

Program WebLock najlepsza ochrona Twojego dziecka w internecie...



## **"Uzależnieni od grania"**

### **Uzależnienie od Internetu**

Użytkownicy Internetu są bardzo przywiązani do swojej wolności wysyłania listów, uczestniczenia w grupach dyskusyjnych, publikowania na stronach internetowych.

Internet jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium. Godziny spędzane w sieci to czas odebrany pracy, nauce czy życiu rodzinnemu. Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym. Dotyka przede wszystkim osoby mieszkające samotnie oraz nie mające stałego zajęcia.

"Liczba osób uzależnionych od Internetu przekracza w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków pochodzących z maku i jest konieczne podjęcie kroków przeciwko tej nowej chorobie" - ocenia austriacki specjalista Hubert Poppe, specjalizujący się z terapiach odchodzenia od uzależnień narkotykowych.

**W jednym ze szpitali w Amsterdamie otworzono specjalny oddział dla nastolatków, którzy są uzależnieni od gier komputerowych.**

Bardzo rozbudowane wydawnictwa jak np. „Grand Theft Auto: San Andreas” czy “Elder Scrolls IV: Oblivion” sprawiają, że użytkownicy potrafią przez dłuższy czas przebywać w odosobnieniu chcąc skończyć daną grę. Jeszcze gorszy wpływ na ludzka psychikę mają gry z gatunku MMO, które praktycznie nigdy się nie kończą i doprowadzają użytkowników nawet na skraj obłądu.

Uzależnienie od grania zaczyna być traktowane coraz poważniej, szczególnie, że w niektórych momentach przypomina ono objawy charakterystyczne dla alkoholizmu czy narkomanii. Stany lękowe, ataki paniki czy problemy ze snem to tylko niektóre z niepokojących symptomów. Najtrudniejsze w całej sytuacji jest to, że trudno stwierdzić, kiedy użytkownik przekracza granicę, nie ma żadnych testów ani badań by to potwierdzić. Wiele jednak wskazuje, że przy obecnej technologii tworzenia gier i sprzętu problem uzależnienia od grania będzie coraz większy.

Źródło: [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

Jeśli często łączymy się z Internetem... jeśli zbyt często łączymy się z Internetem i ciągle

uważamy, że to nie jest problem, warto przemyśleć to dokładnie jeszcze raz. Choć nie znajdziemy dziś jeszcze fachowej lekarskiej porady czy grupy terapeutycznej, która mogłaby wyciągnąć nas z uzależnienia od Internetu, to sam problem został już dostrzeżony. Warto już teraz zastanowić się nad nim, dostrzec zagrożenia, jakie ze sobą niesie.

Uzależnienie nie musi być wcale związane ze środkami chemicznymi – alkoholem, papierosami, lekami czy narkotykami. Może również wystąpić jako uzależnienie od gier hazardowych, obsesja seksualna czy uzależnienie od gier wideo. Internet czy też korzystanie z Internetu również może stać się źródłem uzależnienia.

Uzależnienie od Internetu (*online addiction* czy też *Internet addiction*) jest więc dziś takim samym problemem społecznym jak alkoholizm czy zażywanie narkotyków. Jest już dostrzegane, ale jeszcze niezbyt dobrze znane, słabo zbadane. Badań jest niewiele, bo też niewiele wiadomo o użytkownikach Internetu. Nie wiadomo, kim są, a więc tym bardziej – jakie są ich problemy. Jednym z nielicznych naukowców zajmujących się tym problemem jest doktor Mark Griffiths z Nottingham and Trent University. Mark Griffiths wskazuje na podobieństwa między oglądaniem telewizji, grami wideo i korzystaniem z Internetu – wszędzie mamy do czynienia z kontaktem człowieka z maszyną. Stwierdza, że Internet jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium.

Jeśli jednak istnieje coś takiego jak uzależnienie od Internetu, to czym ono grozi? Całkiem sporo z nas ogląda zbyt dużo telewizji czy gra na komputerze. Jeśli spędzamy zbyt dużo czasu w sieci, to musimy martwić się dużymi rachunkami telefonicznymi, ale czy jeszcze czymś więcej?

Ludzie, którzy korzystają dużo z Internetu czują się źle, gdy próbują ograniczyć swój czas spędzony w sieci, a odebranie im – choćby na chwilę – dostępu do poczty elektronicznej byłoby prawdziwą katastrofą. Osoby mające dostęp do Internetu na uczelni lub w pracy zostają przy swoich komputerach wieczorami i w czasie weekendów. Trzeba ich wręcz odrywać od ekranu, wpadają wtedy w rozdrażnienie, niczym alkoholik, któremu odebrano kieliszek. Spędzanie sporo czasu w Internecie powoduje, że po prostu zaczyna go brakować na inne sprawy – na pracę, naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie.

Trudno jest jednak zagłębić się w szczegóły uzależnienia, określić, co w Internecie może być najgroźniejsze i jak się przed tym strzec. Internet ma wiele twarzy: wysyłanie listów elektronicznych, krążenie po pajęczynie World Wide Web, ściąganie plików, udział w grupach dyskusyjnych, gry fabularne, sieciowe pogawędki. Może być łatwo źródłem uzależnienia właśnie z tego powodu, że gromadzi tak wiele zasobów i pozwala na tak wiele form aktywności.

Istotną rolę odgrywa tu anonimowość użytkownika, szczególnie przy tak niekaceptowanych społecznie dziedzinach jak pornografia, a szczególnie jej bardziej drastyczne formy. Użytkownik zyskuje tu to, co chce łatwo i bez zbyt wielu obaw.

Uzależnienie się o Internetu przejawia się w coraz częstszym łączeniu się z nim, w spędzaniu w sieci coraz więcej czasu. Przejawia się również w obsesyjnym myśleniu, a nawet w snach o tym, co może zdarzyć się w Internecie. Inne dziedziny aktywności – praca na przykład – mogą być przez to poszkodowane. Osoba uzależniona pragnie czasem ograniczyć korzystanie z Internetu, ale nie ma do tego wystarczająco silnej woli. Towarzyszy temu zainteresowanie wszelkimi informacjami o Internecie – w prasie, książkach, chęć wypróbowania każdego adresu internetowego, który tylko udało się zdobyć.

