

# Uzależnienia technologiczne

## WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnieniem nazywa się stan psychicznego lub/i fizycznego przymusu do wykonywania pewnych czynności lub przyjmowania substancji psychoaktywnych. W ostatnim czasie technologia stała się integralną częścią codzienności, a on-line jesteśmy właściwie bez przerwy. Coraz częściej obserwuje się uzależnienia od technologii, zarówno pasywne (telewizja), jak i aktywne (internet, gry, telefon).

Uzależnienie od internetu ma głównie charakter społeczny. Kontakty w sieci mają podobny status do tych w świecie rzeczywistym, ale mają one specyficzny charakter. Pozorna anonimowość pozwala na prezentowanie tylko części swojej osobowości. Dzięki globalnemu zasięgowi łatwiej spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach. Jednak brakuje w tej sytuacji kontaktu twarzą w twarz. Zabraknąć może także czasu na bezpośrednie relacje z osobami o innych pasjach. Porzucanie ich na rzecz anonimowych interakcji internetowych pozbawia nas naturalnej możliwości uczenia się, wchodzenia w relacje poprzez bezpośredni, fizyczny kontakt z ludźmi. W komunikacji tekstowej i audio trudniej jest przekazywać emocje, nie możemy obserwować gestów i mimiki rozmówcy. Ograniczenia te mogą powodować, że trudniej jest rozwijać umiejętności rozumienia emocji własnych i cudzych.

Istnieją pewne wzorce zachowań, które mogą być oznaką uzależnienia. Związane są one z redukcją napięcia i poszukiwaniem „nagrody”. Przykłady wzorców to korzystanie z internetu dla rozładowania stresu lub zagłuszenia emocji smutku czy złości, poszukiwanie relacji w sieci w odpowiedzi na poczucie odrzucenia czy stalking lub obsesyjne śledzenie poczynąń osób, których w rzeczywistości nie zna się (np. celebrytów).

Uważać na ilość i jakość czasu spędzanego w internecie powinny osoby niesumienne, mające problem z organizacją czasu i ustalaniem priorytetów, ale też nieśmiałe czy agresywne. Obserwuj swoje zachowania w sieci. Jeśli zauważysz, że czas spędzany w sieci wpływa negatywnie na inne obszary twojego życia, skorzystaj z pomocy psychologa.

## POMYSŁ NA LEKCJĘ

Uczestnicy i uczestniczki poznają zachowania, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu i wspólnie wymyślają sposoby radzenia sobie z tym problemem. Biorą także udział w debacie na temat wpływu internetu na relacje społeczne.

### Cele operacyjne

Uczestnicy i uczestniczki:

- potrafią wymienić zachowania, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu;
- rozumieją, dlaczego kontakt w internecie może być łatwiejszy niż bezpośredni;
- uczestniczą w debacie na temat internetu i potrzebie relacji społecznych;
- znają cechy, które sprzyjają uzależnieniu się od internetu;
- potrafią wymienić sposoby, jak radzić sobie z uzależnieniem od internetu.

## Przebieg zajęć

Internet, telefon komórkowy są obecne codziennie w naszym życiu. Praca, czy nauka bez komputera i internetu dla wielu wydaje się już niemożliwa. Za pośrednictwem internetu komunikujemy się ze sobą. Kiedy korzystanie z nowych technologii może być problemem? Kiedy zaczyna być uzależnieniem? Jak radzić sobie z nadmiernym korzystaniem z internetu?

1.

Czas: 10 min

Forma: praca w parach, rozmowa, prezentacja osoby prowadzącej

Pomoce: tablica, kreda

Napisz na tablicy słowo „uzależnienie”. Zapytaj uczestników i uczestniczki, czy wiedzą, na czym polega uzależnienie od internetu. Poproś, żeby w parach przez 5 minut porozmawiali, dlaczego kontakt za pośrednictwem internetu może być łatwiejszy niż bezpośredni. Rozpocznij rozmowę na forum. Pojawiające się odpowiedzi zapisuj na tablicy w formie mapy myśli.

Zwróć uwagę na następujące odpowiedzi:

- w internecie łatwiej dobierać osoby pod kątem zainteresowań — internet jest spersonalizowany (strony tematyczne, portale społecznościowe, blogi)
- nie ma kontaktu twarzą w twarz, który może być trudny dla osób nieśmiałych lub nieakceptowanych z jakiegoś powodu
- komunikacja jest niesymultaniczna — można sprawdzić słowo w słowniku, zastanowić się i odpowiedzieć później
- wszyscy użytkownicy internetu są równi — każdy może założyć konto, wypowiedzieć się na forum
- można kreować swój wizerunek — prezentować wybrane aspekty osobowości
- nie wymaga wysiłku — nie trzeba wychodzić z domu, gdy pada deszcz
- można kontaktować się z wieloma osobami naraz, mając kontrolę nad momentem i czasem trwania tego kontaktu
- można unikać ludzi, kiedy się tego chce

Powiedz, jakie cechy mogą sprzyjać uzależnieniu:

- brak systematyczności, odkładanie obowiązków na ostatnią chwilę
- trudność z zarządzaniem czasem
- problemy z ustalaniem priorytetów
- impulsywność, brak umiejętności oparcia się pokusie
- trudność w nawiązywaniu relacji
- duże wahania nastroju, nerwowość

2.

Czas: 15 min  
Forma: praca w grupach, rozmowa  
Pomoce: duże kartki (A2/A1) lub  
mniejsze, pisaki

Podziel uczestników i uczestniczki na grupy 6-osobowe. Każdą grupę poproś o stworzenie dwóch list: listy sygnałów, po których można poznać, że ktoś może być uzależniony od internetu oraz listy rad dla osób uzależnionych. Zasugeruj grupom, żeby po 3 osoby pracowały nad jedną listą. Poproś grupy o podawanie sygnałów. Podsumowując, zwróć uwagę, że osoba uzależniona od internetu może:

- zaniedbywać szkołę, bo spędza dużo czasu w internecie;
- tracić kontrolę, gdy próbuje ograniczyć czas spędzany w internecie;
- nie dotrzymywać postanowień związanych z korzystaniem z internetu, które podejmuje;
- być nieszczerą, kiedy opowiada, ile czasu spędza w internecie, w kalkulacjach zaniża ten czas;
- odczuwać smutek i zdenerwowanie, jeśli ktoś albo coś uniemożliwia jej spędzanie czasu w internecie.

Poproś grupy o podawanie rad dla osób uzależnionych. Zwróć uwagę na:

- tworzenie planu dnia
- wyznaczanie godzin, kiedy korzysta się z internetu
- powiedzenie o problemie zaufanej osobie
- skorzystanie z pomocy psychologa lub pedagoga szkolnego, telefonu zaufania lub pomocy psychologicznej on-line
- autoobserwację: „Kiedy spędzam najwięcej czasu w internecie?”

### 3.

Czas: 20 min  
Forma: debata  
Pomoce: długopisy, wydrukowane  
karty „Strony sporu”, „Ocena”  
i „Przebieg debaty”

Przeprowadź w grupie debatę na temat: „Czy internet sprawia, że jesteśmy mniej społeczni?”. Podziel uczestników i uczestniczki na 3 grupy: grupę zgadzającą się, grupę negującą i sędziów. Stronom sporu rozdaj **kartę „Strony sporu”**, sędziom **kartę „Ocena”**. Poprowadź debatę według schematu z **karty „Przebieg debaty”**.

#### Ewaluacja

Czy po przeprowadzeniu zajęć uczestnicy i uczestniczki:

- potrafią wymienić zachowania, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu?
- rozumieją, dlaczego kontakt w internecie może być łatwiejszy?
- uczestniczą w debacie na temat internetu i byciu społecznym?
- znają cechy, które sprzyjają uzależnieniu się od internetu?

## Opcje dodatkowe

Na tydzień przed zajęciami poproś uczestników i uczestniczki o obserwowanie swoich zachowań w sieci. Ile czasu dziennie spędzają? W jaki sposób? Oglądając filmy, pisząc wiadomości, wyszukując informacje, ucząc się, na portalach społecznościowych, grając w gry, przeglądając strony internetowe?

## MATERIAŁY

karta „Strony sporu”

karta „Ocena”

karta „Przebieg debaty”

## ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

### Zadanie 1.

Uzupełnij luki w zdaniach:

- obserwacja
- przyglądaniu
- pomocy psychologicznej
- zaufanej
- korzystać z internetu
- Impulsywność
- czasem
- smutek
- czekaniem na nagrodę

\_\_\_\_\_ [rozwiązanie: Impulsywność] to jedna z cech, które mogą sprzyjać uzależnieniu od internetu. Inne to na przykład trudność z zarządzaniem \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: czasem] i \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: czekaniem na nagrodę]. Osoby odczuwające \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: smutek] lub zdenerwowanie, kiedy nie mogą \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: korzystać z internetu], mogą być uzależnione. Jednym ze sposobów radzenia sobie z nadmiernym korzystaniem z internetu jest \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: obserwacja] swoich zachowań związanych z korzystaniem z internetu. Polega ona na \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: przyglądaniu] się sytuacjom, kiedy czasu spędza się najwięcej, kiedy najbardziej ma się ochotę na surfowanie w sieci. Można również powiedzieć o problemie \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: zaufanej] osobie lub skorzystać z \_\_\_\_\_ [rozwiązanie: pomocy psychologicznej], np. online.

## SŁOWNICZEK

- **uzależnienie:** nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Może odnosić się do nadużywania narkotyków, leków, alkoholu, papierosów, jak również gier hazardowych, korzystania z internetu czy oglądania telewizji.

## CZYTELNIA

- Jakubik Andrzej, **Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)** [online], [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=52>
- **Złapani w sieć** [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 1, [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=cZVE2u0tTcw>
- **Złapani w sieć** [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 2, [dostęp: 30.12.2012], Dostępny w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=zHWerpLQsU0>
- **Uzależnienie od internetu** [online], [dostęp: 30.12.2012], <http://www.medme.pl/artykuly/uzaleznienie-od-internetu,3104973,1.html>
- **Nowy telefon zaufania — uzależnienia behawioralne**, <http://www.kbnp.gov.pl/portal?id=2038383>
- **Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież**, Polskie Centrum Programu Safer Internet [PDF], [dostęp: 19.02.2012], Dostępny w Internecie: [http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/nadmierne\\_korzystanie\\_z\\_internetu\\_przez\\_dzieci\\_i\\_mlodziuz.pdf](http://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz.pdf)

---

Tekst: Joanna Ruta Baranowska, scenariusz: Weronika Paszewska, konsultacja merytoryczna: Natalia Cybis. Materiał pochodzi z serwisu [edukacjamedialna.edu.pl](http://edukacjamedialna.edu.pl) prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienia-technologiczne/>.

Publikacja dofinansowana ze środków Trust for Civil Society in Central and Eastern Europe.

Podstawa programowa:

Informatyka, IV poziom edukacyjny

Cele kształcenia

V. Ocena zagrożeń i ograniczeń, docenianie społecznych aspektów rozwoju i zastosowań informatyki.

Nowa podstawa programowa:

Etyka, liceum i technikum

Treści nauczania

Podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie; wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała.

podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych.

identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia. zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).

opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi.

analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.

ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).