

# *Uzależnienie od gier i internetu.*

STUDENTKI PEDAGOGIKI I ROKU I STOPNIA

ROK AKADEMICKI 2020/2021 SEMESTR II

Karolina Szpak

Katarzyna Grygiel

Dominika Patyk

## Cel główny:

Zapobieganie uzależnieniu od Internetu wśród dzieci i młodzieży, poprzez zwrócenie szczególnej uwagi na problem nadużywania Internetu przez młodych ludzi za pośrednictwem komputera i urządzeń przenośnych, co może prowadzić do uzależnienia.

## Cele projektu:

- ▶ Zdobycie wiedzy na temat uzależnień od gier i internetu.
- ▶ Zdobycie wiedzy na temat jak leczyć i zapobiegać uzależnieniom.
- ▶ Uświadomienie osobom badanym czy są zagrożeni uzależnieniem.
- ▶ Uświadomienie osobom badanym jak groźne jest to uzależnienie.



# Zadania

- ✓ Szukanie wiedzy w internecie.
- ✓ Przygotowanie pytań do ankiety.
- ✓ Rozesłanie ankiety.
- ✓ Analiza ankiety.
- ✓ Przygotowanie prezentacji ze zdobytymi informacjami i wynikami ankiety.

Problem nadużywania Internetu zainteresował badaczy w latach 90, jednak do tej pory zjawisko to nie zostało w wystarczający sposób zdefiniowane, w stosowanej terminologii i określa się je mianem: nadużywania Internetu, patologicznym używaniem lub uzależnieniem od Internetu. Uzależnienie od Internetu klasyfikuje się zwykle w grupie tzw. Zaburzeń behawioralnych, do których zalicza się między innymi hazard. O problemie z nadużywaniem Internetu mówi się wtedy, gdy czas i intensywność korzystania przestaje podlegać kontroli korzystającego, a zachowanie to wpływa negatywnie na funkcjonowanie w innych aspektach życia.

# *Czym jest uzależnienie od gier i internetu?*

Uzależnienie od komputera jest zagrożeniem cywilizacyjnym, coraz mocniej nasilającym się w obecnym stuleciu. Oczywiście jest, że wraz z rozwijającą się w bardzo szybkim tempie technologią płynie cała masa korzyści. Jednak istnieje również druga strona medalu, która stwarza pewne ryzyko. Abstrahując od zagrożeń militarnych czy ekologicznych, rozwój technologii, a szczególnie łatwy i coraz powszechniejszy dostęp do komputera, laptopa, telefonu oraz połączenia z Internetem stwarza zagrożenie dla zdrowia psychicznego, a nawet fizycznego. Grupą najbardziej podatną na wpływ nowoczesnej technologii jest grupa ludzi młodych, którzy od najmłodszych lat posługują się komputerem oraz mają dostęp do Internetu. Problem zaczyna pojawiać się w chwili, kiedy nasze życie bez dostępu do komputera staje się praktycznie niemożliwe. Uzależnienie od komputera lub innych urządzeń elektronicznych może wydawać nam się czymś błahym, co powoduje, że często bagatelizujemy ten problem. Takie podejście jest wielkim błędem, gdyż uzależnienia odbijają się na zdrowiu psychicznym, fizycznym oraz na bliskich osoby uzależnionej.

# Wskaźniki uzależnienia.

- ▶ dominacja—korzystanie z Internetu silnie absorbuje emocjonalnie i myślowo, staje się najważniejszą czynnością w życiu,
- ▶ zmiana nastroju –używanie Internetu jak ośrodka do poprawy nastroju i ucieczki od problemów,
- ▶ zwiększona tolerancja—podobnie jak w przypadku uzależnienia od substancji chemicznych, do osiągnięcia pożądanego efektu konieczny jest coraz intensywniejszy i dłuższy kontakt z siecią,
- ▶ zespół abstynencyjny—ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak: rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój;
- ▶ konflikt- rozumiany na wielu płaszczyznach: pomiędzy użytkownikiem, a jego otoczeniem, pomiędzy spędzaniem czasu w Internecie a innymi typami aktywności,
- ▶ nawroty— intensywne, niekontrolowane powroty do nadużywania po przerwach

