów) w celu nadmiarowego korzystania z aplikacji i stron internetowych. (...) upośledza konstruktywne użytkowanie nowych mediów, przyczyniając się do zmian psychospołecznego

funkcjonowania” (Tomczyk, 2019, p. 44). PUI jako zaburzenie zachowania wynikające z nadużywania urządzeń w celu nadmiernego korzystania z zasobów sieci prowadzi do utraty możliwości odróżnienia życia codziennego od świata wirtualnego.

Definicję rozważanego zjawiska prezentuje dr David Greenfield z Centre for Internet Behaviour w USA, który pisze, że „Internet wydaje się być zdolny do zmiany nastroju, motywacji, koncentracji i aktywności użytkowników. Dla niektórych osób sposoby jego użytkowania mogą przekształcić się w nadużycie, przybierając kompulsywną jakość” (<https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/adviceprobleminternetuse.aspx>).

Jednocześnie Susan McLean wskazuje na oznaki problematycznego korzystania z internetu takie, jak: „utrata poczucia czasu online, problemy z odrabianiem pracy domowej lub wykonaniem prac domowych na czas, wybór pomiędzy realizacją prac domowych a aktywnościami w internecie, izolacja od rodziny i przyjaciół w tym zastępowanie prawdziwych przyjaciół, przyjaciółmi wyłącznie online lub innymi graczami, poczucie winy lub prezentowanie postawy obronnej w związku z czasem spędzonym online, poczucie szczęścia w czasie przebywania w świecie wirtualnym, rezygnacja z codziennych zajęć, niska frekwencja, wycofywanie się z aktywności sportowych, objawy fizyczne, takie jak zespół cieśni nadgarstka, zespół suchego oka lub nadwyrężone widzenie, bóle pleców i karku, bóle głowy, zaburzenia snu, wyraźny przyrost masy ciała lub jej utrata” (McLean, 2013).

Podsumowując przytoczone definicje, autorki dokonują ich syntezy, charakteryzując zjawisko problematycznego korzystania z internetu w odniesieniu do ucznia jako nadmierne zaangażowanie wychowanka w korzystanie z zasobów i aplikacji internetowych, skutkujące zaburzeniami zachowania w aspekcie psychologicznym, społecznym i zdrowotnym.

Zjawisko problematycznego używania internetu jest aktualne – szczególnie w czasie zwiększonej ilości zdalnej edukacji, która dodatkowo zwiększa czas spędzany przez uczniów przy komputerze i w sieci. Kluczem do zrozumienia zjawiska PUI jest poznanie jego objawów. Z uwagi na nieuchronną obecność internetu w życiu każdego człowieka, należy zdać sobie sprawę z faktu, iż jest to problem występujący we współczesnym świecie. W dobie szybko rozwijającej się sieci internetowej na zjawisko PUI jest narażony każdy użytkownik.

Z treści i zasobów internetowych korzystają dzieci, młodzież, dorośli, a także osoby dojrzałe. Mimo możliwości i szans, jakie daje internet, warto zwrócić uwagę że stał się on problemem społecznym, w którym „utrata kontroli nad zachowaniem oraz znaczące pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym istotnym obszarze funkcjonowania podmiotu” (Kaliszewska, 2007, p. 44) staje się zagrożeniem w codziennej aktywności człowieka już od najmłodszych lat.

Raport z badań „Problematyczne używanie internetu przez młodzież” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przedstawia interesujące wyniki badań dotyczące urządzeń, dzięki którym młodzież korzysta z internetu. Wyniki badań przedstawiają, że młodzież w przeważającej większości (97,1%) korzysta z internetu najczęściej za pomocą smartfonów i telefonów komórkowych, ponad połowa (76,5%) korzysta z sieci w laptopie, nieco poniżej połowy 45,7% używa komputera stacjonarnego, zaś co trzeci użytkownik (tj. 36,1%) – z tabletu (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019, p. 21). Analizując powyższe wyniki badań, można stwierdzić, że młodzież najczęściej korzysta z internetu za pomocą smartfonów lub telefonów komórkowych, które są urządzeniami bezprzewodowymi, co potwierdza fakt użytkowania internetu w dowolnym miejscu i czasie.

