

Elżbieta NAPORA

## **Wirtualny świat nieograniczoną możliwością rozwoju jednostki czy drogą donikąd**

### **Rozumienie pojęcia wirtualny świat**

W zgromadzonej literaturze bezpośrednio związanej z pojęciem, można znaleźć określenia zastępcze, a także różne perspektywy pojmowania, reprezentowane przez przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych.

Rozumienie będzie ujęte z własnego punktu widzenia, choć niedoskonałe i niezgrabne to jednak z przeświadczenia, że nowe wyzwanie współczesności, może stanowić szansę na własny rozwój ale także swoistą pułapkę. Celem opracowania i jednocześnie ustosunkowaniem się do tematu, będzie pozyskanie odpowiedzi na pytanie o jakość relacji zachodzącej pomiędzy dzieckiem a ojcem i jej znaczenia w uzależnieniu się od cyberprzestrzeni.

Wirtualna rzeczywistość jest przeciwieństwem faktyczności i stanowi „rzeczywistość zastępczą”. Potocznie „wirtualny” to znaczy tyle samo co „nierealny”. Pojęcie *Virtual Reality*, zostało w 1989 roku stworzone przez Jarona Zepela Laniera, programistę, który dokonał sprzężenia istniejących rodzajów symulatorów, znajdujących się w wielu ośrodkach badań i wykazał, że poprzez ich połączenie można uzyskać przestrzeń komputerową, zwiększającą możliwości działania człowieka. Całość wirtualnego świata to Internet jako środowisko nierealnej rzeczywistości.

Rzeczywistość tę można pojmować w sposób potoczny i bardziej specjalistyczny, tj. techniczny, wiążąc z informatyką oraz pojmować w sposób filozoficzny. W opracowaniach nauk społecznych, fascynację „rzeczywistością wirtualną” zawdzięcza się w dużej mierze pomieszaniu tych znaczeń. W rozumieniu potocznym, termin „wirtualność” zakłada materialne spełnienie, namacalną obecność. Jawi się tutaj jako tajemnicza sztuczka kuglarska. Sądzi się, że jakaś rzecz powinna być albo rzeczywista, albo wirtualna – nie może posiadać równocześnie tych dwóch właściwości.

W ujęciu filozoficznym wirtualne jest to, co istnieje potencjalnie, a nie jako akt. Jest to dziedzina przyczyn i problemów dążących do rozwiązania poprzez aktualizację. W ujęciu tym wirtualność jest istotnym wymiarem rzeczywistości.

Rozumując jednak z filozoficzną ścisłością, wirtualność i aktualność należy uznać jako dwie różne postaci rzeczywistości. Ujęcie to zwraca uwagę na interakcję – oddziaływanie pomiędzy człowiekiem a komputerem oraz co równie ważne, między człowiekiem a danymi (Sitarski, 2002, s. 15).

Zatem mnogość sposobów, na który tłumaczy się wirtualny świat jest obszerna. Mimo iż pokrywają się one, w zasadzie każda dostarcza informacji o genezie samego zwrotu, o programach oraz ewentualnym zastosowaniu sprzętu ułatwiającego „przeniesienie” się w świat wirtualny.

Istnienia rzeczywistości wirtualnej nikt już nie kwestionuje. Stała się ona nieodłącznym elementem życia wielu osób i jest integralną częścią aktywności coraz większej rzeszy ludzi. Choć jedynie w niewielu przypadkach, można mówić o symulacji realności, rodem z powieści i filmów fantastyczno-naukowych, która jest całkowitą alternatywą dla otaczającego nas świata. Są dostępne dla każdego, kto posiada komputer połączony z Internetem, są też obiektem badań, rozważań, sporów i dyskusji.

Wirtualna rzeczywistość daje człowiekowi nieograniczone możliwości korzystania z niego. To prawdopodobnie łatwość, przystępność i nie wyczerpane dostępne nowości, najszybciej dają początki fascynacji wirtualnością. Fascynacje, które mogą doprowadzić do zagubienia i zatracenia swojego poczucia *ja*.

