

dr Anna Andrzejewska

Akademia Pedagogiki Specjalnej

im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Patologie społeczne w cyberprzestrzeni a funkcjonowanie osób niepełnosprawnych

Wstęp

Globalna wioska, tworzona przez Internet, stwarza wiele możliwości i sama w sobie zawiera wiele zalet, jednakże niestety coraz częściej uwidaczniają się jej wady oraz zagrożenia. Zbyt częste korzystanie z Internetu może prowadzić do zaniedbywania kontaktów ze znajomymi, przyjaciółmi, a nawet najbliższą rodziną. Sieć może również powodować zupełne odizolowanie internauty od reszty społeczeństwa. Użytkownicy Internetu, posiadając drugie życie w sieci, egzystują na niby w świecie przez nich stworzonym i wyidealizowanym, często różniącym się od świata rzeczywistego.

Biorąc pod uwagę edukację, Internet często staje się jedynym źródłem pobierania wiedzy przez ucznia. W sieci użytkownikowi udostępniana jest duża ilość informacji, a tym samym internauta ma trudności w wyborze, która wiadomość jest naprawdę istotna i prawdziwa, a która niestety zafalszowana oraz niewiarygodna.

Osoby niepełnosprawne, które mają dostęp do mediów i różnorodnych aplikacji multimedialnych mogą z powodzeniem wspomagać i wspierać swoje funkcjonowanie, a tym samym minimalizować skutki wykluczenia społecznego, przy równoczesnym zwiększaniu realnych możliwości na integrację społeczną. Nowe media cyfrowe i technologie interaktywne zapewniają bowiem znacznie większy dostęp do edukacji ogólnej i specjalnej, zdobycie zawodu, a tym samym zdolność funkcjonowania w środowisku pracy i każdym innym otoczeniu. Najnowsze rozwiązania techniczne pozwalają również na minimalizowanie barier psychologicznych, architektonicznych, organizacyjnych i innych. Ostatnie osiągnięcia medycyny i terapii zapewniają coraz lepszą sprawność organizmu, co pozwala również na bardziej „normalne” ich funkcjonowanie.

Media te mają zastosowanie zarówno w samokształceniu, edukacji na odległość, komunikacji społecznej, telepracy, e-usługach i spędzaniu czasu wolnego (zabawa, kultura, sztuka).

Stanowią bowiem niezwykle skuteczne narzędzie wspomaganie i usprawniania różnorodnych działań podejmowanych w licznych obszarach aktywności edukacyjnej, a następnie społeczno-zawodowej, zarówno w skali jednostkowej, jak i zespołowej. Należy jednak wspomnieć, że oprócz niezaprzeczalnych walorów, mogą również stanowić liczne, różnorodne i nowe zagrożenia. W szczególności trzeba zwrócić uwagę na patologie szerzące się za ich pośrednictwem. Przedmiotem rozważań w artykule uczyniono następujące kwestie:

1. Osoba niepełnosprawna i jej funkcjonowanie społeczne.
2. Dylematy wynikające z nawiązywania kontaktów w sieci.
3. Seksting w sieci – szczególną formą ekshibicjonizmu.
4. Internetowy hazard – nowym zagrożeniem nie tylko dla osób pełnosprawnych.
5. Istota uzależnienia od Internetu.

1. Osoba niepełnosprawna i jej funkcjonowanie społeczne

Przez większą część XX wieku niepełnosprawność utożsamiana była z „wadą” umysłu lub ciała ludzkiego. Pojęcie niepełnosprawność odnosiło się do ludzi „kalekich”, „przykutych” do wózków inwalidzkich, niesłyszących i niewidomych, osoby z porażeniem mózgowym oraz „chorych” lub upośledzonych umysłowo. Niepełnosprawność pojmowano, jako tragedię osobistą oraz problem

społeczny, czyli ciężar i kłopot dla reszty społeczeństwa.

Od końca lat 60. XX w. pogląd ten stał się przedmiotem licznych kampanii w całej Europie i Ameryce Północnej. Niepełnosprawni odtąd wspólnie dążyli do samodzielnego życia w społeczeństwie i potępiali traktowanie ich, jako „obywateli drugiej kategorii”, a głoszone postulaty dotyczyły przede wszystkim praw obywatelskich (C. Barnes, G. Mercer, 2008, s.7). Współczesny model niepełnosprawności odbiega od tradycyjnego rozumienia niepełnosprawności, jako osobistego problemu indywidualnego człowieka. Niepełnosprawność jest traktowana w dwóch wymiarach, czyli indywidualnym i przede wszystkim społecznym, jako problem, który dotyka szerokie wspólnoty ludzi. Zdecydowany nacisk kładzie się na wymiar drugi, w którym podkreśla się równość praw osób niepełnosprawnych do zadawalającego życia w społeczeństwie.

Osoby z niepełnosprawnością rozwijają się i żyją w specyficznych warunkach. Odmienny sposób funkcjonowania i wygląd sprawia, że są one postrzegane jako inne od typowych przedstawicieli zbiorowości. Ograniczenie sprawności, defekty i dysfunkcje wywołują określone reakcje społeczne, które zazwyczaj wyrażane są przez:

- powstawanie stereotypów;
- stygmatyzowanie osób mających daną cechę niezgodną z normą;
- postawy w stosunku do tych osób (L. Marszałek , 2006, s. 29).

Reakcje społeczne wyrażane w stosunku do osób niepełnosprawnych znajdują swoje odbicie w niektórych teoriach socjologicznych. Niemożność pełnienia pewnych ról społecznych przez osoby niepełnosprawne spowodowała, iż zaczęto traktować je jako dewiantów, a niepełnosprawność jako formę dewiacji społecznej. Inwalidztwo traktowano jako dewiację, a chorobę porównywano z przestępczością, uzasadniając, iż w jednym, jak i w drugim przypadku pełnienie prawidłowych ról społecznych jest niemalże niemożliwe. Definicję dewiacji z czasem rozszerzono poprzez włączenie do niej choroby przewlekłej i kalectwa, co doprowadziło do piętnowania osób niepełnosprawnych przez znaczną część społeczeństwa, które polegało na separacji i tworzeniu dystansu społecznego oraz eliminowaniu z życia społecznego osób niepełnosprawnych (L. Marszałek, s. 29).

