

Stowarzyszenie Wspierania Działań
Na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy

„DROGA”



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

**Program profilaktyki uniwersalnej dla uczniów szkół gimnazjalnych
i ponadgimnazjalnych w zakresie zapobiegania uzależnieniu
od kompulsywnego używania internetu**

„Złapany w sieć”

Opracował zespół pod kierownictwem mgr Krzysztofa Rubas

w składzie:

dr Agnieszka Górka

prof. zw. dr hab. Tadeusz Pilch

mgr Agata Potkaj

mgr Grażyna Stupkiewicz

mgr Ewa Szerszeniewska

mgr Krzysztof Wilczek

Olsztynek 2013 r.

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	3
2. Spotkanie 1 - Wprowadzenie w tematykę programu profilaktycznego „Złapany w sieć” oraz przedstawienie przypadku osoby kompulsywnie używającej Internetu	5
3. Spotkanie 2 - Wpływ uzależnienia od Internetu na życie emocjonalne młodego człowieka	9
4. Załącznik nr 1 do spotkania 2	12
5. Załącznik nr 2 do spotkania 2	13
6. Spotkanie 3 - Wpływ sieciorholizmu na zdrowie	15
7. Załącznik nr 1 do spotkania 3	19
8. Załącznik nr 2 do spotkania 3	20
9. Spotkanie 4 - Wpływ sieciorholizmu na komunikację sieciorholika z otoczeniem	22
10. Załącznik nr 1 do spotkania 4	25
11. Załącznik nr 2 do spotkania 4	26
12. Załącznik nr 3 do spotkania 4	27
13. Spotkanie 5 - Wpływ uzależnienia od Internetu na rozwój osobisty	28
14. Załącznik nr 1 do spotkania 5	30
15. Spotkanie 6 - Wpływ sieciorholizmu na kształtowanie wartości życiowych	32
16. Załącznik nr 1 do spotkania 6	34
17. Spotkanie 7 - Wpływ sieciorholizmu na życie rodzinne i społeczne	35
18. Załącznik nr 1 do spotkania 7	39
19. Załącznik nr 2 do spotkania 7	41
20. Spotkanie 8 - Wpływ sieciorholizmu na funkcjonowanie rodziny	42
21. Załącznik nr 1 do spotkania 8	45
22. Literatura wykorzystana przy opracowaniu programu	47

WPROWADZENIE

Pierwsze próby komunikowania się ludzi między sobą przy pomocy pierwowzoru komputera pojawiły się na początku lat 50-tych ubiegłego wieku. W 1974 roku został wysłany pierwszy mail i po raz pierwszy użyto słowa Internet. Narodziny Internetu w Polsce, to rok 1991, kiedy to pewien fizyk z Uniwersytetu Warszawskiego nawiązał łączność internetową z Uniwersytetem w Kopenhadze. W tamtym czasie nikt nie przypuszczał, że z czasem korzystanie z Internetu stanie się poważnym problemem zdrowotnym i społecznym (B.T. Woronowicz).

"Internet Addiction Disorder" (IAD) czyli „Uzależnienie od Internetu”, chociaż nieopisane w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD - 10 oraz Klasyfikacji Chorób Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM IV, jest rodzajem zaburzonego zachowania związanego z wykorzystywaniem Internetu o cechach psychicznego i behawioralnego uzależnienia. Problemem staje się wówczas, gdy tzw. „bycie w sieci” staje się najważniejszą czynnością w życiu człowieka (R. Poprawa, Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego).

W związku z brakiem jednoznacznych i oficjalnie uznanych kryteriów diagnostycznych oraz jednolitej definicji, w literaturze przedmiotu występują różne, wymiennie używane określenia np. sieciorizm (netaholics) lub siecioletność (netaddiction), cyberzależność (cyberaddiction) lub cybernałóg, internetozależność, internetozależność, uzależnienie internetowe lub uzależnienie od Internetu (Internet addiction), uzależnienie komputerowe (computer addiction), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (Internet Addiction Disorder - IAD), infoholizm, infozależność (information addiction), patologiczne używanie Internetu, zespół uzależnienia od Internetu.

Obecnie Internet może być szczególnie groźnym i uzależniającym medium. Czas spędzony w sieci, to często czas odebrany nauce, życiu rodzinnemu i społecznemu. Dzieje się tak, ponieważ komputer i Internet stały się nieodłączną częścią życia, pracy i nauki człowieka.

Uzależnienie od Internetu rozwija się stopniowo i niezauważalnie, wypiera z życia człowieka dotychczasowe obowiązki i zainteresowania, by stać się jedynym sposobem na życie. Pierwsze objawy nadużywania internetu dostrzega najczęściej najbliższa rodzina, lecz brak świadomości rodziców, jakim niebezpiecznym zagrożeniem jest Internet dla ich dzieci często powoduje, że mylnie interpretują je jako pozytywne zainteresowanie informatyką.

Młodzi ludzie uzależnieni od Internetu często nie mają poczucia choroby i potrzeby leczenia. Czas, który spędzają w sieci nie wydaje się im być stracony.

Nie zauważają związku przyczynowego pomiędzy Internetem, a kłopotami, z którymi zaczęli się w pewnym momencie swojego życia borykać.

Do najczęstszych skutków uzależnienia od Internetu wśród młodzieży należy zaniedbywanie nauki, obowiązków domowych, własnego zdrowia, utrata innych zainteresowań i zbyt duża ilość czasu spędzana przy komputerze.

W równym stopniu z Internetu korzystają kobiety i mężczyźni. Najczęściej wykorzystywany jest on do wyszukiwania informacji i komunikowania się z innymi ludźmi. Badania przeprowadzone przez CBOS i współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w roku 2012 wskazują, że z Internetu korzysta ponad 60% całej populacji Polaków. Problem z uzależnieniem od Internetu według badania testem Internet Addiction Test (Young, 1998) ma 0,2% populacji Polaków. Zagrożonych uzależnieniem od Internetu jest 1,5% badanych. Zagrożeń uzależnieniem od Internetu to najczęściej badani poniżej 25 roku życia, przy czym najbardziej zagrożeni są niepełnoletni. Wśród najmłodszych badanych, którzy nie ukończyli jeszcze 18 roku życia, więcej niż co dziesiąty, w zastosowanym teście, wykazuje zagrożenie uzależnieniem bądź uzależnienie od sieci. Z ostatnich przeprowadzonych w 2012 roku badań przez Fundację Dzieci Niczyje pt: „Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie” wynika, że większość młodzieży korzysta z Internetu codziennie, z czego 81% korzysta z własnego komputera, a 79% z dostępu w telefonie komórkowym. Średni czas spędzany przez młodych ludzi w Internecie wynosi w dni nauki szkolnej 2 godziny, a podczas weekendów 4 godziny. Z tych samych badań wynika, że 1% nastolatków wykazuje objawy nadużywania Internetu, 12% jest zagrożonych tym problemem, a największe problemy z nadużywaniem Internetu mają chłopcy i starsza młodzież.

B. T. Woronowicz podaje, że z badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wynika, że około 6% osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych, a około 30% traktuje go jako ucieczkę od rzeczywistości. Uzależnienie od sieci staje się już plagą XXI wieku i jest to chyba tylko kwestia czasu, kiedy znajdzie ono swoje miejsce w klasyfikacji ICD oraz DSM jako uznana jednostka chorobowa.

Spotkanie 1

WPROWADZENIE W TEMATYKĘ PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO „ZŁAPANY W SIEĆ” ORAZ PRZEDSTAWIENIE PRZYPADKU OSOBY KOMPULSYWNE UZYWAJĄCEJ INTERNETU

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie w tematykę kompulsywnego używania internetu oraz krótkie określenie tematyki programu profilaktycznego.

Czas: 10 minut.

2. Przedstawienie opisu przypadku osoby kompulsywnie używającej internetu.

Czas: 10 minut.

3. Dyskusja, „burza mózgów” po przedstawieniu opisu przypadku.

Czas: 25 minut.

Opowieść Kazia

Przedstawiona historia jest autentycznym opisem przypadku osoby uzależnionej od Internetu.

Na imię mam Kaziu. Mam 17 lat. Jestem pierwszym dzieckiem matki. Mam o 2 lata młodszą siostrę. Mieszkam z rodzicami i siostrą. Moja mama jest osobą nadopiekuńczą, mimo że ma wymagania, to ciągle mnie wyręcza. Ojca praktycznie nie ma w domu, „pracuje na rodzinę”. Są dni, że go nie widuję. Mój ojciec chyba jest alkoholikiem. Odkąd pamiętam, to pił alkohol. Do dziś są okresy, że przez kilka dni nie trzeźwieje. Mimo to nigdy się nie leczył. Mama jak tylko potrafi, próbuje to zatuszować i robić wrażenie, że jesteśmy „normalną rodziną”. Matkę darzę szacunkiem, chociaż jest znerwicowana i niezbyt tolerancyjna. Ojca momentami nienawidzę. Wydaje mi się, że od kilku lat mam z rodzicami kontakt tylko „techniczny”. Z siostrą jest „OK”. Czasem rozmawiamy, wspieram ją, przytulam. To bardziej ona nie akceptuje wszystkich moich zachowań.

Nasza rodzina jest „hermetyczna”. Nikt z zewnątrz nie jest do niej dopuszczany. Rodzice nie mają przyjaciół, znajomych. My z siostrą też nie

zapraszamy koleżanek, kolegów do domu. Moja rodzina jest dobrze zaopatrzona w dobra materialne. Mimo to w domu nigdy nie czułem się bezpiecznie. Odkąd pamiętam, zawsze była hamowana moja inicjatywa. Rodzice chcieli, abym był dzieckiem biernym, posłusznym, bez własnego zdania. Okresowo kiedy ojciec nie pije, stara się wprowadzać surową dyscyplinę i chce, aby wszyscy funkcjonowali jak w wojsku. Kontakt z dziadkami nie mam. Moi rodzice są z nimi w konflikcie. Tak naprawdę nie wiem, o co im poszło.

Gdy miałem 13 lat zacząłem palić papierosy. W wieku 15 lat po raz pierwszy się upiłem oraz spróbowałem marihuany i amfetaminy. Papierosy popalam do dziś, alkohol i narkotyki mi nie pasują, mam wrażenie, że mnie ogłupiają, a nie przynoszą zadowolenie, jak moim kumplom ze szkoły.