### **Wirtualny świat jako przyszłość na nieskrepowany rozwój jednostki**

Każde zjawisko ma swoich zwolenników i przeciwników. Ogólnoświatowy okrzyk podziwu dla uniwersalnego urządzenia pozwalającego na pracę, naukę, komunikację oraz rozrywkę, choć mogą jeszcze przyćmiewać głosy sprzeciwu i pytanie o to, dokąd może zaprowadzić. W przypadku tak potężnego medium, jakim jest e-świat oraz kreowana przez niego rzeczywistość wirtualna, zwraca uwagę na możliwości pozytywne i negatywne oraz na konsekwencje wynikające z nieumiarkowanego korzystania.

Każde wejście w wirtualny świat jest sposobem na kontakt z innymi ludźmi. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest źródłem zaspakajania i rekompensowania potrzeb psychicznych, które w codzienności nie znajdują miejsca i sposobności na potwierdzenie. Nade wszystko potrzeba respektu, uznania innych, sławy, wolności. Zredukowanie ich prowadzi do wytworzenia się poczucia wartości jednostki. Na gruncie nauk humanistycznych ten aspekt zaspokojenia potrzeb jest bardzo silnie akcentowany i podnoszony przez różnych autorów.

Komunikacja internetowa wyróżnia się zadziwiająco szybkością, rozszerzeniem w dostępie do źródeł wiedzy, bez poruszania się z miejsca. Bez upominania się o uwagę ze strony najbliższych, e-Inni są obecni i otwarci, nie zapracowani, bez złych nastrojów. Posiadają zdolność skupiania się na cudzych proble-

mach, są od dowartościowania tych, którzy są czasami po drugiej stronie kuli ziemskiej.

W zaciszu własnego pokoju z twarzą przyklejoną do niebieskiego monitora, można otrzymać wsparcie i rozładować nagromadzoną frustrację. Takim internetowym środowiskiem są asynchroniczne fora dyskusyjne. Uczestnicząc w nich można w dowolnej chwili wycofać się jak również, w dowolnym momencie rozpocząć. Zamieszczając swoje posty i czytając to, co inni mają do powiedzenia. Prowadząc dyskusje na tematy, które toczą się wolno i mogą się ciągnąć nawet przez kilka dni lub tygodni. Do takich grup przynależą ludzie o podobnych zainteresowaniach, poglądach bez względu na to, w jakiej części świata przebywają i czy się znają z prawdziwego życia, czy też nie (Wallace, 2003).

Badania psychologów dowodzą, że tworzenie własnego obrazu w Internecie może być polem treningowym do poznawania zakamarków własnej osobowości i miejscem do testowania ról społecznych. Można także odgrywać różne role i zachowywać się w sposób zupełnie odmienny, prezentując cały wachlarz opinii i postaw, by zaobserwować, jak nasze postępowanie jest odbierane przez innych. Wyzwaniem jest zachowanie pewnego umiaru i integracji, ciągłości w przekonaniu, że to wciąż jestem *ja*. Okazuje się, że lepiej oceniamy rozmówców z Internetu niż tych, z którymi widzimy się twarzą w twarz (Parzuchowski, 2003). Psychologowie podkreślają szanse jakie płyną dla jednostki, która wreszcie może przystąpić do nieskrępowanego konstruowania samego siebie.

Rzeczywistość wirtualna ułatwia pomaganie innym w sytuacjach stresowych. Realizowanie siebie w roli słuchacza i odrywanie się od uczuć, często chroni przed generowaniem silnych doznań emocjonalnych. W rzeczywistości tej występują jako anonimowi użytkownicy, mogą być sobą – zamiast zakładać maskę, zdejmują ją i objawiają innym swoje prawdziwe oblicze. Zapewnia to anonimowość i elastyczność tożsamości a niepożądane emocje, które pojawiają się w kontaktach z realnymi ludźmi są dzięki temu, znacznie zredukowane.

Pozostaje jeszcze kontakt poprzez e-mail, używany do komunikowania się z przyjaciółmi, rodziną. Staje się on narzędziem powszechnego użytku na uczelniach, w instytucjach rządowych, korporacjach przemysłowych, w domach. Pozwala na kontakt nie tylko racjonalny, ale także z możliwością wykorzystywania znaków graficznych, określających odczuwane emocje. Nawiązane nowe znajomości toczą się dalej w realnym świecie, inne pozostają tylko wirtualnymi. Sprzyja to tworzeniu wirtualnej tożsamości, choć nie zawsze zbieżnej z cechami charakteru.