Stereotypy określane są zazwyczaj jako szczególne schematy osób, które stanowią jeden z mechanizmów upraszczających i pozwalają człowiekowi poradzić sobie z otaczającą go rzeczywistością. Stereotypy należą do kategorii poznawczej i ujmowane są w dwóch perspektywach, które wzajemnie się uzupełniają:

- funkcjonują w umyśle jednostki (podejście indywidualne);
- są integralną częścią struktury społecznej (podejście kulturowe) (L. Marszałek, s. 29-30).

Pierwsze podejście oznacza, iż ludzie z czasem wytwarzają u siebie wiedzę na temat cech grup społecznych w swoim otoczeniu, a ona wpływa na ich reakcje w stosunku do napotkanych przedstawicieli tych grup. W tej perspektywie stereotypy są skutkiem nabywania przez jednostkę informacji o danej grupie społecznej przez bezpośrednie kontakty z członkami tej grupy.

Drugie podejście zakłada, że to społeczeństwo jest podstawą przechowywania wiedzy na temat danych grup społecznych. W tej perspektywie stereotypy to zbiory wiedzy, które są rozpowszechnione wśród członków danej kultury. W tym przypadku stereotypy nie tylko funkcjonują w umysłach jednostek należących do danej społeczności, ale stanowią także część struktury społeczeństwa.

Najczęściej spotkanie z osobą, objętą danym stereotypem powoduje, iż przywołujemy pewne specyficzne, a zarazem konkretne dane, które następnie kierują naszymi oczekiwaniami wobec

tej jednostki.

Osoby niepełnosprawne funkcjonują w obrębie świata ludzi pełnosprawnych. Ludzie z niepełnosprawnością zazwyczaj traktowani są, jako odrębna grupa. Osoby te mają często ograniczone możliwości wchodzenia w interakcje społeczne z osobami pełnosprawnymi, gdyż specjalnie tworzone są dla nich przedszkola, szkoły i zakłady pracy. Całkowity brak kontaktu osób zdrowych z niepełnosprawnymi powoduje tworzenie ich obrazu na podstawie niepełnych i często nieprawdziwych informacji, które przekazywane są w danym kręgu społecznym. Pełnosprawni przeważnie nie mają adekwatnego obrazu osób z niepełnosprawnością. Bezpośredni kontakt również może prowadzić do powstawania negatywnych postaw, które wynikają z dysonansu poznawczego między obrazem człowieka a spostrzeganymi brakami osoby z dysfunkcją, ponieważ niepełnosprawny postrzegany jest przez pryzmat obrazu człowieka zdrowego.

Stereotypy dotyczące osób niepełnosprawnych często mają charakter negatywny i dlatego uznawane są za jedną z podstawowych negatywnych reakcji społecznych na niepełnosprawność. Istnieją wyobrażenia ogólne, co do całej społeczności osób niepełnosprawnych, jak i stereotypy szczegółowe dotyczące ludzi o konkretnych rodzajach niepełnosprawności.

Ogólne zawierają w sobie takie cechy jak: izolacja społeczna, osamotnienie, słabość fizyczna, jak i psychiczna, smutek czy nerwowość oraz brak pewności siebie i niesamodzielność.

Szczegółowe natomiast mogą dotyczyć osób z niepełnosprawnością fizyczną, którym przypisuje się agresywność i negatywizm wobec otoczenia. Okazuje się, że stereotypy w pewnych przypadkach mogą zawierać część prawdy, gdyż przeprowadzone badania nad osobowością osób z dysfunkcjami narządu ruchu potwierdziły, że przeważającymi cechami osobowości tej grupy ludzi wydają się być zaniżona samoocena, negatywny obraz siebie oraz poczucie mniejszej wartości (J. Bielecki, 1994, s. 37).

Często obserwowanym zjawiskiem są oczekiwania pełnosprawnych w stosunku do niepełnosprawnych dotyczące ich rezygnacji z podejmowanych ról społecznych, które uznawane są za wartościowe w odniesieniu do osób zdrowych. Trafnym przykładem może być spełnianie ról, związanych z życiem rodzinnym: rola partnera w związku małżeńskim i rodzica. Wygląd i funkcjonowanie osób z dysfunkcjami sprawia, iż są one postrzegane jako mniej atrakcyjne i mniej zdolne do pełnienia ról związanych z płcią.

Wraz z negatywnymi stereotypami uwidaczniają się uprzedzenia, w których wyeksponowane są głównie aspekty emocjonalne. Za uprzedzenie powszechnie uznaje się negatywne sądzenie o innych tylko, dlatego, że są przedstawicielami określonej kategorii społecznej. Często osoby uwidaczniające uprzedzenie wobec jakiejś grupy, nie potrafią podać żadnego powodu oraz uargumentować swojego negatywnego stosunku emocjonalnego. Zazwyczaj osoby te nie spotkały się bezpośrednio ani razu z członkiem danej grupy.

Uprzedzenia nie pełnią żadnych ról pozytywnych. W stosunku do niepełnosprawnych wyrażają się one w postrzeganiu negatywnego obrazu takiej osoby przez jednostkę zdrową oraz w negatywnych emocjach i działaniach przeciwko tym osobom, co prowadzi do zachowań, które określane są jako dyskryminacja (nieuzasadnione odmawianie osobom, które zaliczane są do określonej kategorii społecznej, równego traktowania lub praw, które przysługują całej zbiorowości).

Postawy środowiska społecznego wobec osób z niepełnosprawnością są bardzo złożone i zazwyczaj wyróżnia się trzy aspekty:

□ poznawczy polega na porównywaniu osoby z przyjętymi wzorcami i standardami oraz na

dokonaniu wartościującej oceny;

□ składnik emocjonalny ma znak dodatni, czyli łączy się z doznaniem przyjemnymi lub znak ujemny, który kojarzy się z przeżyciami przykrymi;

□ motywacyjny naprowadza zachowanie jednostki „od” lub „do” przedmiotu postawy (L. Marszałek, 2006, s. 34 – 35).

Wyróżnić można dwie postawy społeczne wobec niepełnosprawnych: pozytywną, czyli akceptującą lub negatywną, czyli odtrącającą (w drugiej postawie mogą zachodzić dwie sytuacje: pełnosprawny odsuwa od siebie osobę z niepełnosprawnością lub sam odsuwa się od niej) (L. Marszałek, s. 34 – 35).