Człowiek uzależniony od Internetu może stanowić też problem dla organizacji, w której pracuje. Nie tylko obciąża on kosztami połączenia swojego pracodawcę, ale jeszcze w tym czasie nie wykonuje zleconych mu zadań.

Fascynacją Internetem ulegają nowi użytkownicy, ale niekoniecznie musi to już z miejsca oznaczać uzależnienie. Początkowa fascynacja pozwala przekonać się, czym jest Internet i do czego może się przydać. Uzależnienie przychodzi wtedy, gdy korzystanie z Internetu zaczyna przeszkadzać, a nie pomagać w pracy, nauce czy życiu osobistym. Gdy straty w sumie przewyższają korzyści.

Kontakty człowieka z maszyną, udział komputerów i Internetu będzie się w naszym życiu zwiększał – a wraz z nim rośnie groźba uzależnienia z nimi związanego.

Wygląda na to, że wszyscy powinniśmy przyjrzeć się krytycznym okiem temu, jak korzystamy z Internetu i jak ważny jest on w naszym życiu. Nie jest to łatwe. Podobnie jak alkoholicy czy narkomani lekceważą zagrożenia, jakie może przynieść im uzależnienie, tak "internetoholicy" minimalizują problem, z jakim mają do czynienia. Skutki uzależnienia prędzej dostrzeżone zostaną przez otoczenie niż przez samych poszkodowanych.

Internet będzie coraz ciekawszy i łatwiejszy do wykorzystania. Dbają o to wielkie korporacje informatyczne, które choć nie posiadają samej infostrady, to czerpią spore zyski z jej elementów, odpowiedników pojazdów po niej się poruszających, świateł, znaków drogowych czy przydrożnych kafejek. Będzie więc miejscem, w którym coraz łatwiej popaść w uzależnienie. Nawet ci, którzy wyrobili sobie wcześniej mechanizmy obronne przed telewizją czy filmami wideo, nie mają ich jeszcze opracowanych dla Internetu.

Czy więc grozi nam coś w rodzaju epidemii? Co się stanie, gdy uzależnienie od Internetu obejmie istotną część populacji? Czy znajdziemy się w świecie rodem z pesymistycznych powieści fantastycznonaukowych, gdzie ludzie zamknięci w swoich pokojach spędzają życie przed ekranami – już nie telewizji, ale internetowych terminali? To mało prawdopodobne. Nawet tak niezwykle wynalazek jak Internet nie jest w stanie naruszyć podstaw ludzkiego zachowania, podstaw cywilizacji. Internet może ją zmienić – jak zmieniły telefon, samochód czy telewizja – ale nie zniszczyć. Internet ma wiele pozytywnych stron i warto z niego korzystać, oczywiście w rozsądnych granicach.

Jak można przeciwdziałać, walczyć z uzależnieniem od Internetu? Warto zacząć od informacji – od zapoznania się z problemem, dostrzeżenia niebezpieczeństw. Organizacje posiadające dostęp do Internetu mogą włączyć informacje o uzależnieniu od Internetu w tok szkoleń internetowych. Użytkownikom prywatnym przyda się lektura prasy czy serwisów internetowych.

Stopniowo należy ustalić sobie ramy zaangażowania w sieci – wyznaczyć liczbę spędzanych godzin, wybrać usługi, z których chcemy skorzystać, określić tematy, które nas interesują. Później warto stosować się do narzuconych sobie ograniczeń – ich rozluźnienie oznacza początek uzależnienia.

Każda organizacja może ustalić pewne zasady porządkujące dla swoich pracowników romans z Internetem. Może proponować im używanie prywatnych kont pocztowych i łączenie się z domu we wszystkich tych przypadkach, gdy nie dotyczy to działalności zawodowej. Może także

próbować koordynować działania swoich pracowników w Internecie, na przykład tworząc spisy przydatnych miejsc internetowych na swoim serwerze, proponując wymianę informacji, wskazując, jak korzystać z usług wyszukiwawczych. Organizacja powinna być tu bardziej doradcą niż strażnikiem; kontrola i ograniczenia niszczą dobrą atmosferę pracy, a tego nie warto robić nawet dla zaoszczędzenia kosztów połączeń.

- Jason Spiller, Online Addicts, Internet Today, marzec 1996.
- Przemysław Gamdzyk, Tylko jeszcze jedno kliknięcie, ComputerWorld, 26 sierpnia 1996.

*Źródło: [www.winter.pl](http://www.winter.pl)*

---

## **Osobowościowe uwarunkowania uzależnienia od INTERNETU**

Z terminem uzależnienie najczęściej utożsamiane jest wprowadzanie do organizmu substancji powodujących szkodliwe zmiany somatyczne bądź psychiczne. Jednak uzależniającym czynnikiem mogą stać się także czynności. Wielu ludzi uzależnionych jest od hazardu, oglądania telewizji czy komputera.

Technika komputerowa tak głęboko wdarła się do naszego życia, że praktycznie bez tych maszyn współczesny człowiek nie byłby w stanie funkcjonować. Tysiące osób spędzają całe godziny przed monitorami ponieważ na tym polega ich praca. Są jednak ludzie, dla których nic poza tym się nie liczy. Problem pojawia się wtedy gdy w życiu zanikają kontakty z żywymi ludźmi a pozostaje jedynie kontakt z obiektem.

Uzależnienie od INTERNETU jest specyficznym rodzajem uzależnienia od komputera. "Globalna Pajęczyna" oferuje swoim użytkownikom bardzo bogatą ofertę. Można błyskawicznie przesłać informację na dowolną odległość (e-mail), można poznawać nowych ludzi lub porozmawiać ze znajomymi (ICQ, IRC), zrobić zakupy nie ruszając się z domu oraz skorzystać z nieprzebranego bogactwa wiadomości jakie znajduje się na tysiącach serwerów rozsianych po całym globie (WWW) oraz wiele, wiele innych. Internet jest też miejscem pracy bardzo wielu osób. Dopóki przebywanie w sieci ma obiektywną i uzasadnioną przyczynę to bez względu na ilość spędzanego w niej czasu nie możemy mówić o uzależnieniu. Problem pojawia się z chwilą utraty kontroli nad czasem i sposobem użytkowania tego medium.