Kontakt z innymi ułatwia względną równość użytkowników, którzy wchodzi z sobą w wirtualne interakcje na identycznych zasadach, w małym stopniu zdeterminowanych rasą, brzmieniem głosu, statusem ekonomicznym czy płcią. To co się naprawdę liczy w drugim człowieku, jest wówczas lepiej widoczne, nie przesłonięte pozorami pierwszego wrażenia (Lasoń, 2000).

Zdaniem wielu ekspertów zajmujących się badaniem cyberprzestrzeni, Internet coraz częściej staje się alternatywą w każdym obszarze funkcjonowania dla młodego pokolenia. Doprowadziło to do pojawienia się pokolenia „Generacji Y”, które charakteryzuje się cechami: niesłabnącej potrzeby odbierania nowych bodźców, życiem dla bieżącej chwili, preferując konsumpcyjny tryb życia, nie ufając innym (Cwalina, 2001, s. 33–34).

Podsumowując, wiele korzyści niesie ze sobą korzystanie z wirtualnej rzeczywistości. Grupując warto podkreślić, że: daje możliwość nieograniczonego dostępu do informacji; możliwość kształcenia się bez wychodzenia z domu; szybkiej komunikacji ułatwiającej kontakt pomiędzy ludźmi; możliwości dokonywania zakupów; nawiązywania znajomości zwłaszcza przez osoby nieśmiałe, niepełnosprawne; organizowania grup wsparcia; udział w grach komputerowych (por. Braun-Gałkowska, 2003).

### **Wirtualny świat jako droga donikąd**

W ponowoczesnym świecie, zagubieni w gąszczu możliwych dróg, moralnie jeszcze nieukształtowani młodzi ludzie próbują się odnaleźć i korzystają ze ślepych uliczek oferowanych przez e-świat. By snuć refleksje o jednostce we współczesnym społeczeństwie, trzeba poznać jej świat. Nie da się ukryć, że tym światem w coraz większym stopniu i coraz częściej dla wzrastającego człowieka, staje się cyberprzestrzeń.

Z. Bauman (2001) pisze, że bez wychodzenia z domu można dzisiaj doświadczyć „światowości” i „wykorzenia”. Lokalność traci swoją autonomiczną agorę, zdolność usensowiania (...). Sygnały, wyobrażenia, wzory do naśladowania i idee do wyznawania przybywają z oddali, a mówiąc ściślej znikąd. Choć sami ludzie wciąż jeszcze jakieś adresy mają, to źródła z jakich czerpią informację, wartości, pragnienia są bez adresu (s. 10).

Wchodząc w kontakt z wirtualnym odbiorcą, daje się zastosować najbardziej racjonalny mechanizm obronny jakim jest substytucja, polegający na zastępowaniu celów których nie można osiągnąć, przez cele które są łatwiejsze. Następuje zatem zmiana obiektu, na który skierowany jest popęd. Substytucja występuje w dwóch formach, zwanych kompensacją i sublimacją. Pierwszy jest szczególnie częstym mechanizmem obrony przed lękiem. Stosując, człowiek skierowuje swoją aktywność na cele, podobne do tych, których nie udało mu się wcześniej osiągnąć (...). Drugą formą substytucji jest sublimacja, sprowadzająca się do wyrażania swoich nieakceptowanych popędów i dążeń w formie, która zyskuje uznanie społeczne. Sublimacja jest ucieczką w świat fantazji (Kozielecki, 1996, s. 137–138). Wirtualna rzeczywistość pozwala na wykorzystywanie owych form obrony.

## Przyczyny ucieczki w wirtualną rzeczywistość

Literatura przedmiotu coraz częściej akcentuje fakty stające się przyczyną ucieczki w wirtualny kontakt z innymi. Pokazuje, że ten rodzaj uzależnienia częściej dopada osoby pogrążone w kłopoty, niepewne, zagubione i przestraszone. Nierzadko chcące uwolnić się od odpowiedzialności i chcące poczuć większą swobodę bycia i działania.

Wirtualny świat obok dostępnych używek, staje się uzupełnieniem technik osiągnięcia odmiennych stanów świadomości. Jednym z poważniejszych syndromów uzależnienia od jego możliwości jest odrealnienie. Właściwie nie ma potrzeby tłumaczyć na czym ono polega, wystarczy przez kilka godzin, bez przerwy korzystać z wirtualnej rzeczywistości. Z pozoru bezpieczna czynność po dłuższym czasie prowadzi do swoistego oddzielenia od rzeczywistości a namacalnym dowodem na to, jest odczuwanie zmienionych stanów po wyłączeniu komputera.