Możliwość bezustannego korzystania z sieci prowadzi do uzależnienia od internetu, w którym wyróżnić możemy następujące fazy:

„Faza I – Zaangażowanie – Osoba korzystająca z internetu odkrywa zalety internetu. Użytkownik jest zaciekawiony prostotą, z jaką zdolny jest nawiązywać interakcje z innymi użytkownikami. Faza II – Zastępowanie – Osoba korzystająca z internetu odczuwa coraz większą chęć utrzymywania kontaktu z innymi użytkownikami, w efekcie poprawia się jego nastrój. Wykonywanie codziennych zajęć nie są już dla niego pierwszorzędne. Faza III – Ucieczka – Użytkownik nie radzi sobie z problemami i trudnościami, jakie napotyka w życiu codziennym, w związku z czym skupia się na świecie wirtualnym, co pozwala mu zapomnieć o kłopotach. W sytuacji, gdy użytkownik przestaje korzystać z internetu pojawia się u niego uczucie osamotnienia, odrzucenia, a także nasilają się stany depresyjne” (<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/zjawisko-uzaleznienia-multimedialnego>).

Powyżej przedstawione fazy uzależnienia od internetu mogą występować u konkretnej grupy osób, jak na przykład uczniowie, ale również odnoszą się do ogółu społeczności.

Bohdan Tadeusz Woronowicz przedstawił kryteria diagnostyczne, które obejmują przejawy w zachowaniu użytkownika, jak:

- silna potrzeba przymusu korzystania z internetu,
- utrata kontroli nad powstrzymaniem się od korzystania internetu oraz nad długością spędzania czasu w sieci,
- podczas przerwania użytkownikowi możliwości korzystania z internetu występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera,
- spędzanie coraz większej ilości czasu w internecie mające na celu uzyskanie zadowolenia lub dobrego samopoczucia,
- silnie widoczne zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań na rzecz internetu,
- korzystanie z internetu pomimo szkodliwych konsekwencji psychologicznych, fizycznych i społecznych (Woronowicz, 2001, p. 193).

Paweł Izdebski i Martyna Kotyśko w swojej publikacji przedstawili osiem objawów problematycznego używania internetu, które zostały wyróżnione w pracach amerykańskiej psycholog Kimberly Young:

- zaabsorbowanie internetem,
- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji,
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie,
- doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu,
- nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci,
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny,
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem,
- internet jako forma ucieczki od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych (Izdebski, Kotyśko, 2016, p. 222-223).

NARZĘDZIA DIAGNOSTYCZNE PUI

Warto zwrócić uwagę na zróżnicowanie symptomów problematycznego używania internetu. Stąd do ich identyfikacji służą różne rodzaje narzędzi

diagnostycznych, ukierunkowanych również na poszczególne grupy zagrożone zjawiskiem problematycznego używania internetu: dzieci, młodzież i dorośli.

Jolanta Jarczyńska w swojej publikacji przedstawia propozycje narzędzi diagnostycznych stosowanych za granicą, mających na celu rozpoznanie problematycznego używania internetu:

- Young's Diagnostic Questionnaire – autorstwa K. Young z 1996 roku.
- Young's Internet Addiction Test - opracowany przez K. Young w 1998 roku.
- Chen Internet Addiction Scale w opracowaniu Chen w 2003 roku.
- Internet Related Problem Scale, w skrócie IRPS, autorstwa Armstrong, Phillips i Saling z 2000 roku.
- Online Cognition Scale w skrócie OCS – opracowany przez Davisa, Fletta, Bassera w 2002 roku.
- Generalized Problematic Internet Use Scale, w skrócie GPIUS - autorstwa Caplana z 2002 roku.
- Nichols Internet Addiction Scale, w skrócie NIAS – opracowany przez Nicholasa, Nickiego w 2004 roku.
- Problematic Internet UsageScale PIUS w opracowaniu Ceyhan, Ceyhan, Gurcan w 2007 roku.
- The Compulsive Internet Use Scale, w skrócie CIUS - autorstwa Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, Garretsen z 2009 roku.
- Thatcher's Problematic Internet Use Questionnaire, w skrócie PIUQ w opracowaniu Thatcher, Goolam w 2005 roku (https://www.researchgate.net/publication/317098255_Problematyczne_uzywanie_Internetu_przez_mlodziuz_i_mlodych_doroslych_przeglad_narzedzi_do_przesiewowej_ocen_y_tego_zjawiska).

