

*Z danych zebranych od pedagogów szkolnych oraz z analiz wykonanych przez kadrę Towarzystwa Nowa Kuźnia wynika, że zaburzenia zachowania związane z nadużywaniem komputera najczęściej ujawniają się w wieku 11-12 lat i częściej występują u dzieci z rodzin o nieprawidłowych postawach wychowawczych, szczególnie tych, które predysponują dziecko do tworzenia negatywnego obrazu siebie, niskiej samooceny i gdzie występują deficyty umiejętności interpersonalnych.*

# PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA NADUŻYWANIU KOMPUTERA I INTERNETU PRZEZ DZIECI „LIMIT”

*Ireneusz Siudem*

*Psycholog*

*Przewodniczący Towarzystwa Nowa Kuźnia*

## **Wprowadzenie**

„Limit” to program profilaktyki selektywnej realizowany w Lublinie od 2015 roku przez Towarzystwo Nowa Kuźnia. Program adresowany jest do dzieci uczęszczających do klas IV-VI szkoły podstawowej, zagrożonych uzależnieniem od komputera (ew. telefonu komórkowego, internetu), oraz do ich rodziców.

Program powstał w odpowiedzi na nasilające się problemy, sygnalizowane przez nauczycieli i rodziców, związane z nadmiernym korzystaniem z mediów przez dzieci. Potwierdzają je również badania naukowe, których wyniki dostępne są m.in. w raportach EU Kids Online (2010, 2020) i CBOS (2013, 2018). O problemach tych można przeczytać również w raportach „Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania Internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych” z 2016 roku oraz „Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych” z 2018 roku. Oba raporty zostały opracowane przez Katarzynę Warzechę (2016, 2018) i zespół naukowców z Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę podkreśla związek nadużywania komputera z innymi zachowaniami ryzykownymi m.in. autoagresją. Ponadto uczniowie nadużywający komputera mają również mniej pozytywny stosunek do szkoły, są narażeni na niebezpieczne treści m.in. propagujące zachowania skutkujące zaburzeniami odżywiania, zachęcające do samobójstwa czy

używania narkotyków (Siudem, A. Siudem, I., 2014; Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019).

Uruchomienie programu przez Towarzystwo Nowa Kuźnia poprzedziły badania wśród uczniów klas V jednej ze szkół podstawowych w Lublinie oraz ich rodziców. Łącznie objęły one 500 osób. Stwierdzono, że prawie 50% badanych zdarzyło się stracić poczucie czasu podczas korzystania z komputera lub smartfona. 64% miało konflikt z rodzicami z powodu używania mediów. 4% badanych, a konkretnie rodziców, szukało pomocy u specjalisty, najczęściej u psychologa lub lekarza z powodu problemów, jakie zauważyli u swoich dzieci w związku z nadużywaniem komputera/telefonu/internetu. U 10,12% uczniów wystąpiły zachowania wskazujące na poważne zagrożenie uzależnieniem od komputera (wg koncepcji Kimberly Young, 1998), m.in. spędzanie czasu przy komputerze codziennie powyżej trzech godzin, zaburzenia nastroju (agresja lub lęk i depresja), obniżenie wyników w nauce, wycofywanie się z kontaktów w realnym świecie.

Z danych zebranych od pedagogów szkolnych oraz z analiz wykonanych przez kadrę Towarzystwa Nowa Kuźnia wynika, że zaburzenia zachowania związane z nadużywaniem komputera najczęściej ujawniają się w wieku 11-12 lat i częściej występują u dzieci z rodzin o nieprawidłowych postawach wychowawczych, szczególnie tych, które predysponują dziecko do tworzenia negatywnego obrazu siebie, niskiej samooceny i gdzie występują deficyty umiejętności interpersonalnych. Inaczej mówiąc, są to młodzi ludzie niemający oparcia w rodzinie, z dużym poczuciem lęku, często krzywdy i złości, zagubieni i poszukujący najłatwiej-

szych sposobów bycia widocznym, osiągnięcia wsparcia, przyjemności i sukcesu – które to pozornie dostarcza wirtualna rzeczywistość (Siudem A., 2010, 2012; Young, Nabucco de Abreau, 2017).