Codziennie obserwacje pokazują, że korzystanie z iluzji jaką niesie ze sobą e-świat sprawia, że człowiek czuje się jeszcze bardziej samotny, niezrozumiały i nieakceptowany, zamiast go promować pogłębia jego osamotnienie. Łatwo odwraca naszą uwagę od rzeczywistości i przesłania nasze problemy. Preferuje życiową bierność, umniejsza wagę prawdziwych przeżyć, zabija kreatywność. W miejsce autentycznego przeżycia emocjonalnego instaluje sobie jego namiastkę. „Kłopot z informacją nie polega na tym, że ciężko ją znaleźć w jej ilości ale na tym, że wdziera się ona w nasze życie bez naszej wiedzy i zgody” (Wiatrow, 2003).

## Cel, problem i metoda badawcza

W literaturze poświęconej zagadnieniu można znaleźć opracowania poświęcone negatywnemu oddziaływaniu cyberprzestrzeni na psychikę jego użytkowników (Kraut, 1998). Wyniki badań wskazują na to, że wśród osób, które używają Internetu zmniejsza się zaangażowanie w kontakty z rodziną i bliskimi znajomymi oraz satysfakcja związana z bezpośrednim uczestnictwem w kontaktach społecznych. Również co wzbudziło najżywszą reakcję opinii społecznej, częste kontakty przy użyciu sieci indukują poczucie wyobcowania oraz wywołują liczne stany depresyjne.

W celu zilustrowania przyczyn ucieczki dorastającej młodzieży w świat wirtualny przebadano 120 gimnazjalistów szkół okręgu częstochowskiego, spośród których było 62 chłopców i 58 dziewcząt, dla których średnia wieku wynosiła 13,5 lat życia. Do badań wykorzystano DS. Osgooda według instrukcji *Ja i mój ojciec* oraz kwestionariusz ankiety. Celem przeprowadzenia badań było

pozyskanie odpowiedzi na pytania badawcze: *Jakie typy relacji zachodzą pomiędzy dzieckiem a ojcem i czy mają znaczenie w uzależnieniu się dorastającego od cyberprzestrzeni oraz jakimi cechami opisuje młodzież swoich ojców w zależności od wyróżnionych typów relacji.* Poszukiwano związków pomiędzy wyróżnionymi zmiennymi.

Relacje pomiędzy ojcem a dzieckiem sprowadzono do trzech typów: 1. satysfakcjonującej – opartej na bliskości i otwartości, na którą wskazywało 70,00% badanych dzieci, 2. niewystarczającej, którą pojęto jako z niedoborem kontaktu i bliskości – odczuwało ją 15,00% badanych, oraz 3. zerwaną sprowadzono ją do jedynie fizycznej obecności ojca w domu i brakiem kontaktu pomiędzy ojcem a dzieckiem. Na ostatni typ relacji wskazywało 15,00% dorastających. Podstawą do wyróżnienia typu relacji była subiektywna ocena przez badanych, swojego kontaktu z ojcem.

Sieciologizm natomiast diagnozowano w oparciu o kryteria prezentowane w literaturze przedmiotu, sprowadzające się do m.in.: utraty kontroli nad czasem w sieci; zaniedbywanie zainteresowań i obowiązków szkolnych; potrzeby zwiększania czasu w sieci, by być zadowolonym; ciągle myślenie o tym co dzieje się w Internecie; okłamywanie najbliższych, by ukryć czas przebywania w wirtualności (cyt. za: Young, 1998). Aby orzec o uzależnieniu bądź jego braku, badani podkreślali ilość charakteryzujących kryteriów. Na podstawie co najmniej trzech dostrzeżonych, diagnozowano uzależnienie od cyberprzestrzeni.

W oparciu o subiektywne odczuwanie przymusu korzystania z wirtualnej rzeczywistości, wyróżniono trzy typy uzależnienia, są to: osoby uzależnione; zagrożone uzależnieniem oraz wolnych od uzależnienia.