Powszechnie publicznie wyrażane postawy są na ogół pozytywne, ponieważ negatywny stosunek do osób z niepełnosprawnością w naszej kulturze uważany jest za naruszenie norm współżycia społecznego, natomiast prywatne, a co za tym idzie głębsze postawy są najczęściej nieprzychylnie.

2. Dylematy wynikające z nawiązywania kontaktów w sieci

Najczęściej używanymi sposobami porozumiewania się przez Internet są wszelkiego rodzaju czaty i komunikatory. Czaty w większości są dostępne w formie tekstu w tzw. „pokojach rozmów”, gdzie po zalogowaniu można „porozmawiać”, wpisując treść wiadomości w odpowiednim okienku na komputerze. Informacja ta prawie natychmiast jest widoczna na ekranach wszystkich przebywających w danym pokoju osób. Ostatnimi czasy można także spotkać się z czatami w formie audio.

Kolejnym sposobem kontaktowania się w sieci są komunikatory. Komunikatory są rodzajem usługi, która udostępnia nawiązywanie prywatnych rozmów z jedną bądź wieloma osobami. Różnica pomiędzy czatem a komunikatorami polega na tym, że posługując się komunikatorami można wybrać sobie rozmówcę. Tworzy się listę swoich kontaktów, gdzie umieszcza się osoby, z którymi będzie się później rozmawiało. Kiedy komunikator jest włączony, najczęściej powiadamia użytkownika o aktywności jego znajomych i wtedy można podjąć decyzję z kim chce się w danej chwili rozmawiać.

Do najpopularniejszych komunikatorów można zaliczyć Gadu-Gadu (GG), Skype i Tlen. Komunikatory mogą być zarówno bezpiecznym i rozwijającym sposobem komunikowania się dzieci przez Internet ze swoimi rówieśnikami jak również mogą stanowić wielkie zagrożenie dla osób małoletnich.

Pokoje rozmów i komunikatory są niestety jednymi z najbardziej popularnych miejsc, w których zbrodniecy seksualni wyszukują swoje ofiary. Na chwilę obecną nie ma żadnego wiarygodnego sposobu na określenie wieku osób, które w danej chwili korzystają z komunikatorów i czatów. Osoba niepełnoletnia (wliczając w to osoby niepełnosprawne) nie jest w stanie stwierdzić, czy rozmawia w danym momencie ze swoim rówieśnikiem, (tak jak twierdzi rozmówca) czy też dorosłym, który podszywając się pod dziecko próbuje właśnie nawiązać kontakt. Problem polega na tym, że ów dorosły rozmawiając z dzieckiem, proponuje mu rzeczy, które są dla niego interesujące i pociągające, zaczyna wzbudzać coraz większe zaufanie udając jego przyjaciela. Obcy przeważnie zabraniają dziecku informowania o rozmowach rodziców i namawiają je na spotkanie, na które po pewnym czasie przeważnie się zgadza. Niestety spotkanie z osobą, którą poznało w Sieci należy do najbardziej niebezpiecznych zachowań, jakiego mogło dokonać.

Najbardziej uzależniające są te formy korzystania z sieci, które dotyczą kontaktów interpersonalnych. IRC, wirtualne kawiarenki, ICQ to usługi, które gromadzą największą liczbę osób nie mogących żyć bez sieci. Uzależniony internauta woli wirtualny kontakt z osobami,

których nigdy nie widział na oczy, niż z osobami najbliższymi I co ciekawe, siecioholicy spędzają na takim symulowanym kontakcie z bliźnim więcej czasu niż ludzie obcujący ze sobą w tradycyjny sposób. Z jednej strony mamy obawę przed kontaktami międzyludzkimi, z drugiej zaś potrzebę drugiego człowieka Kolejną usługą-pułapką są gry komputerowe, a w szczególności on-line, gdzie uczestnicząc w świecie wykreowanym przez programistów można zmierzyć się w tym samym czasie z innymi graczami będącymi po drugiej stronie monitora. Wyższością gier w sieci jest fakt, że jak na razie ludzie są lepsi od elektronicznych przeciwników i gra z drugim człowiekiem jest bardziej pasjonująca.

Czy przebywanie w sieci przełamuje samotność osoby niepełnosprawnej i ułatwia jej funkcjonowanie we wspólnocie, czy wręcz zuboża kontakty ze społecznością? Uzależnienie izoluje ludzi od rzeczywistego świata, w którym czują się niespełnieni i wyrażają się o nim z pogardą. Siecioholicy uciekają w wirtualny świat najczęściej z powodu swoich kompleksów i braku wiary w siebie. Ciekawość poznania świata nierealnego również uniemożliwia im zaprzestanie nagminnego przebywania w sieci.

Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym. K. Pytlakowska i J. Gomuła w książce „Zaczatowani” przytaczają wypowiedzi osób uzależnionych od Internetu, które opowiadały o tym zjawisku:

- „Mąż i córka odsunęli się ode mnie: »Mamo, z tobą w ogóle już nie ma rozmowy. Ciągle tylko śmiesz się do komputera. Nienawidzimy tego.«”;
 - „Nie policzę nawet, ile garnków spaliłam przez czatowanie, ilu znajomych z realu straciłam, bo nie mogli się ze mną porozumieć. Przestałam odbierać telefony. Znajomi zaczęli mówić, że dzieje się ze mną coś niedobrego, chyba biorę narkotyki, bo stałam się całkiem niekomunikatywna. A ja byłam narkomanką czatu.”;
- „Mąż wracał z pracy około dwudziestej, a ja słysząc jego kroki na schodach, wyłączałam komputer, zacierając ślady. Nie dowiedziałyby się o moim czatowaniu, gdyby nie jego siostra, która mnie na tym przyłapała. Widziała, z jaką energią klikam i że wtedy nic dla mnie nie istnieje. Nawet płacz Piotrusia, który miał gorączkę, nie zdołał oderwać mnie od monitora.” (K. Pytlakowska, J. Gomuła, 2005, s. 300 – 306).