Odnosząc się do istniejących, sprawdzonych programów przeciwdziałania uzależnieniom, przyjęto, że skutecznym działaniem profilaktycznym w takiej sytuacji jest odpowiednio wczesna interwencja wobec tych osób (wiek 10-12 lat) i oddziaływania mające na celu zwiększenie ich koncentracji na realnych możliwościach zaspokajania potrzeb przy udziale rodziców i rówieśników. Pokazanie atrakcyjności relacji międzyludzkich tworzonych przez dzieci w realnym życiu jako alternatywy wobec wirtualnej rzeczywistości, będącej w tym przypadku substytutem sprzyjającym zachowaniom asekuracyjnym i ucieczkowym.

Biorąc pod uwagę istnienie problemu nadmiernego używania przez dzieci mediów elektronicznych i duże zainteresowanie rodziców i nauczycieli działaniami profilaktycznymi w tym zakresie, podjęto decyzję o skonstruowaniu programu przeciwdziałania nadużywaniu komputera i internetu przez dzieci pod nazwą „Limit”. Jego wdrożenie i realizację umożliwiło wsparcie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, obecnie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Program jest finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

## Cele programu

Celem głównym programu jest ograniczenie przez dzieci nadmiernego korzystania z komputera i internetu, a co za tym idzie zmniejszenie ryzyka uzależnienia od tego medium. W programie sformułowano także trzy cele szczegółowe, którymi są:

1. Zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z komputera i internetu oraz niebezpieczeństw tkwiących w samym internecie. Jak również zwiększenie wiedzy o sposobach redukcji i unikania tych zagrożeń.
2. Zwiększenie ilości pozytywnych emocji (doznań) oraz poczucia satysfakcji w relacjach interpersonalnych.
3. Zwiększenie ilości zachowań (działań, aktywności) alternatywnych wobec używania komputera

oraz sposobów bezpiecznego używania komputera i internetu.

## Podstawy teoretyczne

Koncepcja programu opiera się na trójskładnikowej teorii postaw, która zakłada, że każda postawa składa się z komponentu intelektualnego (wiedza), emocjonalnego (doznania, przeżycia) i behawioralnego (zachowanie). Trwałe ograniczenie nadużywania komputera i internetu wymaga zmiany postaw użytkowników wobec tego medium. Najwyższą skuteczność zmiany według autora koncepcji Tadeusza Mądrzyckiego (1977) osiąga się oddziałując jednocześnie na trzy składniki. Jest to założenie powszechnie stosowane m.in. w reklamach na całym świecie. Zostało ono również sprawdzone w oddziaływaniach profilaktycznych – partyworkerskich, gdzie pozytywne zmiany w zachowaniu stwierdzono u 68% uczestników imprez. Jest to wynik wysoki i świadczący o dużej skuteczności w porównaniu z innymi podobnymi programami (Siudem I., Siudem J., 2017).

Ta powszechnie znana teoria postaw została wybrana pomimo istnienia nowszych teorii (modele perswazyjne, dwutorowe, poznawcze i postpoznawcze, jedno- lub dwukomponentowe), ponieważ poza sprawdzoną skutecznością, umożliwiła poszerzenie zadań ponad te wynikające z konieczności zmiany postaw, narzuciła ona też przejrzystą konstrukcję programu, a co za tym idzie konsekwencję w działaniu. Cele szczegółowe i zadania do realizacji zostały uporządkowane zgodnie z trzema komponentami postawy, umożliwiając jednocześnie zastosowanie w ich ramach sprawdzonych strategii profilaktycznych. Są to: przekaz informacji, kształtowanie umiejętności życiowych (głównie relacji międzyludzkich), proponowanie alternatyw i rozwijanie umiejętności wychowawczych (w przypadku rodziców).

## Adresaci programu

Zgodnie z analizami wskazującymi na konkretny wiek ujawniania się problemów związanych z nadużywaniem komputera, przyjęto, że adresatami programu będą dzieci w wieku IV, V i VI klasy szkoły podstawowej, nadmiernie korzystające z komputera (telefonu) oraz ich rodzice (prawni opiekunowie).

Rekrutacja do programu odbywa się na podstawie rozmów z pedagogami szkolnymi i rodzicami (którzy zgłosili pro-

blemy) w celu wytypowania dzieci. Następnie szacowany jest poziom zagrożenia uzależnieniem od komputera za pomocą kryteriów sformułowanych przez Kimberly Young (1998). Do programu zostają zakwalifikowane dzieci zagrożone uzależnieniem oraz ich rodzice na podstawie pisemnej deklaracji chęci uczestnictwa w nim.