Według ICD 10, zespół uzależnienia rozpoznać można, jeżeli trzy lub więcej następujących objawów występowało łącznie przez co najmniej 1 miesiąc, lub, jeżeli utrzymywało się krócej niż 1 miesiąc, to występowało w sposób powtarzający się w okresie 12 miesięcy:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu przyjmowania substancji bądź powtarzania zachowania;
- upośledzona zdolność kontroli nad zachowaniem związanym z przyjmowaniem substancji, to jest nad jego rozpoczynaniem, kończeniem oraz poziomem użycia, potwierdzona przyjmowaniem substancji (powtarzania zachowania) w dużych ilościach lub przez cały czas dłuższy niż zamierzony, albo uporczywym pragnieniem przyjmowania substancji, albo nieskutecznością wysiłków zmniejszenia lub kontrolowania jej używania;

- objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie przzerwania używania substancji;
- potwierdzenie tolerancji wobec działania substancji, to jest konieczności przyjmowania istotnie wzrastających jej ilości, w celu osiągnięcia działania lub pożądanego efektu;
- silne pochłonięcie sprawą przyjmowania substancji bądź powtarzania zachowań przejawiające się istotną zmianą dotychczasowych zamiłowań i zainteresowań, porzucaniem ich, albo przeznaczaniem większości czasu na działania konieczne do uzyskania zmienionego stanu świadomości, bądź uwolnienia od jego następstw;
- uporczywe przyjmowanie substancji, tudzież kontynuowanie zachowania, pomimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw.

U podstaw wszelkich uzależnień, bez względu na rodzaj uzależniającej substancji, leżą podobne przyczyny i mechanizmy, podobne są również objawy i fazy przebiegu choroby. Nałóg niesie ze sobą wyniszczenie fizyczne i psychiczne, czyniąc z człowieka niewolnika alkoholu czy narkotyków. Skutki nadużywania substancji psychoaktywnych są najbardziej destrukcyjne - powodują nieodwracalne zmiany somatyczne, ale nie mniej groźne okazuje się uzależnienie psychiczne, uzależnienie niekoniecznie związane z przyjmowaniem substancji chemicznych, ale raczej z obsesją na punkcie pewnych zachowań.

Pracoholizm, seksoholizm, uzależnienie od hazardu czy od toksycznych związków otwierają długą listę nałogów, które, podobnie jak alkoholizm i narkomania oznaczają postępującą utratę kontroli nad własnymi zachowaniami.

Osoba będąca sieciaholikiem odczuwa silne pragnienie lub wręcz przymus surfowania po oceanie informacji. Co więcej, ma upośledzoną zdolność kontroli nad zachowaniem związanym ze swoim nałogiem. Oznacza to w praktyce, że nie panuje nad jego rozpoczynaniem, kończeniem oraz poziomem "użycia". Sieć jest "przyjmowana" w dużych ilościach lub przez czas dłuższy niż zamierzony. Nasz biedny nieszczęśnik trawiony jest uporczywym pragnieniem przyjmowania coraz większych dawek informacji i jego wysiłki zmierzające do zmniejszenia lub kontrolowania używania kończą się fiaskiem. Obserwuje się też objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie długotrwałego przzerwania "używania" Internetu. Następuje zwiększenie tolerancji wobec działania czynnika uzależniającego czyli mówiąc po ludzku jest to konieczność "przyjmowania" istotnie wzrastających ilości (co równa się większej ilości czasu) Internetu, w celu osiągnięcia pożądanego efektu psychicznego. Sieciaholik jest silnie pochłonięty tematyką związaną z jego uzależnieniem. Kiedy nie jest on-line to często o tym myśli bądź mówi, czyta książki o sieci itp. Następuje istotna zmiana dotychczasowych zamiłowań i zainteresowań. W dodatku istnieje poważne zagrożenie popadnięcia w nałogi towarzyszące. Jeśli spędziliśmy w sieci całą noc a jeszcze choć trochę zależy nam na pracy czy szkole to musimy wspomóc wyczerpany organizm. I tu zaczyna się sięganie po środki pobudzające. Zaczyna się od kawy a kończy na jakiś paskudnych wynalazkach.

A jakie są skutki takiego postępowania. Zacznę od fizycznych. Sieciaholik spędza mnóstwo czasu w pozycji siedzącej przed komputerem. Z pewnością trochę pogorszy mu się wzrok. Ale nie tylko. Nie używane mięśnie zaczną z wolna słabnąć i zanikać. Po jakimś czasie zaszwankuje kręgosłup, który nie będzie już w stanie dźwigać ciężaru ciała na zwiotczonych mięśniach. I bez

poważnej interwencji specjalistów od rehabilitacji można będzie zapomnieć o wyjściu na spacer (ale po co to komu, przecież w sieci jest fajniej). Czasem zmiany mogą być nieodwracalne. Nie ma też czasu na racjonalne odżywianie. Jedzenie "na telefon" nie zapewni zrównoważonej diety. A przecież jesteśmy w dużej mierze tym co jemy. I tutaj wpędzamy się w błędne koło. Uciekamy w sieć bo czujemy się niedowartościowani i gorsi. Nałóg rujnuje nasze ciało (i umysł) więc jeszcze bardziej wycofujemy się z relacji z "żywymi" ludźmi. A co z psychiką. Uzależnienie od Internetu nie różni się od innych. Z postępującą głębokością nałogu coraz więcej uwagi poświęcone jest sieci. W odstawkę idzie rodzina i przyjaciele. Dawne zainteresowania i aktywności sprawiające przyjemność są wypierane na rzecz godzin spędzanych przed monitorem. Redukcja zainteresowań w konsekwencji prowadzi do spadku wydolności intelektualnej. Nic przyjemnego. Istota, która z siebie zrobił siecioholik staje się odrzucana wszędzie poza siecią (i rodziną, jeśli nie mamy do czynienia z patologią). Wzrasta liczba rozwodów, które za powód rozpadu związku podają Internet. Tutaj można by się spierać co jest skutkiem a co przyczyn, jednak sygnał jest niepokojący.

Fenomen IAD (Internet Addiction Disorder) najlepiej opisany został w Stanach Zjednoczonych: uzależniony Internauta zaczyna spędzać w sieci coraz więcej czasu, ograniczając do minimum jakiegokolwiek inne formy aktywności. Popada w swoiste ciągi - sprawdzenie skrzynki internetowej kończy się wielogodzinną wędrówką po sieci, której uzależniony nie jest potem w stanie odtworzyć (swoisty rodzaj fugi). Internet ma wiele twarzy. Ftp, WWW, grupy dyskusyjne, bazy danych, gry, IRC, e-mail itd. Czy każdy rodzaj usługi sieciowej jest równie niebezpieczny jeśli chodzi o ryzyko popadnięcia w nałóg? Otóż nie. Najbardziej uzależniające są te formy korzystania z sieci, które są substytutem kontaktów interpersonalnych. IRC, wirtualne kawiarenki, ICQ to usługi, które gromadzą największą liczbę osób nie mogących żyć bez sieci. I co ciekawe, sieciololicy spędzają na takim symulowanym kontakcie z bliźnim więcej czasu niż ludzie obcujący ze sobą w tradycyjny sposób. Świadczy to tylko o tym jak bardzo strach przed kontaktami interpersonalnymi miesza się u nich z ogromnym głodem drugiego człowieka.

Kolejną usługą-pułapką są gry on-line. Moim prywatnym zdaniem jest to nie tyle typ uzależnienia od sieci ale raczej od gier komputerowych. Przypuszczam, że gdyby nie było możliwości grania przez sieć to najprawdopodobniej ludzie ci nie zapuszczaliby się do Internetu. Spędzaliby tyle samo godzin grając z komputerem. Wyższością gier w sieci jest tylko (a może aż) fakt, że jak na razie ludzie są lepsi od elektronicznych przeciwników i gra z drugim człowiekiem jest bardziej pasjonująca.

Zastanawia fakt, że sieciololicy nie korzystają z bardziej "specjalistycznych" usług sieciowych takich jak ftp czy bazy danych. I nie wynika to tylko z braku niezbędnej do tego wiedzy. O ftp mogą się co najwyżej otrzeć przy publikacji własnej strony. Ale są już łatwiejsze sposoby więc... W bazach danych buszują głównie ci, których uzależnienie od sieci jest tylko odmianą innego nałogu jakim jest uzależnienie od informacji (tak, tak istnieje też i coś takiego).

Chorzy pozbawieni dostępu do Internetu cierpią na podobne do zespołu abstynencyjnego objawy:

- pobudzenie psychoruchowe
- depresję

- zaburzenia snu
- nastroje dysforyczne

Zdarza się, że w sytuacjach nie związanych z komputerem uzależnieni wykonują nieświadome ruchy palcami, imitujące naciskanie klawiszy, stopniowo zaczynają również przejawiać symptomy tolerancji na Internet - potrzebują coraz więcej czasu spędzonego w sieci dla osiągnięcia satysfakcji.

Jakkolwiek w przypadku uzależnienia od Internetu nie występuje toksyczne zatrucie mózgu, Internetowy zespół abstynencyjny może przybierać formę delirium tremens.

Analogię do alkoholowego systemu iluzji i zaprzeczeń odnaleźć można w sposobie, za pomocą którego chorzy racjonalizują swoje schorzenie. Jako powód długiego przebywania w sieci uzależnieni często podają intelektualny rozwój, jaki zawdzięczają łatwemu i natychmiastowemu dostępowi do wszelkich informacji. Siecioholik potrafi doskonale wytłumaczyć czemu spędza tyle czasu on-line. On nie jest uzależniony. On się rozwija intelektualnie. W końcu w sieci jest tyle ciekawych informacji. On "szlifuje" język - ma tylu "przyjaciół" na całym świecie. Poznaje fascynujących i ciekawych ludzi. Tak, takie racjonalizacje doskonale są znane każdemu nałogowcowi. Bez różnicy czy pije za dużo alkoholu czy zbyt długo siedzi na IRC'u.

W badaniach oparłem się na teoretycznym modelu osobowości tzw. "Big Five" Costy i McCrae. W tej teorii autorzy wyróżnili pięć głównych wymiarów ludzkiej osobowości. Są nimi:

1. Neurotyczność (N lub NEU)
2. Ekstrawersja (E lub EKS)
3. Otwartość na doświadczenie (O lub OTW)
4. Ugodowość (A lub UGD)
5. Sumienność (C lub SUM)

Wszystkie pięć wymiarów jest charakterystyczne dla zdrowej osobowości. Jedynie ich ekstremalne nasilenie może sprzyjać powstawaniu zaburzeń. Wszystkie z wymienionych cech mają charakter ciągły i w populacji generalnej przyjmują postać rozkładu normalnego. Nie należy również w sposób prosty wartościować poszczególnych wymiarów gdyż każda pozycja na kontinuum posiada zarówno swoje wady jak i zalety.

W badaniach posłużyłem się INWENTARZEM OSOBOWOŚCI NEO-FFI autorstwa Costy i McCrae'a w polskiej adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej opartej na teorii Big Five Costy i McCrae'a.

Charakterystyka próby:

grupa eksperymentalna - 25 osób w tym 19 mężczyzn (76%) i 6 kobiet (24%).

grupa kontrolna - 25 osób w tym 19 mężczyzn (76%) i 6 kobiet(24%).

Obie grupy były jednorodne pod względem przynależności do określonych przedziałów wiekowych oraz wykształcenia.

Uzyskałem następujące wyniki (w stenach)

Grupa eksperymentalna		Grupa kontrolna	
NEU	śr. arytm. 7,64; odch. std. 1,41	NEU	śr. arytm. 5,20; odch. std. 2,53
EKS	śr. arytm. 6,32; odch. std. 2,77	EKS	śr. arytm. 6,00; odch. std. 2,63
OTW	śr. arytm. 6,00; odch. std. 2,53	OTW	śr. arytm. 6,16; odch. std. 2,32
UGD	śr. arytm. 4,28; odch. std. 2,49	UGD	śr. arytm. 5,04; odch. std. 2,05
SUM	śr. arytm. 5,12; odch. std. 2,46	SUM	śr. arytm. 5,64; odch. std. 1,75

Przy porównaniu wyników obu grup testem t-Studenta na poziomie istotności  $p=0.001$  jedynie wymiar neurotyczności różnił się w sposób istotny statystycznie. Reszta wymiarów w grupach eksperymentalnej i kontrolnej nie różniła się od siebie i zazwyczaj przyjmowała poziom wyników średnich. Wyjątek stanowił tylko średni wynik ugodowości w grupie eksperymentalnej wynoszący 4,28 (górną przedział wyników niskich). Jednak różnica w tym wymiarze między grupami nie była istotna statystycznie.