# Objawy i skutki uzależnienia:

- ▶ problemy z koncentracją,
- ▶ problemy z snem,
- ▶ gorsze wyniki w nauce,
- ▶ zaniedbywanie obowiązków,
- ▶ pogorszenie relacji ze znajomymi,
- ▶ rezygnacja z dawnych zainteresowań na rzecz internetu,
- ▶ zaburzenia kontroli popędów,
- ▶ pogorszenie wzroku,
- ▶ bóle pleców i kręgosłupa,
- ▶ podatność na infekcje,
- ▶ nadpobudliwość.



# *Kto najczęściej popada w uzależnienie?*

Dzieci ponieważ cały czas się rozwijają, trudno oddzielić im to co dobre od tego co złe, emocjonalnie nie są gotowe na określone treści pojawiające się w Internecie.

Osoby młode- często w kryzysie wieku dorastania, poszukujące odpowiedzi na to, jakim być, sfrustrowane, zagubione w świecie dorosłych, szukające własnych granic i potrzebujące dowartościowania.





Współczesne dzieci stykają się z nowymi technologiami i od najmłodszych lat. Nie ma możliwości zatrzymania tej tendencji, zadaniem dorosłych jest więc nauczenie młodego pokolenia jak bezpiecznie korzystać z nowoczesnych technologii oraz jak rozpoznawać zagrożenia i chronić się przed nimi. Młodzi ludzie często dysponują znacznie większą wiedzą i umiejętnościami związanymi z korzystaniem z nowych technologii, dlatego też rodzicom trudniej jest kontrolować tę sferę aktywności ich dziecka. Uczniowie łatwo mogą uzasadniać ciągłe przesiadywanie przed komputerem poszukiwaniem informacji niezbędnych do nauki i odrabiania lekcji. Zarówno dzieci jak i dorośli kojarzą uzależnienie głównie z substancjami psychoaktywnymi. Dorośli są bardziej wyczuleni na możliwość kontaktu dziecka z papierosami, alkoholem czy narkotykami, bagatelizują natomiast zagrożenia związane z nadużywaniem komputera. Rodzice uważają, że skoro dziecko spędza czas w domu jest bezpieczne.

Nadużywanie komputera przez młodych ludzi może wiązać się z niekorzystnym wpływem na zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Do skutków fizycznych należą: nieprawidłowy rozwój układu kostnego i mięśniowego, wady postawy, problemy ze wzrokiem, zaburzenia snu, kształtowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niekorzystne zmiany sfery poznawczej i emocjonalnej to przede wszystkim: problemy z koncentracją, trudności z krytycznym myśleniem, labilność emocjonalna, skłonność do obniżonego nastroju, niska samoocena, nieumiejętność prawidłowego funkcjonowania w sytuacjach społecznych w świecie rzeczywistym oraz organizowania sobie czasu wolnego poza siecią. Poważnym problemem może stać się uzależnienie od gier komputerowych. Szczególnie niebezpieczne mogą być gry zawierające dużą dawkę przemocy, której gracz jest nie tylko obserwatorem, ale także wirtualnym sprawcą. Częsty kontakt z tego typu rozrywką może skutkować obniżeniem wrażliwości i skłonnością do zachowań agresywnych w realnym życiu. Warto zwrócić uwagę, że mimo wymaganych ograniczeń wiekowych, wiele z tych gier jest łatwo dostępnych nawet dla młodszych nastolatków.