Jak zatem przebiega uzależnienie od czatu? Można to określić na podstawie osobistych przeżyć i reakcji poszczególnych jednostek, które doświadczyły tego zjawiska:

- wchodząc z ciekawości na czat, jednostka zaczyna kontaktować się z innymi użytkownikami, a z czasem umawia się codziennie na rozmowy;
- prowadząc codzienne rozmowy jednostka odczuwa, iż jest na czacie ze względu na tą konkretną osobę, a po jej wylogowaniu nic innego nie powoduje, aby nadal przebywała w sieci;
- jednostka postrzega coraz więcej czatujących, odnosi również wrażenie, iż na nią czekają, a tym samym częściej zaczyna przebywać na czacie;
- niektórych czatujących poznaje znacznie lepiej niż innych, zna ich imiona, zawód, miejsce zamieszkania i stan cywilny, a nawet z czasem spotyka się z nimi w świecie realnym;
- przestaje odbierać telefony od przyjaciół w świecie rzeczywistym, a każdy, kto nie czatuje zaczyna jej przeszkadzać;
- jednostka zaczyna czuć się osobą pożądaną i niezbędną, przestają ją interesować domownicy, co sprawia, iż żyje przede wszystkim w swoim świecie przy komputerze;
- czuje również, że nie ma nic ważniejszego od grupy na czacie, której stała się członkiem i mimo wszelkich komentarzy oraz uwag domowników uważa, że wszystko jest w porządku oraz kontroluje czas spędzany w sieci;

□ z czasem jednostka obsesyjnie myśli, a nawet śni, co dzieje się na czacie pod jej nieobecność, a gdy skutki uzależnienia pomału docierają do niej wciąż twierdzi, iż wszystko kontroluje i jest w stanie wyjść z sieci, jeśli tylko będzie chciała (Tamże, s. 300 – 306). Korzystanie z Internetu powinno służyć rozwojowi człowieka, a nie stawać się jego nieszczęściem i powodować uzależnienie. Należy pamiętać, że Internet nie ma właściciela, nie jest kontrolowany, ani też nie istnieje w realnej przestrzeni (P. Aftab, 2003, s. 158).

3. Seksting w sieci – nową formą ekshibicjonizmu

Internauci w Polsce nie zawsze dbają o swoją prywatność w sieci. Dotyczy to także osób niepełnosprawnych. Coraz częściej umieszczają informacje na swój temat na różnego rodzaju portalach społecznościowych. Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2011 roku przez firmę PBI (Polskie Badanie Internetu), w ramach sondażu „Prywatność i własny wizerunek” liczba użytkowników i zasięg serwisów społecznościowych wyraźnie wzrasta. W 2006 roku z serwisów społecznościowych korzystało 57,5% internautów, natomiast w styczniu 2011 roku odwiedził chociaż jeden serwis tej kategorii prawie każdy internauta (99, 3%).

Od momentu, w którym powstały portale społecznościowe można zauważyć, że użytkownicy Internetu coraz częściej zamieszczają w nich również swoje fotografie. Do tego typu czynów przyznało się bowiem aż 68% wszystkich badanych. Niby nic złego, w końcu przecież taka jest ich idea. Sytuacja zmienia się jednak, kiedy zdjęcia te przepełnione są erotyką lub scenami niekoniecznie zahaczającymi o granice dobrego smaku.

Można stwierdzić, że internautów ogarnął internetowy ekshibicjonizm. Dzielą się informacjami na swój temat, pokazują swoje ciało w całości i bez jakichkolwiek ograniczeń. Dla tych, którzy lubią dzielić się swoją nagością powstały specjalne portale. Między innymi www.sexting.pl czy www.fotka.sex.pl. Wypełniają je fotografie erotyczne i pliki filmowe o takim również charakterze robione i nakręcone przez samych użytkowników. Nie odnajdziemy tam zdjęć, które są typowe dla każdego z nas. Wato zauważyć, że internauci, którzy zamieszczają takie fotografie lub filmy nie zdają sobie sprawy z olbrzymiego zagrożenia jakie na nich czyha. Nawet po długim czasie mogą stać się dla nich kompromitujące. Przecież każdy może zrobić z tych informacji dowolny użytek. Tak było w pewnym przypadku, kiedy „Pracodawcy pokazali w czasie rekrutacji kandydatowi jego zdjęcie z... obnażonymi pośladkami. Jak się okazało, tę fotografię, pamiątkę delikwenta po mocno zakrapianym wieczorze, pracownicy firmy znaleźli właśnie w Internecie” (<http://www.students.pl/wokol-studiow/kultura/details18935/Ekshibicjonizm-internetowy>).

Zjawisko sekstingu można uznawać za jedną z form podtrzymywania kontaktów z bliskimi.

Jednak wszystko zaczyna się komplikować, kiedy związek się rozpada a pliki, którymi dysponował nasz ex-partner, czyli zdjęcia pokazują nas w różnych dwuznacznych sytuacjach tracą pierwotne znaczenie i nabierają nowego czasem potwornego charakteru.

Nie zawsze mamy wpływ na to, co dostaje się do sieci. Niejednokrotnie nasza tożsamość oraz prywatność może zostać ujawniona przez inne osoby, które bez jakichkolwiek zahamowań, a przede wszystkim trudności mogą ujawniać informacje o nas, nawet jeśli sami dbamy skrupulatnie o swoją prywatność. Trzeba pamiętać, że komunikacja w sieci pozwala na rozpowszechnianie informacji w błyskawicznym tempie i praktycznie bez kontroli. Materiał umieszczony w Internecie bądź znajdujący się w pamięci telefonu komórkowego w przeciągu kilku chwil jest w stanie dotrzeć do szerokiego grona odbiorców. Osoby zamieszczające zdjęcia bądź filmy ukazujące swoją nagość lub innych osób nie zawsze są świadome jak poważne konsekwencje mogą mieć miejsce w przypadku takich zachowań.

Poniższe przykłady dobitnie ilustrują jak wielka niefrasobliwość ludzi może doprowadzić do nieprzewidywalnych przykrych konsekwencji:

„Marta jest studentką, podobnie jak jej chłopak. Woli nie podawać miasta, ani nazwy uczelni. Zgadza się na rozmowę tylko dlatego, żeby przestrzec wszystkich przed z pozoru tylko niewinnymi zabawami w wysyłanie rozbieranych zdjęć. Sama je sobie zrobiła i sama je wysłała. Lubi swoje ciało, jeździ konno i pływa. Z ówczesnym chłopakiem była od trzech lat. Kiedyś nakręcili film ze swoim udziałem – na pamiątkę, żeby zobaczyć jacy byli piękni, kiedy będą starzy. Nie pomyślała wtedy, że może nie będą starzeć się razem. Film jest na szczęście u Marty. Prawie rok temu wysłała chłopakowi swoje nagie zdjęcie, widać na nim tylko jej piersi i twarz. Podpisała: Na zawsze Twoje. I ten właśnie MMS trafił do wszystkich znajomych chłopaka Marty, w większości ich wspólnych znajomych” (www.efs.razem.pl).

