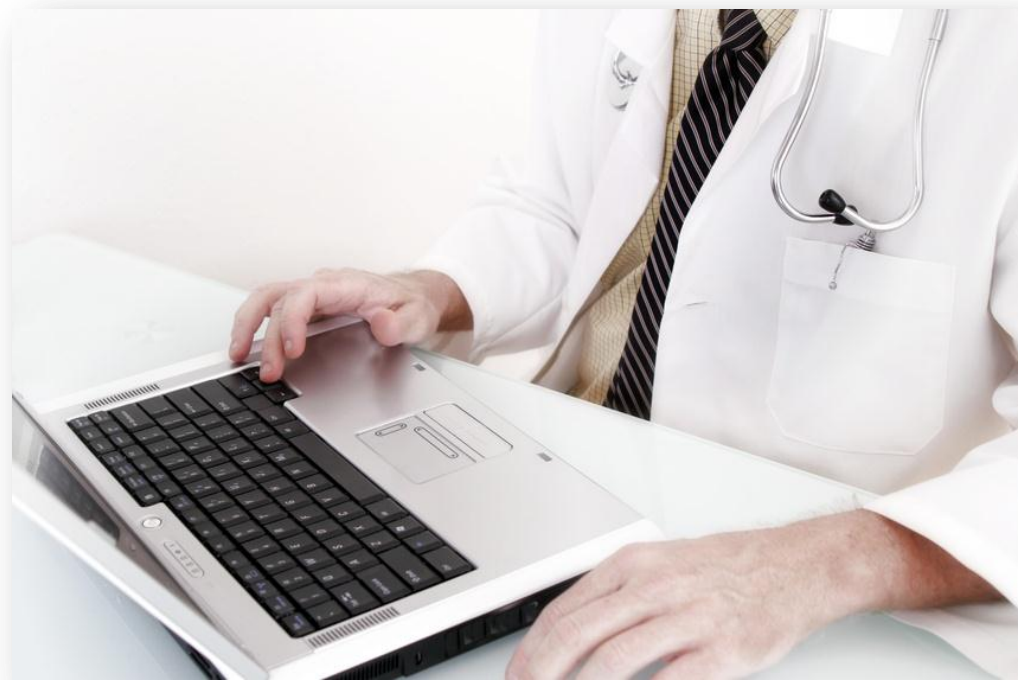


# NADMIERNE KORZYSTANIE Z INTERNETU

BADANIA



# Nadmierne korzystanie z Internetu:

często  
określa się  
jako  
**psychiczne  
uzależnienie,**  
niezależne  
od typu  
aktywności  
internetowej



# Nadużywanie Internetu pojawia się w efekcie:

- **słabych wyników w nauce**
- **trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami oraz izolowania się**



# Zaburzenie grania w Internecie to:

- nadmierny i trwający w czasie wzorec zachowania, który skutkuje pojawieniem się **zespołu symptomów poznawczych**, a także **zmianą zachowania**, polegającą głównie na:



stopniowej utracie kontroli nad graniem



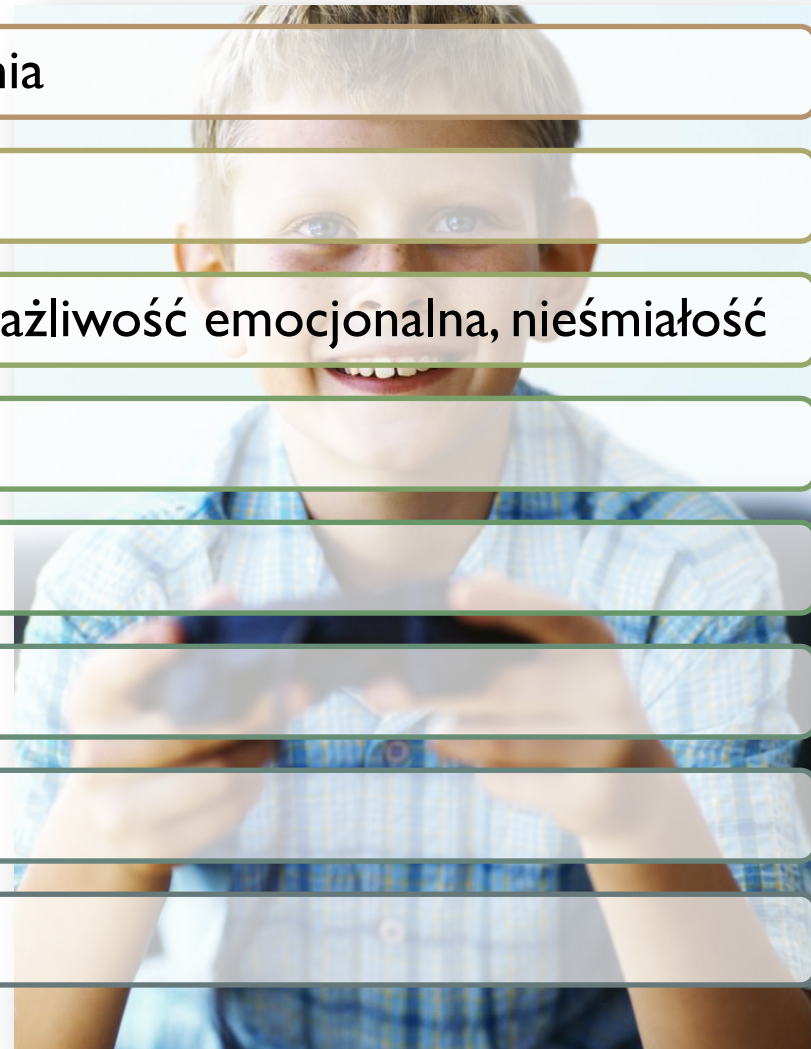
rosnącej potrzebie poświęcania na gry coraz większej ilości czasu



pojawieniu się symptomów odstawiennych analogicznych do symptomów odstawiennych zaburzeń używania substancji psychoaktywnych

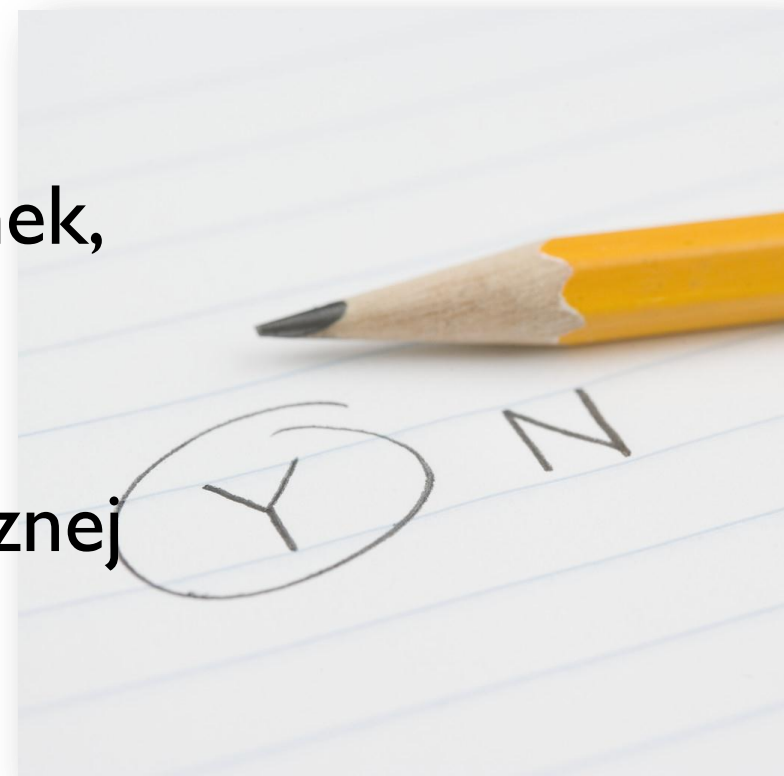
# Podmiotowe czynniki sprzyjające powstaniu uzależnienia od Internetu:

- współwystępowanie innego uzależnienia
- zaburzenia nastroju
- introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość emocjonalna, nieśmiałość
- samotność, społeczna izolacja
- cechy osobowości psychopatycznej
- niska samoocena
- warunkowanie pozytywnych doznań
- zachowania autodestrukcyjne