W Polsce istnieją narzędzia przesiewowe służące do rozpoznania zjawiska problematycznego używania internetu i uzależnienia od internetu dla młodzieży. Nie ma testów dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. W naszym kraju wyróżnia się trzy najczęściej używane narzędzia przesiewowe.

Pierwszym z nich jest test do badania uzależnienia od internetu autorstwa Kimberly Young, którą w polskiej wersji, w 2006 roku opracowali Nina Ogińska-Bulik i Paweł Majchrzak, pod nazwą Test Użytkownika Internetu, w skrócie TUI. Test składa się z dwudziestu pytań, które określają stopień wpływu użytkowania

internetu na obowiązki w życiu codziennym, uczucia, emocje, życie towarzyskie i relacje z bliskimi. Zadaniem osoby badanej jest odpowiedzieć na pytania za pomocą 5-stopniowej skali. Wyniki przedstawiają się w zakresie od 20 do 100 punktów. Im wyższy wynik osiągnie osoba badana, tym większa jest skłonność do częstego korzystania z internetu (Ogińska-Bulik, Majchrzak, 2015, p. 101-112). Drugi nosi nazwę Testu Problematicznego Używania Internetu, w skrócie PUI, opracowany przez Ryszarda Poprawę w 2011 roku. Test został przebadany pod kątem rzetelności. Badania wykazały, że jest on poprawny i bardzo wiarygodny. Test Problematicznego Używania internetu jest złożony z dwudziestu dwóch stwierdzeń, które użytkownik musi ocenić w skali. Im większa liczba punktów w wyniku, tym większy nałóg odnoszący się do używania internetu oraz więcej potwierdzonych symptomów i objawów zjawiska jakim jest problematyczne używanie internetu (https://www.researchgate.net/profile/Ryszard-Poprawa/publication/255686366_Test_of_Problematic_Using_of_The_Internet_polish_a_daptation_and_validation_of_KYoung's_Internet_Addiction_Test/links/02e7e5202a977dd94700000/Test-of-Problematic-Using-of-The-Internet-polish-adaptation-and-validation-of-KYoungs-Internet-Addiction-Test.pdf). Jako trzecie narzędzie wyróżnia się Skalę Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu, w skrócie SNUI, którą opracowała Katarzyna Kaliszewska-Czeremska w 2007 roku. W skład skali wchodzi trzy podskale. Skala mierzy aspekty odnoszące się do struktur poznawczych w zakresie krytycznego myślenia na własną osobę i relacje z otoczeniem, a także używanie internetu w celu odraczania zadań i poprawy nastroju oraz negatywne skutki nadmiernego używania internetu w różnych dziedzinach życia człowieka (https://www.researchgate.net/publication/235724375_Skale_Ryzyka_Nadmiernego_Uzywania_Internetu_Excessive_Internet_Use_Scale_SNUI).

Przedstawione narzędzia przesiewowe mają istotne znaczenie w badaniach nad zjawiskiem nadmiernego korzystania z sieci i uzależnienia od internetu, ale przede wszystkim nad zjawiskiem problematycznego używania internetu przez młodzież oraz osoby dorosłe. Dzięki nim użytkownicy internetu mogą poznać skalę zjawiska, a następnie podjąć odpowiednie kroki, które pozwolą rozpoznać i przeciwdziałać problemowi.