„Załamaniem psychicznym swoją naiwność przypłaciła 16-latką z Oświęcimia. Dziewczyna na czacie nawiązała kontakt z 20-latką. Prowadzili miłą rozmowę, nastolatka zaufała mężczyźnie o którym wiedziała tylko tyle, że mieszka w okolicach Krakowa. Kiedy wirtualny chłopak poprosił ją, żeby wykonała i przesłała mu kilka nagich zdjęć, zrobiła to bez zastanowienia. Mężczyzna niemal natychmiast umieścił je na jednym z seksualnych serwisów społecznościowych. Informacja o zdjęciach szybko dotarła do kolegów ze szkoły. Dziewczynka przeżyła szok. Przestraszyła się reakcji rodziców i wychowawców. Bała się, że zostanie skarcona za kontakty z dorosłym mężczyzną i skasowała wszystkie informacje, które mogły pomóc policji w ustaleniu sprawy” (www.efs.razem.pl).

„Pewien 45-latek wyszukiwał swoje ofiary przez ogłoszenia w gazetach i Internecie. Interesowały go poszukujące pracy, potrzebujące pożyczki lub szukające kontaktu w celach matrymonialnych. Zgłaszał się do nich jako pracodawca, pożyczkodawca czy kandydat na męża. Potem prosił o przesłanie intymnych zdjęć, w konkretnych pozycjach. Gdy dostawał zdjęcia, dla kobiet zaczynał się horror. Groził, że skompromituje je publikując zdjęcia. W zamian za bezpieczeństwo miały mu płacić. I niektóre regularnie płaciły. Inne wykorzystywał seksualnie (<http://policyjni.gazeta.pl>).

Bardzo często zabicie nudy, fascynacja płcią przeciwną, fascynacja seksem, chęć rozbudzenia namiętności między partnerami, zwrócenie na siebie uwagi otoczenia, chęć zawarcia nowej znajomości, są przyczynami, które powodują, że zbyt łatwo i lekkomyślnie ludzie wysyłają swoje rozneglizowane zdjęcia albo filmiki. Nie zdają sobie sprawy z powagi sytuacji i konsekwencji takich zachowań. Dziś Internet to przecież także jedno z podstawowych narzędzi kontaktowania się pedofili z dziećmi.

Badanie amerykańskiej organizacji NCTUP (National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy) dowodzi, że wysyłanie swoich aktów innym jest niezwykle popularne wśród grupy 13-19 latków, a więc problem dotyczy również niepełnoletnich. W grupie 20-26 latków wysyłanie zdjęć zdarza się nieco rzadziej (http://www.thenationalcampaign.org/sextech/PDF/Sextech_Summary.pdf).

Badania przeprowadzone w Australii potwierdzają niepokój związany z sekstingiem. 40% dziewcząt spośród wszystkich badanych przyznało, że koledzy namawiali je do przesyłania rozneglizowanych zdjęć (<http://www.stuff.co.nz/technology/digital-living/528950>).

Zjawisko sekstingu starano się zbadać również w Wielkiej Brytanii. CEOP (Britain's Child Exploitation and Online Protection Center) przepytął 2000 nastolatków w wieku od 11 do 18 lat. Jak się okazało zjawisko sekstingu przybrało tam niepokojące rozmiary. Aż 40% badanych przyznało się, że brało w nim udział, a ok. 70% badanych zna prywatnie nadawców erotycznych wiadomości (<http://www.thesurvivorstrust.org/uploaded/dokuments/CEOP%20E-Bulletin%20Nov-Dec%2009%20Final.pdf>).

W Polsce nie ma danych na temat skali tego zjawiska. Nie prowadzono również żadnych badań, które pokazywałyby te kwestie w odniesieniu do osób niepełnosprawnych.

4. Internetowy hazard – nowym zagrożeniem nie tylko dla osób pełnosprawnych
Kasyna internetowe to źródło rozrywki, zabawy oraz – gdy szczęście jest po stronie gracza – możliwości zarobku. Działają one w sposób zbliżony do normalnego kasyna, wyjątkiem jest tu brak tłumy innych graczy oraz kłębow unoszącego się dymu. Portfelem jest w tym wypadku założone wcześniej konto do grania w serwisie, na które przelewamy pieniądze. Podczas zabawy przy stole posługujemy się wirtualnymi żetonami o określonych wartościach pieniężnych. Za każdą wygraną lub przegraną status naszego wirtualnego portfela jest uaktualniany. Gdy spadniemy do zera w każdej chwili możliwe jest dokonanie nowego przelewu na konto. Jeżeli uznamy, że chcemy wypłacić swoją wygraną wpisujemy numer rachunku, na który chcemy dokonać operacji lub wybieramy opcję otrzymania pocztą czeku (Biznes internetowy, <http://ebiznes.bblog.pl/wpis,hazard;w;internecie,5257.html>).

Liczba gier hazardowych w sieci powiększa się w bardzo szybkim tempie. Kasyna internetowe, gry SMS-owe czy zakłady bukmacherskie, wszystko to czyha na ludzi każdego dnia podczas wędrówki po wirtualnym świecie. Ogromna ich dostępność kusi każdego. W grupie ryzyka znajdują się także osoby niepełnosprawne.

Rocznie globalna sieć pochłania dziesiątki miliardów dolarów. W zaciszu naszego domu, np. w kuchni, w wannie czy na łóżku, możemy grać w kości, Black Jacka, jednorękiego bandytę, pokera czy ruletkę. Tracimy majątek, a mimo to zawsze mamy nadzieję, że następnym razem się odbijemy i go odzyskamy. Wszystko to dzieje się w internetowym kasynie – wrażenia jakie nam dostarcza są niesamowite: grafika bardzo dobrej jakości, miła atmosfera, możliwość czatu z innymi graczami, liczne premie i co najważniejsze – nie musimy ruszać się z domu w poszukiwaniu lokalu. Bardzo ważnym aspektem jest tutaj również brak świadków naszych ewentualnych – aczkolwiek nieuniknionych – porażek. Cały ten wirtualny świat hazardu wraz ze wszystkimi udogodnieniami uzależnia nas szybciej niż jego tradycyjne formy – ostrzegają psychologowie (M. Kowalczyk, nr 44/2001, s. 66-67).

