



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

# Nałogowe używanie nowych technologii- mini informator dla rodziców

**(Internetu, komputera, gier komputerowych,  
telefonów komórkowych)**

Edyta Orłowska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
nr 7

# Co to jest?

Nałogi technologiczne są definiowane jako niechemiczne, behawioralne nałogi, które dotyczą interakcji między człowiekiem i maszyną (Griffith 2000).

Dzielią się na:

- pasywne (np. oglądanie TV) lub
- aktywne (np. gry komputerowe)

## Jakie są objawy?

- Uważa się, że ten rodzaj zaburzeń cechuje się typowymi objawami nałogowymi:
  - uwydatnieniem lub powstaniem dominacji stereotypowych zachowań nad innymi,
  - nadmierne zaangażowanie w tą aktywność,
  - zmiany funkcji poznawczych,
  - „głód” czynności,
  - deterioracja zachowań społecznych,
  - Zmiany nastroju,
  - Wzrost tolerancji,
  - objawy abstynencyjne,
  - Konflikty z najbliższymi i nawroty (Griffith 2000).

# Internet

- W dzisiejszych czasach Internet stał się niezbędnym narzędziem pomocnym w wielu aspektach życia codziennego.
- W 2014 roku liczba użytkowników sieci internetowej osiągnęła ponad **3 biliony** osób, czyli niemal **40%** populacji światowej (Przepiorka i Błachnio 2016).
- Trendy społeczne obejmują wzrost czasu przebywania online, powszechne korzystanie z Internetu **w domu, w pracy i w szkole**

# Internet- źródło wiedzy i zagrożeń

- Większość osób dorosłych i młodzieży niemal codziennie korzysta z „dobrodziejstwa sieci”
- Co jest jednak normą a co wskazuje na patologiczne korzystanie z Internetu?
- Po raz pierwszy zjawisko nałogowego korzystania z Internetu naukowo opisała Young (1996).

# Kryteria uzależnienia od Internetu Young

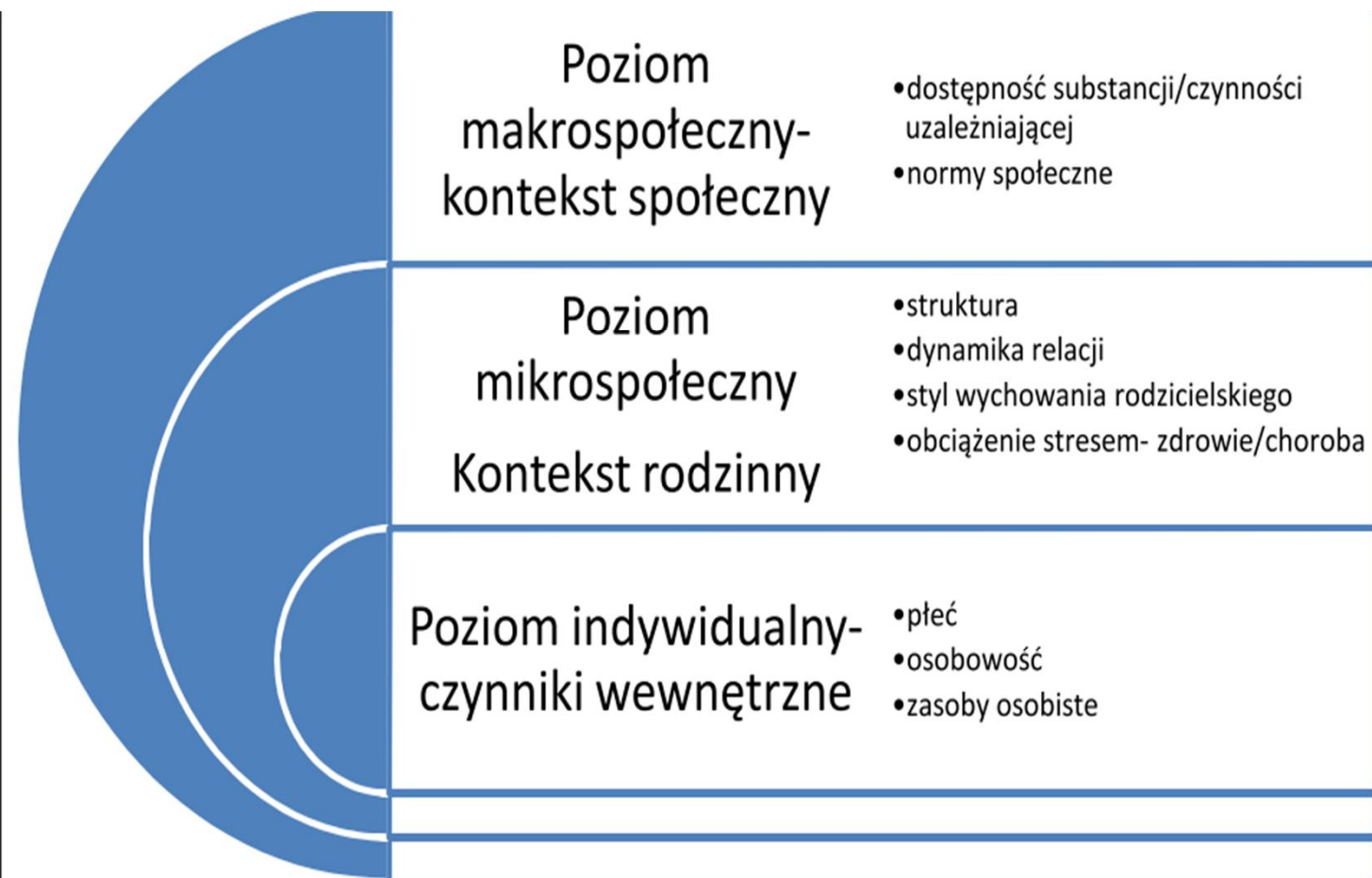
Young's Diagnostic Questionnaire -YDQ  
(Young 1998):

1. Czy czujesz się owładnięty myślami o  
Internecie (rozmyślania o  
poprzedniej aktywności w Internecie i  
przygotowywaniu się do następnej  
sesji online)?

- 2. Czy odczuwasz potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu w Internecie w celu osiągnięcia podobnej jak poprzednio satysfakcji z przyjemności?
- 3. Czy wielokrotnie podejmowałeś nieudane próby kontrolowania lub zaprzestania używania Internetu?
- 4. Czy czujesz się napięty, w złym humorze, smutny lub drażliwy kiedy podejmujesz próby zmniejszenia lub zaprzestania używania Internetu?

- 5. Czy pozostajesz online dłużej niż uprzednio zamierzałeś?
- 6. Czy naraziłeś na szwank albo ryzykowałeś utratę znaczących związków, możliwości uczenia się lub kariery zawodowej z powodu używania Internetu?
- 7. Czy kłamałeś komuś z rodziny, terapeutycie lub komuś innemu, by ukryć jak wiele czasu spędzasz w Internecie?
- 8. Czy korzystasz z Internetu, żeby uciec od problemów albo zapobiec doświadaniu uczuć beznadziejności, winy, lęku lub depresji?





Ryc. 1. Systemowy model uzależnienia (opracowanie własne)

# sprzyjające uzależnieniu od Internetu mające źródło w rodzinie

- młodzież uzależniona i zagrożona uzależnieniem od Internetu częściej negatywnie ocenia postawy rodzicielskie matki i ojca.
- w rodzinach młodzieży zagrożonej uzależnieniem i uzależnionej od Internetu znacząco częściej występuje zaburzona komunikacja pomiędzy dziećmi a rodzicami i szeroko rozumiane konflikty
- młodzież uzależniona od Internetu częściej doświadczyła odrzucenia przez rodziców oraz kar ze strony matki.
- Dzieci doświadczające w rodzinie braku zrozumienia, odrzucenia i obojętności uważają, że jedynie w kontaktach przez Internet mogą wyrażać swoje prawdziwe uczucia, opinie, problemy oraz uzyskać akceptację i zrozumienie

# Jaka jest skala problemu?

- Średnia wieku osób uzależnionych od sieci spada. Wyniki badania wskazują, że dzieci zaczynają korzystać z Internetu w coraz młodszym wieku (w Polsce ok. **9.r.ż**)
- Biorąc pod uwagę wszystkie kraje, jedna trzecia (33%) 9- i 10-latków korzystających z Internetu jest w Sieci codziennie.
- W Polsce 98% badanych loguje się przynajmniej raz na tydzień, a **74% codziennie** (Junik 2014).
- Jak sugerują polskie badania przesiewowe wśród młodzieży szkolnej problem sieciorholizmu istnieje i w różnym stopniu dotyczy, **co czwartego** ankietowanego (Zbaraski i wsp., 2009).

# Wzrosty zainteresowanie od gier komputerowych: co powinno zaniepokoić rodzica?

- 1. Granie codzienne,
- 2. Granie dłuższe niż 3-4 godziny dziennie,
- 3. Granie w celu osiągnięcia podniecenia,
- 4. Niepokój, drażliwość i zmiany nastroju w przypadku braku możliwości grania,

- 5. Poświęcanie społecznych i sportowych aktywności na rzecz grania,
- 6. Granie z zaniedbywaniem prac domowych,
- 7. Nieskuteczność prób zaprzestania grania.

# Jak często przekraczamy „bezpieczne granice”?

- 11,5% populacji dzieci i młodzieży (Grüsser i wsp. 2007) jest uzależniona od gier komputerowych

# Wielki ryzyka czyli dlaczego dzieci i młodzież „dają się wciągnąć”?

- Cechy osobowości
- Czynniki motywacyjne
- **atrakcyjność gry i jej charakterystyka strukturalna**



# Cechy osobowości

- cechy osobowości unikającej lub schizoidalnej (Alison i wsp. 2006),
- samotność i introwersja (Caplan i wsp. 2009),
- agresywność wrogość (Caplan i wsp. 2009, Chiu i wsp. 2004, Kim i wsp. 2008, Mehroof i Griffith 2010),
- zahamowanie społeczne (Porter i wsp. 2010),
- skłonność do nudzenia się (Chiu i wsp. 2004),
- poszukiwanie stymulacji (Chiu i wsp. 2004, Mehroof i Griffith 2010),



# Cechy osobowości

- upośledzona samokontrola i cechy narcystyczne (Kim i wsp. 2005),
- niska samoocena (Ko i wsp. 2005),
- neurotyczność (Peters i Maleski 2008, Mehroof i Griffith 2010),
- lęk (zarówno jako cecha jak i stan) (Mehroof i Griffith 2010),
- mała inteligencja emocjonalna (Parker i wsp. 2008),
- mała samoskuteczność w realnym życiu, kontrastująca z dużą samoskutecznością w świecie wirtualnym (Jeong i Kim 2010),
- upośledzona zdolność do zgody (Peters i Maleski 2008).

# Czynniki motywacyjne

- radzenie sobie z negatywnymi emocjami, stresem, strachem i jako ucieczka (Grüsser i wsp. 2005, Ng i Wiemer-Hastings 2005, Wan i Chiou 2006, Hussain i Griffith 2009, King i Delfabbro 2009),
- dysocjacja (Beranuy i wsp. 2010),
- wirtualne przyjaźnie (Ng i Wiemer-Hastings 2005, Caplan i wsp. 2009, Hsu i wsp. 2009, King i Delfabro 2009, Beranuy i wsp. 2010),
- zabawa (Wan i Chiou 2006, Beranuy i wsp. 2010),
- żartobliwość i lojalność (Lu i Wang 2008),

# Czynniki motywacyjne

- wzmocnienie, mistrzostwo, kontrola, poznawanie, realizacja, podniecenie i zmiana (Wan i Chiou 2006, King i Delfabbro 2009, King i wsp. 2011)
- ciekawość i zobowiązanie (Hsu i wsp. 2009),
- wzmocnienie (Hsu i wsp. 2009, King i wsp. 2010),
- pogrążenie się (Caplan i wsp. 2009),
- duża wewnętrzna motywacja do gry jako opozycyjna do zewnętrznej motywacji (Wan i Chiou 2007).

# Ważnie korzystać z technologii żeby uchronić dziecko przed e-uzależnieniem?

- Zadbaj o relację ze swoim dzieckiem.
- Zadbaj o samoocenę swojego dziecka
- Zadbaj o ruch i kontakt dziecka z rówieśnikami
- Jeżeli już gacie w gry komputerowe róbcie to wspólnie (nie aby zająć dziecko)
- Ustal z dzieckiem ile czasu w tygodniu i codziennie może przeznaczyć na korzystanie z mediów ( w grafiku muszą być też dni wolne od Internetu)
- Dzieci do 12. roku życia nie powinny używać komputera więcej niż 2 godziny dziennie.
- Komputer, tablet i gry komputerowe **NIE MOGĄ BYĆ NAGRODĄ**