Nauczyciele, pedagodzy i psycholodzy szkolni podejmujący działania w kierunku problematycznego używania internetu mają za zadanie dokształcać się i rozwijać swoją wiedzę na ten temat, a także organizować spotkania

z rodzicami lub opiekunami uczniów uczęszczających do danej placówki, w celu rozwijania ich świadomości o zagrożeniach sieci. Szkolenia dla nauczycieli, pedagogów i psychologów odnośnie zjawiska PUI powinny obejmować:

1. Specyfikę i skalę zjawiska problematycznego używania internetu przez uczniów.
2. Symptomy i objawy zjawiska problematycznego używania sieci.
3. Sposoby zapobiegania problemowi problematycznego używania internetu.

Omówienie pierwszego zagadnienia, tj. specyfiki i skali zjawiska problematycznego używania internetu, jest istotną kwestią podczas szkoleń lub spotkań z rodzicami. Pojęcie problematycznego używania internetu najczęściej kojarzy się z długim czasem poświęconym na korzystanie z sieci, ale to nie czas jest jedynym warunkiem narastającego problemu. Ważniejsze jest, jaki wpływ ma internet na poszczególne sfery życia ucznia. Objasnienie symptomów zjawiska problematycznego używania internetu rodzicom, pedagogom i psychologom pozwala na zrozumienie problemu, a także jego rozpoznanie wśród dzieci i wychowanków.

Uczestnicząc w spotkaniach, rodzice powinni zapoznać się z zalecanymi działaniami chroniącymi dzieci i młodzież w internecie oraz zasadami dotyczącymi bezpiecznego korzystania z internetu, które mogą wdrażać wraz z uczniem. Biorąc pod uwagę sposoby chroniące dzieci i młodzież w internecie, należy zaznaczyć, że bardzo ważnym elementem mającym na celu taką ochronę są programy i aplikacje filtrujące treści internetowe. Ich zadaniem jest monitorowanie stron internetowych, z których korzysta użytkownik. W sytuacji, gdy zostanie stwierdzone, że strona internetowa jest nieodpowiednia, zostaje ona bezzwłocznie zablokowana.

DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Nauczyciele i pedagodzy powinni poznać różnego rodzaju narzędzia edukacyjne pozwalające szczegółowo objaśnić uczniom temat zjawiska problematycznego używania internetu, w tym też tych podczas zajęć lekcyjnych. W sytuacji, gdy nauczyciel zauważy symptomy zjawiska problematycznego używania internetu u ucznia, powinien natychmiast podjąć interwencję

obejmującą działania profilaktyczno-wychowawcze skierowane do wychowanków, ale również do ich rodziców i opiekunów.

Pierwszym ze sposobów są rozmowy czy pogadanki przeprowadzone z uczniami, odnoszące się do tematu problematycznego używania internetu. Nauczyciel ma za zadanie przedstawić uczniom znaczenie zjawiska, jego występujące symptomy, a także przestrzec przed nadmiernym korzystaniem z sieci. Zajęcia powinny mieć charakter dialogu zachęcającego uczniów do podjęcia tematu oraz do wyrażenia własnej opinii.

Zainicjowanie spotkania z ekspertem to kolejne działanie nauczyciela w zakresie profilaktyki i wychowania w temacie problematycznego używania internetu. Rola eksperta należy do np. pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego, policjanta, terapeuty. Ekspert ma za zadanie przybliżyć uczniom podejmowany temat w oparciu o zdobyte doświadczenia zawodowe. Na spotkania z ekspertem należy również zapraszać rodziców i opiekunów, nadając rangę i znaczenie zjawisku, które zagraża potencjalnie każdemu użytkownikowi.

Metody pracy z uczniami w formie warsztatów, tutoringu czy z wykorzystaniem założeń edukacji skoncentrowanej na rozwiązaniach bądź też metody „Kids’ Skills – Dam Radę!” (<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/metoda-kids-skills-dam-rade-w-terapii-dzieci-uzaleznionych-od-telefonu-i-komputera/>), czy też wykorzystanie porozumienia bez przemocy NVC oraz mediacji. To kolejne propozycje działań nauczycieli, które mogą służyć jako elementy programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły w obszarze przeciwdziałania zjawisku problematycznego używania internetu.