Właściciele kasyn internetowych starają się namawiać internautów do gry w ich serwisie na rozmaite sposoby. Są świadomi tego, że jak ktoś spróbuje tego typu rozrywki, stanie się najprawdopodobniej jej częstym bywalcem. Większość organizatorów kusi promocjami, możliwością gry na kredyt czy różnymi losowaniami nagród specjalnych (M. Kowalczyk, nr 44/2001, s. 66-67).

Coraz bardziej oczywistym staje się fakt, że część graczy nie jest już w stanie samodzielnie kontrolować ilości czasu spędzonego na hazardzie czy też kosztów jakie w związku z nim ponoszą. Zaobserwowano również pewien zanik instynktu samozachowawczego, charakteryzujący się głównie tym, że osoby świadome destrukcji oraz negatywnych skutków grania – wciąż powtarzają stare nawyki (M. Kowalczyk, nr 44/2001, s. 66-67).

Siła, która napędza patologicznych hazardzistów to potrzeba przeżywania silnego napięcia, które towarzyszy podczas zabawy. Każda kolejna wygrana zwiększa poczucie mocy, które popycha do dalszej gry. Z kolei przegrana powoduje spadek szacunku do siebie oraz poczucie zmniejszonej kontroli nad przebiegiem rozgrywki. Bardzo często przeradza się to w żądę odzyskania straconej gotówki – stymuluje to do poszukiwania dawnego komfortu psychicznego w upojeniu płynącym z hazardu. Paradoksem jest tutaj fakt, że bardzo wielu hazardzistów odczuwa większe zadowolenie z przegranych niż z wygranych. Dzieje się tak, dlatego że przegrana zmusza ich do odegrania się, co pozwala na wznowienie gry – czyli ponowne przeżywanie stanów podwyższonego napięcia. W konsekwencji gracz bez względu na stan

finansowy nie potrafi zaprzestać gry (Portal Poradnik Typera, <http://www.poradniktypera.com/artukul/104>).

Rozrywka w postaci hazardu przeznaczona jest dla osób dorosłych, jednakże staje się on również coraz bardziej popularny wśród młodzieży. Dostępność do Internetu oraz łatwość założenia konta w kasynie internetowym dodatkowo sprzyjają rozwojowi tego zjawisku. Dzięki niskim stawkom początkowym hazard internetowy dostępny jest dla osób o niewielkich zasobach finansowych – a właśnie do takich należy młodzież. Czynnikiem, który dodatkowo sprawia, że hazard jest atrakcyjny dla tej grupy wiekowej jest fakt, że gra nie wymaga dużej wiedzy oraz można grać w pojedynkę, co jest szczególnie ważne w obecnych czasach (S. Tucholska, nr 5/2008, s. 14).

Aktywność hazardowa wśród młodzieży jest bardzo zróżnicowana. Do oszacowania jej nasilenia korzysta się ze skali, w której wydzielone są trzy formy:

- hazard rekreacyjny – gracz nie przeżywa negatywnych następstw swoich zachowań;
- hazard problematyczny – zachowania gracza są coraz bardziej ryzykowne, posiadają potencjalnie patologiczne wzorce grania. Występują negatywne skutki hazardu, ale są słabo nasilone;
- hazard patologiczny – sposób zachowania gracza spełnia kryteria diagnostyczne zaburzenia.

Wybieranie hazardu internetowego przez młodzież nie może być zatem postrzegane jako bezpieczna lub popularna forma rozrywki. Badania oraz obserwacje prowadzone w krajach wysoko rozwiniętych pokazują, że rośnie liczba młodzieży, która znacznie przekracza dopuszczalny poziom inwestowania w grę. Chodzi tu zarówno o środki finansowe jak i czas. Coraz większa ilość młodych ludzi nie umie zapanować nad własną grą – co staje się problemem dla nich i otoczenia (S. Tucholska, nr 5/2008, s. 14).

Uzależnienie od hazardu to problem, który dotyka wiele współczesnych społeczeństw. Jest on o tyle niepokojący, że dotyczy coraz częściej młodych ludzi. Z szacunkowych danych wynika, że w grupie amerykańskiej młodzieży odsetek uzależnionych wynosi około 20%. Z kolei badania w Wielkiej Brytanii wykazały, że młodzi ludzie poniżej 18 roku życia, którzy uprawiają hazard w sposób patologiczny, stanowią około 6%. Dane te pozwalają wywnioskować, że młodzież jest bardzo podatna na uzależnienie się od hazardu, co stanowi duże zagrożenie – zwłaszcza w tym wieku, kiedy ich psychika nie jest jeszcze do końca ukształtowana (S. Tucholska, nr 5/2008 s. 15). Zjawisko to dotyczy także osób niepełnosprawnych.

Niestety problemy związane z hazardem młodych ludzi w Polsce są rozpoznane tylko w niewielkim stopniu. Polskie społeczeństwo uzyskało dostęp do gier hazardowych po przemianie polityczno-ustrojowej w 1989 roku. Stworzona została możliwość korzystania z salonów bingo, kasyn czy automatów. Zjawisko hazardu internetowego w Polsce nie stanowi jeszcze popularnej formy rozrywki, jednakże obecnie panujące trendy światowe pozwalają prognozować zwiększającą się ilość osób czynnie uprawiających hazard. Ważne zatem jest, aby rozszerzać wiedzę na temat tego zaburzenia oraz jego konsekwencjach wśród młodzieży i osób dorosłych. Powinno się również prowadzić badania w tym zakresie dla poszerzenia ogólnej wiedzy oraz danych w tym obszarze badawczym (S. Tucholska, nr 5/2008, s. 16).

Hazard online to coraz częściej wykorzystywany sposób na nudę i spędzanie czasu. Dla jednych jest to zabawa dla innych sposób na życie.