Życie w wirtualnym świecie może wpływać niekorzystnie na rozwój osobowości młodego człowieka. Komputer stwarza możliwość kreowania swojego wizerunku wg własnego uznania, prezentowania się w lepszym świetle, a stwarzając iluzję pełnej anonimowości skłania do agresywnych zachowań werbalnych w stosunku do innych osób. Młodzi ludzie rzadko zastanawiają się nad konsekwencjami tych zachowań, traktując je jak łatwy sposób na poprawę samopoczucia, dowartościowanie lub niegroźną rozrywkę. Rodzice jeśli dostrzegają zagrożenie często reagują wprowadzeniem zakazu korzystania z komputera / Internetu. Wywołuje to u młodego człowieka złość, frustrację, co w konsekwencji może doprowadzić do pogorszenia relacji dziecka z rodzicami. Znacznie lepsze efekty można uzyskać negocjując z dzieckiem, kontrolując jego dostęp do komputera, wprowadzając określone zasady korzystania z niego. Rozpoznawanie zagrożeń i prawidłowe reagowanie wymaga od dorosłych (rodziców, opiekunów, nauczycieli) odpowiedniej wiedzy zarówno na temat nowych technologii i informatycznych oraz potencjalnych zagrożeń związanych z nimi ale także kompetencji wychowawczych i umiejętności komunikacyjnych. Nie jest łatwo określić jak dużej części populacji dotyczy ten problem.

# *Jak przebiega proces uzależnienia?*

- ▶ Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność.
- ▶ Osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z internetu
- ▶ Traci inne zainteresowania, gdy nie może skorzystać z internetu pojawiają się natrętne myśli.
- ▶ Zaniedbywanie obowiązków, rodziny i przyjaciół.
- ▶ Cała aktywność skupia się wokół internetu.
- ▶ Bycie „w sieci” przyjmuje często postać nieprzerwanych sesji.
- ▶ Osoba uzależniona ogranicza czas na sen, odżywianie, naukę czy pracę.

# *Jak zapobiegać uzależnieniu?*

U dzieci i młodzieży wciąż rozwijający się mózg łatwo przyzwyczaja się do prędkości i krzykliwej grafiki związanej z Internetem. Dlatego należy zwracać uwagę na takie czynniki jak:

- ▶ Ile czasu Twoje dziecko korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób.
- ▶ Jak zachowuje się Twoje dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu, kara).
- ▶ Czy Twoje dziecko nie okłamuje Cię co do długości korzystania z dostępu do internetu.
- ▶ Czy nie pogorszyły się oceny szkolne Twojego dziecka.
- ▶ Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin.
- ▶ Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc skorzystać z Internetu.
- ▶ Czy na pytania dotyczące korzystania z Internetu reaguje agresywnie.

# Terapia

Uzależnienie od internetu i gier polega na pracy z psychologiem. Polega przede wszystkim na stopniowym ograniczaniu czasu spędzonego w internecie i organizowanie czasu wolnego aby znaleźć inne interesujące zajęcie.



# Wyniki ankiety.

W ankiecie wzięło udział 17 osób. Wszystkie osoby badane są powyżej 16 roku życia. Wśród badanych są osoby, które mogą mieć albo już mają problem z uzależnieniem od komputera.

Ponad połowa osób dziennie korzysta z internetu więcej niż 5 godzin i najczęściej korzystają z niego w domu. 82,4% osób zaczyna przeglądanie internetu od portali społecznościowych. Internetu najczęściej używają do zabawy lub szukania informacji. Połowa badanych po przebudzeniu korzysta z internetu. Na pytanie „Czy łatwiej jest rozmawiać z ludźmi przez internet?” - 5 osób odpowiedziało, że tak. 41,2% osób odpowiedziało, że przy komputerze spędza więcej czasu niż planował a 17,6% twierdzi, że zaniedbuje obowiązki domowe przez zasiedzenie się przed komputerem. 47,1% zagląda do internetu, ponieważ chce zapomnieć o problemach. 41,2% badanych często spogląda do internetu podczas spotkania ze znajomymi. 29,4% osób posiada znajomych w świecie wirtualnym których nigdy nie widzieli. 41,2% osób czuje się źle gdy nie ma dostępu do internetu. 23,5% osób twierdzi, że łatwiej jest im mówić o uczuciach w formie elektronicznej.