



CHROŃMY MŁODOŚĆ W SIECI MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

DO WYKORZYSTANIA PODCZAS WARSZTATÓW EDUKACYJNYCH DLA LIDERÓW MŁODZIEŻOWYCH



Ministerstwo
Administracji
i Cyfryzacji



CHROŃMY MŁODOŚĆ W SIECI

PROGRAM NA RZECZ BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ

STOWARZYSZENIE RUCH POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ „INTEGRACJA”

UL. POLNA 18

37-464 STALOWA WOLA

WWW.STOWARZYSZENIEINTEGRACJA.EU

WWW.CHRONMYMLODOSC.PL

Copyright © Stowarzyszenie „INTEGRACJA”

Opracowanie – Barbara Szmyd

Materiały zostały przygotowane w ramach projektu „CHROŃMY MŁODOŚĆ W SIECI – program na rzecz bezpiecznego korzystania z Internetu przez młodzież” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji

Spis treści

1. Lider i jego rola. Co to jest przewodzenie?	4
2. Kim jest lider	5
3. Kilka słów o młodzieży	8
4. Charakterystyka cyberprzestrzeni	11
5. Zagrożenia związane z Internetem	12
6. Infoholizm – narkotyk XXI wieku	14
7. Cyberprzemoc - cyberbullying	17
8. Aspekty psychologiczne doświadczania cyberprzemocy	20
9. Porady dla młodzieży i dorosłych	21
10. Bibliografia	23

LIDER I JEGO ROLA

CO TO JEST PRZEWODZENIE?

Definicja Przewodzenia

Wprawdzie na temat przywództwa mamy złożone i często niejasne pojęcie, ale większość zapewne zgodzi się z tym, że przewodzenie, to rodzaj relacji międzyludzkich. Przywódcy wskazują ludziom kierunek i pomagają realizować różne przedsięwzięcia. Przyglądając się tym wszystkim elementom, spróbujmy zastanowić się nad rozróżnieniem między „przewodzeniem” i „rządzeniem” grupą.

Przewodzenie - to relacja między ludźmi

Traktowanie przywództwa jako cechy właściwej pewnym osobom jest uproszczeniem. Mówimy, że ktoś jest „liderem”, czy też „ma cechy przywódcze”. Sformułowanie to może być ogromnie mylące. Przewodzenie to nie cecha osoby. To relacja między ludźmi. Niezależnie od tego, jak bardzo ktoś mógłby być dynamiczny, elokwentny, odkrywczy i mądry, jeśli wyląduje sam na bezludnej wyspie, nie będzie mógł być przywódcą. **Liderem stajesz się tylko wtedy, gdy ludzie akceptują twoje przewodnictwo i „idą za tobą”**. Większość przywódców zostaje nimi świadomie, przyjmując przywódczą rolę. Niemniej jednak udaje im się ją pełnić tylko wtedy, gdy inni ludzie akceptują ich jako liderów. W tym sensie określenie „zwolennik” może też być mylące. Zwolennicy nie są bierni. Ich rola nie ogranicza się do reagowania na to, co robią przywódcy. Akceptując lub odrzucając przewodnictwo różnych osób, grupa naprawdę wybiera swoich przywódców. Oto, dlaczego tak często nie wiedzie się liderom, którzy nie odróżniają rządzenia od przewodzenia grupie.

Przywódcy wytyczają szlak

Słowo lider oznacza kogoś prowadzącego do celu, przewodnika, przywódcę. To proste stwierdzenie ujmuje ważny aspekt bycia przywódcą. Przyjrzyj się liście liderów zaproponowanej przez uczniów z Europy Zachodniej i Ameryki Północnej. Każda z tych osób była w jakimś sensie przewodnikiem. **Każda z nich, od rodziców po polityków, dawała swojej grupie (rodzinie, narodowi) poczucie wspólnego kierunku, poczucie celu lub misji.**

Dla każdej grupy ludzi poczucie celu lub misji jest niezwykle ważne. To ono między innymi łączy ludzi, **sprawia, że stają się grupą, a nie przypadkową zbieraniną.** Jedną z najważniejszych rzeczy, jaką robi przywódca, jest pomaganie grupom w rozwijaniu wspólnego poczucia celu. Nawet tu jednak podstawowe znaczenie ma rozróżnienie między rządzeniem grupą, a przewodzeniem jej. **Przywódcy pomagają grupom kształtować wizje.** Odgrywają w tym procesie aktywną rolę. Ale rzadko przedstawiają grupom własne koncepcje. A kiedy to robią – np. w przypadku rządów dyrektywnych efekty najczęściej stanowią dobitne przykłady złego przewodzenia.

Liderzy pomagają grupom doprowadzić do skutku różne przedsięwzięcia

Większość ludzi postrzega przewodzenie jako pomoc grupie w dążeniu do celu poprzez wspólne działania. Ten wymiar przewodzenia ma właściwie dwa różne aspekty.

Po pierwsze, **liderzy mobilizują członków grupy do działania**. Ludzie pełniący przywódcze role w pewnym momencie stają wobec pytania: jak zmobilizować innych? Co mam zrobić, żeby Dawid pomógł zorganizować kiermasz? Jak mam nakłonić Alę, by bardziej się starała grając w drużynie piłki ręcznej?

Po drugie, **przywódcy muszą wykraczać poza indywidualne motywacje**. To oni nakłaniają grupę do wspólnej pracy! Wymaga to przekazania jednostkom poczucia wspólnego kierunku i osobistego zaangażowania w dążeniu do osiągnięcia wspólnego celu. Wymaga też nakłonienie ludzi do współpracy i dzielenia się wpływającymi z tego korzyściami. W tym sensie przywództwo możemy uważać za proces tworzenia i podtrzymywania trwałości grup.

Oba aspekty wskazują na różnicę między sterowaniem a przewodzeniem grupie. Motywowanie ludzi do pracy na rzecz grupy i nakłanianie do współpracy z innymi członkami zespołu wymaga autentycznego przewodzenia. W większości grup nie wystarcza po prostu polecić ludziom, by pracowali lub współdziałali. Nie można kontrolować ich zachowania. Trzeba im przewodniczyć tak, by chcieli zgodnie współdziałać w grupie.

Definicja przewodzenia

Jeśli uwzględnimy wszystkie trzy cechy, otrzymamy następującą definicję przywództwa:

Przewodzenie (przywództwo) jest procesem, który pomaga grupie kształtować wizję jej celów oraz mobilizować ludzi należących i nie należących do tej grupy do nieustannego angażowania się w dążenie do realizacji tej wizji.

KIM JEST LIDER

Lider to osoba, która wzbudza zaufanie, inicjuje pozytywne działania, rozwiewa strach i określa cele na przyszłość. Kto zatem może być liderem? Jakie cechy wyróżniają go spośród pozostałych członków grupy, której przewodzi?

Specjaliści mają dość rozbieżne poglądy na ten temat, ale zgadzają się co do następujących cech:

popularność	inteligencja
żywość umysłu	ambicja
dojrzałość	uczciwość
głód sukcesu	inicjatywa
pewność siebie	zdolność akceptacji
dobre zdrowie	siła charakteru

Lider powinien posiadać większość wymienionych cech. Nikt jednak nie ma ich wszystkich jednocześnie, a jeżeli nawet by tak było to nie jest to gwarancja sukcesu. Ważne jest również, w jaki sposób posługuje się swymi atutami i jakie metody kierowania grupą stosuje.