5. Istota uzależnienia od Internetu

Wspomniane zagrożenia wynikają nie tylko z samej istoty technologii, ale również z natury człowieka, który szybko uzależnia się od niej. Uzależnienie od Internetu dotyczy zarówno dzieci,

dorosłych, jak i osób niepełnosprawnych. Objawia się ono zazwyczaj izolacją i lękiem przed kontaktami z innymi jednostkami. Osoby uzależnione od Internetu, większość swojego czasu przebywają przed komputerem, a tym samym zaniedbują inne ważne sprawy, jak naukę, pracę oraz kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Próba ograniczenia spędzanego czasu w sieci wywołuje u jednostki dyskomfort, rozdrażnienie, a także zaburzenia snu, nadmierną potliwość, drżenie rąk, oraz stany depresyjne i niekontrolowane wybuchy agresji. Uzależnienie z czasem powoduje potrzebę coraz częstszego przebywania przed komputerem w Internecie i obsesyjne myślenie o sieci. Jednostka, z czasem chcąc ograniczyć korzystanie z Internetu, nie potrafi wykazać na tyle silnej woli, aby jednak powstrzymać się przed nagminnym przebywaniem w sieci.

Należy zgodzić się z R. Tadeusiewiczem, który stwierdza: „nowym negatywnym zjawiskiem społecznym (...) stało się uzależnienie od Internetu. Trudno powiedzieć, żeby to był fenomen jakoś nadmiernie zaskakujący. Do takiego zjawiska musiało po prostu dojść, gdyż prawie każda nowa technika rodzi także efekt patologicznej fascynacji. (...) Natomiast niemałe zaskoczenie wywołała na całym świecie skala i intensywność tego zjawiska” (R. Tadeusiewicz, 2002, s. 210-211).

Jeśli przebywanie w sieci jest uzasadnione (nauka, praca, poszukiwanie informacji, komunikacja), to bez względu na ilość spędzanego czasu, nie można mówić o uzależnieniu. Problem zaczyna się wtedy, gdy tracimy kontrolę nad czasem i sposobem użytkowania tego medium, kiedy używamy Internetu w celu nagradzania siebie, odprężania się, „odreagowania”, ucieczki od codzienności (B. T. Woronowicz, 2001, s. 97).

Jakie są zatem formy uzależnienia od komputera i Internetu? K. S. Young wyróżnia kilka podtypów tego nałogu:

1. Uzależnienie od sieci internetowej (net compulsions), polega na przymusowym byciu on-line. Osoby takie przez cały czas są zalogowane do sieci i bacznie obserwują, co się tam dzieje.
2. Przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji (information overload), np. przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie, lub udział w wielu listach dyskusyjnych.
3. Socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (cyberrelationship addiction), polega na nawiązywaniu kontaktów społecznych tylko poprzez sieć. Dochodzi do zaburzenia relacji pomiędzy ludźmi w kontaktach rzeczywistych. Osoby uzależnione, poświęcają swój cały wolny czas na rozmowy z innymi użytkownikami Internetu. Dochodzi u nich do rozchwiania w relacjach człowiek - człowiek. Następuje u nich zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafią prawidłowo odczytywać informacji na tej płaszczyźnie.
4. Erotomanię internetową (cyberseksual addiction), która polega na oglądaniu materiałów pornograficznych (filmy, zdjęcia), lub uczestniczeniu w czatach o charakterze erotycznym. Zjawisko to zaczyna być bardzo groźne, gdy na materiały o treści pornograficznej trafiają osoby małoletnie, lub z zaburzeniami w sferze emocjonalnej.
5. Uzależnienie od komputera (computer addiction). Osoba ma przymus spędzania czasu przy komputerze. Nie jest istotne co robi, ważne jest aby komputer był cały czas włączony, a ona jest przy nim obecna” (K. S. Young, 1996, s. 899 – 902).

Autorka dokonała analizy charakterystycznych cech, które ukazują różnicę między normalnym używaniem Internetu, a patologicznym stosowaniem tego narzędzia. W zachowaniu Internautów wyróżniła trzy fazy, które przeżywają użytkownicy na swojej drodze prowadzącej ich do uzależnienia (K. S. Young, 1996, s. 899 – 902):

Faza 1 – zaangażowania

Ta faza uzależnienia zaczyna się od zapoznania się z Internetem. Człowiek poznaje jego możliwości. Na początku istotną rolę odgrywają uczucia związane z odkrywaniem nowej rzeczywistości po włączeniu komputera. Jest to uczucie zainteresowania i oczekiwania, zafascynowania i uczucie przyływu sił, pożądane zwłaszcza wtedy, gdy ktoś miał trudny dzień i potrzebuje odprężenia. Nawiązanie kontaktu poprzez Internet powoduje, że znika poczucie osamotnienia, znudzenia. Na początku Internauta może odczuwać coś w rodzaju euforii. Po krótkim okresie czasu, w trakcie i tuż po wędrówce po Internecie, może odczuwać spokój. Ludzie często zgłaszali poczucie „braku granic” i poczucie „zjednoczenia z całym światem”.

Faza 2 – zastępowania

Ta faza uzależnienia polega na tym, że te silne odczucia są zastępowane przez zwykłą redukcję dyskomfortu. Internauta czuje potrzebę kontynuowania kontaktów zawartych w sieci dla zachowania poczucia równowagi życiowej, które daje mu ulgę. Zaczyna wchodzić we wspólnotę internetową, rezygnuje z osób, rzeczy, które były dotąd częścią jego życia. Osoby uzależnione wskazywały, że umysł często był zajęty myślami o Internecie, tym, co będą robić, jak tylko się połączą z siecią. Często myśli te towarzyszyły im podczas spotkań z rzeczywistymi znajomymi.

Faza 3 – ucieczki

Ta faza uzależnienia charakteryzuje się tym, że pogłębia się uzależnienie. Osoba uzależniona chce i potrzebuje coraz większej ilości Internetu. Następuje całkowita ucieczka od świata realnego. Uzależnieni nie traktują Internetu jako narzędzia służącego do komunikacji, zbierania informacji lub rozrywki. Chodzi im bardziej o formę ucieczki przed codziennymi problemami, o których na chwilę zapominają, gdy są on-line. Po wyjściu z sieci, ze zdwojoną siłą wracają problemy. Pogłębia się depresja, intensyfikuje się samotność, pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania obowiązków, żony, dzieci.