## Struktura programu

Program składa się z 30 spotkań psychoedukacyjnych: 20 spotkań z dziećmi, 7 spotkań z rodzicami oraz 3 spotkania wspólnych (rodzice i dzieci). Spotkania prowadzi dwie osoby. Tematyka spotkań jest zgodna z celami szczegółowymi i to one narzuciły powstanie trzech bloków tematycznych zajęć:

- pierwszy to blok dostarczania wiedzy, nawiązujący do komponentu intelektualnego postawy. Ma on na celu zwiększenie wiedzy uczestników na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z komputera i internetu oraz niebezpieczeństw tkwiących w samym internecie. Jak również zwiększenie wiedzy o sposobach redukcji i unikania tych zagrożeń,
- drugi to blok kształtowania umiejętności życiowych, nawiązujący do emocjonalnego komponentu postawy. Jego głównym celem jest zwiększenie ilości pozytywnych emocji (doznań) oraz poczucia satysfakcji w relacjach interpersonalnych,
- trzeci to blok zwiększenia ilości działań alternatywnych, adresowany do behawioralnego komponentu postawy. Ma on na celu naukę zachowań alternatywnych wobec nadmiernego używania mediów.

Szczegółowe zadania realizowane w ramach każdego z bloków to:

Blok dostarczania wiedzy:

- Dostarczenie uczniom wiedzy na temat konsekwencji nadmiernego korzystania z komputera i internetu.
- Pokazanie uczniom sposobów zmniejszania negatywnych skutków nadmiernego korzystania z komputera i internetu.
- Przekazanie uczniom wiedzy na temat poszczególnych zagrożeń tkwiących w cyberprzestrzeni wraz z omówieniem sposobów unikania tych zagrożeń.
- Dostarczenie rodzicom wiedzy na temat konsekwencji nadmiernego korzystania z komputera i internetu.
- Pokazanie rodzicom sposobów zmniejszania negatywnych skutków nadmiernego korzystania z komputera i internetu.

- Przekazanie rodzicom wiedzy na temat poszczególnych zagrożeń tkwiących w cyberprzestrzeni wraz z omówieniem sposobów unikania tych zagrożeń.

Blok kształtowania umiejętności życiowych:

Zwiększenie umiejętności interpersonalnych dzieci w zakresie:

- Nawiązywania i budowania relacji z drugim człowiekiem.
- Pokonywania osobistych ograniczeń w relacjach interpersonalnych (lęk przed odrzuceniem, niska samoocena, nieśmiałość, negatywny obraz siebie).
- Kontroli i wyrażania emocji – rozpoznawania i świadomości emocji, ekspresji emocjonalnej, odreagowania napięcia.
- Relacji z rodzicami.
- Rozwiązywania konfliktów.

Blok kształtowania umiejętności życiowych:

- Trening warunkujący prawidłowe nawyki korzystania z komputera i internetu (kontrola powodu korzystania, czasu, pory dnia, sposobu, treści) – nauka planowania i współpracy z rodzicami.
- Trening reakcji na prowokację, czyli unikanie niebezpieczeństw w cyberprzestrzeni m.in. wyłudzenie danych, oszustwa, atak, prowokacja seksualna.
- Wzmacnianie zachowań alternatywnych wobec korzystania z komputera: rozwój zainteresowań, inicjowanie i uczestnictwo w spotkaniach z rówieśnikami, planowanie i organizacja czasu wolnego bez komputera, telefonu.
- Kształtowanie pożądanych zachowań rodziców: utrzymywanie prawidłowej relacji z dzieckiem, umiejętna kontrola i uczestnictwo w aktywności internetowej z dzieckiem, wspólne spędzanie czasu wolnego bez komputera (telefonu), pomoc dziecku w organizowaniu czasu wolnego i realizacji zainteresowań, wzmacnianie aktywności podejmowanej przez dziecko bez mediów.

## Efekty realizacji programu

Od 2015 roku odbyło się siedem edycji programu, w których łącznie z rokiem 2022 wzięło udział 276 dzieci i 392 rodziców. Zwykle rocznie prowadzone są równoległe trzy grupy dzieci po dwanaście osób każda.

W tym opracowaniu przedstawione zostaną efekty dotyczące realizacji szóstej edycji programu, czyli 2021 roku. W wyniku rekrutacji do programu przyjęto 36 dzieci oraz ich rodziców (prawnych opiekunów) w liczbie 48 osób – trzy grupy zajęciowe.