Prawidłowe rozpoznanie problemu i odpowiednio podjęte kroki to klucz zarówno do interwencji, jak i profilaktyki. Stąd tak ważna jest współpraca pomiędzy nauczycielami i rodzicami w tym zakresie. Dzięki pozyskanej wiedzy od nauczycieli rodzic zwróci uwagę na czynności dziecka w sieci, pozna możliwe zagrożenia wynikające z używania internetu, będzie potrafił rozpoznać symptomy zjawiska problematycznego używania internetu oraz znał działania, jakie należy podjąć w sytuacji, gdy dziecko nadmiernie korzysta z sieci.

Odpowiedzialna postawa rodziców i współpraca z nauczycielami w kontekście działań wychowawczych oparta na otwartości, zrozumieniu, szczerości, wzajemnym zaufaniu, i prawidłowej interakcji będzie służyła zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka/ucznia. Właściwe podejście

rodzica do sytuacji, a przede wszystkim do samego dziecka, pozwoli poznać występujący problem, a co za tym idzie – znaleźć odpowiednie rozwiązanie we współpracy ze szkołą. Zakaz korzystania z internetu nie rozwiąże problemu, pozostawienie trudnej sytuacji bez rozmowy nie przyniesie pozytywnych skutków. Stosowna reakcja i szczery dialog zapewni dziecku poczucie zaufania i wsparcia. „Rozmowa na każdym etapie życia jest dla człowieka niezbędna. Rodzice muszą podjąć wszelkie starania, aby ze swoim dzieckiem rozmawiać, aby zaspokajać jego ciekawość, doceniać jego starania i omawiać pierwsze niepowodzenia (...) rodzice są dla dziecka przewodnikami, którzy otaczają je opieką i troską, pomagają dorastać i pokonywać kolejne wyzwania” (Ziółkowski, 2016, p. 53).

Działania ze strony rodziców to również odpowiedzialne wykorzystanie urządzeń mobilnych przez dziecko. Każdy rodzic ofiarujący urządzenie elektroniczne mające dostęp do internetu powinien ustalić z dzieckiem zasady jego użytkowania i czasu poświęconego na korzystanie z sieci. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi kampanię pod nazwą „Domowe zasady ekranowe” (<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>), której celem jest zapoznanie rodziców i uświadomienie ich w temacie nadmiernego czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi przez dzieci.

Poniżej w tabeli przedstawiona została propozycja klasyfikacji działań rodziców i nauczycieli w odniesieniu do poszczególnych objawów badanego zjawiska.

Tabela 1. Objawy problematycznego używania internetu w odniesieniu do działań, które może podjąć nauczyciel w celu profilaktyki zachowań uczniów oraz które może podjąć rodzic w celu profilaktyki zachowań dziecka.

Objawy PUI	Działania, które może podjąć nauczyciel w celu profilaktyki zachowań uczniów:	Działania, które może podjąć rodzic w celu profilaktyki zachowań dziecka:
Zaabsorbowanie internetem	- spotkania z ekspertem, poprowadzenie zajęć/warsztatu na temat zasobów i treści internetowych jako elementu stymulującego zainteresowanie ucznia;	- rozmowa oraz wprowadzenie zasad korzystania z internetu; - aplikacje filtrujące wyświetlane treści na urządzeniach do których ma dostęp dziecko;