Rok temu miałem dziewczynę. Chodziliśmy ze sobą przez półtora miesiąca. Miałem jednak wrażenie, że chciała mnie zagarnąć, usidlić. Brakowało mi przestrzeni. Jak tak wyglądają wszystkie związki, to ja dziękuję.

W szkole podstawowej uczyłem się bardzo dobrze. O ile sobie przypominam nie miałem nigdy żadnej trójki. Nauka przychodziła mi z łatwością. Nie poświęcałem dużo czasu na uczenie się, a mimo to, wszystko pamiętałem i rozumiałem.

W gimnazjum było gorzej. Całe dni spędzałem przed komputerem i nie miałem czasu się uczyć. Zresztą, wiedza przekazywana przez nauczycieli wydawała mi się zbyteczna. Miałem poczucie, że się czepiają i wymagają jakichś bzdurnych wiadomości. W drugiej i trzeciej klasie miałem po trzy jedynki na półroczu. Mimo to zawsze od kwietnia się mobilizowałem i przepuszczano mnie do następnej klasy.

Przy pomocy rodziców dostałem się do liceum ogólnokształcącego. Jestem obecnie w pierwszej klasie. Jest tragicznie. Jedyńka goni jedynkę. Chyba nie zdam. Zresztą na naukę w domu nie poświęcam w ogóle czasu. Często wagaruję, a jeżeli jestem na lekcjach, to nie potrafię się skupić. Wiedza podawana przez nauczycieli jest „głupia”. To zupełnie coś innego niż „boski internet”.

Moim ulubionym zajęciem jest serfowanie po internecie. Dziwię się nieraz, jak można tracić czas na słuchanie muzyki, czytanie prasy i książek, oglądanie telewizji, zbieranie grzybów, wędkowanie, czy jeżdżenie na rowerze. Czas wolny spędzam samotnie. Czasami dla relaksu uwielbiam leżeć w wannie z gorącą wodą.

Nie jestem zadowolony ze swojej sprawności fizycznej. W stosunku do moich kolegów wyglądam mizernie. Nie dbam o własne jedzenie, czasami, gdy

jestem zaabsorbowany siecią, zapominam o nim. Nie dbam też o sen, wolę w tym czasie serfować w sieci.

W mojej rodzinie głównymi wartościami były pieniądze (niezależność finansowa) i wykształcenie (oboje rodzice mają wyższe wykształcenie). Rodzice deklarowali wychowanie mnie w wierze katolickiej, lecz nie praktykowali i nie pielęgnowali wartości chrześcijańskich. Najważniejszą wartością dla mnie jest internet. Czasami, jak ktoś mówi o miłości, dbaniu o zdrowie, spokoju sumienia, szczerości, uczciwości, bardzo mnie to irytuje. Mam wrażenie, że wartości są jak „kula u nogi”. Mówienie o nich wywołuje u mnie jakiś nienazwany wstyd czy poczucie winy. Odprężenie czuję tylko przy komputerze.

Kontakt z komputerem miałem od zawsze. Na początku wyglądało to niewinnie. Jakieś kliknięcia na pojedyncze strony, jakiś pasjans, jakaś dziecięca gierka. Trzy lata temu to się zmieniło. Zacząłem grać w gry MMO. Byłem we wspólnocie graczy, z którymi kontaktowałem się tak w grze, jak i na portalach społecznościowych. Z niektórymi z nich tworzyliśmy „klany”. Prowadziliśmy rankingi, organizowaliśmy zawody. Aby osiągnąć dobre wyniki, musiałem poświęcać dużo czasu na udział w grze. Gdybym przestał, moja pozycja w rankingu mogłaby zdecydowanie spaść. Nie mogłem do tego dopuścić. Poza tym moi „przyjaciele” z klanu mogliby się na mnie obrazić, bo w klasyfikacji drużynowej też byśmy byli do tyłu. Korzystam także z portali społecznościowych. Dzień bez znajomych poznanych przez Internet jest dniem straconym. Ostatnio często wchodzę na strony erotyczne. Fantazje erotyczne są czymś wspaniałym. Lubię patrzeć, jak inni uprawiają seks. Średnio przy komputerze spędzam dziennie 8 godzin, a w weekendy znacznie więcej. Nie wyobrażam sobie życia bez Internetu.

Pytania pomocnicze do dyskusji:

- Czy coś was zaniepokoiło w „Opowieści Kazia”?
- Czy historia przedstawiona przez Kazia jest, waszym zdaniem, autentyczna?
- Co może być przyczyną „ucieczki” w świat Internetu?
- Jak oceniacie stosunki w rodzinie Kazia?
- Dlaczego Kaziu, waszym zdaniem, próbował palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków?
- Jaki kontakt z innymi ludźmi miał Kaziu?
- Jak postrzegasz Kazia pod względem nauki w szkole?
- Co mogło być przyczyną pogorszenia się jego wyników w szkole?
- Jak oceniacie spędzanie czasu wolnego przez Kazia?

- Jak oceniacie sprawność fizyczną Kazia?
- Czy uważacie, że Kaziu ma wystarczający czas na wypoczynek?
- Co jest dla Kazia ważne w życiu
- Co Kaziu mógłby zrobić w czasie, który poświęca na Internet?
- Jak oceniacie związki uczuciowe Kazia?
- Kim są dla Kazia ludzie?

Spotkanie 2

WPLYW UZALEŻNIENIA OD INTERNETU NA ŻYCIE EMOCJONALNE MŁODEGO CZŁOWIEKA

Wprowadzenie dla realizatorów programu

Naturalny ludzki rozwój emocjonalny dokonuje się poprzez eksperymentowanie, badanie świata i doznawanie swoich uczuciowych reakcji w relacji z nim, ze sobą. Człowiek pragnie poznawać i rozwijać siebie, dążyć do szczęścia. Naturalną drogą jest tutaj zajmowanie się aktywnościami przynoszącymi satysfakcję oraz unikanie przykrych, niebezpiecznych działań i obiektów. Rozwój emocjonalny prowadzi do bogactwa przeżyć, wykształcenia uczuciowości wyższej, moralnej. Zawiera energię stymulującą do różnorodnych działań, np. do zaspakajania potrzeb (poznawczych, estetycznych, posiadania celów życiowych, spełnienia swojego potencjału osobistego) i samorealizacji. Zaspokojenie hierarchicznych potrzeb – fizjologicznych, bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania – stwarza człowiekowi warunki, by mógł dążyć do rozwoju swoich możliwości indywidualnych. Konstruktywny kontakt z własnymi emocjami oznacza, że przeżywane emocje (i te przyjemne, i te przykre) – związane są z realną sytuacją życiową człowieka (coś go cieszy, coś go śmieszy, a coś smuci i złości...). Zdolność do naturalnego przeżywania tego, co jest, czyli emocji zarówno przyjemnych, jak i nieuchronnych w życiu – emocji przykrych – daje możliwość całościowego rozwoju, emocjonalnego dojrzewania. Daje dostęp do informacji o sobie i relacjach ze światem. Dostarcza energii do działania. Uczy, że przykrość można przetrwać i że może ona prowadzić czasem do wzmocnienia osobistej cierpliwości, odporności na cierpienie, czymkolwiek ono w danym czasie jest.

Emocje oraz intelekt umożliwiają kontakt z otoczeniem. Wskazują na zagrożenia i niebezpieczeństwa, na to, co dla nas ważne, czego chcemy i czego nie chcemy. Uczucia przykre mogą nas motywować do usunięcia przyczyn cierpienia, do rozwiązywania życiowych problemów.

Kiedy jeden tylko obiekt i jedna aktywność – korzystanie z internetu przez dłuższy czas zajmuje uwagę Kazia, kiedy kontakt z treściami internetowymi poprzez komputer staje się głównym i podstawowym źródłem jego emocjonalnej satysfakcji (przyjemności, ulgi) – cała „reszta życia i świata”

schodzi na dalszy plan, stanowi jedynie życiowe tło. Niedostępność sieci jest wówczas przyczyną przykrych, przygnębiających nastrojów. Potrzeba kontaktu z obiektem dającym szczęście dominuje inne potrzeby, inne obiekty. Pojawia się życiowa i emocjonalna koncentracja na jednej aktywności (uzależnienie behawioralne). Kazia serce „hušta się” od bieguna zadowolenia, satysfakcji, euforii (kiedy korzysta z sieci), do bieguna niezadowolenia, dysforii, a nawet depresji (kiedy do sieci dostępu nie ma). Kazio niecierpliwie czeka na swój czas z internetem, czas czekania mu się dłuży, wszystko go drażni i denerwuje, trudno mu się skoncentrować na czymkolwiek. Życie emocjonalne 17-latka podlega redukcji, zubożeniu. Wszystko, poza siecią, mu coraz bardziej obojętnieje. Oddala się, dystansuje. Skłonność do dysforii i niecierpliwości, nieodporności na stres w obliczu różnych, trudnych sytuacji życiowych – pogłębiają się stopniowo. „Głód internetu” staje się podstawową potrzebą emocjonalną. Internet zaczyna stanowić miejsce ucieczki od przeróżnych, codziennych problemów życiowych Kazia.

Reasumując aktywność internetowa (lub jej brak) staje się dla Kazia podstawowym źródłem uczuć. Na naturalne aktywności przynoszące przyjemność w życiu Kazia coraz bardziej brakuje czasu, miejsca, zainteresowania. Zyskuje on emocjonalną niezależność od otoczenia, od życia (manipuluje swoimi uczuciami poprzez kompulsywne surfowanie po internecie). Zamyka się w swoim świecie. Odrywa się od przeżywania swojego życia. Uczucia wynikają z kompulsywnych działań, są coraz mniej adekwatne do realnych wydarzeń w otoczeniu. Zmniejsza się tolerancja na przykrość, cierpienie życiowe. Wizja życia bez internetu budzi paniczny strach przed takim cierpieniem. Życie emocjonalne Kazia oscyluje pomiędzy ekscytacją / euforią (kiedy robi to, co lubi najbardziej) a rozdrażnieniem, dysforią, depresją (kiedy nie może robić tego, co lubi najbardziej). Przeżywanie mocnych wrażeń powoduje, że coraz gorzej znosi monotonię codzienności. Kiedy nie mogą dostarczać sobie mocnych wrażeń, to odbieram życie jako szare i nic nie warte, popadam w depresję. Zahamowaniu ulega rozwój dojrzałości, bogactwa emocjonalnego, odporności na cierpienie, stres. Upośledza to zdolność Kazia do cieszenia się bezpośrednimi, naturalnymi źródłami przyjemności (jak np. sympatie, przyjaźnie, sport, relacje z bliskimi, religia, kultura i sztuka, taniec, zabawa z rówieśnikami). Stopniowo rośnie jego skłonność do impulsywności. Dobrze jest mu w internecie, a bez niego – jest mu źle.

Przebieg zajęć:

1. Mikrowykład „Życie emocjonalne człowieka”

Tezy do mikrowykładu:

- Co to są emocje?
- Jakie emocje przeżywamy?
- Jaki wpływ mają emocje na postawy człowieka?

Czas: 5 minut

2. Zapoznanie się z listą uczuć – załącznik nr 1.

Czas: 5 minut

3. Ćwiczenie „tarcze” – załącznik nr 2.

Czas: 15 minut

4. Porównywanie tarcz i dzielenie się refleksjami (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 20 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Guerreschi C.	<i>Nowe uzależnienia</i>	Kraków 2011
Augustyn J.	<i>O uczuciach i innych trudnych ludzkich sprawach. Poradnik. Pytania i odpowiedzi</i>	Kraków 2013
Aguilo A.	Wychować uczucia	Ząbki 2009
Bednarek J.	<i>Zagrożenia w cyberprzestrzeni</i>	Pułtusk 2006
Cierpiałkowska L.	<i>Oblicza współczesnych uzależnień</i>	Poznań 2006.

Załącznik nr 1 do spotkania 2.

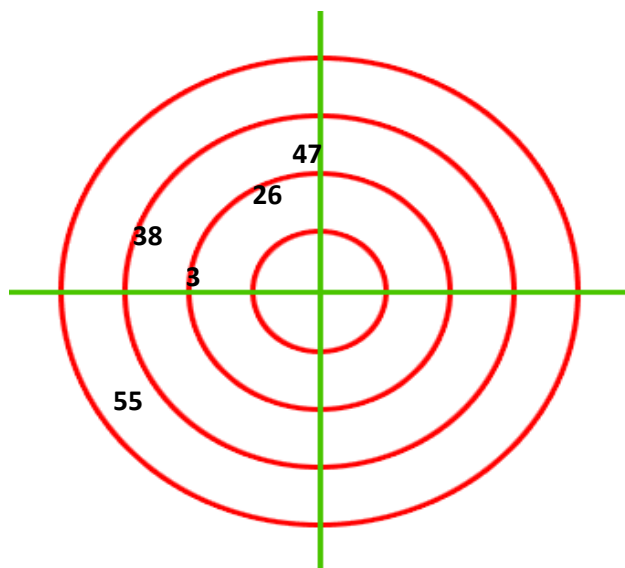
Lista uczuć

1.Miłość	2.Złość	3.Euforia
4.Radość	5.Ulga	6.Spokój
7.Depresja	8.Strach	9.Ciekawość
10.Znudzenie	11.Nienawiść	12.Rozdrażnienie
13.Wstyd	14.Poczucie winy	15.Rozpacz
16.Pewność siebie	17.Czułość	18.Rozczarowanie
19.Bunt	20.Zazdrość	21.Smutek
22.Ekscytacja	23.Awersja	24.Bezsilność
25.Żal	26.Duma	27.Cierpienie
28.Bezpieczeństwo	29.Bezradność	30.Entuzjizm
31.Niepokój	32.Godność	33.Czułość
34.Sympatia	35.Dobroć	36.Honor
37.Irytacja	38.Zakochanie	39.Furia
40.Lekceważenie	41.Łagodność	42.Męka
43.Gniew	44.Litość	45.Lęk
46.Mściwość	47.Nadzieja	48.Niechęć
49.Namiętność	50.Lojalność	51.Moc
52.Obluda	53.Pogarda	54.Napięcie
55.Przerażenie	56.Roztargnienie	57.Pokora
58.Zapał	59.Obrzydzenie	60.Osłupienie
61.Zniewolenie	62.Wstręt	63.Wzburzenie

Załącznik nr 2 do spotkania 2.

INSTRUKCJA

PROSZĘ, NA KOLEJNYCH 3 „TARCZACH STRZELNICZYCH” ZAZNACZ CYFERKĄ UCZUCIA Z ZAŁĄCZONEJ LISTY. WYBIERZ CO NAJMNIJ 5 UCZUĆ. NP.

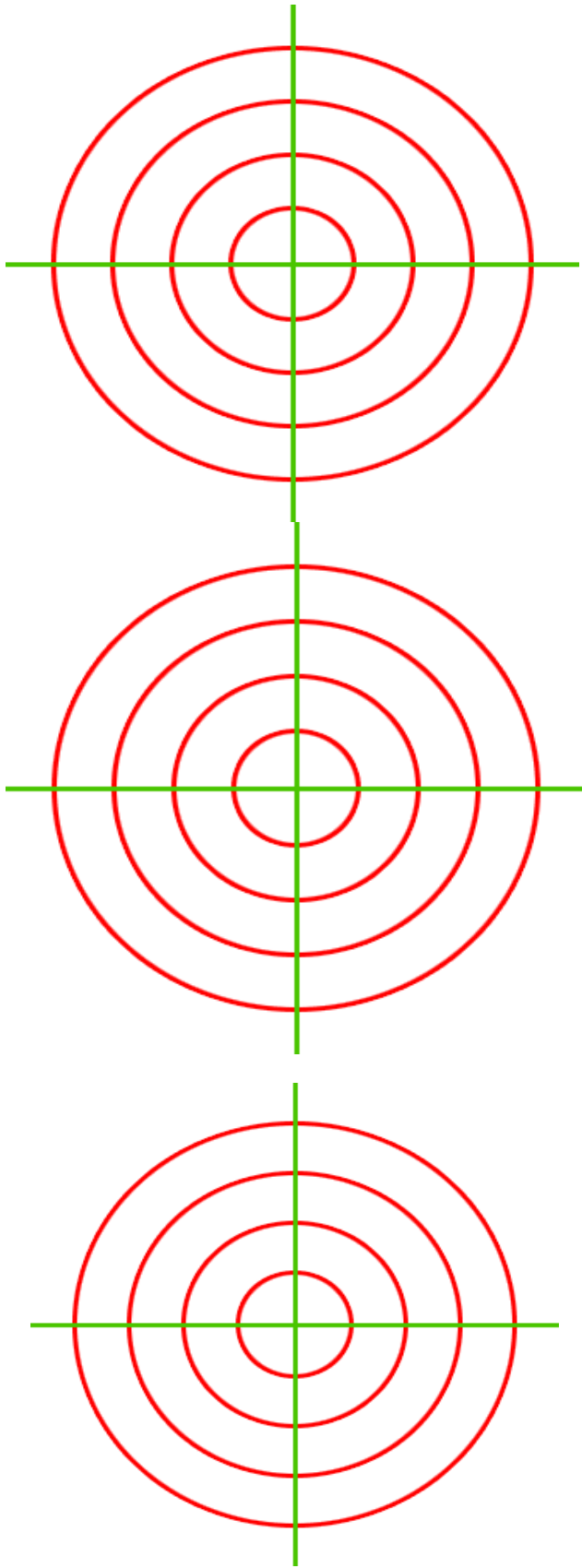


Jeżeli na kole pojawią się np. liczby 3, 26, 47, 38, 55 to znaczy, że dana osoba wybrała następujące uczucia z listy: euforię, dumę, nadzieję, zakochanie i przerażenie. Ważne jest także rozmieszczenie liczb w stosunku do środka koła.

NA TARCZY PIERWSZEJ – ZAZNACZ UCZUCIA, JAKIE PRZEŻYWAŁEŚ OSTATNIO (W PRZECIĄGU OSTATNIEGO MIESIACA). IM BLIŻEJ ŚRODKA TARCZY UMIEŚCISZ NUMEREK UCZUCIA, TYM CZĘŚCIEJ JE PRZEŻYWAŁEŚ. IM DALEJ OD ŚRODKA ZAZNACZYSZ NUMEREK – TYM RZADZIEJ DANE UCZUCIE POJAWIAŁO SIĘ U CIEBIE.

NA TARCZY DRUGIEJ ZRÓB TO SAMO Z UCZUCIAMI KAZIA (JAK SOBIE JE WYOBRAŻASZ) - ALE JEDYNNIE W TYM CZASIE, KIEDY KORZYSTA Z SIECI.

NA TARCZY TRZECIEJ ZRÓB TO SAMO (WEDŁUG SWOICH WYOBRAŻEŃ) – ALE Z UCZUCIAMI KAZIA, KIEDY NIE MOŻE KORZYSTAĆ Z INTERNETU.



Spotkanie 3

WPLYW SIECIOHOLIZMU NA ZDROWIE

Wprowadzenie dla realizatorów programu

Zdrowie jest stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego (zdrowie emocjonalne i umysłowe), społecznego, a także duchowego jednostki. Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia. Zdrowie to także sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego.

Jesteśmy zadowoleni ze zdrowia, gdy w sposób prawidłowy funkcjonuje cały organizm człowieka, czyli wszystkie jego układy i narządy. Każdy człowiek zna swoje ciało i wie jak funkcjonuje jego organizm, więc powinien przez całe życie dbać o to, aby utrzymywać swoje zdrowie fizyczne w dobrej kondycji. Zdrowie fizyczne nie zależy bowiem tylko od sposobu odżywiania się, lecz także w dużej mierze od prowadzonego stylu życia.

Zdrowie psychiczne to ogólnie dobre samopoczucie. Człowiek jest bowiem zintegrowaną całością, która funkcjonuje w sposób prawidłowy jedynie wówczas, gdy wszystkie jego poszczególne części są zdrowe. Na zdrowie psychiczne składa się zdrowie emocjonalne, które jest zdolnością do rozpoznawania i wyrażania w odpowiedni sposób (czas, miejsce, okoliczności) uczuć. Jest to także umiejętność radzenia sobie z różnego rodzaju napięciem, lękiem, depresją itp., a także zdrowie umysłowe, jako zdolność do jasnego i logicznego myślenia.

Zdrowie społeczne to nic innego jak zdolność do nawiązywania, rozwijania i podtrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich. Ze zdrowiem społecznym wiąże się poziom wykształcenia, status społeczny, majątek, wsparcie społeczne.

Zdrowie duchowe to stan, gdy jednostka potrafi osiągać wewnętrzny spokój i równowagę, tzw. harmonię.

Osoba uzależniona od internetu porzuca dotychczasowe życie i obowiązki, zamykając się tym samym w wirtualnym świecie. Z czasem traci przyjaciół i ma

poczucie narastającego osamotnienia, więc nadal szuka nowych znajomości na portalach społecznościowych lub czacie. Staje się obojętna wobec innych ludzi, a następnie zaczyna izolować się od kontaktów w realnym świecie. Jej myśli cały czas krążą w świecie fantazji i iluzji, dając mu tym samym złudny obraz tego, co go otacza i jak to wygląda. Osoba kompulsywnie używająca internetu ma wrażenie, że jest Panem Świata i może wszystko zrobić, bez względu na konsekwencje. Jej przyjemności ograniczają się tylko do korzystania z komputera i internetu. Z czasem traci motywację i ma problemy z koncentracją. Wydłuża się czas myślenia o internetowych znajomościach, konsekwencją czego są problemy w szkole z nauką i zdaniem do następnej klasy. Z czasem osoba taka może stać się próżna i powierzchowna.

Osoba, spędzająca wiele czasu przed komputerem, zaczyna chorować. Jej oczy szybciej się męczą, a podczas dłuższego czasu spędzonego na szukaniu informacji w sieci, nawet pieką. Ma zawężone pole widzenia, obniżona jest jej ostrość wzroku oraz zmniejszona zdolność rozróżniania barw, a także wydłuża się czas reakcji na bodźce zewnętrzne. Na szczęście, po chwili odpoczynku od migającego i ostrego światła, wszystko wraca do normy i dalej może oddawać się swojej ulubionej czynności. Po dłuższym czasie siedzenia w jednej pozycji sieciorolicy zaczynają mieć dolegliwości z bólami różnych części ciała, np. występują bóle kręgosłupa, mięśni oraz stawów. Spowodowane jest to brakiem ruchu oraz zmniejszeniem sprawności fizycznej. Dłuższe spędzanie czasu w sieci powoduje zaburzenia jedzenia (nieprawidłowe i nieregularne odżywianie się), co w następstwie doprowadza do konsekwencji, czego przykładem może być nieprawidłowa praca jelit lub nawet wrzody żołądka. Zdarza się, że sieciorolicy zaniedbują higienę osobistą, a tylko raz na jakiś czas biorą kąpiel dla relaksu. Sieciorolik bywa zmęczony i ospały, przez co zakłócony zostaje jego cykl dobowy i często miewa problemy ze snem. Mogą one być spowodowane także ciągłym myśleniem o internecie, sennymi jawami o nim lub przeżywaniem tego, co spotkało sieciorolika w Internecie w ostatnim czasie.

Sieciorolik zostaje zniewolony przez internet, a komputer lub telefon komórkowy, umożliwiają mu komunikację i dostęp do informacji na szeroką skalę. Codzienne życie oraz obowiązki domowe schodzą na drugi plan. Im dalej brnie on w wirtualne życie, tym mniej widać przejawów jego aktywności w świecie rzeczywistym. Od razu można zaobserwować, że jako pierwsze ulegają osłabieniu kontakty międzyludzkie. Osoba kompulsywnie korzystająca z

Internetu sama oddala się od znajomych i rodziny, dobrowolnie odsuwa się na bok od społeczeństwa. Siecioholik rozmawia z domownikami, nie odrywając wzroku od ekranu komputera lub odpowiada równoważnikami zdań. Pojawia się u niego sprzeciw wobec wykonywania jakichkolwiek czynności, które wymagałyby odejścia od komputera. To sprawia, że czuje się lepiej w wirtualnym świecie. Tam nie ma obowiązków czy kłopotów, które niesie ze sobą realne życie.

Sicioholik, zaniedbując spotkania z ludźmi w realnym świecie, zatracą też swoje wartości i zastępuje je innymi, które są odpowiednie dla jego nowych zainteresowań. Zapomina o przyjemnościach fizycznych i relaksie duchowym.

Przebieg zajęć.

1. Mikrowykład „Zdrowie”.

Tezy do mikrowykładu:

- Co to jest zdrowie?
- Jakie znacie rodzaje zdrowia?
- W jaki sposób człowiek powinien dbać o swoje zdrowie?
- Na które sfery zdrowia wpływa zbyt długotrwałe korzystanie z internetu?
- Jak korzystać z internetu, aby nie zaniedbać zdrowia?

Czas: 10 minut

2. Ćwiczenie „Dolegliwości fizyczne” (załącznik nr 1).

Czas: 5 minut

3. Podsumowanie ćwiczenia „Dolegliwości fizyczne” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 10 minut

4. Ćwiczenie „Dolegliwości psychiczne” (załącznik nr2).

Czas: 10 minut

5. Podsumowanie ćwiczenia „Dolegliwości psychiczne” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 10 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Augustynek A.	<i>Osobowościowe determinanty zachowań internetowych</i>	Kraków 2011
Kaliszewska K.	<i>Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna</i>	Poznań 2009
Poprawa R.	<i>Problematyczne używanie Internetu. Nowe wyzwania dla psychologii zdrowia, [w:] Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza</i>	Katowice 2011
Radmacher Sally A., Sheridan Charles L.	<i>Psychologia zdrowia: Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia</i>	Warszawa 1998

Załącznik nr 1 do spotkania 3.

Ćwiczenie „Dolegliwości fizyczne”.

Określ w skali od 1 do 5 poziom dolegliwości fizycznych, które może odczuwać Kaziu, w związku z częstym siedzeniem w internecie, gdzie 1 oznacza małe nasilenie dolegliwości, a 5 duże nasilenie dolegliwości. Wybrany poziom dolegliwości, np. 3 oznacz krzyżykiem.

Lp.	Objaw	1	2	3	4	5
1.	Ogólne zmęczenie					
2.	Bóle mięśniowe i kostne					
3.	Bóle głowy					
4.	Bóle żołądka					
5.	Nieprawidłowa praca jelit					
6.	Suchość śluzówek					
7.	Brak ruchu					
8.	Wzmogućona męczliwość					
9.	Przestawienie cyklu dobowego					
10.	Wycieńczenie organizmu					
11.	Ból i zmęczenie oczu					
12.	Zaczerwienienie oczu					
13.	Bóle kręgosłupa					
14.	Wady postawy					
15.	Tzw. padaczka ekranowa					

Załącznik nr 2 do spotkania 3.

Ćwiczenie „Dolegliwości psychiczne”.

Określ w skali od 1 do 5 poziom dolegliwości psychicznych, które może odczuwać Kaziu w związku z częstym używaniem internetu, gdzie 1 oznacza małe nasilenie dolegliwości, a 5 duże nasilenie dolegliwości. Wybrany poziom dolegliwości, np. 3 oznacz kółkiem.

Lp.	Objaw	1	2	3	4	5
1.	Życie w świecie fantazji					
2.	Zobojętnienie wobec ludzi					
3.	Zawężenie odczuwania innych przyjemności					
4.	Zubożenie więzi emocjonalnych z innymi ludźmi					
5.	Osłabienie koncentracji uwagi					
6.	Kłopoty z pamięcią					
7.	Natrętne myśli					
8.	Bark krytycyzmu wobec swoich zachowań					
9.	Złudne poczucie siły i mocy					
10.	Nierespektowanie norm społecznych					
11.	Niska wrażliwość na zło i agresję					
12.	Tożsamość komputerowa (obniżony nastrój)					
13.	Brak motywacji do uczenia się					
14.	Postawa egocentryczna					
15.	Zaburzenia snu					
16.	Natrętne myślenie o internecie					

17.	Postrzeganie innych jako wrogów					
18.	Izolacja					
19.	Poczucie zagubienia w realnym świecie					
20.	Niekontrolowanie czasu spędzonego w sieci					
21.	Zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów)					
22.	Brak troski o higienę osobistą					
23.	Kłopoty finansowe					
24.	Zawężenie możliwości intelektualnych					
25.	Zaburzenia w zakresie własnej tożsamości					
26.	Zaniedbywanie życia rodzinnego					
27.	Utrata zainteresowań wszelkimi formami aktywności społecznej					
28.	Zaburzenia w sferze uczuć i emocji					
29.	Zmniejszenie różnorodnych potrzeb					
30.	Zapominanie o posiłkach					

Spotkanie 4

WPLYW SIECIOHOLIZMU NA KOMUNIKACJĘ SIECIOHOLIKA Z OTOCZENIEM

Wprowadzenie dla realizatorów programu

Osoba uzależniona lub będąca na drodze do siecioholizmu, ogranicza swoje relacje z najbliższym otoczeniem, na rzecz relacji w świecie wirtualnym. Jako że internet stanowi sam w sobie narzędzie komunikacji głównie na poziomie werbalnym i wizualnym, opiera się ona na pracy dwóch organów, tj. oka i ucha. W rezultacie zubaża to inne ważne składniki komunikacji, zawierające treści o charakterze emocjonalnym, symbolicznym i społecznym.

Podstawowym wyróżnikiem komunikacji w internecie jest ograniczanie relacji w ramach rodziny i najbliższego otoczenia na rzecz znajomych w sieci. Komputer nie jest już tylko narzędziem, lecz staje się pośrednikiem w kontaktach osoby ze swoim otoczeniem. Sieciolik jest bez przerwy w wirtualnym świecie kontaktów społecznych: siedzi przed komputerem w słuchawkach w swoim pokoju, chodzi ulicą, pisząc sms, serfuje w internecie przy pomocy swojego telefonu. W internecie tworzy własne, nowe normy komunikacji, pomiędzy użytkownikiem a najbliższym otoczeniem. Język komunikacji ubożeje, posługuje się skrótami językowymi, kodem właściwym dla danej grupy internetowej. Zaczyna mieć problemy w szkole, ze względu na brak umiejętności koncentracji, które umożliwiają komunikację z nauczycielami w szkole i z innymi rówieśnikami spoza sieci. Wycofuje się zatem do swojego bezpiecznego świata, w którym jest panem i władcą.

Osoba kompulsywnie korzystająca z sieci spędza dużą ilość czasu na wykonywaniu czynności związanych z internetem, np. kupowaniu książek, graniu, testowaniu nowych przeglądarek stron www, porządkowaniu ściągniętych z internetu materiałów, plików, programów itp. Staje się zależna od sieci, przebywa w niej bez przerwy, zalogowana, obserwuje, co się tam dzieje. Jest przeciążona kontaktami i przeładowana informacjami, np. przebywa na zbyt wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udziela się na wielu forach dyskusyjnych.

Spotykanie się, gry i zabawy z rówieśnikami z sąsiedztwa, są zastępowane spotkaniami w sieci, nawet, jeśli zorganizowanie wspólnej zabawy z kolegami zajmuje mniej czasu niż spotkanie w sieci. Spotkania Kazia w sieci to przewaga krótkich informacji w kręgu „starych znajomych”. Nie potrafi i nie chce przeżywać z nimi głębszych relacji. Z czasem Kaziu zamyka się na nowe kontakty, z innymi ludźmi.

Siecioholik uzależnienia się od internetowych kontaktów społecznych. Nawiązuje nowe znajomości tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje interpersonalne poza siecią. Godzinami „rozmawia” z innymi użytkownikami internetu, lecz ma trudności w relacjach osobistych. Następuje zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafi już odczytywać informacji nadawanych na tej płaszczyźnie lub odczytuje je błędnie.

Funkcjonowanie relacji w sieci ma charakter nieprzefiltrowany przez normy społeczne, przez co miewają one charakter zbyt przerysowany, do czego często zachęca anonimowość sieci. Drobne nieporozumienia przechodzą szybko w konflikty, agresję i alienację. Komputer i wirtualny świat zaspokaja więzi łatwiej i szybciej niż świat rzeczywisty. Życie ma charakter bajki, a wszystkie relacje cechuje pewien dystans. Kaziu łatwo często zawiera nowe i przygodne znajomości w sieci, ma wielu znajomych. Ten pozytywny aspekt relacji w internecie zrodzi negatywne konsekwencje, jeśli w dłuższej perspektywie, relacje te nie nabiorą charakteru zorganizowanego życia społecznego (spotkania, blogi, fora), a później nie przeniosą się do świata rzeczywistego.

Internetowy świat jest nierzeczywisty, nie ma w nim cierpienia i nieszczęść. Jest to świat zabawy, w którym Kaziu jest zawsze gotowy do jej podjęcia. Relacje w internecie są bardziej bezpieczne, gdyż nie ma mowy o krytyce i nie ocenia się błędów, nie doznaje rozczarowań, a jeśli nawet, to są kompensowane przez nowe znajomości i „przyjaciół”, którzy nigdy nie krytykują. Wszelka forma konstruktywnej krytyki wywołuje wrogość lub – w najlepszym przypadku – nigdy nie jest odczuwana i przeżywana w głębi serca. W świecie Kazia jest mało miejsca na wyższe uczucia, takie jak, np: empatia. Jedynymi są ego oraz alter ego siecioholika.

Przebieg zajęć:

1. Mikrowykład „Komunikacja”

Tezy do mikrowykładu:

- Co to jest komunikacja werbalna?
- Co to jest komunikacja niewerbalna?
- Dlaczego komunikowanie jest ważne?

Czas: 5 minut

2. Ćwiczenie „Rola zmysłów w komunikacji” – załącznik nr 1.

Czas: 5 minut

3. Omówienie uzyskanych od uczniów wyników w ćwiczeniu „ Rola zmysłów w komunikacji”.

Czas: 5 minut

4. Ćwiczenie „Ważność elementów komunikacji” – załącznik nr 2.

Czas: 5 minut

5. Omówienie uzyskanych od uczniów wyników w ćwiczeniu „Ważność elementów komunikacji”

Czas: 10 minut

6. Ćwiczenie „Wykorzystywanie elementów komunikacji przez internet”.

Czas: 5 minut

7. Omówienie uzyskanych od uczniów wyników w ćwiczeniu „Wykorzystywanie elementów komunikacji przez internet”.

Czas: 10 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Adler R., Proctor II R., Rosenfeld L.	<i>Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się</i>	Poznań 2007
Griffin E.	<i>Podstawy komunikacji społecznej</i>	Gdańsk 2003
Kozak S.	<i>Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży</i>	Warszawa 2009

Załącznik nr 1 do spotkania 4.

Ćwiczenie „Rola zmysłów w komunikacji”

Zaznacz w tabeli, które ze zmysłów i w jakim nasileniu, Twoim zdaniem, uczestniczą w procesie komunikacji.

Element komunikacji	Uczestnictwo zmysłów w kontakcie bezpośrednim			Uczestnictwo zmysłów w kontakcie internetowym		
	1	2	3	1	2	3
WZROK						
SŁUCH						
WĘCH						
SMAK						
DOTYK						
RÓWNOWAGA						

1 – mało ważny w kontakcie

2 – średnio ważny w kontakcie

3 – bardzo ważny w kontakcie

Załącznik nr 2 do spotkania 4.

Ćwiczenie „Ważność elementów komunikacji”

Zaznacz, które z poniższych elementów komunikacji są dla Ciebie ważne w procesie komunikacji międzyludzkiej.

- kontakt wzrokowy
- temat rozmowy
- spojrzenie i wymiana spojrzeń
- wyraz twarzy
- gesty rąk, dłoni i palców
- kiwanie i kręcenie głową (potwierdzenie, zaprzeczenie)
- postawa ciała
- dotyk
- uścisk ręki
- stan emocjonalny rozmówcy
- ubiór
- zapach
- makijaż
- kontakt fizyczny (np. „misiaczek”)
- barwa głosu
- ton głosu
- zachowany dystans pomiędzy rozmówcami
- śmiech
- płacz
- dźwięki (np. ach, och, yhm itp.)
- klimat otoczenia
- ozdoby ciała lub ubrania
- redukcja „szumów” (zakłóceń wewnętrznych i zewnętrznych)

Załącznik nr 3 do spotkania 4.

Ćwiczenie „Wykorzystywanie elementów komunikacji przez internet”

Które z wymienionych powyżej elementów komunikacji, Twoim zdaniem, nie są możliwe do wykorzystania w komunikacji przez internet. Wymień minimum 5 takich elementów.

- kontakt wzrokowy
- temat rozmowy
- spojrzenie i wymiana spojrzeń
- wyraz twarzy
- gesty rąk, dłoni i palców
- kiwanie głową (potwierdzenie, zaprzeczanie)
- postawa ciała
- dotyk
- uścisk ręki
- stan emocjonalny rozmówcy
- ubiór
- zapach
- makijaż
- kontakt fizyczny (np. „misiaczek”)
- barwa głosu
- ton głosu
- zachowany dystans pomiędzy rozmówcami
- śmiech
- płacz
- dźwięki (np. ach, och, yhm itp.)
- klimat otoczenia
- ozdoby ciała lub ubrania
- redukcja „szumów” (zakłóceń wewnętrznych i zewnętrznych)

Spotkanie 5

WPLYW UZALEŻNIENIA OD INTERNETU NA ROZWÓJ OSOBISTY.

Wprowadzenie dla realizatorów programu.

Rozwój osoby to wysiłek , przygoda, walka, badanie, uczenie się, również na błędach... To często rezygnacja ze spraw mniej ważnych na rzecz priorytetów. To proces trwający całe życie.

Rozwój osobisty wynika z natury, jak również z osobistych motywacji i działań człowieka. Z potrzeby samorealizacji, stawania się lepszym (poprzez doskonalenie charakteru, trenowanie umiejętności, przekraczanie barier, pokorę, wzbogacanie doświadczeń i wiedzy, wzrastanie w dojrzałości ludzkiej i odpowiedzialności, owocowanie w działaniach...). Czy dotyczy sfery edukacyjno – zawodowej, czy osobistej, polega na poznawaniu, wytyczaniu sobie nowych celów i realizowaniu ich w praktyce życia... Rozwój umożliwia zwiększenie własnych możliwości w różnych obszarach życia, poszerzenie perspektywy percepcji siebie i otoczenia oraz wzajemnych relacji. Aby się „stawał”, potrzebni są inni ludzie – jako lustro, wsparcie, źródło krytyki. W końcu – jako autorytety, wzory, których śladami pragnie się podążać.

„Rozwój” w uzależnieniu zmierza do zdominowania indywidualnej osoby przez „nałóg” przez takie objawy jak: głód, zespół odstawienny, zmiany tolerancji... Koncentracja życiowa na substancjach/czynnościach nałogowych zatrzymuje, a nawet uwstecznia rozwój osobisty. Rozwój osoby, która jest uzależniona wiedzie do ubóstwa świata wewnętrznego, powtarzalności działań, huśtawki emocjonalnej, skłonności do agresji/impulsywności, drażliwości, niecierpliwości. Do uwierzenia w nieprawdy/iluzje, manipulowanie innymi, a nawet własnymi emocjami i umysłem. W życiu społecznym prowadzi do izolacji, samotności, odrzucenia, do krzywdzenia w przeróżny sposób. Kształtująca się osobowość stopniowo traci spójność, moc, wewnętrzną energię. Żyje w postawie pychy lub poniżenia i wstydu. Sicioholik powoli przestaje rozumieć, jaki jest, kim jest. Identyfikuje się z działaniami kompulsywnymi i na tym poprzestaje. Ponieważ osoba z opisu przypadku (Kazio) jest bardzo młodym człowiekiem, można powiedzieć, że nie ma szans na osiągnięcie apogeum swojego wzrastania, bowiem rozwój jego zostaje zahamowany, zanim miał szansę się dokonać. W ten sposób karleje, zawęża się, ogranicza i upośledza możliwość jego samorealizacji .

Pyta internauta: „Myślicie, że z pomocą samego internetu mogę dojrzeć?”
Odpowiedź innego : „Co najwyżej zgłupieć”....

Przebieg zajęć.

1. Mikrowykład „Rozwój osobisty”.

Tezy do mikrowykładu:

- Co to jest rozwój osobisty?
- W jakich obszarach człowiek powinien się rozwijać?

Czas: 10 minut

2. Ćwiczenie „Rozwój osobisty człowieka” (załącznik nr 1).

Czas: 15 minut

3. Podsumowanie ćwiczenia „Rozwój osobisty człowieka” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 20 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Paluchowski W. J.	<i>Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia</i>	Warszawa 2009
Jedrzejko M., Taper A.	<i>Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci</i>	Warszawa 2010
Strelau J., Doliński D.	<i>Psychologia</i>	Gdańsk 2010
Badnarski A.	<i>Modelowanie przeznaczenia. Praktyczne metody wywierania wpływu na własne życie</i>	Gliwice 2008

Załącznik nr 1 do spotkania 5.

Ćwiczenie „Rozwój osobisty człowieka”

Instrukcja

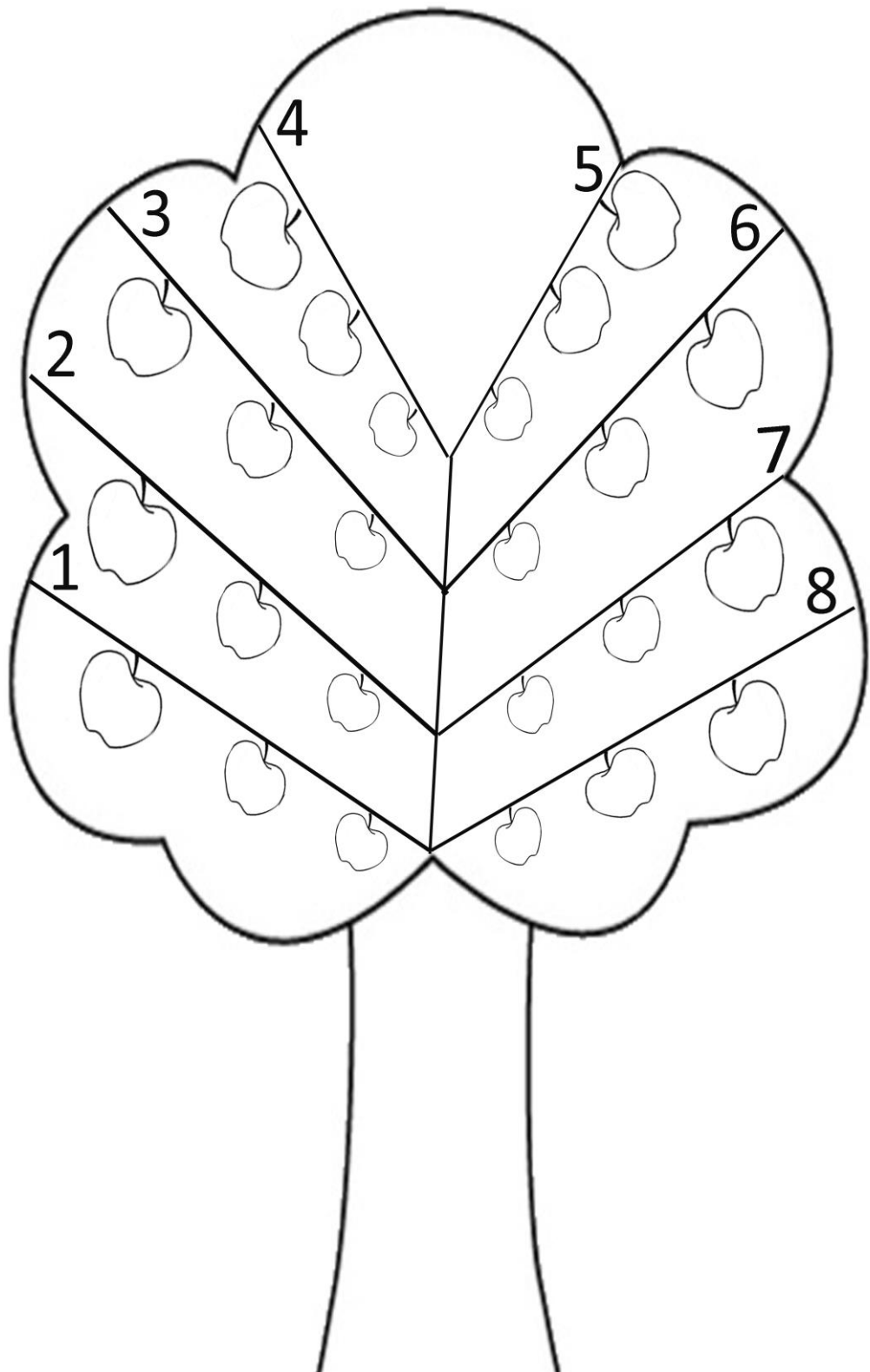
Poniższy rysunek drzewa symbolizuje rozwój osobisty człowieka. Osiem konarów drzewa obrazuje osiem obszarów rozwoju osobistego:

1. Rozwój fizyczny (zdrowie i kondycja fizyczna, wzrost i waga, sprawności sportowe, koordynacja wzrokowo – ruchowa, ruch i odżywianie...)
2. Rozwój emocjonalny (odporność, dojrzałość, bogactwo, wrażliwość...)
3. Rozwój poznawczy, umysłowy (myślenie, uwaga, pamięć, wiedza...)
4. Rozwój w zakresie realnego poczucia własnych możliwości, kompetencji, wartości i godności JA (na co mnie stać, co potrafię, co mogę jeszcze osiągnąć, ile jestem wart, co znaczę dla siebie i innych...)
5. Rozwój w zakresie konkretnych sprawności – zdolności – talentów – pasji i zainteresowań (pomyśl o swoich osobistych..., tu na przykład: pielęgnowanie urody ciała, talenty muzyczne, plastyczne, literackie, taneczne, sportowe, poznawcze, w zakresie konkretnych sprawności/umiejętności..., opiekuńcze wobec innych żywych istot, itd.)
6. Rozwój społeczny (w zakresie pełnionych ról rodzinnych, w grupie rówieśniczej, w szkole, wśród sąsiadów, jako mieszkaniec swojej miejscowości, swojego osiedla, w narodzie, w kraju, w świecie...)
7. Rozwój moralny (odróżnianie dobra od zła, kształtowanie postaw ku dobru)
8. Rozwój religijny/duchowy (poznawanie Absolutu, czyli Siły Wyższej, podejmowanie drogi do poznania prawdy, doskonalenie się poprzez praktyki rozwoju duchowego...)

Obszary mają swoje oznaczenia cyfrowe od 1 do 8. Na każdym konarze rosną trzy jabłka różnej wielkości. Jedno z nich zakreskuj zgodnie ze swoim wyborem (poglądem):

- duże jabłko – obrazuje, że ten obszar rozwoju (czyli, konar z którego wyrasta) pozostaje niezaburzony u osoby uzależnionej od Internetu.
- średnie jabłko – obrazuje, że nie masz zdania w tej kwestii.
- małe jabłko – obrazuje, że ten obszar rozwoju ulega zaburzeniu u sieciorolika.

Zakreskuj jabłko, które symbolizuje Twój pogląd.



Spotkanie 6

WPLYW SIECIOHOLIZMU NA KSZTAŁTOWANIE WARTOŚCI ŻYCIOWYCH

Wprowadzenie dla realizatorów programu.

Wartości są pojęciami przywołującymi to, co dla człowieka w życiu cenne i ważne, co wyznacza cele jego dążeń, co dla niego upragnione, pożądane. Znając swoje wartości, człowiek zna kierunek swoich możliwych dążeń.

Wartości życiowe strukturalizują się w system o charakterze hierarchicznym. Mogą one być różnie nazywane, kwalifikowane do rozmaitych grup tematycznych, jak np. wartości ekonomiczne, estetyczne, moralne, poznawcze, religijne, hedonistyczne, witalne, duchowe etc. Jako uniwersalne dla różnych kultur i ludzi współczesnych – podaje się, np. prawo do życia, pokój, tolerancję, wolność, prawdę, dobro, piękno sprawiedliwość, miłość...

Człowiek pozostający w postawie egoistycznej i egocentrycznej, a tak dzieje się przy skoncentrowaniu na czynności uzależniającej, „nałogowej”, robi to, co lubi najbardziej (od czego jestem uzależniony). Bez względu na wszystko inne, np. łamanie własnych standardów może krzywdzić innych i siebie, ale przywiązanie i potrzeba kontynuowania aktywności nałogowej pozostaje w centrum, choćby nie wiem co...

W internecie odwróciła się na agresję, przemoc, uczy się korzystać z bodźców rozbudzających napięcie seksualne – bez „rozdrabniania się” na poznawanie drugiej osoby i budowanie erotycznej, miłosnej relacji z nią.

Ulega zagubieniu, dezorientacji i ogłupieniu, rozleniwia się w życiu i staje się bierny. Wygrywając w grach, staje się bohaterem i agresję traktuje jako nieuniknioną i usprawiedliwioną. Ślepo naśladuje, ulega sieciowej reklamie i manipulacjom, ciągle styka się z konsumpcyjnymi wzorami życia. Uczy się konformizmu i wygodnictwa. W „realu” jest wyizolowany, osamotniony, skazany na samego siebie i sieć. Z otoczeniem najbardziej zbliżają go konflikty, zanikają więzi, nie ma chęci i czasu na poznawanie innych ludzi, na poznawanie ich ważnych spraw.

Przestaje się przejmować adaptacją do otoczenia. Manipuluje, aby uzyskać nagrodę – kontakt z „nałogiem”. Nie interesuje go to, co ważne w życiu,

bowiem ma to swoje ważne i ulubione. To już mu absolutnie wystarcza. Zatrzymuje się na swojej życiowej drodze, siada przed „kompem” i już mu jest dobrze, już ma, czego chce. Nie tęskni za bardzo za czymś innym. Nie interesuje go walka o ważne sprawy, droga do celów przez nie wskazywanych.

Przebieg zajęć.

1. Mikrowykład „Kształtowanie wartości życiowych”

Tezy do mikrowykładu:

- Czy wartości są drogowskazami życiowymi?
- Co to są wartości uniwersalne?
- Co to znaczy hierarchia wartości?

Czas: 15 minut

2. Ćwiczenie „Opinie na temat świata wartości Kazia”.

Czas: 15 minut

3. Podsumowanie ćwiczenia „Opinie na temat świata wartości Kazia” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 15 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Griffiths M.	<i>Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania</i>	Gdańsk 2004.
Boschmeyer U.	<i>Co jest ważne. Wartości w twoim życiu</i>	Kraków 2011
Johnston Taylor E.	<i>Co powiedzieć? Jak rozmawiać z chorymi o duchowości</i>	Kraków 2008

Załącznik nr 1 do spotkania 6.

Ćwiczenie „Opinie na temat świata wartości Kazia”.

Lp.	Pytanie opiniujące	TAK	Mam wątpliwości	NIE
1.	Czy, Twoim zdaniem, dla Kazia ważna jest rodzina?			
2.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu jest wolnym człowiekiem?			
3.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu ma szeroki wachlarz przyjemności?			
4.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu daje poczucie bezpieczeństwa swoim bliskim?			
5.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziowi można zaufać?			
6.	„Czy Twoim zdaniem, Kaziu pielęgnuje miłość do swoich bliskich?”			
7.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu ma prawdziwych przyjaciół?			
8.	Twoim zdaniem Kaziu jest zdrowym człowiekiem?			
9.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu rozwija się w kilku obszarach życia jednocześnie?			
10.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu jest szczery wobec swoich bliskich?			
11.	Czy, Twoim zdaniem, Kaziu szanuje innych ludzi?			

Spotkanie 7

WPLYW SIECIOHOLIZMU NA ŻYCIE RODZINNE I SPOŁECZNE

Wprowadzenie dla realizatorów programu.

Rodzina jest podstawową i najważniejszą grupą społeczną, która pełni wiele różnorodnych funkcji, składających się na wskaźnik jakości i stylu życia poszczególnych jej członków, warstw społecznych, jak i całego społeczeństwa. Rodzina jest naturalnym środowiskiem wychowawczym, które oddziałuje na człowieka przez całe jego życie. Jednak najsilniej widać jej wpływ we wczesnym dzieciństwie. Powodzenia lub niepowodzenia w społecznym i psychicznym kształtowaniu dziecka, w takim samym stopniu zależą od czynników biologicznych, jak i funkcjonowania rodziny.

Rodzina jest najważniejszym środowiskiem dla prawidłowego rozwoju osobowości dzieci i młodzieży. Wywiera ona istotny wpływ na kształtowanie się postaw, aspiracji, planów życiowych i systemów wartości osobowości ludzkich. Każda rodzina tworzy własną mikrostrukturę, przy czym nie tylko przekazuje wartości kulturowe z pokolenia na pokolenie, nie tylko „filtruje” wartości przekazywane przez środki masowego przekazu, czy przez środowiska pozarodzinne, ale tworzy także nowe, własne systemy wartości, własny styl stosunków i współżycia wewnętrznego. Funkcje, jakie pełni rodzina powiązane są ściśle z życiem społecznym i publicznym. Jest ona szczególnym środowiskiem życia, w którym odzwierciedlają się szersze procesy społeczne i to zarówno stany napięć i konfliktów, jak również powodzenia i sukcesy poszczególnych ludzi. Wadliwie funkcjonująca rodzina, która nie zabezpiecza dziecku potrzeby przynależności i miłości, jest często przyczyną jego tragicznych i traumatycznych przeżyć, które tkwią w nim przez całe życie.

Rodzina zazwyczaj występuje w formie 2+2, czyli dwójka rodziców (mama i tata) oraz dzieci (w tym wypadku Kaziu i jego siostra). Relacje między poszczególnymi członkami rodziny powinny być dobre lub umiarkowane, tak aby nie zaburzyć porządku i aby wszystko funkcjonowało poprawnie. W tym celu bliscy sobie ludzie dzielą się obowiązkami, np. domowymi. Można pokusić

się o określenie, że rodzina to jeden organizm i gdy coś źle działa, to odbija się to na wszystkich członkach.

Jak wiemy, rodzina Kazia jest „hermetyczna”. Chłopak nie jest przyzwyczajony do spotykania się z ludźmi zbyt często, ponieważ zarówno jego rodzice, jak i on, nie zapraszają do domu znajomych. Każda inicjatywa Kazia mająca na celu pokazanie własnego zdania, jest duszona w zarodku, więc nastolatek postanowił nie wtrącać się do życia rodzinnego i odsunął się w cień, a skutkiem tego może być jego mania przebywania w sieci. Ojciec Kazia często dużo pracował, więc chłopak miał z nim kiepski kontakt. W najważniejszym okresie dla młodzieńca (okresie dorastania), zabrakło mu silnej ręki ojca, która by go wsparła w trudnej sytuacji. Bardzo mocno została zachwiana relacja ojciec – syn. W związku z tym nie były zaspakajane jego różnorakie potrzeby, np. rozmowy, zrozumienia, wsparcia, miłości, ciepła rodzinnego itd. Poprzez konflikt rodziców Kazia z dziadkami, chłopak nie miał możliwości wyżalenia się kolejnym najbliższym sobie ludziom.

Pojawienie się różnego rodzaju zaburzeń w zachowaniu i funkcjonowaniu zarówno społecznym, jak i rodzinnym dziecka, świadczyć może o zakłóceniach w realizacji przez rodzinę jej podstawowych funkcji. Dysfunkcjonalność rodziny można rozpatrywać w aspekcie trudności w wypełnianiu jej funkcji na rzecz społeczeństwa oraz na rzecz członków rodziny. Taka rodzina nie wywiązuje się w pełni z obowiązków wobec własnych dzieci, zaniedbuje realizację funkcji lub też stwarza zagrożenie występowania tego stanu.

Kaziu popadł w sieciorholizm, przez co zaczął zaniedbywać relacje z rodzicami i siostrą oraz obowiązki domowe. Poprzez izolację zatracił kontakt z najbliższymi. Zapomina o swoich obowiązkach domowych, przejawem tego jest bałagan w jego pokoju oraz zaniedbanie higieny osobistej. Kaziu, jako uzależniony internauta, unika spotkań towarzyskich i rodzinnych, zaniedbuje kontakty z kuzynostwem i dziadkami, rezygnuje z podróży, wakacji czy wyjazdów rodzinnych i innych rozrywek, zaprzestaje uprawiać sport i zajmować się swoim hobby.

Uzależnienie Kazia prowadzi do spadku jego efektywności w szkole. Chłopak ma trudności z zapamiętywaniem i przyswajaniem materiału oraz aktywnym uczestnictwem w zajęciach. Można u niego zaobserwować zawężenie umiejętności intelektualnych. Nastolatek często jest niewyspany,

ponieważ godziny, które powinien poświęcić na sen, wykorzystuje na bycie aktywnym w sieci. W widoczny sposób obniżają się jego wyniki w nauce. Niejednokrotnie chłopak spóźnia się na zajęcia, a z czasem zaczyna wagarować, by jak najwięcej czasu spędzać w sieci. Grozi mu powtarzanie klasy, więc Kaziu rozważa rzucenie szkoły.

Konsekwencją nałogu chłopaka jest zaniedbanie jego obowiązków domowych. Kaziu zapomina o wykonywaniu najprostszych czynności, takich jak, np. wyniesienie śmieci, czy posprzątanie pokoju. Obojętne mu jest, co się dzieje w domu. Nie pomaga już młodszej siostrze w odrabianiu lekcji oraz odrzuca jej próby porozumienia się.

Przebieg zajęć.

1. Mikrowykład „Rodzina i obowiązki domowe”.

Tezy do mikrowykładu:

- Co to jest rodzina?
- Jakie funkcje pełni rodzina?
- Jakie relacje mogą występować w rodzinie pomiędzy poszczególnymi jej członkami?
- Co to znaczy, że rodzina jest dysfunkcyjna?
- Jakie role pełnione są przez poszczególnych członków w rodzinie?
- Jak powinien wyglądać podział obowiązków w rodzinie?

Czas: 10 minut

2. Ćwiczenie „Życie rodzinne i społeczne Kazia”.

Czas: 5 minut

3. Posumowanie ćwiczenia „Życie rodzinne i społeczne Kazia” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 10 minut

4. Ćwiczenie „Obowiązki domowe”

Czas: 10 minut

5. Posumowanie ćwiczenia „Obowiązki domowe” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 10 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Sobolewska Z., Melibruda J.	<i>Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka</i>	Warszawa 2006
Pospiszyl I.	<i>Patologie społeczne</i>	Warszawa 2009
Bogna B.	<i>Wymiary kobiecości i męskości. Od psychobiologii do kultury</i>	Warszawa 2011

Załącznik nr 1 do spotkania 7.

Ćwiczenie „Życie rodzinne i społeczne Kazia”

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając właściwą odpowiedź.

1. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje rolę syna?

	TAK	NIE
dba o kontakt emocjonalny, np. rozmowy z rodzeństwem, rodzicami, wspólne spędzanie czasu wolnego		
interesuje się sprawami rodziców		
zaspokajają określone oczekiwania rodziców		

2. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoją rolę brata?

	TAK	NIE
opiekuje się rodzeństwem		
wspiera siostrę w trudnych chwilach		
ochrania siostrę przed zagrożeniami		
okazuje pomoc siostrze w nauce		

3. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoją rolę wnuka?

	TAK	NIE
pamięta o świętach dziadków (urodziny, imieniny, dzień Babci, dzień Dziadka)		
ma kontakt z dziadkami		
odwiedza dziadków		
pomaga dziadkom		
odwiedza groby dziadków		

4. Czy Twoim zdaniem Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoją rolę jako kuzyn, siostrzeniec, bratanek?

	TAK	NIE
identyfikuje się ze swoim rodem		
uczestniczy w spotkaniach rodzinnych		
pamięta o ważnych wydarzeniach rodzinnych		
kontaktuje się z dalszą rodziną		

5. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoją rolę ucznia?

	TAK	NIE
pomaga kolegom i koleżankom		
uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i sportowych		
prawidłowo wykonuje obowiązek szkolny (uczy się)		
angażuje się w życie szkoły		

6. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoją rolę obywatela?

	TAK	NIE
bierze udział w ważnych wydarzeniach społecznych		
obchodzi święta państwowe		
pomaga społecznie lub wolontarystycznie osobom potrzebującym		

7. Czy, Twoim zdaniem, Kaziu prawidłowo pielęgnuje swoje stosunki z kolegami/koleżankami?

	TAK	NIE
wspólne spędzanie czasu wolnego		
pomoc koleżeńska		
wspólne rozmowy, dyskusje		
wycieczki, wspólna organizacja wakacji		

Załącznik nr 2 do spotkania 7.

Ćwiczenie „Obowiązki domowe”.

Zaznacz w poniższej tabeli, które, Twoim zdaniem, z obowiązków domowych jest zdolny wykonywać siecioholik.