Uzupełnimy powyższe rozważania o wyniki badań J.P. Lewisa (USA), który ustalił listę najważniejszych cech lidera/menedżera/. Oto one:

Atrybuty lidera

- Umie dobrze słuchać
- Umie kogoś wesprzeć(dodać mu sił, otuchy)
- Ma dobre zdolności organizacyjne
- Wyjaśnia nieporozumienia
- Zachęca do wzajemnego szacunku
- Jest budowniczym zespołu
- Zna własne możliwości
- Ma poczucie humoru
- Czyści barykady (wyjaśnia zatargi)
- Wykazuje dobrą zdolność do podejmowania decyzji
- Jest na bieżąco
- Dzieli się doświadczeniem
- Działa jak bufor na resztę zespołu
- Oferuje widoczne przywództwo
- Ma wiedzę techniczną
- Jest uczciwy i bezstronny
- Wykazuje elastyczność
- Jest otwarty
- Wydaje pełnomocnictwa (upoważnienia)
- Jest szczery i godny zaufania
- Wykazuje zrozumienie
- Mobilizuje zespół do dobrej pracy
- Zna mocne strony i słabości członków zespołu

Praktycznie nikt nie jest w stanie sprostać tak wysokim wymaganiom. Dobry lider to ktoś więcej niż tylko sprawny administrator. Liderzy starają się być jak najbliższej zwykłych członków grup. Odkładają na bok atrybuty władzy i siły. **Ich zadaniem jest uwalnianie z ludzi tkwiącego w nich potencjału energii i kierowanie go w określone działania.** Pomoc ludziom w tym zakresie staje się podstawowym wyzwaniem dla współczesnych liderów. Pozycja lidera w coraz mniejszym stopniu zależy od zajmowanego stanowiska w organizacji. Przeciwnie, ich władza opiera się na wielu umiejętnościach, takich jak: zdolności uważnego słuchania, propagowanie wartości, podnoszenie kwalifikacji pracowników, nieustannego uczenia się. Efektywni liderzy wiedzą, czego nie wiedzą i to przeświadczenie zmusza ich do ciągłego uczenia się.

Kierowanie grupą ludzi nie jest zadaniem łatwym. Dlatego tylko niewielu ludzi odnosi sukces, gdyż zadanie to wymaga kombinacji kilku cech charakteru:

- **Wiara we własne siły** daje jednostce poczucie pewności siebie i siłę, aby nakłonić innych do pójścia tam, gdzie ikt jeszcze nie doszedł. Cecha ta powinna iść w parze z odwagą pozwalającą przyznać się do własnego błędu.
- **Oddanie się pracy z pasją**, ale równocześnie ze świadomością, że zbyt duża koncentracja na pracy może spowodować niezdolność do dostrzegania tego, co dzieje się wokół.
- Lider musi być **przyjaźnie nastawiony do ludzi**, ponieważ ci, którzy traktują innych jako zło konieczne mogą wprawdzie budzić strach, ale nigdy nie zyskają sobie zwolenników. Tytuły

i role mają niewielkie znaczenie dopóki nie zostaną poparte kompetencją. Oznacza to , że liderzy muszą mieć czas i miejsce, aby dowieść swej wartości.

Zdaniem P. Druckera, skuteczny lider w działaniu kieruje się czterema zasadami:

- **Lider to osoba, która posiada zwolenników.**
- **Przywódtwo nie oznacza popularności. Przywództwo to wyniki działania.**
- **Lider daje przykład innym.**
- **Przywódtwo to odpowiedzialność.**

Badania wskazują, że wysokiej klasy liderzy, animatorzy prowadzą swoje skuteczne działania kierując się założeniami:

1. Dążenie do sukcesu

Które wyraża się w optymistycznym stylu poznawczym, formalnym wykształceniu, zdobytym doświadczeniu, umiejętnościami komunikacyjnymi, uznaniem ze strony współpracowników i poparciem duchowym ze strony bliskich osób.

2. Pragmatyzmem

Tomasz Edison dobierał współpracowników kierując się pragmatyzmem. Wręczał kandydatowi żarówkę i pytał, ile zmieści się w niej wody. Większość obliczała pojemność żarówki, co zajmowało nie mniej niż 20 minut. Osoby inteligentne napełniały żarówkę wodą, poczym przelewały ją do menzurki, co trwało niecałą minutę. Jak sądzicie , kogo wybrał Edison? Współcześni liderzy, podobnie jak Edison, dobrze wiedzą, że do osiągnięcia oczekiwanych wyników niezbędny jest pragmatyzm, gotowość do poszukiwania praktycznych rozwiązań najbardziej palących problemów. Zadawanie konkretnych pytań jest dla liderów kluczową strategią z dwóch powodów. Grant Walsh (jeden z liderów) wyjaśnia:

„Pytania pozwalają na równoczesne zbieranie danych oraz wyrażanie własnego stanowiska. Odzwierciedlają twój system wartości, osobiste zaangażowanie na rzecz konstruktywnego komunikowania się z ludźmi”

Liderzy wiedzą, podobnie jak wiedział pragmatyk Frank Lloyd Wright, że „istota jest ważniejsza od formy” oraz , że najpierw należy dokonać obiektywnej oceny sytuacji, zanim wyda się sąd i podejmie odpowiednie działania. Działania te muszą być skuteczne, a to sprawia, że nawet najbardziej pewni siebie liderzy muszą uczyć się taktycznej pokory.

3. Taktyczną pokorą

Michael Silva przytacza anegdoty o zgubnych skutkach pychy.

W czasach, gdy nie było jeszcze radarów, okręt marynarki wojennej przedierał się przez gęstą mgłę, gdy nagle obserwator dostrzegł światło innego statku płynącego tym samym szlakiem. Kapitan wydał rozkaz nadania sygnału, by statek usunąć z drogi. Statek nadał odpowiedź:” proszę zmienić kurs o dwadzieścia stopni w lewo”. Rozzłoszczony kapitan podyktował sygnaliście następującą odpowiedź: „Jestem kapitanem marynarki wojennej, to wy zmierzcie kurs o 20 stopni!” Riposta brzmiała: „ A ja jestem marynarzem drugiej kategorii i radzę panu zmienić kurs o 20 stopni w lewo” Tego było za wiele kapitanowi okrętu wojennego. W obawie przed ośmieszeniem nadał sygnał: „Jestem kapitanem okrętu wojennego, więc w waszym interesie leży

zmiana kursu!” Odpowiedź przyszła natychmiast: „A ja jestem latarnikiem i radzę panu zmienić kurs”.

Jedną z oczywistych zalet liderów jest praktyczne realizowanie tego, co określamy jako „taktyczną pokorę”. Dojrzały i mądry liderzy dobrze wiedzą, że nie są doskonali, a to podsyca ich apetyt na zdobywanie wiedzy. Mówimy tu o „taktycznej pokorze”, a wiąże się ona ze świadomą taktyką zdobywania wiedzy po to, by się doskonalić. Charakteryzuje liderów przekonanych o własnej wartości. „Świadomość własnej niewiedzy rośnie wprost proporcjonalnie do zdobywania wiedzy”
Igor Strawiński

4. Pozytywnym stosunkiem do osoby

Służenie innym jest czynszem, jaki płacisz za miejsce zajmowane na świecie. Muhammad Ali.

Cechuje się on wykazywaniem większej gotowości służenia innym niż osoby przeciętne, każdy jest traktowany jako partner w osiągnięciu sukcesów, a także jest podstawą do tworzenia więzi opartych na wzajemnym zaufaniu i zaangażowaniu.

5. Optymizmem

Od wieków trwa nieprzerwana walka między optymizmem a pesymizmem, między ludzkimi możliwościami a ograniczeniami. Jednakże wśród profesjonalnych liderów zwycięża optymizm. Jak utrzymuje Martin Seligman liderzy „nauczyli się optymizmu”. Najnowsze badania psychologiczne wykazują, że optymiści nie tylko osiągają większe sukcesy, lecz i to, że optymizmu można się nauczyć. Optymizm nie jest cechą wrodzoną lecz nabytą. Profesjonalni liderzy potrafią radzić sobie z kolejnymi wyzwaniami, stosując praktyczne metody rozwiązywania problemów. Podobnie jak Tomasz Edison liderzy uczą się na błędach. Kiedy ktoś pytał Edisona, czy nie zniechęcił go wciąż ponawiane próby zanim udało mu się wynaleźć żarówkę, odpowiadał: „Nie, bo nauczyły mnie, w jaki sposób można wynaleźć żarówkę”.