Objawy PUI	Działania, które może podjąć nauczyciel w celu profilaktyki zachowań uczniów:	Działania, które może podjąć rodzic w celu profilaktyki zachowań dziecka:
	<ul style="list-style-type: none"> - monitorowanie uczniów ze strony psychologa/pedagoga szkolnego w zakresie zainteresowań uczniów wykorzystujących zasoby internetowe; - aktywizacja młodzieży w kierunku działań niewymagających dostępu do internetu, np. wolontariat w schronisku dla zwierząt; - prowadzenie diagnozy wśród uczniów w odniesieniu do treści zamieszczanych w internecie. 	<ul style="list-style-type: none"> - dobre praktyki wspólnych posiłków i spędzania czasu bez użytkowania urządzeń mobilnych;
Zwiększona ilość czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji	<ul style="list-style-type: none"> - budzenie samoświadomości uczniów w odniesieniu do ilości czasu spędzanego w internecie, np. samodzielny pomiar czasu, monitorowanie aktywności w urządzeniach cyfrowych; 	
Brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie	<ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie świadomości uczniów w zakresie samokontroli nad czasem spędzonym w internecie, np. harmonogram wykorzystania internetu w porównaniu do zaangażowania ucznia w inne czynności; 	
Doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja zachowań uczniów podczas różnych aktywności w szkole w celu przekierowania poczynań ucznia i jego zaangażowania w działania na rzecz rozwijania własnych zainteresowań, potencjału oraz treści realizowanych w trakcie zajęć szkolnych; 	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja zachowań dziecka podczas różnych aktywności i podejmowanie inicjatyw rodzinnych niezwiązanych z internetem w celu przekierowania poczynań dziecka i jego zaangażowania w działania na rzecz rozwijania własnych zainteresowań i potencjału
Nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na	<ul style="list-style-type: none"> - warsztaty z zakresu efektywnego planowania czasu własnego; 	<ul style="list-style-type: none"> - wspólne z dzieckiem planowanie czasu i aktywności rodzinnych;

Objawy PUI	Działania, które może podjąć nauczyciel w celu profilaktyki zachowań uczniów:	Działania, które może podjąć rodzic w celu profilaktyki zachowań dziecka:
przebywanie w sieci		
Problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny	<ul style="list-style-type: none"> - organizacja zajęć z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz autoprezentacji; - promowanie dbania o zdrowie psychiczne wśród kadry nauczycielskiej jako przykład dla uczniów; - wdrażanie metody porozumienia bez przemocy wśród społeczności szkolnej; - diagnoza oraz profilaktyka uzależnień; 	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie dziecka w sytuacjach trudnych; - zachęcanie do dialogu i inicjowanie czasu na rozmowę z dzieckiem; - towarzyszenie dziecku w rozwijaniu przyjaźni i pielęgnowaniu kontaktów społecznych; - wspólne spędzanie czasu wolnego;
Okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem	<ul style="list-style-type: none"> - współpraca z rodzicami dotycząca weryfikacji czasu spędzanego przy urządzeniach cyfrowych dziecka; - programy monitorujące czas spędzany w sieci; - monitorowanie ilości snu dziecka w odniesieniu do jego potrzeb rozwojowych; 	
Internet jako forma ucieczki od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych	<ul style="list-style-type: none"> - praca metodą „Kids’ Skills – Dam Radę!”; - wykorzystanie narzędzi edukacji skoncentrowanej na rozwiązaniach; - tutoring rówieśniczy i rozwojowy; 	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie dziecka w sytuacjach trudnych; - motywowanie do podejmowania wyzwań; - przeniesienie aktywności dziecka na zajęcia rozwojowe, np. manualne, sportowe itp.

Źródło: opracowanie własne.

Powyższa klasyfikacja i przykłady nie wyczerpują w pełni wybranej przez autorki tematyki, a stanowią jedynie wskazania do podejmowania działań przez rodziców i nauczycieli w zakresie wzajemnego wsparcia na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie w odniesieniu do zjawiska problematycznego używania internetu.

ZAKOŃCZENIE

Zjawisko problematycznego używania internetu jest niewątpliwie aktualne i warte uwagi badaczy. Ze względu na dynamicznie rozwijające się możliwości wykorzystania internetu, wiedza w tym zakresie jest niezwykle istotna zarówno dla rodziców, nauczycieli jak i dzieci/uczniów. Informacje na temat samego zjawiska, jego skali, przejawów i sposobów przeciwdziałania umożliwi szybkie rozpoznanie problemu oraz podjęcie odpowiednich aktywności w celu jego rozwiązania.