Wśród dzieci było 58% chłopców i 42% dziewcząt. Wśród rodziców w programie uczestniczyło 46% ojców i 54% matek.

W celu oszacowania głównych efektów programu skonstruowano własne narzędzie umożliwiające pomiar adekwatny do przyjętej koncepcji programu. Jest to „Test Postaw Wobec Komputera – TPWK”. Składa się on z czterech skal, z których trzy nawiązują do trójskładnikowej teorii postaw, są to skale: wiedza, emocje i zachowania. Dodatkowa, czwarta skala dotyczy wiedzy i świadomości zagrożeń związanych z korzystaniem z komputera i internetu. Zagrożenia te stanowią oddzielną istotną jakość, dlatego zostały wyodrębnione z pozostałych jako oddzielna skala.

Wyniki każdej ze skal przyjmują wartości od 0 do 100 punktów. Wynik ogólny całego testu, pokazano w tabeli 1. Badanie ewaluacyjne uczniów uczestniczących w programie w 2021 roku ukazuje wykres 1.

Jak widać na wykresie 1. w trakcie realizacji programu nastąpiła korzystna zmiana postaw uczestników. Średnio wynik ogólny obniżył się o blisko 15 punktów, czyli osoby skrajnie zagrożone uzależnieniem znalazły się w miejscu skali świadczącej o ryzyku i skłonnościach do nadmiernego korzystania z komputera. Największe pozytywne zmiany nastąpiły w zakresie świadomości zagrożeń związanych z używaniem mediów. Ponadto nastąpił wzrost ilości zachowań alternatywnych wobec przebywania w wirtualnej rzeczywistości oraz bezpiecznego używania internetu, komputerów i telefonów.

Wykres 1. Wyniki badania ewaluacyjnego uczestników programu w roku 2021.

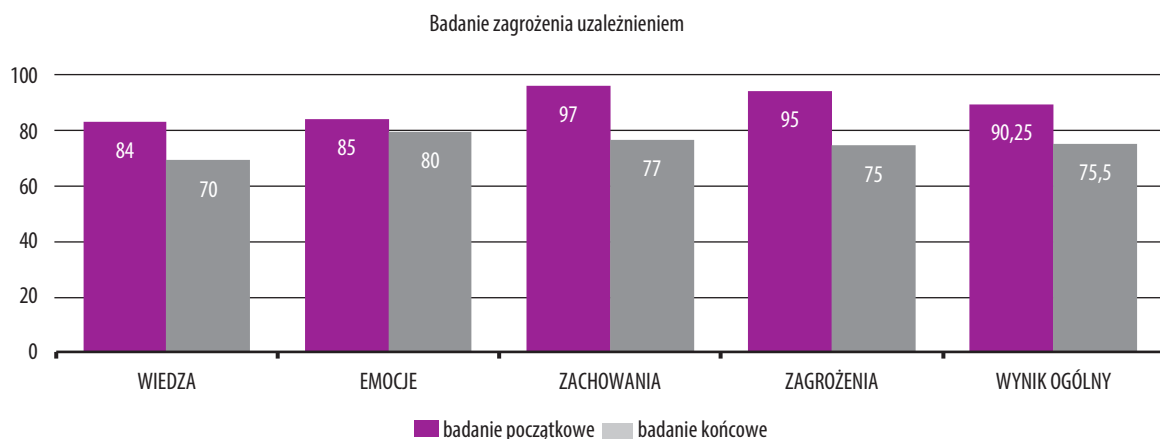


Tabela 1. Zakres punktowy testu TPWK.

0–20	21–50	51–70	71–90	91–100
Brak znaczących oznak zainteresowania komputerem	Zainteresowanie komputerem poniżej przeciętnej nie wskazuje na występowanie zagrożeń w tym zakresie	Przeciętne zainteresowanie komputerem, charakterystyczne dla większości nastolatków, nie wskazuje na występowanie zagrożeń w tym zakresie	Osoba przejawia skłonności do nadmiernego korzystania z komputera, występuje ryzyko zagrożeń z tym związanych	Osoba nadmiernie korzystająca z komputera, zagrożona uzależnieniem, podatna na zagrożenia z tym związane

Interpretacja skal:

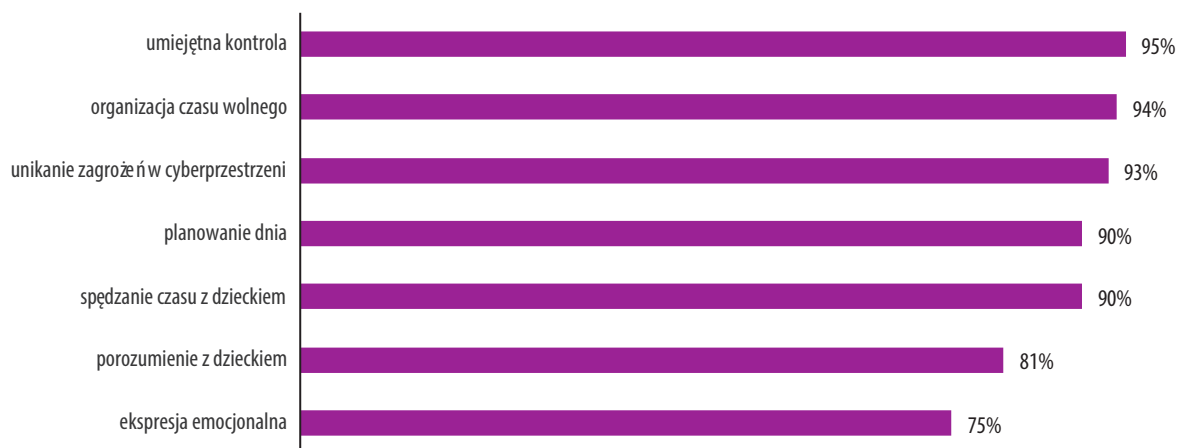
**Wiedza:** wysoka liczba punktów wskazuje na brak wiedzy na temat uzależnienia od komputera/telefonu i internetu oraz podstawowych zasad bezpiecznego korzystania z tego medium lub posiadanie błędnych informacji wskazujących na to, że osoba sądzi, iż nie ma takich zagrożeń.

**Emocje:** wysoka liczba punktów wskazuje na skrajną fascynację komputerem/telefonem i internetem przy jednoczesnym przeżywaniu negatywnych emocji w sytuacjach braku możliwości korzystania z tych mediów.

**Zachowanie:** wysoka liczba punktów wskazuje na dużą ilość zachowań świadczących o nadmiernym korzystaniu z komputera/telefonu, m.in. czas spędzany przy komputerze, częstość korzystania, prowokowanie sytuacji mających na celu używanie komputera/telefonu itp.

**Zagrożenie:** wysoka liczba punktów wskazuje na brak wiedzy oraz świadomości zagrożeń w przypadku korzystania z komputera/telefonu dotyczących m.in. oszustw, podszywania się pod inną osobę, wyłudzenia danych, działalności sekt itp.

## Wykres 2. Najistotniejsze umiejętności nabyte podczas programu w opinii rodziców.



Przy prawidłowej kontroli rodziców osiągnięty efekt może być długoterminowy, szczególnie że w przypadku rodziców to właśnie umiejętności kontroli oraz planowania czasu bez komputera wzrosły najbardziej. Umiejętności nabyte podczas programu przez rodziców ukazuje wykres 2. Zaangażowanie rodziców w organizację czasu wolnego przy jednoczesnej umiejętnej kontroli dzieci można w tym przypadku potraktować jako efekt pozytywny. Chodzi tu głównie o zaangażowanie dzieci w alternatywną działalność wobec przebywania w cyberprzestrzeni. W programie tym efekt jest wzmacniany poprzez stworzenie sytuacji, pod koniec ostatniego bloku zajęć, w której każdy z uczestników może wybrać dodatkową (poza komputerem) aktywność, którą zacznie realizować przy wsparciu rodziców. Dzieje się to podczas rozmów końcowych. Alternatywne aktywności wybierane są w efekcie negocjacji z uczestnikami przy współudziale rodziców, zgodnie z zasadą, by dawały dzieciom możliwości rozwoju dotychczas zaniedbywanych sfer.

Niestety, oferta tych aktywności musiała zostać zmodyfikowana w stosunku do poprzednich lat, ponieważ z powodu pandemii COVID-19 wprowadzono znaczne ograniczenia. Ratunkiem w tej sytuacji było zapisywanie dzieci przez rodziców do klubów sportowych oraz or-

ganizacji prowadzących profesjonalne zajęcia sportowe, z którymi nawiązano współpracę.