Liderzy uczą się jak, w najbardziej nawet niesprzyjających okolicznościach, stworzyć warunki konstruktywnej współpracy. W ten sposób przekonują sceptyków o podnoszą na duchu rozgoryczonych. Dzięki umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami przyjmują na siebie pełną odpowiedzialność za swoje życie i los tych, którzy klientom służą.

6. Odpowiedzialnością

Przejmij kontrolę nad swoim losem, bo kto inny ja przejmie?

Oznacza panowanie nad swoim życiem, pełne zaangażowanie w rozwiązywanie problemów, naprawianie krzywd wyrządzonych innym, stawianie czoła otaczającej rzeczywistości.

KILKA SŁÓW O MŁODZIEŻY

ROZWÓJ NASTOLATKA W OKRESIE DOJRZEWANIA

Okres dojrzewania jest fazą rozwojową o ogromnym znaczeniu. To czas wielkich zmian, czasem trudnych i wprawiających nastolatków w zakłopotanie. Niektórym spośród nich tę podróż ku dorosłości ułatwić mogą rodzice, inni potrafiący ich zrozumieć dorośli, rówieśnicy o wspierającym nastawieniu oraz silny, wewnętrzny zmysł właściwego kierunku.

Pełne zrozumienie wartości okresu dojrzewania ułatwi także, odnotowanie wielu powszechnych mitów, które otaczają uczniów podczas tego etapu ich rozwoju. Na nieszczęście wiele z nich ma charakter negatywny. Są to obiegowe przekonania mówiące źle o nastolatkach, które mogą w nas zaowocować uprzedzeniami się wpływającymi na sposób, w jaki ich traktujemy.

Okres dojrzewania jest ekscytującą fazą rozwoju o ogromnym znaczeniu. Może być to okres obfitujący w stresy zarówno dla samego nastolatka, jak i dla dorosłego mającego z nim na co dzień do czynienia. To normalny okres w życiu każdego człowieka, dlatego też sugestie, co do nienormalności kierowane do dojrzewającego nastolatka przez dorosłych, przyczyniają się tylko do tego, że jeszcze bardziej przejmują się sobą i wzrasta jego lęk przed przemianami, których doświadcza.

To, co młodzi ludzie robią, co dzieje się z nimi tu i teraz jest naprawdę ważne, wyznacza bowiem ich bieżące i przyszłe potrzeby, dalszy rozwój, a także ich stosunek do siebie samych. Ich ogromne zróżnicowanie w społeczeństwie powoduje, że stereotypy dotyczące trudnej młodzieży nie powinny być uogólniane na wszystkich nastolatków. Wynika stąd, że nastolatki są już zdolne do brania odpowiedzialności, podejmowania decyzji, myślenia na serio, uczestniczenia w poważnych rozmowach oraz starające się uchodzić za ludzi dorosłych, niezależnych i samowystarczalnych.

Zadania z okresu dojrzewania.

Zanim jednak nastolatek wkroczy w dorosłość musi „wykonać” pewną liczbę rozwojowych „zadań” z kilku różnych dziedzin. Oto one:

- **Dojrzałość fizyczna i płciowa** – Pojawiają się nowe odczucia w stosunkach z rówieśnikami i dorosłymi. Najważniejszym, podstawowym i uniwersalnym zadaniem jest dojrzewanie płciowe (seksualne). Jego znaczenie wynika z towarzyszącej dojrzewaniu fizycznemu i płciowemu zmiany oczekiwań ze strony innych, a także tych, jakie nastolatek ma wobec siebie. Okres dojrzewania fizycznego i płciowego zdominowany jest przez biologię. Charakteryzuje się ogólnym niezrównoważeniem, wyrażającym się w nadmiernej reaktywności – drażliwość, niepokój ruchowy, nadąsanie, złość, zmienność nastroju i motywacji. Brak wiary w siebie, poczucie osamotnienia jest wyrazem anarchii życia psychicznego. Dziewczęta są skrępowane dojrzewaniem, do tego dochodzą docinki dzieciennych chłopców – stawanie się mężczyzną jest „dozwolone”, w przypadku dziewcząt dorośli martwią się ich życiem seksualnym i związanym z tym niechcianą ciążą. Dlatego chłopcy cieszą się swym „mężnieniem”, są pewniejsi siebie i bardziej odprężeni niż ich rówieśniczki. Gdy dojrzewanie jest opóźnione, dziewczęta stają się maskotkami, a u chłopców pojawia się lęk i często wchodzi w rolę błazna. Różnice związane z płcią związane są z tym, że dziewczęta dojrzewają szybciej i proces ten trwa krócej. Ta czasowa przewaga nad chłopcami (są od nich bardziej zorganizowane wewnętrznie, dojrzalsze społecznie) powoduje niejednokrotnie zbyt wygórowane oczekiwania, co do dalszego rozwoju dziewcząt oraz nadmiernie krytyczny stosunek do chłopców, zwłaszcza w szkole. Chłopcy instynktownie bronią się przed tak niesprawiedliwym porównywaniem i szukają potwierdzenia własnej wartości na różne – nie zawsze społecznie pożądane – sposoby. Ich dorastanie jest bardziej burzliwe – intensywniejszy skok rozwojowy i walka o społeczne uznanie na dwóch frontach: przeciw hegemonii dorosłych, i przeciw „lepszym” od nich dziewczynom.

- Rozwój indywidualności – W okresie poszukiwań odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące swej tożsamości (kim jestem, jakim jestem), upodobania nastolatków, ich zainteresowania, osobowość i stosunek do samego siebie umacniają się i sprawdzają. Powiększa się zdolność do logicznego, racjonalnego i kompleksowego rozumowania oraz, co ważniejsze, posługiwania się myśleniem abstrakcyjnym. Rozwój możliwości intelektualnych i powiększenie reaktywności uczuć powoduje wzrost krytycyzmu w postaci oceniania, rozważania, selekcjonowania informacji i wyłapywanie fałszu.

- Zwiększona odpowiedzialność – Tu zawierają się poszukiwania celu i sensu życia i wybór zawodu. Towarzyszy temu eksperymentowanie z szerszymi kręgami społeczeństwa, spotykanie się i poznawanie różnego rodzaju ludzi, uczestnictwo w niektórych aspektach dorosłego świata pracy. Dorastający młodzi ludzie mają ponadto potrzebę sprawdzania swych sił i wartości w roli odpowiedzialnych jednostek w społeczeństwie. Potrzebują także, by uznawano ich za osoby odpowiedzialne za podejmowane działania oraz wpływ, jaki mają na innych, bez ponoszenia ciężkich konsekwencji, gdy zdarzy im się porażka lub popełnią błąd.

- Odlączenie się i autonomia – To jest właśnie najtrudniejsze, zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. W tym czasie dziecko nie jest już dłużej dzieckiem, co wywołuje mieszaninę uczuć radości i strachu. Można się spodziewać buntu przeciwko władzy i konwenansom. Jako rodziców, waszą potrzebą jest bycie potrzebnym; ich potrzebą jako nastolatków jest nie potrzebować was. Jest to realny konflikt; doświadcza się go codziennie, gdy ci, których kochacie, stają się od was niezależni. Zarazem jednak nastolatki wciąż potrzebują dorosłych, by wyznaczali im granice. Między pragnieniem osiągnięcia niezależności, a niechęcią do rezygnacji z fizycznego i emocjonalnego bezpieczeństwa dzieciństwa, powstaje często napięcie. Jest to wewnętrzny konflikt pomiędzy potrzebą bycia dorosłym i samodzielnym, a pragnieniem zachowania przywilejów dziecka. Może on również wynikać ze zderzenia chęci wypróbowania nowo pojawiających się sił i umiejętności ze strachem przed samotnością, która mogła by przyjść wraz z uniezależnieniem się. Ważenie się tych potrzeb to dynamiczny proces stanowiący drogę, którą nastolatek dochodzi do zdrowego oderwania się od rodziców i pełnego usamodzielnienia się. Ważną rolę odgrywa w nim zarówno grupa rówieśnicza, jak i dorośli.

- Własna ocena wartości – Nastolatki kwestionują stare wartości i uczą się nowych. Często irytuje to dorosłych i powoduje ich obawy, choć poszukiwania te są normalne i konieczne.

- Pojawienie się nowych typów egocentryzmu – Istnieją dwa główne rodzaje egocentryzmu, które są typowe dla nastolatków, i z którymi muszą oni się zmagać.
Pierwszy z nich to uczucie, że ciągle jestem jakby na scenie – wciąż ktoś się na mnie patrzy, słucha i ocenia. Towarzyszy temu silna koncentracja na sobie, która najbardziej jest widoczna w postaci zaabsorbowania własnym ciałem i jego fizycznymi zmianami.

Druga odmiana egocentryzmu to rodzaj psychologicznej samotności, w której nastolatek czuje, że „jest sam”, „nikt go nie rozumie” itp.. Składa się na nią także uczucie nieśmiertelności, bycia kimś niezwykłym, przybierające kształt silnego przekonania, że: „nigdy nie umrę”, „na pewno nie zajdę w ciążę”, „to niemożliwe żebym się uzależnił od narkotyków”, itp. Nastolatki mogą

angażować się w ryzykowne aktywności, które w ich oczach symbolizują dojrzałość i są źródłem życiowego doświadczenia; buntują się też w ten sposób przeciwko autorytetom.

CHARAKTERYSTYKA CYBERPRZESTRZENI

W dawniejszych czasach ludzie częściej się spotykali, bawili się razem, spędzali wspólnie wieczory, niepotrzebne im były żadne urządzenia, czasem tylko przedmioty codziennego użytku. Tak naprawdę wystarczyło, że mają siebie nawzajem, przez to dzieci uczyły się od najmłodszych lat interakcji z ludźmi i współdziałania w grupie.

Komputer i Internet stały się sprzętem masowym służącym edukacji, pracy zawodowej, komunikowania się, kultury, sztuki i rozrywki. Kluczową technologią tych zmian jest właśnie Internet, który stał się medium otwierającym drzwi do świata, w którym każdy może mieć dostęp do prawie każdej informacji, może porozumiewać się z inną osobą, ma wolność publikacji swoich poglądów oraz zapoznawania się z poglądami innych. Internet wchłania elementy dotychczas znanego nam świata, z powodzeniem zastępując tradycyjne gadzety telefon, tradycyjną pocztę, ale także i codzienną gazetę, książkę, telewizję, radio, dodając jednocześnie tym mediom interaktywności i możliwość komunikacji zwrotnej. Nasze dzieci są niezwykle kompetentne w korzystaniu z różnorodnych możliwości tych technologii. Jednak ich świadomość różnorodnych zagrożeń i braku bezpieczeństwa jest stosunkowo niska.

Dziś ludziom nie potrzebni są bliscy, czas zapełnia im przesiadywanie przed komputerem, telewizorem czy Internetem. Rodzice w pogoni za pieniądzem nie mają czasu na zabawy z dziećmi i dlatego pozwalają swoim pociechom na przesiadywanie przed szklanymi ekranami. A tak naprawdę to wszystko nie zastąpi prawdziwej miłości rodzica, tylko może ułatwić zagrożeniom wtargnąć się do życia młodego człowieka.

Tematyka zagrożeń powodowanych przez cyberprzestrzeń, a szczególnie uzależnień nie jest w wystarczającym stopniu nagłośniona. Dlatego świadomość społeczeństwa w tym zakresie jest bardzo niska. Przeciętny rodzic nie zdaje sobie sprawy, że np. telewizja, komputer, Internet czy telefon komórkowy, a także współczesne roboty mogą być źródłem uzależnienia (o czym świadczą rozmowy z nimi prowadzone podczas szkoleń). Rodzice (opiekunowie) oraz często nauczyciele nie posiadają odpowiedniej wiedzy w jaki sposób diagnozować uzależnienie od cyberprzestrzeni, a tym samym nie potrafią w prawidłowy sposób reagować w przypadku pojawienia się symptomów uzależnienia. Nie posiadają oni także podstawowej wiedzy na temat innych zagrożeń, jakie występują w cyberprzestrzeni. Lekarze nie zwracają uwagi na pewne choroby, które mogą być konsekwencją nieracjonalnego korzystania z narzędzi cyberprzestrzeni, jak również nie łączy się pewnych zachowań nie aprobowanych społecznie z zagrożeniami cyberprzestrzeni, których są one konsekwencją.

Przyczyny i skutki uzależnienia od komputera i Internetu, które określane jest także jako infoholizm są niezwykle złożone, wielorako warunkowane, gdyż zależą od wielu czynników, a skutki społeczno-pedagogiczne, dla poszczególnych środowisk są dramatyczne, czy nawet tragiczne. W porównaniu do wcześniejszych uzależnień od zachowań i używek ten proces jest wyjątkowo niebezpieczny ze względu na różnorodne następstwa dotyczące sfery psychicznej mającej określone

implikacje w sferze wychowawczej, dydaktycznej, relacji z rodzicami i innymi osobami, w tym także kolegami szkolnymi, często rodzącymi przemoc i agresję.

Kolejnym aspektem zagrożeń w cyberświecie jest kwestia wkraczania robotów do codziennego życia człowieka. Powstaje nowy typ relacji człowiek-maszyna, w których należy jasno zdefiniować rolę i miejsce każdego ogniwa tych powiązań. Nowość i mnogość zagadnień wynikających z otwarcia społeczeństwa na nowe technologie wymaga odpowiedzialności, a przede wszystkim znajomości zagrożeń. Dlatego dostrzega się konieczność przygotowania zwłaszcza młodego pokolenia do godnej egzystencji w świecie pełnym automatów i robotów. Młodzież i dzieci kształcone w szkołach powinny zostać wyposażone w wiedzę i umiejętności posługiwania się najnowszymi osiągnięciami techniki. Możliwe to będzie tylko dzięki odpowiedniej jakości kształcenia. Przed pedagogami postawiono wyzwanie umiejętnego wkomponowania w treści nauczania wszystkich tych zagadnień, aby w sposób ciekawy i przyjemny pokazać szanse i niebezpieczeństwa związane z wkraczaniem robotów do codziennego życia człowieka. Problem ten należy potraktować wieloaspektowo z uwagi na szeroką gamę zastosowania nowoczesnych technologii.

Należy zatem zwrócić uwagę, iż pod wpływem mediów i technologii, zmieniają się tradycyjne postacie zagrożeń wywołujące patologie społeczne (np. alkoholizm) i dysfunkcje oraz marginalizację rodziny (związane z wykluczeniem społecznym), a jednocześnie pojawiają się nowe, mający ścisły związek ze swoistością świata wirtualnego. W nim bowiem coraz częściej i dłużej przebywają nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Zarówno jedni, jak i drudzy uzależniają się od najnowszych technologii. Jednocześnie wspomniane technologie mogą być „doskonałym” narzędziem przestępczości teleinformatycznej, ale również stosowania różnorodnych tradycyjnych form przemocy i nowych ich odmian związanych z przebywaniem wszystkich pokoleń w świecie wirtualnym. Proces ten wywołuje określone konsekwencje społeczno-edukacyjne, dydaktyczne, etyczne, zdrowotne i prawne, także dla instytucji wychowawczych funkcjonujących w społeczności lokalnej.

Cyberprzestrzeń:

- nie jest mitem, a rzeczywistością;
- nowym i dynamicznym zjawiskiem;
- ma globalny zasięg, bez względu na miejsce i czas dostępu;
- oddziałuje na wszystkich, zwłaszcza dzieci;
- cechuje ją interaktywność;
- jest substytutem świata rzeczywistego;
- negatywne skutki przebywania w niej w znacznym stopniu wyprzedzają założenia edukacji i podejmowanych działań (m.in. profilaktyka, diagnoza, terapia).

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z INTERNETEM

Do najważniejszych należą:

1. Rozpowszechnianie nielegalnych treści:

- a) pornograficznych,
- b) ofert sprzedaży pirackiego oprogramowania komputerowego oraz nagrań audio i video,

- c) ofert sprzedaży przedmiotów pochodzących z kradzieży lub przemytu,
- d) propagujących używanie narkotyków oraz wskazujące, gdzie można się w nie zaopatrzyć.

2. Nielegalne uzyskiwanie danych:

- a) phishing – to wyłudzenie poufnych informacji osobistych (np. haseł lub szczegółów karty kredytowej) przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję, której te informacje są pilnie potrzebne,
- b) pharming - bardziej niebezpieczna dla użytkownika oraz trudniejsza do wykrycia forma phishingu. Charakterystyczne dla pharmingu jest to, że nawet po wpisaniu prawidłowego adresu strony www, ofiara zostanie przekierowana na fałszywą (*choć mogącą wyglądać tak samo*) stronę www. Ma to na celu przejęcie wpisywanych przez użytkownika do zaufanych witryn haseł, numerów kart kredytowych i innych poufnych danych.

3. Włamanie sieciowe i zainfekowanie komputera programem wirusowym – otwieranie każdej przychodzącej poczty wraz z załącznikami, korzystanie z sieci P2P, używanie nośników danych tj., pendrive, dyskietka itp. - grozi ściągnięciem szkodliwego oprogramowania na komputer. Oprogramowanie to może wyrządzić wiele szkód np.:

- a) wykraść poufne dane, np. hasła, numery kont bankowych,
- b) uszkodzić dokumenty, programy lub system operacyjny,
- c) otworzyć komputer na włamania,
- d) spowolnić prędkość Internetu,
- e) utrudnić lub uprzykrzyć celowo pracę na komputerze,
- f) dodać złośliwy kod HTML do plików na serwerach FTP,
- g) zniszczyć drogie podzespoły naszego komputera,
- h) uczynić nasz komputer *komputerem zombie* - to znaczy, że będziemy należeć do sieci zarządzającej szkody innym komputerom bez naszej wiedzy

Typy szkodliwego oprogramowania:

- a) wirus - zaraża inne pliki w celu rozpowszechnienia się bez zgody użytkownika.
- b) robak - rozmnażają się wyłącznie przez sieć, np. za pomocą poczty e-mail.
- c) koń trojański - maskuje się pod innymi plikami lub programami. Wykonuje w tle szkodliwe operacje, np. otwiera port, przez który może zostać dokonany atak.
- d) tylne drzwi (ang. backdoor) - umożliwiają intruzom administrowanie naszym systemem przez Internet - zazwyczaj podszywają się pod inne programy. Są to też luki w programach lub systemach operacyjnych stworzone celowo.
- e) program szpiegujący (ang. spyware) - śledzi czynności wykonywane na komputerze, gromadzi cenne informacje i wysyła je autorowi bez wiedzy użytkownika. Do cennych danych należą np. dane osobowe, hasła, numery kont, adresy e-mail, archiwa.
- f) exploit - umożliwia przejęcie kontroli nad komputerem lub serwisem internetowym, wykorzystując luki w programach, systemach operacyjnych, błędy w zabezpieczeniach.
- g) rootkit - pomaga we włamaniami do systemów informatycznych. Zagnieżdża się nawet w BIOS-ie na płycie głównej. Ukrywa niebezpieczne pliki i procesy, które umożliwiają utrzymanie kontroli nad systemem. Wykrycie rootkitów jest trudne, lecz większość programów antywirusowych radzi sobie z tym.
- h) keylogger - zapisuje wszystkie naciśnięcia klawiszy. W ten sposób nasze poufne dane, które wpisujemy, są przesyłane do niepowołanych osób.

- i) dialer - wykonuje drogie połączenia przez inny numer dostępowy. Szkodzi tylko komputerom, które łączą się z Internetem przez modem telefoniczny lub cyfrowy ISDN. Najczęściej występuje na stronach erotycznych.

4. Kontakt z nieznanymi - wszelkiego rodzaju komunikatory, czaty umożliwiają na szybkie poznanie wielu ludzi, niekoniecznie uczciwych. Przez Internet łatwiej można zakamuflować swoje „prawdziwe” intencje, bo sieć zapewnia dosyć dużą anonimowość. Te elementy sprawiają, że Internet stał się dobrym narzędziem dla przestępców, osób reprezentujących sekty religijne oraz różnego rodzaju dewiantów, którzy mają ułatwione zadanie w nawiązywaniu nowych kontaktów w poszukiwaniu swoich potencjalnych ofiar.

5. Grooming czyli uwodzenie przez Internet

6. Infoholizm (siecioholizm) czyli uzależnienie od Internetu - niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że komputer może uzależnić w taki sam sposób jak alkohol, praca czy narkotyki.

Osoby, u których stwierdzono uzależnienie od Internetu lub zagrożenie tym uzależnieniem, najczęściej spędzają czas na następujących formach rozrywki:

- a) Internet Relay Chat (IRC) – usługa służąca do porozumiewania się z innymi osobami korzystającymi, z Internetu. Jest to forma pisanej rozmowy.
- b) Gry online – specyfika gier online (sieciowych) polega na tym, iż naszym przeciwnikiem nie jest komputer, lecz żywy człowiek. Według niektórych badaczy tego zjawiska, poprzez tego typu gry narasta w graczach poziom agresji, który następnie jest rozładowywany w świecie realnym, na zwykłych ludziach.
- c) World Wide Web (WWW)
- d) Grupy dyskusyjne (newsgroups) i listy adresowe

7. Spam - niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne. Najbardziej rozpowszechniony jest spam za pośrednictwem poczty elektronicznej. Istotą spamu jest rozsyłanie dużej ilości informacji o jednakowej treści do nieznanych sobie osób. Aby określić wiadomość mianem spamu, musi ona spełnić trzy następujące warunki jednocześnie:

- a) Treść wiadomości jest niezależna od tożsamości odbiorcy.
- b) Odbiorca nie wyraził uprzedniej, zamierzonej zgody na otrzymanie tej wiadomości.
- c) Treść wiadomości daje podstawę do przypuszczeń, iż nadawca wskutek jej wysłania może odnieść zyski nieproporcjonalne w stosunku do korzyści odbiorcy.

8. Wyłudzenia i oszustwa na aukcjach internetowych

9. Cyberbulling (cyberprzemoc) prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie i inne.

10. Seksting , czyli przesyłanie swoich nagich zdjęć

INFOHOLIZM – NARKOTYK XXI WIEKU

Pojawiła się nowa generacja uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu. Są one o tyle niebezpieczne, gdyż człowiek nie zauważa kiedy zostaje wplątany w sieć,

z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka coraz częściej dzieci i młodzież.

Infoholizm – uzależnienie od komputera i Internetu = utrata kontroli nad swoim zachowaniem

Typy infoholizmu

- 1. Uzależnienie od związków wirtualnych**, czasami tłumaczone jako socjomania internetowa (*cyber-relationship addiction*) - jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, nadmierne zaangażowanie w związki w sieci (wirtualne). Wyraża się poprzez udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej. Osoba chora nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje człowiek-człowiek w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności przy kontaktach osobistych, następuje też u takich osób zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafią odczytywać informacji nadawanych w tej płaszczyźnie, lub odczytują je błędnie. Osoby z tym zaburzeniem spotyka się głównie w tych formach kontaktu, które zapewniają synchroniczną komunikację.
- 2. Erotomania internetowa** (*cyberseksual addiction*) - polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami erotycznymi i pornograficznymi, lub pogawędkach na chatach o tematyce seksualnej. Zaburzenie to można określić jako nałogowe używanie stron dotyczących seksu i pornografii. Często u jego podłoża leżą inne zaburzenia i dewiacje seksualne, takie jak pedofilia, wojeryzm, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.
- 3. Uzależnienie od komputera** (*computer addiction*) - osoba chora nie musi w tym wypadku "być" w Sieci, wystarczy, iż spędza czas przy komputerze. Nie jest dla niej ważne to, co robi, czy pisze ważną pracę, czy gra w pasjansa. Liczy się tylko to, że komputer jest włączony a ona spędza przy nim czas. Najczęściej przejawia się w obsesyjnym graniu w gry komputerowe.
- 4. Uzależnienie od sieci** (*net compulsions*) - jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na pobycie w Internecie. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam dzieje. Obsesyjnie grają w sieci, uczestniczą w aukcjach etc. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy IAD.
- 5. Przeciążenie informacyjne** lub przeładowanie informacjami (*information overload*) - nałogowe surfowanie w sieci lub przeglądanie baz danych. Występuje przy natłoku informacji, na przykład przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych.

Fazy infoholizmu

I. Faza początkowa

1. Przebywanie w sieci sprawia przyjemność.
2. Wzrost ochoty na coraz częstsze przebywanie w sieci.

W fazie tej następuje utrata poczucia czasu.

II. Faza ostrzegawcza

1. Szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci.
2. Rozładowanie napięcia poprzez sieć.
3. Próby korzystania z sieci w ukryciu.

4. Korzystanie z sieci przynosi ulgę.

Charakteryzuje ją brak chęci powrotu do rzeczywistości.

III. Faza krytyczna

1. Spadek innych zainteresowań niezwiązanych z siecią.
2. Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego.
3. Zaniedbywanie snu.
4. Nieregularne odżywianie się.
5. Silna potrzeba przebywania w sieci.
6. Stałe myślenie o tym, co dzieje się w sieci, o tym, co ostatnio robiliśmy podczas sesji.
7. Potrzeba zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci.
8. Podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzanego w sieci.
9. Poczucie rozdrażnienia, poirytowania, złości, gdy coś lub ktoś zmusza nas do skrócenia czasu uczestnictwa w sieci lub uniemożliwia korzystanie z niej.
10. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich, odkładanie na później pilnych zadań na rzecz korzystania z sieci.
11. Okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci (zaniżanie faktycznej ilości godzin spędzanych przy komputerze).
12. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem.
13. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

Następuje w niej utrata kontroli nad własnym zachowaniem.

IV. Faza przewlekła

1. Okresy długotrwałego przebywania w sieci.
2. Przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji.
3. Świat wirtualny staje się jedynym światem w życiu.
4. Rozpad więzi rodzinnych.
5. Degradacja zawodowa i społeczna.
6. Choroby somatyczne.
7. Lęki, psychozy.
8. Sięganie po inne środki zmieniające nastrój (alkohol, leki).
9. Poczucie bezsensu życia w świecie realnym.
10. Skrajne wyczerpanie organizmu.

Jej cechą jest właściwe uzależnienie.

Objawy uzależnienia

1. Potrzeba korzystania z komputera w coraz większym wymiarze czasowym.
2. Występowanie złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji, przy braku możliwości korzystania z komputera (włącznie z zaistnieniem zespołu abstynenckiego).
3. Podejmowanie nieudanych prób zaprzestania użytkowania danego medium, jak również okłamywanie o rzeczywistym czasie poświęcanym na jego użytkowanie.

4. Doznawanie satysfakcji i poczucia wartości poprzez udział w grach i sesjach internetowych.
5. Ograniczenie innych zajęć, ucieczka od życia rzeczywistego.
6. Pochłonięcie myśli i wyobraźni przez prezentowane treści.
7. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań rówieśniczych, odkładanie w czasie innych ważnych spraw na rzecz korzystania z komputera.
8. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z korzystaniem z komputera.
9. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy np. na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

Skutki uzależnień od mediów

Skutki uzależnień od mediów obejmują wszystkie sfery osobowości dzieci. Można je podzielić na kilka rodzajów:

- **fizyczne** (wady postawy – skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, dłoni),
- **psychiczne** (nerwice, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, zatracanie poczucia realizmu, uzależnienia),
- **moralne** (łatwy i nie kontrolowany dostęp do informacji o treściach niepożądanych; negatywne postawy i zachowania),
- **społeczne** (anonimowość, wyizolowanie ze społeczności, przestępczość),
- **intelektualne** (bezkrytyczne zaufanie do możliwości jakie oferuje komputer).

CYBERPRZEMOC - CYBERBULLYING

CYBERPRZEMOC – (ang. **Cyberbullying**) jest to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób za pomocą technologii informacyjnych i komunikacyjnych, takich jak:

- SMS i MMS,
- e-mail,
- witryny internetowe,
- fora dyskusyjne,
- blogi,
- komunikatory typu GG,
- czaty.

Formy cyberprzemocy

- nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci;
- włamania na konta pocztowe i konta komunikatorów w celu rozsyłania kompromitujących wiadomości;
- rejestrowanie niechcianych filmów i zdjęć;
- tworzenie ośmieszających stron www;

- publikowanie w Internecie lub rosyłanie przy użyciu telefonu komórkowego kompromitujących informacji, zdjęć;
- podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli.

Prześladowanie przez Internet jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ złośliwe, kompromitujące czy poniżające treści są w bardzo krótkim czasie rozpowszechniane i zazwyczaj pozostają w sieci **NA ZAWSZE**, jako kopie na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.

Przyczyny cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży

Niestety przyczyną cyberprzemocy jest także postępująca brutalizacja życia społecznego przenosząca się również na relacje i poziom używanego języka, a także pozornie wydająca się niska szkodliwość czy obliczone są na żart i pozornie nie stwarzają większego zagrożenia, jednak przemoc online może być bardzo dotkliwa. Barlińska przytacza ciekawe wnioski dotyczące przyczyn cyberprzemocy. Przyczyn występowania zachowań wrogich w sieci możemy dopatrywać się także w cechach internautów, których większość stanowią młodzi ludzie, oraz w specyfice medium, jakim jest Internet.

E-generacja – młodzież w sieci - szereg cech charakterystycznych dla okresu dojrzewania w interakcji ze środowiskiem Internetu wydaje się sprzyjać łatwości ujawniania wrogich zachowań w sieci. Takie cechy młodych ludzi, jak np. ograniczona zdolność do przyjmowania perspektywy innej osoby warunkującej wystąpienie empatii w relacji z drugą osobą, nie w pełni ukształtowana zdolność i gotowość do podejmowania refleksji nad sobą i własnym zachowaniem, relatywizm moralny oraz skłonność do testowania granic zasad moralnych mogą potencjalnie nasilać skłonność do agresji w sieci. Nie bez znaczenia jest także uleganie wpływom norm grupy rówieśniczej, często promujących zachowania antyspołeczne na zasadzie prostej opozycji wobec tego, co przekazywane i oczekiwane przez dorosłych. Wpływ rówieśników w Internecie może być znacząco silniejszy z racji braku realnej obecności dorosłych w sieci – koniecznej dla egzekwowania zachowań zgodnych z powszechnie przyjętymi normami społecznymi. Podsumowując, cechy charakterystyczne dla tego wieku rozwojowego sprawiają, że młodzież często poszukuje w Internecie okazji do nieetycznych czy bezmyślnych zachowań.

Cechy Internetu - *Internet ma cechy, które mogą nieomal w każdym wyzwolić pewne formy agresywnych zachowań. Jeśli chcemy obniżyć poziom wrogości w sieci i sami trzymać się daleko odringu, musimy wiedzieć, gdzie biją źródła owych kłopotów.* Internet jest czynnikiem silnie modyfikującym zachowania społeczne i leżące u ich źródeł mechanizmy psychologiczne. Specyficzne warunki panujące w sieci – zapośredniczenie kontaktów przez komputer sprawia, że człowiek inaczej postrzega siebie i innych. Podstawową własnością interakcji za pośrednictwem sieci jest anonimowość, która sprawia, że ludzie zachowują się w sposób, w jaki nie zachowaliby się w sytuacji bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Najpierw krzywdzą czy obrażają, a dopiero później zastanawiają się nad tym, co zrobili. W świetle najnowszych badań anonimowość w Internecie – rozumiana jest dwójako: jako nie identyfikowalność własna (specyficzny kontekst podmiotowości własnej) oraz nieznanomość (niska dostępność przesłanek na temat uczestnika interakcji). Eskalacji zachowań agresywnych sprzyja także skąpa ilość informacji zwrotnych na temat naszych zachowań względem uczestnika interakcji w sieci