Reasumując, można stwierdzić, że niezrozumiałość zjawiska PUI przez rodziców wynikająca z ich szczątkowej wiedzy w tym zakresie stanowi brakującą czynnik w działaniach wychowawczo-profilaktycznych realizowanych przez nauczycieli w szkole. Rodzice nawet gdy zauważają nadmierną ilość czasu spędzanego w sieci przez dziecko/młodzież, nie postrzegają tych czynności jako symptomów problematycznego używania internetu. Szkoła samodzielnie podejmując problem, nie ma wystarczających możliwości monitorowania przeciwdziałania pojawiającemu się zagrożeniu. Tylko wspólne planowanie działań w zakresie PUI w placówce, skierowane do uczniów i rodziców, a także prowadzone w środowisku rodzinnym może mieć wpływ na wzrost poziomu wiedzy, umiejętności oraz kształcenie właściwych postaw w zakresie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie.

Istnieje zatem pilna potrzeba prowadzenia kolejnych badań i analiz na temat zjawiska problematycznego używania internetu w kontekście współpracy środowisk wychowawczych, jak szkoła i rodzina, a także propagowania działań wspólnych – rodziców i nauczycieli –zaprojektowanych w programach wychowawczo-profilaktycznych każdej ze szkół.

BIBLIOGRAPHY:

Fazy uzależnienia od internetu:

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/zjawisko-uzaleznienia-multimedialnego/> [access: 20.09.2021]

FDDS - „Domowe zasady ekranowe”

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/> [access: 20.09.2021]

- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). *Problemowe korzystanie z nowych mediów*. Warszawa: Wydawnictwo Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Kaliszewska, K. (2007). *Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaliszewska-Czeremska K., Skale Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu (Excessive Internet Use Scale, SNUI), https://www.researchgate.net/publication/235724375_Skale_Ryzyka_Nadmiernego_Uzywania_Internetu_Excessive_Internet_Use_Scale_SNUI [access: 30.09.2021]
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Skoneczna, P. (2019). *Problematiczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- McLean, S. (2013). *Problematic Internet Use*, Department of Education and Training. Cyber Safety Solutions.
- Metoda „Kids’ Skills – Dam Radę!” w terapii dzieci uzależnionych od telefonu i komputera:
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/metoda-kids-skills-dam-rade-w-terapii-dzieci-uzaleznionych-od-telefonu-i-komputera/> [access: 20.09.2021]
- Narzędzia diagnostyczne PUI:
https://www.researchgate.net/publication/317098255_Problematiczne_uzywanie_Internetu_przez_mlodzię_i_mlodych_doroslych_przegląd_narzedzi_do_przesiewowej_oceny_tego_zjawiska [access: 20.09.2021]
- Ogińska-Bulik, N., Majchrzak, P. (2015). *Uzależnienia od internetu*. Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna.
- Poprawa, R. (2012). *Problematiczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży*. *Psychologia Jakości Życia*, 1.
- Poprawa R., *Test Problematicznego Używania Internetu*,
https://www.researchgate.net/profile/Ryszard-Poprawa/publication/255686366_Test_of_Problematic_Using_of_The_Internet_polish_adaptation_and_validation_of_KYoung's_Internet_Addiction_Test/links/02e7e5202a977dd947000000/Test-of-Problematic-Using-of-The-Internet-polish-adaptation-and-validation-og-KYoungs-Internet-Addiction-Test.pdf [access: 30.09.2021]
- Problematic internet use: <https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/adviceprobleminternetuse.aspx> [access: 15.10.2021]

Rodzaje uzależnień w zakresie zjawiska siecioholizmu:

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-sieciholizmu,6339,n,192> [access: 30.09.2021]

Tomaszewska, H. (2012). Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Tomczyk, Ł. (2019). Problematyczne użytkowanie internetu oraz portali społecznościowych wśród polskiej młodzieży. e-mentor, 2.

Woronowicz, B., T. (2001). Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. Warszawa: Wydawnictwo IPiN.

Ziółkowski, P. (2016). Pedagogizacja rodziców – potrzeby i uwarunkowania. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSG.