

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.

ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

Zadanie 1.

Uzupełnij luki w zdaniach:

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

_____ to jedna z cech, które mogą sprzyjać uzależnieniu od internetu. Inne to na przykład trudność z zarządzaniem _____ i _____. Osoby odczuwające _____ lub zdenerwowanie, kiedy nie mogą _____, mogą być uzależnione. Jednym ze sposobów radzenia sobie z nadmiernym korzystaniem z internetu jest _____ swoich zachowań związanych z korzystaniem z internetu. Polega ona na _____ się sytuacjom, kiedy czasu spędza się najwięcej, kiedy najbardziej ma się ochotę na surfowanie w sieci. Można również powiedzieć o problemie _____ osobie lub skorzystać z _____, 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.

Tekst: Joanna Ruta Baranowska, scenariusz: Weronika Paszewska, konsultacja merytoryczna: Natalia Cybis. Materiał pochodzi z serwisu 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.).