## **Wyniki badań**

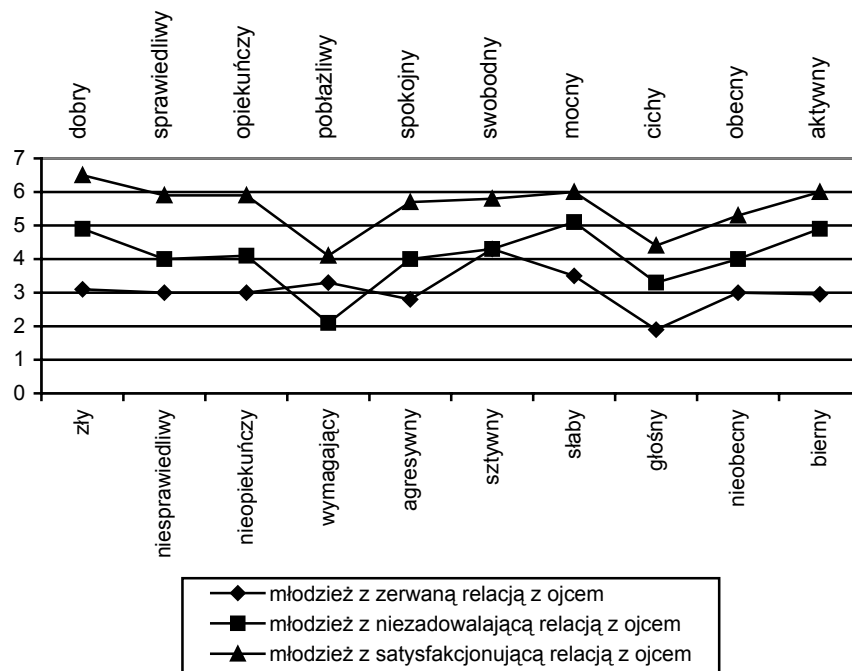
W całości opracowania ujęto wycinek rzeczywistości, sprowadzony do związku pomiędzy jakością kontaktu ojca z dorastającym dzieckiem a jego skłonnością do uzależnień od sieci. Fragment ten, wydaje się istotnym z perspektywy ujęcia kolejności działania człowieka, w której epistemologia poprzedzona jest praktyką aktywności człowieka.

### **Percepcja ojca przez młodzież**

Młodzież w różny sposób ocenia swój kontakt z ojcem. Na jakość odbioru kontaktu z ojcem, miała wpływ ilość czasu spędzanego przez niego z badanymi. Grupa odbierająca kontakt z ojcem w kategorii relacji satysfakcjonującej, wysoko wartościuje jego dobroć sprawiedliwość, jako dający poczucie bezpieczeństwa, mocny oraz jego aktywność. Natomiast badani z zerwaną relacją z ojcem dostrzegają w nim agresję, krzykliwość, nieobecność oraz bierność. W ten sposób stworzone portrety ojca, wyraźnie różnią się pomiędzy sobą, pierwszy ak-

centuje dostępność ojca dla dziecka, drugi natomiast podkreśla jego niechęć wchodzenia w relacje z dorastającym.

**Wykres 1.** Średnie natężenie postaw zróżnicowanych jakością odbioru relacji badanej młodzieży z ojcem.



### Związek pomiędzy jakością kontaktu z ojcem a ucieczką w wirtualną rzeczywistość

Badania zilustrowały, że 20,00% młodzieży dostrzega u siebie po trzy kryteria świadczące o uzależnieniu od cyberprzestrzeni i tyle samo badanych, jest zagrożonych sieciologizmem. Najczęstszym powodem ucieczki w „wirtualną rzeczywistość” są dostrzegane problemy, a wraz z nimi odczuwane przygnębienie i rozdrażnienie.

Młodzież określająca w trojaki sposób relację z ojcem, w różnym stopniu zaangażowana jest w wirtualną rzeczywistość. Pośród młodych określających relację z ojcem jako satysfakcjonującą, najwięcej było osób nie uzależnionych,

najmniej badanych oceniających swój kontakt z ojcem jako zerwany. Również tę drugą kategorię relacji upatrywało jako przyczynę prowadzącą w konsekwencji do uzależnienia.

Najwięcej uzależnionej młodzieży od cyberprzestrzeni, było z relacją odczuwaną jako niedobór kontaktu i bliskości z ojcem, określonej jako niewystarczającej.