Uzależnieni od Internetu coraz częściej uświadamiają sobie konieczność korzystania z pomocy i poszukują jej, rozumiejąc niemożność opanowania sytuacji bez ingerencji z zewnątrz. Konsekwencje dotyczące uzależnienia od Internetu przejawiają się w wielu sferach życia ludzi. Przeważnie zaczyna się od nadmiernej ilości czasu spędzanego w Internecie. Użytkownicy chcą doświadczyć czegoś nowego, chcą poznać nowych ludzi, zamienić nudę w rozrywkę i być w centrum zainteresowania. U nastolatków tym centrum często bywa czat. To właśnie tam są akceptowani, szanowani, doceniani i co najważniejsze anonimowi. Niekiedy przełamują bariery nieśmiałości i szukają kontaktu z innymi. G. Nardone stwierdza, iż „jest to niemal udowodnione, że on-line można doświadczać emocji tak samo intensywnych i o takim samym ciężarze psychologicznym jak poza siecią, w świecie rzeczywistym(...). W doświadczeniu ‘prawdziwych’ uczuć nie jest tak bardzo ważna etykieta ‘realny’ czy ‘wirtualny’, ale sposób obecności w danej sytuacji. Możemy być obecni w relacji on-line, podobnie jak można być nieobecny podczas realnej interakcji przyjaciół w barze” (N. Laniado, G. Pietra, 2006, s. 106 – 107).

Skutki spowodowane nadmiernym korzystaniem z Internetu mogą mieć różnorakie podłoże np.: zdrowotne, psychiczne, związane z karierą, edukacją, rodziną. Do zdrowotnych można zaliczyć: dolegliwości wzroku (zmęczenie oczu, zaburzenia w postrzeganiu kolorów i ostrości widzenia, podwójne widzenie, suchość oczu itp.); urazy kręgosłupa, bóle karku i pleców, urazy kości ogonowej, ból w ramionach i nadgarstkach, zespół cieśni nadgarstka, napięcie mięśni, problemy z krążeniem krwi, zawroty i bóle głowy, utrata świadomości a nawet poważniejsze choroby takie jak rak, białaczka czy impotencja. Dolegliwościami psychicznymi są zazwyczaj: rozmycie osobowości, utrata własnego ‘ja’, brak udziału w świecie realnym, przeniesienie się do

świata wirtualnego.

Pozostałe skutki można nazwać zaniedbywaniem wszelkich form aktywności np. edukacji, pracy czy rodziny. Osoba korzystająca nadmiernie z Internetu niszczy swoje życie poprzez brak kontaktu z ludźmi, rezygnuje ze swoich obowiązków, ucieka od rzeczywistości gubiąc się tym samym w świecie wirtualnym. Należy także pamiętać o tym, iż „sieć traktowana jako jedyny sposób podtrzymywania relacji interpersonalnych zamiast komunikacji bezpośredniej pociągając może skutki groźne nie tylko dla jednostek, lecz również dla całych społeczeństw” (M. Sokołowski, 2006, s. 153), także dla osób niepełnosprawnych, które przez ograniczenia spowodowane swoimi dysfunkcjami, jeszcze bardziej zamykają się na świat zewnętrzny. Korzystanie z Internetu powinno służyć rozwojowi człowieka, a nie stawać się jego nieszczęściem i powodować uzależnienie. Należy pamiętać, że Internet nie ma właściciela, nie jest kontrolowany, ani też nie istnieje w realnej przestrzeni (P. Aftab, 2003, s. 158).

Podsumowanie i wnioski

Zagrożenia, które stwarza korzystanie z cyberprzestrzeni, dotyczą wszystkich internautów, młodych, starszych ale także niepełnosprawnych. Nie wszyscy jednak w takim samym stopniu je rozumieją i przeżywają. Nie wszyscy też potrafią prawidłowo opisać samo zdarzenie oraz emocje, jakie w nich wywołało. Ochrona przed nowymi zagrożeniami staje się największym wyzwaniem dla wielu środowisk, w tym w szczególności środowiska pedagogicznego i profilaktycznego. Z powyższych analiz wypływają następujące wnioski:

1. Zagrożenia związane z cyberprzestrzenią stają się największym problemem psychologiczno-pedagogicznym i społecznym XXI w., co powoduje, konieczność nadania priorytetu tej tematyce, nie tylko w prowadzonych badaniach i edukacji, ale także działaniach profilaktycznych.
2. Zagadnieniom związanym z nadmiernym korzystaniem z mediów interaktywnych należy przypisać znacznie wyższą rangę poprzez przygotowanie narodowego programu minimalizowania skutków zagrożeń, związanych z uzależnieniami oraz działaniami profilaktycznymi w tym zakresie.
3. Celowym wydaje się opracowanie Ogólnopolskiego Programu (Strategii) Przeciwdziałania Zagrożeniom Cyberprzestrzeni.
4. Należy podjąć działania zmierzające do ochrony osób niepełnosprawnych przed zagrożeniami w cyberprzestrzeni.

Piśmiennictwo:

1. Aftab P., Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa, Prószyński i S-ka, Warszawa 2003.
2. Barnes C, Mercer G., Niepełnosprawność, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2008.
3. Bielecki J., Elementy higieny psychicznej w pracy z młodzieżą niepełnosprawną, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1994.
4. Biznes internetowy, <http://ebiznes.bblog.pl/wpis,hazard;w;internecie,5257.html>.
5. http://www.thenationalcampaign.org/sextech/PDF/Sextech_Summary.pdf.
6. <http://www.stuff.co.nz/technology/digital-living/528950>.
7. <http://www.thesurvivorstrust.org/uploaded/dokuments/CEOP%20EBulletin%20NovDec%2009%20Final.pdf>.
8. <http://policyjni.gazeta.pl>.
9. <http://www.students.pl/wokol-studiow/kultura/details18935/Ekshibicjonizm-internetowy>
10. Kowalczyk M., K@syno, „Wprost”, nr 44/2001.

11. Laniado N., Pietra G., Gry komputerowe, Internet i telewizja, Wyd. eSPe, Kraków 2006.
12. Marszałek L., Niepełnosprawność – kobiecość – rodzina, Wydawnictwo Uniwersytetu Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2006.
13. Portal Poradnik Typera, <http://www.poradniktypera.com/arttykul/104>.
14. Pytlakowska K., Gomuła J., Zaczatowani, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2005.
15. Sokołowski M., Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Elbląg 2006.
16. Tadeusiewicz R., Społeczność Internetu, Akademicka Oficyna Wydawnicza EXIT, Warszawa 2002.
17. Tucholska S., Aktywność hazardowa dorastającej młodzieży, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze”, nr 5/2008.
18. Woronowicz B. T., Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu, Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001.
19. www.efs.razem.pl.
20. www.pbi.org.pl.
21. Young K. S., Pathological Internet use: A case that breaks the stereotype, Psychological Reports, 1996.