Anonimowi „Inni” w Internecie - *osoby istnieją w Internecie w inny sposób niż w społeczeństwie realnym.* Podstawową różnicą jest brak fizycznej obecności w sieci i – co za tym idzie – podstawowego dla komunikacji kanału niewerbalnego. Kontakt internetowy z racji wciąż dominującej

komunikacji tekstowej oraz ubożego i schematycznego charakteru zastępczych komunikatów niewerbalnych (emotikonki) jest uboższy o łatwo interpretowalne i bezpośrednio komunikaty, zawierające informacje zwrotne o samopoczuciu innej osoby, tj.: ekspresja mimiczna, gestykulacja, dystans fizyczny, modulacja głosu, kontakt wzrokowy itp. Komunikaty te w trakcie spotkania twarzą w twarz potencjalnie blokują działania mogące sprawić przykrość drugiej osobie i sprzyjać przerwaniu interakcji. Ponadto w środowisku Internetu w miejsce fizycznej obecności innych ludzi występuje interfejs komputera, który dodatkowo obciąża zasoby poznawcze, utrudniając nam refleksję nad własnym zachowaniem. *Pewne cechy programowania komputera stymulują impulsywność* – łatwiej jest nacisnąć klawisz „Wyślij”, zanim kolejna, bardziej trzeźwa myśl zdąży przynieść refleksję i powstrzymać nas od wysłania niefortunnej wiadomości. Reasumując, wobec „niewidzialnego” partnera interakcji w sieci łatwiej zachować się okrutnie, gdyż nie widzimy skutków wyrządzonej krzywdy. Na łatwość angażowania się w zachowania agresywne w sieci wpływa nie tylko sposób postrzegania innych, ale także percepcja własnej osoby.

Konsekwencje nie identyfikowalności własnej - *swoista autonomia cyberprzestrzeni wobec „rzeczywistego świata” jest jednym z fundamentalnych doświadczeń internautów.* Anonimowość pseudonimu sieciowego, bycie niewidocznym dla innych oraz zwiększone poczucie ego z racji samotnego przebywania przed ekranem komputera sprzyjają poczuciu anonimowości w przestrzeni wirtualnej. Skutkuje to brakiem konieczności dbania o autoprezentację i opinie innych ludzi. Ponadto w indywidualistyczno-anarchistycznej kulturze Internetu wiele zakazów powstrzymujących wrogie zachowania nie obowiązuje, co dodatkowo sprzyja łatwiejszemu usprawiedliwianiu niebezpiecznych, nieodpowiedzialnych i krzywdzących czynów. Sprawia to, iż w wirtualnej przestrzeni ludzie robią bądź mówią rzeczy, których nie zrobiliby lub nie powiedzieli w realnym kontekście społecznym. Zjawisko to, nazwane internetowym efektem odhamowania lub rozhamowania, polega na braku odczuwania ograniczeń – „hamulców” charakterystycznych dla kontaktów bezpośrednich. Czynniki hamujące zachowania nieaprobowane tracą swoją siłę, co może sprzyjać cyberprzemocy. Wrażenie anonimowości i pewnej nierealności w Internecie jest jednak iluzją. Niejednokrotnie skuteczne reakcje organów ścigania na przestępstwa internetowe dowiodły, że nieidentyfikowalność jest pozorna – także w sytuacjach cyberprzemocy. Natomiast realności konsekwencji zachowań w przestrzeni wirtualnej najpełniej dowodzą cierpienia ofiar cyberprzemocy. W wyniku rozwoju nowoczesnych technologii zasada szacunku w relacjach z innymi nabrała nowego wymiaru – dotyczy także relacji wirtualnych. Aby móc skutecznie przestrzegać zasady szacunku, młodzi ludzie, oprócz poznawania możliwości, Internetu powinni uczyć się także o związanych z nim zagrożeniach – w tym specyfice kontaktów zapośredniczonych przez Internet nasilających potencjalnie zachowania antyspołeczne.

Powody dla których internetowi chuligani stosują przemoc:

- przeżywanie radości ze zwyciężania, wynikające na przykład z potrzeby potwierdzenia swojej pozycji w grupie, bądź zbudowania swego wizerunku,
- wyrównanie doznanych krzywd,
- odwet za doznane upokorzenia podejmowany dla odreagowania frustracji spowodowanych np. zakłóceniami funkcjonowania rodziny lub nieprawidłowościami funkcjonowania środowiska szkolnego czy rówieśniczego
- pozyskanie uwagi otoczenia, wołaniem o pomoc kierowaną do wszystkich, którzy o nich zapomnieli.

Jak rozpoznać, że osoba jest prześladowana

Wśród objawów wynikających z cyberprzemocy występują zarówno objawy psychiczne, jak i emocjonalne .

Spośród **objawów emocjonalnych** występują najczęściej:

- wzrost napięcia emocjonalnego, niezdolność do rozluźnienia, tzw. zamrożony strach;
- skrywany płacz, niska samoocena, wycofanie, skłonność do izolacji;
- chroniczny smutek, depresja, natręctwa, zachowania kompulsywne;
- słaba kontrola emocji, impulsywność, zmienność nastroju

Do najbardziej charakterystycznych **objawów przemocy** należą:

- spadek poczucia kompetencji;
- wzrost agresywności wobec otoczenia;
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, nieufność wobec innych, trudności w tworzeniu więzi z innymi;
- zachowania autodestrukcyjne;

Skutki cyberprzemocy

Cyberprzemoc może się wydawać niewielkim problemem, ponieważ nie występują żadne objawy przemocy fizycznej. Trzeba jednak zauważyć, że psychika dziecka, czy nastolatka jest bardzo delikatna i takie akty przemocy mogą się silnie na niej odbić i powodować, między innymi:

- spadek samooceny,
- depresję,
- izolację od rówieśników,
- lęki,
- brak zaufania.

Aspekty psychologiczne doświadczania cyberprzemocy

Psychologiczne aspekty cyberprzemocy wg Katarzyny Fenik.

Młodzi ludzie oceniają siebie według wartości nadanej przez grupę, której są członkami – klasę, forum, portal społecznościowy. Osoba wyśmiewana przez grupę lub przez znaczącego członka grupy przeżywa wstyd i upokorzenie. Czuje koncentrację uwagi na sobie – w czasie gdy atakują ją rówieśnicy, a także w sytuacji interwencji nauczycieli. Przeżywa to jako stygmatyzację i potwierdzenie bycia ofiarą – kimś słabym, samotnym, innym niż wszyscy. Doświadczenie przemocy rówieśniczej w życiu dziecka to nagromadzenie silnych, bardzo trudnych uczuć i myśli. Dziecko skrzywdzone w wyniku działań rówieśników odczuwa silną izolację od grupy, poczucie osamotnienia, niejednokrotnie rozpacz.

Grupa rówieśnicza, która jest w okresie adolescencji najważniejszą grupą odniesienia, krzywdzi. Ofiara czuje więc, że jest poza grupą. W takiej sytuacji często pojawia się chęć powstrzymania sprawcy, cofnięcia czasu, aby krzywdzenie nigdy nie miało miejsca. Dziecko przeżywa skrajne emocje, bo wie, że niemożliwe jest cofnięcie czasu – zawężenie sytuacyjne emocji dziecka często jest

przyczyną myśli i prób samobójczych. Cyberprzemocy towarzyszy upublicznienie aktu nękania – w tej sytuacji ofiara ma potrzebę zniknięcia, schowania się.

Nastolatek – jako sprawca cyberprzemocy:

Sprawcą cyberprzemocy często bywa osoba, która:

- a) ma niskie kompetencje społeczne – nie jest w stanie za pomocą sobie dostępnych, społecznie akceptowanych metod komunikacji zwrócić na siebie uwagę, której potrzebuje, i zrealizować ważnych dla siebie potrzeb,
- b) chce być dowartościowana przez grupę, zwrócić na siebie uwagę natychmiast – nie umie bowiem odraczać gratyfikacji. czuje się bezkarna i anonimowa – a więc swoją przewagę nad ofiarą. Ważnym aspektem stosowania cyberprzemocy jest też poczucie anonimowości w sieci, rozumiane przez sprawcę jako bezkarność

Warto pamiętać, że ofiara, sprawca, świadek potrzebują reakcji dorosłych na każde zachowanie o charakterze cyberprzemocy!