## **Dyskusja wyników**

Do wcześniej wymienionych przyczyn ucieczki w wirtualną rzeczywistość warto dołączyć czynnik rodzinny, sprowadzający się do niewystarczającego kontaktu z ojcem.

Dorastający młody człowiek poszukuje jego obecności w innych osobach, obecnych w sieci. Młodzież realizuje siebie w roli odbiorcy i nadawcy a „sieć” często chroni ich przed generowaniem silnych doznań emocjonalnych. Daje sposobność bycia sobą – zamiast zakładać maskę i udawać, zdejmują i objawiają innym swoje prawdziwe oblicze. Często zagubione i samotne. Jest to sposób na rekompensowanie swoich braków i niedostatków, zyskiwanie uznania i szacunku, akceptacji i podziwu. Tworzą swoją nową tożsamość, niezgodną z cechami charakteru.

W zaciszu własnego pokoju, mogą otrzymać wsparcie i rozładować nagromadzone napięcie emocjonalne. Szukają środowisk dyskusyjnych, które dają iluzyjne poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

Rzeczywistość wirtualna nie jest już kwestionowana. Staje się nieodłącznym elementem życia i integralną częścią aktywności młodych ludzi. Choć można mówić o symulacji realności, rodem z powieści i filmów fantastyczno naukowych, to jednak jest całkowitą alternatywą dla realnej rzeczywistości.

Młodzi ludzie nie wiedzą, że wchodząc w kontakt z wirtualnym odbiorcą, stosują najbardziej racjonalny mechanizm obronny jakim jest substytucja, w którym zastępują cele nieosiągalne celami łatwiejszymi. Następuje zmiana obiektu, na który skierowane było dążenie. Wykorzystują zarówno formę kompensacji jak i sublimacji. Pierwsza jest szczególnie częstym mechanizmem obrony przed lękiem. Stosując ją skierowują swoją aktywność na cele, podobne do tych, których nie udało się wcześniej osiągnąć (...). Drugą formą jest sublimacja, sprowadzająca się do wyrażania swoich nieakceptowanych popędów i dążeń w formie, która zyskuje uznanie społeczne. Sublimacja jest ucieczką w świat fantazji (Kozielecki, 1996, s. 137–138). Młodzi ludzie wykorzystują obydwie mechanizmy obrony przez bólem psychicznym.

Nasza realna rzeczywistość funkcjonuje na odmiennych zasadach. Czas, przestrzeń i bodźce płyną w określonym i logicznym porządku, natomiast w sieci panuje chaos i zmienność. Tak więc i w tym przypadku schodzimy na



płaszczyznę snu, która ma swoje plusy ale również niesie ze sobą nieznane dotąd zagrożenia (Lasoń, 2000).

### Zamiast zakończenia

W człowieku zalegają pokłady realnego bycia dla innych, w każdej formie: tworzenia, współpracy, pomocy, życzliwości. Dzięki tym nastawieniom zaostroża się spostrzegawczość, umożliwia wczuwanie się w położenie innych, wzbogaca pomysłowość inicjatyw. To cnota, która otwiera człowieka na poznanie i doskonalenie siebie w rzeczywistości.

Celem opracowania i jednocześnie ustosunkowaniem się do tematu, było uzyskanie odpowiedzi na pytanie o jakość relacji zachodzącej pomiędzy ojcem a dzieckiem i jej znaczenia w uzależnieniu się od cyberprzestrzeni. Badania pokazują jedynie pewną tendencję w tym zakresie i prowokują do dalszej eksploracji poznawczej zagadnienia.

Choć parafrazując tezę Arystotelesa można powiedzieć, że: *zachowanie złotego środka w korzystaniu z możliwości wirtualnej rzeczywistości jest kluczem do przyszłości w rozwoju człowieka*, która podkreśla zachowanie umiaru w korzystaniu z dóbr wirtualnej rzeczywistości. To nieustanne angażowanie się w czynności przy zachowaniu rozsądku i świadomości drogi donikąd, przy zachowaniu świadomości płynnej granicy nowoczesnego świata.