Również statystyka  $\chi^2$  wykazała istotne różnice rozkładów jedynie w neurotyczności a kształtowały się one w następujący sposób:

Wyniki w stenach		Grupa eksperymentalna	Grupa kontrolna
1 - 4	ilość osób	0	11
	udział procentowy	0%	44%
5 - 6	ilość osób	5	8
	udział procentowy	20%	32%
7 - 10	ilość osób	20	6
	udział procentowy	80%	24%

W grupie eksperymentalnej nie zaobserwowałem żadnych istotnych różnic w uzyskanych wynikach między kobietami i mężczyznami.



Czym jest neurotyczność w ujęciu tej teorii?

**Neurotyczność** odzwierciedla continuum między przystosowaniem emocjonalnym a nie zrównoważeniem emocjonalnym. Jest oznaką podatności na doświadczanie emocji negatywnych takich jak gniew, strach, poczucie winy, zmieszanie oraz wrażliwość na stres psychologiczny. Osoby neurotyczne przejawiają skłonności do irracjonalnych pomysłów, mają małą zdolność do kontroli własnych popędów oraz są mało skuteczne w zmaganiach się ze stresem. Wynika to z faktu, że negatywne emocje rzutują na adaptację jednostki do środowiska. Osoby z małą neurotycznością charakteryzują się stabilnością emocjonalną, spokojem i adekwatnymi reakcjami na sytuacje stresowe. Na neurotyczność składa się sześć wyodrębnionych składników: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość i nadmierny samokrytycyzm.

## WNIOSKI

Badania wykazały, w oparciu o teorię Big Five, że osoby uzależnione od korzystania z Internetu charakteryzują się wyższym poziomem neurotyczności. W grupie eksperymentalnej 76% stanowili mężczyźni a 24% kobiety. Przeciętna osoba uzależniona od Internetu ma wyższe lub co najmniej średnie wykształcenie. Wynika to z tego, że osoby o takim poziomie wykształcenia mają większy dostęp do niezbędnych do tego urządzeń. Wynik jaki został uzyskany można tłumaczyć tym, że osoby neurotyczne mają:

1. Mniejszą zdolność do kontrolowania swoich popędów co czyni je bardziej podatnymi na wszelkie formy uzależnienia.
2. Wyższy poziom lęku i nadmierny samokrytycyzm co powoduje wycofanie się z kontaktów społecznych wymagających bezpośredniej styczności z innymi ludźmi. Wybierają zatem sposób "bezpieczniejszych" kontaktów z innymi ludźmi. Sposób dający maksimum anonimowości i pozwalający na natychmiastowe wycofanie się z interakcji postrzeganej jako zagrażająca. Często nadmierny samokrytycyzm wyraża się w niskim poczuciu wartości, które jest przez kontakt w sieci niwelowany. Każdy może się tam przedstawić w taki sposób w jaki chce być widziany. Internauta dysponuje możliwością kreowania siebie w cyberspace. Na IRC'u, w grupach dyskusyjnych czy ICQ można być kimś wyjątkowym. Jeśli trawi cię lęk przed tym jak przyjmowany jesteś przez ludzi to nie za bardzo chcesz wychodzić na ulicę. Ale jesteśmy stworzeniami stadnymi i do prawidłowego funkcjonowania niezbędni są nam inni. Dlatego Internet stanowi znakomitą protezę dla kontaktów międzyludzkich. Siedząca przed monitorem niska brunetka, której wydaje się, że waży o kilka kilogramów za dużo może bezkarnie podawać się za 185 centymetrową blond piękność o nienagannych rozmiarach. I nie ma znaczenia, że jest adorowana przez nastolatka, którego skóra błaga o Clerasil a ciało o przejażdżkę na rowerze bo przecież w sieci jest on muskularnym i nieludzko inteligentnym macho. Czasem w rozmowach z netoholikami odnoszę wrażenie, że doskonale zdają oni sobie sprawę z tego, iż jest to iluzja. Jednak wolą trwać w tym "śnie" niż zmierzyć się z prawdziwym życiem, którego tak się boją. Rozwój sieci może im tylko sprzyjać. Coraz więcej miejsc pracy będzie przenosiło się do netu. Po co utrzymywać ogromne biura jeśli część pracowników może swoją robotę wykonywać w domu. Jedzenie też będzie można kupować przez sieć albo zamówić telefonicznie. Jaka jest pogoda nad morzem też można sprawdzić podpatrując przez kamerę sprzężoną z Internetem a nie konieczne udając się w długą i wyczerpującą podróż. To po co właściwie wychodzić z domu?? Tylko po to aby narazić się na

- nieprzyjemności ze strony innych? Sieć jest miejscem dającym poczucie bezpieczeństwa.
3. Osoby z wysoką neurotycznością bardzo często doświadczają poczucia samotności. Internet daje im substytut odczuwania "obecności" innych w sposób nie wywołujący lęku.

Konrad Pluciński

Źródło: [www.free.polbox.pl](http://www.free.polbox.pl)

---

## Uzależnienie od internetu

*Uzależnienie od Internetu to nowa pułapka, w którą wpadamy, gdy zaczynamy wierzyć, że coś lub ktoś poza nami samymi wypełni pustkę i lęk, które są w nas - że robi to – tym razem – Internet.*

Komputery i Internet oprócz tego, co w nich dobre i pożyteczne niosą z sobą różne niebezpieczeństwa, w tym także możliwość uzależnienia. Wraz z rozwojem techniki do starych, dobrze poznanych uzależnień, takich jak uzależnienie od alkoholu, kolejno dochodzą nowe. Jednym z nich jest uzależnienie od Internetu. Zjawisko to stale się nasila i świadomość tego ma część internautów, często dyskutując w sieci na ten temat.

Komputer i Internet podobnie jak inne media w naszym domu staje się szybko centralnym punktem. Jest włączony bez przerwy. Ważne jest to, jak z niego korzystamy, ale także to, do czego nam służy. Kiedy komputer staje się sposobem na nasze stesy, frustracje, kiedy zastępuje nam przyjaciół i rodzinę lub uciekamy od problemów i chcemy zapomnieć o kłopotach, to w takim kontekście każda czynność związana z komputerem czy Internetem może stać się nałogowa.

Uzależnienie rozwija się stopniowo i niezauważalnie, wypierając dotychczasowe zainteresowania, obowiązki – najpierw drugorzędne, potem podstawowe, stając się wreszcie jedynym sposobem na życie. Pierwsze objawy najczęściej spostrzega najbliższa rodzina, choć początkowo mylnie interpretuje je jako pozytywne zainteresowanie informatyką.

Utrwaleniu tego nawyku sprzyja brak dezaprobaty społecznej i znikoma świadomość niebezpieczeństwa. To główne przyczyny tego, że uzależnienie rozwija się w ukryciu i osoby, które zgłaszają się po pomoc często są w późnej fazie tego procesu. Dysfunkcja zachowań jest odwrotnie proporcjonalna do wieku. Im młodsza osoba tym większe i bardziej widoczne kłopoty. Według dostępnych w Internecie badań około 21% Polaków w wieku 15-65 lat w czerwcu 2003 roku korzystało z Internetu. W dużych miastach odsetek ten jest większy. Wśród Internautów przeważa młodzież, dla której komputer stał się podstawowym narzędziem pracy, nauki i rozrywki. Często z przewagą tego ostatniego. Trudno określić, jaka ilość osób jest uzależniona lub jest tym uzależnieniem zagrożona. Do naszej poradni zgłasza się lub jest zgłaszanych średnio jeden, dwóch pacjentów w miesiącu. W terapii pozostaje połowa. Najczęściej są to młodzi mężczyźni – licealiści i studenci, którzy stanowią prawie 80 % wszystkich zgłaszających się osób z tym problemem. Bardzo często towarzyszą im rodzice i to pod ich naciskiem decydują się na rozmowę z psychologiem. Ci młodzi ludzie nie mają poczucia choroby ani potrzeby leczenia, chociaż nie zaprzeczają ilości strat i przykrych doświadczeń związanych z „odstawieniem” Internetu. Czas, który spędzają korzystając z sieci nie wydaje im się stracony, nie widzą związku przyczynowego pomiędzy Internetem a swoimi kłopotami. Do najczęściej zgłaszanych skutków uzależnienia w tej grupie wiekowej należy zaniedbywanie nauki i obowiązków domowych, zapominanie o posiłkach, utrata zainteresowań i

zbyt duża ilość czasu spędzana przy komputerze.

Pacjenci w wieku średnim często są uzależnieni krzyżowo tzn. oprócz uzależnienia od Internetu są również uzależnieni np. od hazardu, alkoholu.. Uciekają w Sieć od swojego nałogu, od rozwiązywania własnych, poważnych problemów. Są świadomi związku pomiędzy ich samopoczuciem i funkcjonowaniem a niewłaściwym korzystaniem z Internetu. Najczęściej są po wielu samodzielnych, nieudanych próbach odzyskania kontroli. Ich motywacja do leczenia jest znacznie większa niż w poprzedniej grupie wiekowej. Charakterystyczne jest także u tych osób silne zainteresowanie różnymi formami internetowego „seksu”. Bywa, że poszukują tam partnerów seksualnych. Ta grupa pacjentów prezentuje silne zaburzenia w sferze uczuć i emocji, a także obniżony nastrój. Zaniedbują swoją rodzinę i pracę - mają często kłopoty finansowe.

Kobiety zgłaszają się bardzo rzadko – średnia wieku to trzydzieści lat i więcej. Najwięcej czasu spędzają na czatach. Forma czatu jest dla nich najwygodniejsza – pozwala kontrolować sytuację w domu, a jednocześnie przebywać „poza nim”.

Czasem do poradni przychodzą rodzice lub partnerzy uzależnionej osoby szukając odpowiedzi na pytanie: co robić?

Oto typowy schemat rodzinny. Pojawia się komputer. Młody człowiek coraz więcej czasu spędza w domu, zamknięty w pokoju z komputerem. Rodzice początkowo są zadowoleni. Dziecko jest w domu, zajmuje się samo sobą. Cichną spory na temat późnych powrotów do domu: gdzie był i z kim? Dlaczego nigdy go nie ma w domu i nie uczy się. Wszyscy są zadowoleni. Młody człowiek jest pozytywnie zainteresowany techniką i światem. Pierwsze odpadają zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe, potem dalsi koledzy i koleżanki, zawęża się krąg znajomych i tematów do rozmów. Wszystko dzieje się w sieci. Rzeczywistość jest mniej interesująca niż świat wirtualny. W końcu pojawiają się kłopoty w szkole, na uczelni, w pracy. Je, rozmawia, zasypia i budzi się przy komputerze. Z czasem ta pasja staje się jedną z niewielu czynności, których chce doświadczać.

Albo inny schemat. Zakładasz stałe łącze. Masz nieograniczony dostęp do sieci i coraz częściej korzystasz z niej. Pewnego dnia trafiasz na czat. Nagle okazuje się, że masz coś do powiedzenia, że ktoś chce z tobą rozmawiać, powierzać swoje najskrytsze myśli i sekrety. Zawierasz przyjaźnie i dzieje się to tak szybko i bez wysiłku, że chętnie ulegasz złudzeniu, że znalazłeś właściwe miejsce dla siebie. Wszyscy cię akceptują. Masz mnóstwo znajomych, o czym dotychczas mogłeś tylko marzyć lub osiągać to dużym wysiłkiem.

Wszystko w twoim życiu staje się podporządkowane tej jednej czynności – byciu w sieci.

Kiedy rodzina zaczyna protestować lub próbuje odciągnąć cię od komputera zaczynasz kłamać, że robisz coś ważnego. Wielogodzinne przebywanie w Internecie wywołuje w tobie coraz większą niechęć do życia w rzeczywistości. Świat wirtualny jest prostszy, przyjemniejszy i bez stresu. Kiedy coś w nim jest niewygodne wyłączasz komputer lub po prostu zmieniasz okienko. W sieci nie istnieją twoje wady, niedoskonałości czy słabości – chyba, że sam o tym napiszesz.

Zbyt długie przesiadywanie przed komputerem ma niekorzystny wpływ na układ nerwowy. Może pojawiać się rozdrażnienie, zwiększona pobudliwość, kłopoty z koncentracją uwagi, brak łaknienia. W sytuacji, kiedy zabraknie komputera lub sieci, zaburzenia te mogą zostać wzmocnione lub pojawiają się inne przykre stany emocjonalne takie jak złość, poczucie bezsensu, nudy, depresja, poczucie winy czy

obsesyjna potrzeba bycia w sieci.

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań dotyczących naszego związku z Internetem, które mogą przybliżyć nas do określenia problemu uzależnienia od Internetu:

q czy ktokolwiek zwracał ci uwagę, że za dużo czasu spędzasz przy komputerze;

q ile razy dziennie myślisz o wejściu do Internetu;

q czy bardzo nudzisz się kiedy nie możesz korzystać z sieci;

q ile razy obiecywałeś sobie, że usiądziesz tylko na chwilę i nie dotrzymałeś danego sobie słowa;

q ile razy zaspąłeś do szkoły czy pracy bo za długo korzystałeś z sieci;

q ile razy zrezygnowałeś ze spotkań z przyjaciółmi, wypadów do kina, sportu aby zostać w domu przy komputerze.

Leczenie-terapia, to próba doprowadzenia pacjenta do takiego opanowania umiejętności radzenia sobie z problemami, aby sprzyjało to zerwaniu z uzależnieniem. Ponieważ podstawowe mechanizmy wszystkich uzależnień są podobne, ułatwia to proces leczenia. Często problem uzależnienia dotyka osób, które już wcześniej cierpiały z powodu różnych zaburzeń emocjonalnych, a nałóg jest odzwierciedleniem tego, co w nich się dzieje. W terapii posługujemy się różnymi metodami leczenia. Metody leczenia dobieramy do osobowości i potrzeb indywidualnych pacjenta. Trzeba skoncentrować się nie tylko na samym uzależnieniu, ale przede wszystkim na najważniejszych problemach pacjenta. Warto zacząć od znalezienia wewnętrznej potrzeby zmiany i wzmocnienia motywacji do leczenia. Nacisk można położyć na poprawę funkcjonowania w sytuacji stresu, frustracji, konfliktów. Można zastosować klasyczne techniki radzenia sobie z problemami, ze złością czy agresją.

W Polsce nie ma jeszcze grup samopomocowych dla osób uzależnionych od Internetu (typu AA), ale istnieje pewna odmiana takich grup w Internecie. Osoby zainteresowane tematyką uzależnienia od sieci mogą znaleźć dodatkowe informacje pod adresami:

[http://www.findingstone.com/services/tests/\\_onlineaddictiontest.htm](http://www.findingstone.com/services/tests/_onlineaddictiontest.htm)

<http://www.netaddiction.com/>

<http://psychcentral.com/netaddiction/>

Komputer stał się nieodłączną częścią naszego życia, pracy i nauki. Uzależnienie od Internetu to coraz większy problem. Szczególnie narażona jest młodzież. Czy jesteśmy przygotowani, żeby im pomóc?

Mariola Wragacka, psycholog

*Źródło: [www.wargacka.pl](http://www.wargacka.pl)*

---

**Mechanizm uzależnienia jest w gruncie rzeczy bardzo prosty i - przy zachowaniu pewnych**

**warunków, zwykle odwracalny. Gdybyśmy zdali sobie sprawę z relatywnej łatwości przerwania owego zakłętego zakrętu skutków i przyczyn, zwłaszcza we wcześniejszej fazie choroby uzależnieniowej, być może wiele osób nie utraciłoby zdrowia ani życia.**

## **Urszula Parnicka** **Szkodliwe uzależnienia**

Jednym z najistotniejszych powodów pojawienia się i rozwoju uzależnienia jest utrata kontaktu człowieka z własnym organizmem. Brak czy niedobór świadomości ciała, czy też "mądrości organizmu", powoduje, że nie otrzymuje on odpowiednich informacji o istniejącym zagrożeniu lub o pojawiającej się już dysfunkcji. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że tendencja do pojawienia się reakcji uzależnieniowej odnosi się nie tylko do pewnej wydzielonej grupy, np. narkomanów czy alkoholików, ale do każdego z nas i to w sytuacjach, których bynajmniej nie jesteśmy skłonni kojarzyć z uzależnieniami.

Nadużywanie kawy, herbaty, kakao lub innych powodujących poprawę samopoczucia substancji, bywa raczej postrzegane jako nieszkodliwe dziwactwo, które daje chwilowy efekt w postaci zwiększenia koncentracji uwagi, usunięcia bólu czy dyskomfortu, w konsekwencji czego niemożliwe staje się funkcjonowanie bez tego środka. W stanie uzależnienia, pozbawienia pobudzającego czy podtrzymującego elementu pojawiają się nowe, swoiste dla tej sytuacji objawy dyskomfortu i pogorszenia samopoczucia, jak: gonitwa myśli, zaburzenia akcji serca, niezdolność do koncentracji uwagi, a nawet nieswoiste trudności z oddychaniem. Zwykle trwają one do kolejnego kontaktu z oczekiwaną substancją.

Większości ludzi uzależnienie kojarzy się z alkoholizmem, narkomanią, nikotynizmem. Tymczasem liczba elementów, bodźców, substancji, od których ludzie się uzależniają jest znacznie większa. Przedmiotem wnikliwych badań stają się: uzależnienie od pracy, od seksu, uzależnienie od telewizji, od grupy społecznej i innych, a w ostatnich latach tę listę uzupełnia uzależnienie od komputera i Internetu.