Porady dla młodzieży i dorosłych:

Kontakty z ludźmi na portalach społecznościowych, podobnie jak kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym, rządzą się pewnymi zasadami. Zastanów się w jaki sposób działa portal zanim utworzysz na nim swój profil. Przede wszystkim zainteresuj się jaki poziom prywatności gwarantuje Ci dany portal. Informacji tego typu szukaj w regulaminie, który powinien jasno określać zasady twojego uczestnictwa w serwisie.

Prywatność

Kontroluj dostęp do Twoich danych i innych informacji, które umieszczasz w swoim profilu. Bezpieczny portal społecznościowy powinien pozwolić Ci nadać sobie taki status prywatności, który zagwarantuje, że informację o Tobie będą dostępne tylko dla znajomych, których świadomie dodałeś/aś do swojej listy. Pamiętaj też, że Twoje hasło to Twój sekret.

Zamieszczane informacje osobiste

Zamieszczając informacje o sobie pamiętaj, że potencjalnie każdy może je zobaczyć. Dbaj o to, żeby nie ujawniać swoich danych osobowych. Stwórz bezpieczny Nick, który nie zdradzi Twojej prawdziwej tożsamości. Sieć daje nam możliwość bycia kimś innymi niż w codziennym życiu. Znaj jednak swoje granice tej zabawy - myśl jak się prezentujesz.

Zdjęcia

Zastanów się dobrze zanim zamieścisz w Sieci swoje zdjęcia, które mogą być użyte, przez innych użytkowników Sieci, w sposób jakiego byś sobie nie życzył/a lub skopiowane do miejsca, w którym byś ich nie zamieścił/a. Jeżeli już na pewno chcesz zamieścić swoje zdjęcia w Internecie ustaw taki status prywatności, który zagwarantuje Ci bezpieczeństwo.

Kontakty z innymi

Bądź czujny/a w kontaktach z osobami znanymi wyłącznie Sieci. Flirt z nieznanym/ą może być dobrą zabawą, ale może też mieć niebezpieczne konsekwencje. W Sieci ludzie często udają kogoś kim nie są ukrywając w ten sposób swoje prawdziwe intencje. Bądź bardzo ostrożny/a, jeżeli nowy internetowy „przyjaciel” chce się z Tobą spotkać w realu. Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, spotkaj się w miejscu publicznym (centrum handlowym czy w ruchliwej kawiarni) a na spotkanie pójdź z kimś, komu ufasz. Powiedz o planowanym spotkaniu odpowiedzialnej osobie

Odpowiedzialność za informacje

Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy. Daj sobie czas żeby się uspokoić i sprawdź czy to, co planujesz wysłać jest tego warte. Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice lub pracodawcy mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego, w Sieci, nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś/abyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat może przeczytać. Pamiętaj też, że ludzie przesyłają dalej, upubliczniając wiadomości. Sam/a także zawsze patrz, co przesyłasz dalej. Nie ujawniaj danych innych osób – nie przesyłaj dalej cudzych maili i nie podawaj w Sieci danych innej osoby bez jej zgody.

Szanuj innych – reguła wzajemności

Bądź miły/a dla innych w Sieci. Zastanów się czy adresat życzyłby sobie zobaczyć taki wpis i czy Ty powiedziałbyś/abyś lub pokazał/a to samo podczas spotkania twarzą w twarz? Poczucie humoru, poglądy i zasady innych ludzi bywają różne także w Sieci. Respektuj innych w Internecie, a jeżeli kogoś urazisz znajdź metodę, żeby sprawę wyjaśnić i go przeprosić. Jeżeli ktoś Ciebie obraża myśląc, że zrobiłeś/aś coś niemilego celowo – zamiast dać się ponieść emocjom, spróbuj wyjaśnić, że to nie było celowe, że to wynik nieporozumienia.

Działaj mądrze

Ktoś Cię prowokuje? Nie daj mu satysfakcji. Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi, jeżeli takiego kogoś zignorujesz prawdopodobnie da Ci spokój.

Życie w realu

Internet jest fajny, ale nie zapominaj o realnym świecie. Kontroluj to, ile czasu spędzasz w Sieci. Dbaj o kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym. Nawet mając pięciuset znajomych na portalu społecznościowym możesz czuć się samotnym/ą. Nic nie zastąpi prawdziwych znajomości.

BIBLIOGRAFIA:

- **Biblioteka programu „Dziecko w Sieci” Fundacji Dzieci Niczyje** Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół Wydanie II Łukasz Wojtasik (red.)
- P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.:] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 146-149.
- B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko w sieci*, Gliwice 2007, s. 13.
- P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 149.
- K. Pospiszyl, *Geneza pedofilii*, <http://www.stoppedofilom.pl/index.php?s=artykuly&id=9>, [dostęp: 05.05.2009].
- Anna Andrzejewska Józef Bednarek ZAGROŻENIA CYBERPRZESTRZENI ASPEKTY WYCHOWAWCZE I ZDROWOTNE *Materiały szkoleniowe dla nauczycieli i pedagogów* Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli "WOM" w Katowicach
- Leszek Albański – *Wybrane zagadnienie z patologii społecznej* Jelenia Góra 2010
- R. M., Kowalski, S. P. Limber., P. W. Agatson., *Cyberbullying. Bullying in the digital age*, Blackwell Publishing, Ltd., 2008.
- D. Lemish, *Dzieci i telewizja. Perspektywa globalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2008.
- D. Olweus, *Mobbing. Fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?* Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 2007.
- J. Pyżalski, *Cyberbullying – stare wino w nowej butelce*, w: L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek M. Pryszmont-Ciesielska (red.) *Audiowizualność, Cyberprzesterzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty Edukacja*, Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław, 2009a.
- J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży. Różne wymiary zjawiska Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*. 2009b, 1 (26), 12-27.
- J. Pyżalski, *Cyberbullying w szkole – dlaczego tak łatwo przekracza się granice*, w: M. Baryluk, M. Wawrzak-Chodaczek (red.) *Wartości w komunikacji różnych grup społecznych*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009c.
- J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wobec pokrzywdzonych – Inny jako ofiara agresji*, w: I.
- Chrzanowska, B. Jachimczak, D. Podgórska-Jachnik (Red.) *Miejsce Innego we współczesnych naukach o wychowaniu. Trudy dorastania, trudy dorosłości*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Łodzi / Edukacyjna Grupa Projektowa, Łódź, 2009d.
- J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2010 (w druku).
- S. Turansky, J. Miller, *Osiem sposobów skutecznego wychowania*, Edycja Św. Pawła, Wrocław 2008.
- Wallace P. (2005), *Psychologia Internetu*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Ł. Wojtasik, *Cyberprzemoc - charakterystyka zjawiska*, w: Ł. Wojtasik (red.) *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, Fundacja Dzieci Niczyje. Wydanie II poprawione. Warszawa, 2009.
- *Zagrożenia w Internecie mgr Iwona Cieślik-Guła* www.sp14.brojek.com/side/artukul_int.pdf
- spnasielsk.pl/dokumenty/obrazy/2011/03/komputery-internet.ppt

- [/www.doz.pl/czytelnia/a257-Dojrzewanie_-_trudny_czas_dla_mlodziezy_i_rodzicow](http://www.doz.pl/czytelnia/a257-Dojrzewanie_-_trudny_czas_dla_mlodziezy_i_rodzicow)

Ważne adresy internetowe:

www.dbi.pl

www.dyzurnet.pl

www.dzieckowsieci.pl

www.helpline.org.pl

www.sieciaki.pl

www.saferinternet.pl

LITERATURA:

- P.Schuhler; M. Vogelgesang “ Wyłącz zanim będzie za późno” wyd. WAM 2014
- A.Słysz; B.Arcimowicz „Przyjaciele w Internecie” GWP 2009
- Jędrzejko; A. Taper „ Dzieci a multimedia” Oficyna Wydawnicza ASPRA 2012