E-świat sprawia, że młody człowiek czuje się jeszcze bardziej samotny, niezrozumiały i nieakceptowany, pogłębia się jego osamotnienie. Łatwo odwraca uwagę od rzeczywistości i przesłania problemy. Preferuje życiową bierność, umniejsza wagę prawdziwych przeżyć, zabija kreatywność. W miejsce autentycznego przeżycia emocjonalnego instalują sobie jego namiastkę.

Doświadczają, że nawiązane kontakty z innymi nie uczą bycia z ludźmi, eliminują bezpośrednią obecność i prowadzą do aspołecznego zachowania – nasilają konflikty, trudności, izolację od życia codziennego.

Stworzona wirtualna rzeczywistość miała być nadzieją na znalezienie nowoczesności, a okazała się nowym problemem. Nowy rodzaj kontaktów miał być źródłem wsparcia, pewności, poczucia bezpieczeństwa, a stał się zagrożeniem dla człowieka; pogłębiającego się lęku przed bliskością zamiast nawiązywaniem autentycznych relacji z innymi. E-świat deformuje tożsamość jednostki a na pytanie „kim jestem”, może dochodzić do wniosku, że „człowiekiem społeczności sieciowej”.

Ustosunkowując się do myśli przewodniej opracowania warto zauważyć, że żadne środowisko wychowawcze nie przygotowuje młodego człowieka w zakresie umiejętności korzystania z możliwości wirtualnej rzeczywistości. Edukacja pokoleń do realizacji ról rodzicielskich, wiedza rodziców, programy wychowawcze szkół, dyskusje w gronie rówieśników nie stanowią żadnej pomocy

wobec wyzwań współczesnych środków przekazu. Skutkuje to mizerną wiedzą o zależnościach i konsekwencjach niedostatecznego ich wypełniania. Dlatego wydaje się przydatne stworzenie nowej gałęzi profilaktyki – tzw. informatycznej. Całość działania o charakterze holistycznym powinno zawierać propozycje dla młodzieży, jej rodziców, wychowawców. Być powinny skoncentrowane na promocji zdrowego stylu życia oraz na działaniach psychoprofilaktycznych.

Obejmować powinny wprowadzenie zajęć do szkół szczebla podstawowego, promujących zasady bezpiecznego korzystania z technik informatycznych; uwrażliwianie i uświadamianie rodziców, nauczycieli o zagrożeniach związanych z nadmiernym korzystaniem z wirtualnej przestrzeni; promować szeroką ofertę działań alternatywnych opartych o relacje z rówieśnikami, rodzicami, wychowawcami; budowanie adekwatnego obrazu siebie u młodych, bazującego na doświadczeniach własnej skuteczności w działaniu; wspieranie zdrowia.

## Bibliografia

- Bauman Z. (2001), *Tożsamość, jaka była, jest i po co?*, [w:] A. Jawłowska (red.), *Wokół problemów tożsamości*, Warszawa.
- Braun-Gałkowska M. (2003), *Oddziaływanie Internetu na psychikę dzieci i młodzieży*, „Edukacja Medialna” nr 3, s. 14–19.
- Cwalina W. (2001), *Generacja Y – ponury mit czy obiecująca rzeczywistość*, [w:] T. Zasepa (red.), *Fenomen społeczeństwa informacyjnego*, Edycja Św. Pawła, Częstochowa.
- Kozielecki J. (1996), *O człowieku wielowymiarowym. Eseje psychologiczne*, Warszawa.
- Kraut R. i in. (1998), *Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well – being?*, „American Psychologist” No. 53 (9).
- Lasoń P. (2000), *Psychologia Internetu*, Wrocław.  
<http://www.open-mind.pl/Ideas/PsychI.htm>
- Parzuchowski M. (2003), *Bal maskowy w cyberprzestrzeni*,  
<http://mitmi.pl/2006/06/10/bal-maskowy-w-cyberprzestrzeni-wiedza-i-zycie-092003>
- Sitarski P. (2002), *Rozmowa z cyfrowym cieniem, model komunikacyjny rzeczywistości wirtualnej*, Wyd. Rabid, Kraków.
- Wallace P. (2001), *Psychologia Internetu*, Poznań.
- Young K.S. (1998), *The relationship between depression and Internet addiction*,  
<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology>.
- Wiatrów, M. (2003). *"Ja" na ekranie monitora*,  
[http://cyberbadacz.republika.pl/ja\\_na\\_serwerze.html](http://cyberbadacz.republika.pl/ja_na_serwerze.html).