**Uzależnienie od komputera i Internetu.** W ostatnich latach listę uzależnień uzupełnia uzależnienie od komputera i Internetu. Pierwsze próby opisu choroby komputerowej pojawiły się w Stanach Zjednoczonych, a więc w kraju, w którym funkcjonuje największa liczba terminali sieciowych, a korzystanie z komputera jest stałym elementem codziennego sposobu życia. Choroba ta w szybkim tempie rozrasta się w polskim społeczeństwie, a przede wszystkim atakuje dzieci. W zwalczaniu tej choroby jako pierwsi zaczęli bić na alarm lekarze, dostrzegając w owym zjawisku elementy zagrożenia. Dzieci najpierw siedzą kilka godzin w ławach szkolnych, potem - kolejnych kilka - w domu przed komputerem. Dziecko mające do wyboru zabawę ruchową na świeżym powietrzu i zabawę komputerową wybiera zwykle tą drugą. Wzrasta więc liczba dzieci z wadami postawy, skrzywieniem kręgosłupa.

Nasilają się także poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. Mówiąc o zdrowotnych konsekwencjach wielogodzinnego siedzenia przed komputerem, nie można pominąć ryzyka tzw. padaczki komputerowej. Intensywne bodźce świetlne, zwłaszcza płynące z kolorowych ekranów, mogą w poważnym stopniu naruszać sprawne funkcjonowanie mózgu.

Jedną z przyczyn uzależnienia od komputera jest szybki rozwój techniki informatycznej. Osoba, która chce za tym rozwojem nadążyć, musi go śledzić, poznawać, a to oznacza spędzanie przy komputerze bardzo wielu godzin. Internet to miliardy bajtów danych z całego świata. Trzeba czasu, by choćby je przejrzeć. Inny bardzo istotny element uzależnienia ma wymiar na wskroś psychologiczny. Wielu

młodych ludzi z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. W tym świecie nie jest ważna uroda, wzrost, płeć, wykształcenie, kolor skóry, przekonania. Wszyscy są sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci. A że doskonalenie swoich umiejętności łączy się z wydatkowaniem czasu i ograniczeniem pozainformatycznej aktywności, jest to kolejny krok zbliżający człowieka do uzależnienia.

Kończąc omawianie podstawowych, szkodliwych uzależnień, posłużę się interpretacją uzależnienia wg Lee Jamplolsky, który ujmuje uzależnienie w kategoriach ogólnoludzkiej tendencji do poszukiwania szczęścia, zdrowia i dobrostanu, pisząc: *dopóki szukamy szczęścia w świecie zewnętrznym, poza naszym umysłem, jesteśmy zagrożeni uzależnieniem. Gdy umysł wpada w błędne koło uzależnienia, spokój umysłu pozostaje poza naszym zasięgiem.*

**Urszula Parnicka**  
Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu

---

## **Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa**

### **Parry Aftab**

#### **Na temat komputerów i Internetu nastoletnie a także młodsze dzieci wiedzą często więcej niż ich rodzice.**

Zarówno jednak rodzice, jak i dzieci nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że korzystanie z Internetu prócz nauki i rozrywki niesie też różne zagrożenia, takie jak wchodzenie na nieodpowiednie dla nieletnich strony internetowe eksponujące pornografię lub przemoc, ujawnianie własnych danych osobowych czy dokonywanie zakupów w sklepach internetowych bez nadzoru rodziców. Książka Parry Aftab, specjalistki do spraw bezpieczeństwa dzieci w Internecie, jest praktycznym poradnikiem dla rodziców i nauczycieli, wskazującym, jak edukować dziecko i jakie zabezpieczenia wprowadzić, by mogło efektywnie korzystać z sieci, unikając związanych z tym niebezpieczeństw.

Jednym z głównych zagrożeń opisywanych w książce jest przenoszenie wirtualnych znajomości do realnego życia. Autorka opisuje przypadki dzieci i nastolatków, które stały się ofiarami przestępców, ponieważ zgodziły się z nimi spotkać. Młodzi użytkownicy sieci nie powinni także podawać swoich danych personalnych, które może wykorzystać zarówno nieuczciwy marketing, jak i udający dziecko pedofil, poszukujący swoich ofiar w Internecie. Dziecko może także paść ofiarą „cybernękania”, czyli otrzymywać groźby i obraźliwe wiadomości. Oglądanie niektórych stron – pokazujących przemoc czy pornografię może narazić dzieci na nieprzyjemne doznania. Dzieci mogą także stać się sprawcami krzywd i kłopotów, kiedy używają wulgarnego języka w Internecie lub dokonują zakupów z użyciem karty kredytowej rodziców.

Autorka dokładnie instruuje rodziców i nauczycieli, jak się zachować, gdy któreś z opisanych

powyżej niebezpieczeństw się ziści. Największą wagę przykładą jednak do profilaktyki – uczy, jak rozmawiać z dziećmi i przygotowywać je do bezpiecznego korzystania z Internetu oraz przedstawia dostępne w Stanach Zjednoczonych oprogramowanie filtrujące, blokujące dostęp do nieodpowiednich stron i monitorujące zachowania dzieci w Internecie. Zdając sobie sprawę z tego, że wielu rodziców miało ograniczony kontakt z Internetem, zwięźle i przystępnie wyjaśnia, jak poruszać się w sieci, co to jest e-mail, kawiarenka internetowa i z jakich stron internetowych najchętniej korzystają dzieci.

Można odnieść wrażenie, że poruszona problematyka wyprzedza rzeczywistość polską, w której codzienny dostęp dzieci do Internetu wydaje się być mniej powszechny niż w USA. Niemniej jednak zapoznanie się z książką Parry Aftab będzie przydatne dla rodziców i pedagogów, pozwoli przygotować się do szerszego wykorzystania Internetu w zajęciach z dziećmi i wyeliminować związane z tym zagrożenia. Prosty i potoczny język, jakim posługuje się autorka, sprawia, że lektura ta jest dostępna dla każdego, aczkolwiek osoby preferujące język literacki mogą podczas czytania odczuwać pewne znużenie.

Warto zwrócić uwagę, że tytuł polskiego przekładu książki nie oddaje znaczenia tytułu oryginalnego, który brzmi „The parent’s guide to protecting your children in cyberspace” oraz nie koresponduje z zawartością książki. Nie traktuje ona o uzależnieniach i psychologicznych problemach dzieci nadużywających Internetu, ale dotyczy zagrożeń związanych z nieodpowiednim zachowaniem dziecka lub innych użytkowników w sieci.

Joanna Zalewska  
Centrum Informacji Naukowej IPZ

Źródło: <http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=strony&op=spis&id=2879>