Rodzaj obowiązku domowego	Obowiązek wykonywany przez siecioholika z własnej woli	Obowiązek wykonywany przez siecioholika pod przymusem	Obowiązek, którego siecioholik wcale nie wykonuje
Wynoszenie śmieci			
Robienie zakupów			
Odkurzanie mieszkania			
Opieka nad zwierzętami			
Opieka nad rodzeństwem			
Sprzątanie w szafkach			
Wycieranie kurzy			
Mycie podłóg			
Zmywanie naczyń			
Sprzątanie łazienki i toalety			
Pranie			
Pomoc w przygotowywaniu posiłków			
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, np. opłaty, rachunki itp.			
Odśnieżanie			
Porządki w garażu			
Porządki w piwnicy			
Pomoc na działce			
Mycie okien			
Prasowanie ubrań			

Spotkanie 8

WPLYW SIECIOHOLIZMU NA FUNKCJONOWANIE RODZINY

Wprowadzenie dla realizatorów programu

Życie z osobą uzależnioną lub będącą na drodze do sieciologizmu jest jak patchwork. Okresy względnego spokoju przeplatają się naprzemiennie z okresami konfliktowości i pojawiających się destrukcyjnych emocji. Mimo, że życie rodziny sieciologa jest kierunkiem mało zbadanym, to istnieją w literaturze pozycje dotyczące pracy z osobami współuzależnionymi, jednak koncentrują się głównie na partnerach osób uzależnionych (głównie żonach alkoholików). Praca z rodziną sieciologa polega na próbach zdobycia równowagi pomiędzy kontrolowaniem zachowań uzależnionego a pozostawieniem mu swobody. Młody człowiek, który zaczyna wchodzić na ścieżkę uzależnienia, nie tkwi w próżni. Jego zaburzenie stopniowo destabilizuje życie całej rodziny. Dla niektórych rodzin przesiadywanie dziecka przed komputerem staje się punktem centralnym, odsuwającym wszystko inne na plan dalszy.

Praca z rodziną stanowi bardzo istotny element procesu zmian całego systemu, który musi wypracować strategię radzenia sobie z objawami zaburzenia. Rodzina z czasem nie tylko dostrzega sieciologizm, ale i bezpośrednio odczuwa jego skutki.

Istotne jest, aby rodzina zdobyła pełną wiedzę o problematyce sieciologizmu, o jego objawach i skutkach. Bez tej wiedzy nie zdoła zrealizować efektywnych strategii motywacji do leczenia siebie i zmotywowania do leczenia sieciologa.

Rodzina potrzebuje pomocy i wsparcia, ponieważ jej członkowie gubią się w realiach rzeczywistości. Sieciolog, będący „mistrzem manipulacji” obarcza rodzinę poczuciem winy za istniejący stan i obciąża swoich bliskich za swoje uzależnienie, praktycznie we wszystkich obszarach życia. Bywa, że taka rodzina, z poczucia wstydu, zaczyna izolować się, zamykać ze swoimi problemami we własnym gronie.

Jeśli rodzinie uda się doprowadzić do stanu, że sieciolog zacznie ponosić więcej strat niż profitów, z reguły następuje przełom, ponieważ rodzina w procesie zmian zaczyna mieć korzyści z własnych zmian zachowań.

Rodzina niejednokrotnie niechcący zapewnia siecioholikowi komfort, przyjmując na siebie konsekwencje płynące z zaburzonego funkcjonowania osoby nadużywającej komputera. Rodzina nie pozwala na ponoszenie pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie. Jeżeli jest to młody człowiek, to umiejętnie bazuje na poczuciu obowiązku rodziców i ich, często nieuzasadnionym, poczuciu winy za istniejący stan rzeczy.

Praca z rodziną ma na celu nauczyć, jak nie nagradzać siecioholika i jak nagradzać każdy jego wysiłek, zmierzający do zmiany stylu życia. Rodzina, która umie wdrożyć w życie efektywne formy pomocy, jest olbrzymim wsparciem w procesie wychodzenia z zaburzenia.

W obliczu wyzwań, jakie niesie ze sobą utrzymanie trzeźwości umysłu, osoby żyjące z siecioholikiem powinny zdobywać coraz to nowe umiejętności, umożliwiające im skuteczne działanie oraz satysfakcję. Ważne jest, aby posiadały one podstawowe umiejętności nawiązywania dobrych stosunków z otoczeniem, ale także między sobą. Często wykazują one bierny lub agresywny stosunek do otoczenia oraz mają tendencję do „łapania się” na zachowania manipulacyjne. Wszystkie te cechy prowadzą do niskiego poczucia własnej wartości. Osoby takie, odczuwają poczucie krzywdy, której towarzyszy rozpadanie się porządku, na którym opierało się dotychczasowe życie. Ten rozpad lub poważne naruszenie może dotyczyć różnych sfer życia osobistego. Może to być naruszenie porządku fizycznego, porządku psychologicznej tożsamości (własne Ja), porządku związków ze znaczącymi osobami lub też wreszcie burzenie zasad moralnych i wartości społecznych. Powoduje to, że rodzina, bezsilnie cierpiąc ma równocześnie poczucie niesprawiedliwości. Taka blizna psychiczna może wpływać przez wiele lat na postępowanie, myśli, uczucia doznawane w różnych sytuacjach życiowych przez członków rodziny.

Niejednokrotnie rodzina ma poczucie, że to siecioholik sprawuje władzę i kontrolę nad nimi. Można zatem uznać, że przemoc wobec bliskich jest normą w okresie aktywnego siecioholizmu.

Podsumowując rodzina siecioholika, tak jak on, potrzebuje pomocy w zakresie wyjścia z opisanego zaburzenia.

Przebieg zajęć.

1. Mikrowykład: „Funkcjonowanie rodziny z problemem uzależnienia”

Tezy do mikrowykładu:

- Jak funkcjonuje rodzina z problemem uzależnienia?
- Co się dzieje w świecie emocjonalnym poszczególnych członków rodziny z problemem uzależnienia?
- Jakie zachowania występują w rodzinie z problemem uzależnienia?

Czas: 10 minut

2. Ćwiczenie „Wpływ siecioholizmu na funkcjonowanie rodziny”.

Czas: 10 minut

3. Podsumowanie ćwiczenia „Wpływ siecioholizmu na funkcjonowanie rodziny” (omówienie uzyskanych od uczniów wyników).

Czas: 15 minut

4. Refleksje na temat najistotniejszych cech, które występują u członków rodziny osoby uzależnionej.

Czas: 10 minut

Literatura pomocna przy realizacji spotkania profilaktycznego:

Kisiel M.	<i>Zajęcia psychoedukacyjne dla współuzależnionych</i>	Warszawa 2001
Szczepańska H.	<i>Trening asertywności dla współuzależnionych</i>	Warszawa 1996
Trębińska-Szumigraj E.	<i>Matki narkomanów</i>	Gdańsk 2010

Załącznik nr 1 do spotkania 8.

Ćwiczenie „Wpływ siecioholizmu na funkcjonowanie rodziny”.

Spróbuj przez chwilę zastanowić się, które z poniższych cech mogą dotyczyć rodziny żyjącej z siecioholikiem.

Lp.	Opis cechy	Dotyczy	Nie dotyczy
1.	Zachowania kontrolujące używanie komputera		
2.	Zachowania mające na celu uzyskanie wpływu na zachowanie siecioholika.		
3.	Zachowania nadopiekuńcze wobec siecioholika (np. wyręczanie).		
4.	Wciąganie dalszej rodziny w kontrolowanie siecioholika.		
5.	Zachowania demonstracyjne (np. straszenie).		
6.	Zachowania ucieczkowe (np. udawanie, że nic złego się nie dzieje).		
7.	Zachowania wzmacniające poczucie bezradności (np. użalanie się, narzekania).		
8.	Izolowanie się od innych osób.		
9.	Branie na siebie odpowiedzialności za zachowania siecioholika.		
10.	Dbanie o zachowanie pozorów (np. nic strasznego się nie dzieje).		
11.	Branie na siebie konsekwencji zachowań siecioholika.		
12.	Brak skutecznej samoobrony w przypadkach przemocy (głównie psychicznej).		
13.	Zaniedbywanie własnych potrzeb na rzecz potrzeb siecioholika.		
14.	Załamywanie się struktury dnia (nie ma norm: co do kogo należy, kto za co jest odpowiedzialny).		
15.	Niezdolność do podejmowania decyzji.		
16.	Pojawianie się zachowań kompulsywnych (np. pracoholizm, objadanie się, zakupy).		
17.	Poczucie ciągłego zmęczenia i brak odpoczynku.		
18.	Wzrost zachowań obronnych.		
19.	Zaburzenia łaknienia (np. częste utraty apetytu).		
20.	Szukanie na zewnątrz przyczyn złego		

	self-pity (e.g. blaming others).		
21.	Attacks of anxiety and general uneasiness.		
22.	Disorientation of feelings.		
23.	Periods of inability to think logically.		
24.	Sleep disturbances.		
25.	Mood swings.		
26.	Feeling of isolation and loneliness.		
27.	Problems with health.		
28.	Use of drugs or alcohol as coping mechanisms.		
29.	Emergence of attitudes of the type „it doesn't matter to me”		

Wybierz 5 cech, które Twoim zdaniem są najistotniejsze.
Spróbuj zastanowić się i odpowiedzieć dlaczego wybrałeś te cechy.

LITERATURA WYKORZYSTANA PRZY OPRACOWYWANIU PROGRAMU

- Adler R., Proctor II R., Rosenfeld L., *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*, Poznań 2007.
- Augustynek A., *Osobowościowe determinanty zachowań internetowych*, Kraków 2011.
- Bednarek J., *Zagrożenia w cyberprzestrzeni*, Pułtusk 2006.
- Cierpiałkowska L., *Oblicza współczesnych uzależnień*, Poznań 2006.
- Elementarz AN, grupa AN Powstańcy*, Olsztyn 1996.
- Griffin E., *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańsk 2003.
- Griffiths M., *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, Gdańsk 2004.
- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006.
- Jedrzejko M., Taper A., *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Warszawa 2010.
- Kaliszewska K., *Nadmierne używanie Internetu*, Poznań 2007.
- Kisiel M., *Zajęcia psychoedukacyjne dla współuzależnionych*, Warszawa 2001.
- Kozak S., *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2009.
- Poprawa R., *Problematyczne używanie Internetu. Nowe wyzwania dla psychologii zdrowia*, [w:] *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza*, Katowice 2011.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Warszawa 2009.
- Praca zbiorowa, *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*, Warszawa 2000.
- Szczepańska H., *Trening asertywności dla współuzależnionych*, Warszawa 1996.
- Sobolewska Z., Melibruda J., *Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka*, Warszawa 2006.
- Strelau J., Doliński D., *Psychologia*, Gdańsk 2010.
- Wciórka Jacek (red. wyd. polskiego), *Kryteria diagnostyczne według DSM-IV*, Wrocław 2008.
- Woronowicz B., *Uzależnienia – geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009.
- <http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1768880>

[http://dziekowsieci.fdn.pl/eu-net-adb-%E2%80%93-badanie-naduzywania-internetu-przez-młodzież-w-polsce-i-europie-konferencja-prasowa](http://dziekowsieci.fdn.pl/eu-net-adb-%E2%80%93-badanie-naduzywania-internetu-przez-mlodziez-w-polsce-i-europie-konferencja-prasowa)