Po sześciu miesiącach od zakończenia realizacji programu 29 na 36 uczniów kontynuuje uczestnictwo w wybranych przez siebie zajęciach.

## Zakończenie

Program przeciwdziałania nadużywaniu komputera i internetu przez dzieci „Limit”, zaliczający się do profilaktyki selektywnej, został skonstruowany na bazie sprawdzonej w praktyce koncepcji postaw. Odwołując się do niej, sformułowano cele szczegółowe programu: zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z komputera/telefonu i internetu oraz niebezpieczeństw tkwiących w samym internecie; zwiększenie wiedzy o sposobach redukcji i unikania tych zagrożeń; zwiększenie ilości pozytywnych emocji oraz poczucia satysfakcji w relacjach interpersonalnych oraz zwiększenie ilości zachowań alternatywnych wobec używania komputera i telefonu oraz sposobów bezpiecznego używania komputera/telefonu i internetu.

W nawiązaniu do tych celów realizowane są konkretne zajęcia. Zostały one podzielone na trzy bloki. Łącznie jest to 30 spotkań, w tym 27 spotkań dwugodzinnych – 20 dla dzieci i 7 dla rodziców, i 3 trzygodzinne – podsumowujące, prowadzone wspólnie dla dzieci i rodziców. Zajęcia mają formę warsztatów z elementami psychoedukacji. Wyniki badań ewaluacyjnych zaprezentowane w niniejszym artykule korespondują z wynikami uzyskanymi w poprzednich latach. Głównym efektem przeprowadzonych zajęć jest pozytywna zmiana postaw uczestników w trzech składowych: wiedzy, emocjach i zachowaniach,

**Tabela 2. Zajęcia alternatywne uczestników.**

Nazwa zajęć	Liczba uczestników
Taniec towarzyski	19
Piłka nożna	11
Koszykówka	3
Jazda konna	2
Lekkoatletyka	1

zmniejszająca ryzyko uzależnienia oraz nadmiernego używania komputera/telefonu i internetu. Szczególnie dotyczy to zmian w sferze świadomości zagrożeń i aktywności uczestników.

Skuteczność programu zwiększają zastosowane w nim sprawdzone formy i strategie oddziaływań profilaktycznych, oparte na dostarczaniu wiedzy, zwiększaniu doznań i umiejętności życiowych oraz nauki zachowań alternatywnych.

Ważnym walorem programu jest oparcie jego konstrukcji na sprawdzonej koncepcji naukowej, stosunkowo wczesne, jeśli chodzi o wiek uczestników, rozpoczęcie oddziaływań, zaproszenie rodziców do udziału w programie, co m.in. umożliwi doskonałe relacje rodzinnych, oraz stymulacja aktywności uczestników w czasie wolnym, mająca na celu podejmowanie przez nich działań alternatywnych wobec korzystania z internetu, komputera i telefonu.

## Bibliografia

Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., „Problematyczne używanie internetu przez młodzież”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019.

Mądrzycki T., „Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw”, WSiP, Warszawa 1977.

Nabucco de Abreau C., Young K.S. (red.), „Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla lekarzy”, Fundacja Dolce Vita, Zamość 2017.

Siudem A., „Style radzenia sobie ze stresem a komunikowanie się poprzez Internet (w:) G. Kwiatkowska, K. Markiewicz (red.), Komunikowanie się. Nowe wyzwania, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010.

Siudem A., „Wpływ cyberprzestrzeni na rozwój psychospołeczny dziecka [The impact of cyberspace on the psychosocial development in children]” In: J. Jęczeń, K. Komsta, & J. Sak (eds.), Hazard i uzależnienia wirtualne [Gambling and on-line addictions] (145-164). Sandomierz: Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia w Sandomierzu, 2012.

Siudem A. Siudem I., „The Behaviour of Young People in Cyberspace and Their Perception of Family Relations” (w:) J. Chwaszcz, A. Palacz-Chrisidis (red.), Behavioral addictions, Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy, Lublin 2014.

Siudem I., Siudem J., „Trójskładnikowa teoria postaw jako podstawa planowania działań partyworkerskich”, Serwis Informacyjny Uzależnienia, 4 (80) 2017, s. 26-33.

Warzecha K. i in., „Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania Internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych”, Uniwersytet Ekonomiczny, Katowice 2016.

Warzecha K. i in., „Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych”, Uniwersytet Ekonomiczny, Katowice 2018.

Young K.S., „Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery”, John Wiley & Sons, New York 1998.