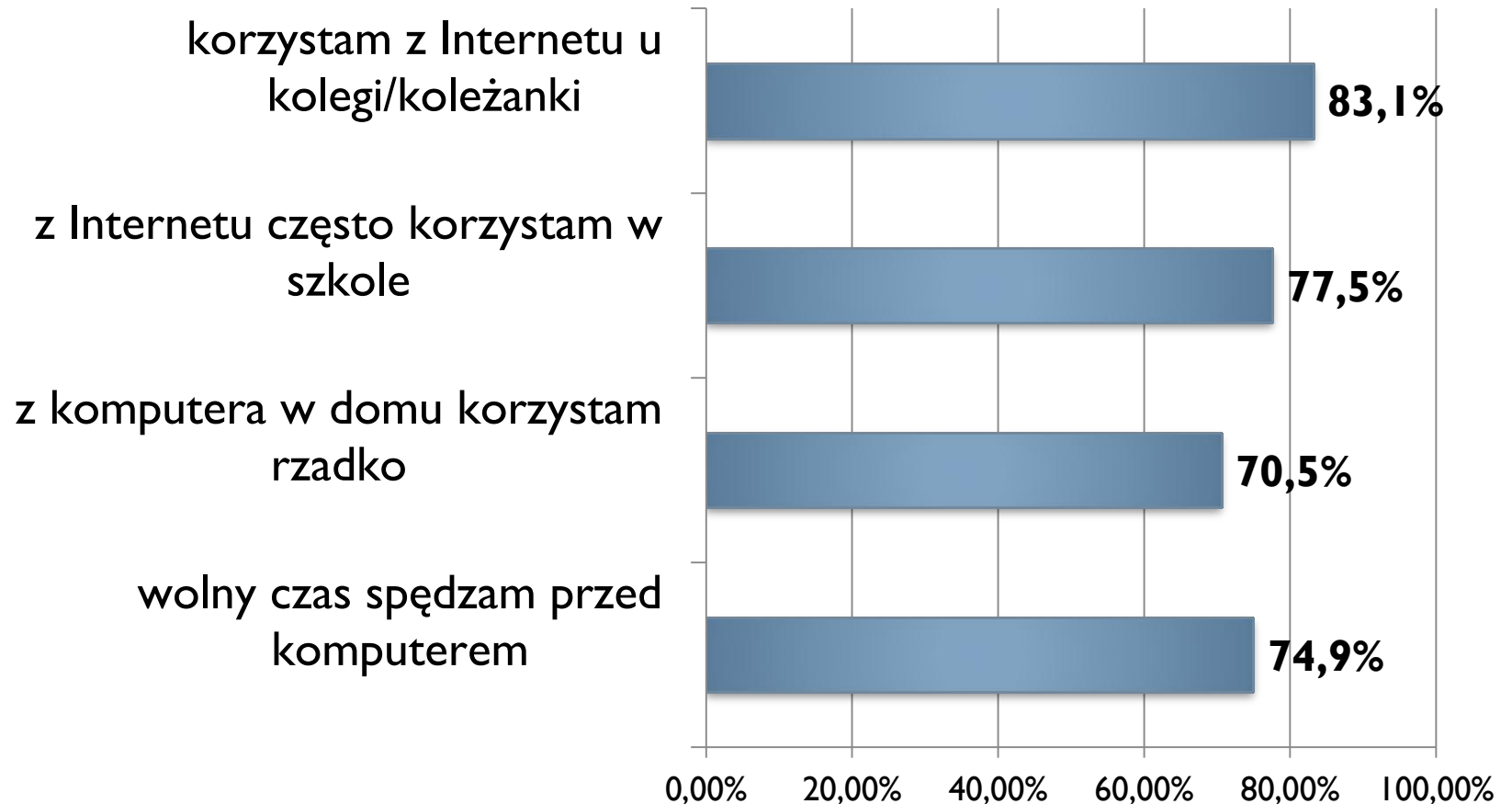


# W badaniu wzięło udział

- **854 uczniów** (473 dziewczęta i 381 chłopców) **szkół podstawowych** (VI-klas) nr 18, 46, 67, 71, 97 i Szkoła Podstawowa Sióstr Selezjanek oraz **gimnazjów** nr 10, 28, 29, 37 oraz Gimnazjum Sióstr Selezjanek, będących pod opieką Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 we Wrocławiu.



# KOMPUTER



# CO ROBIĄ W INTERNECIE?





# CZAS POŚWIĘCONY NA GRANIE

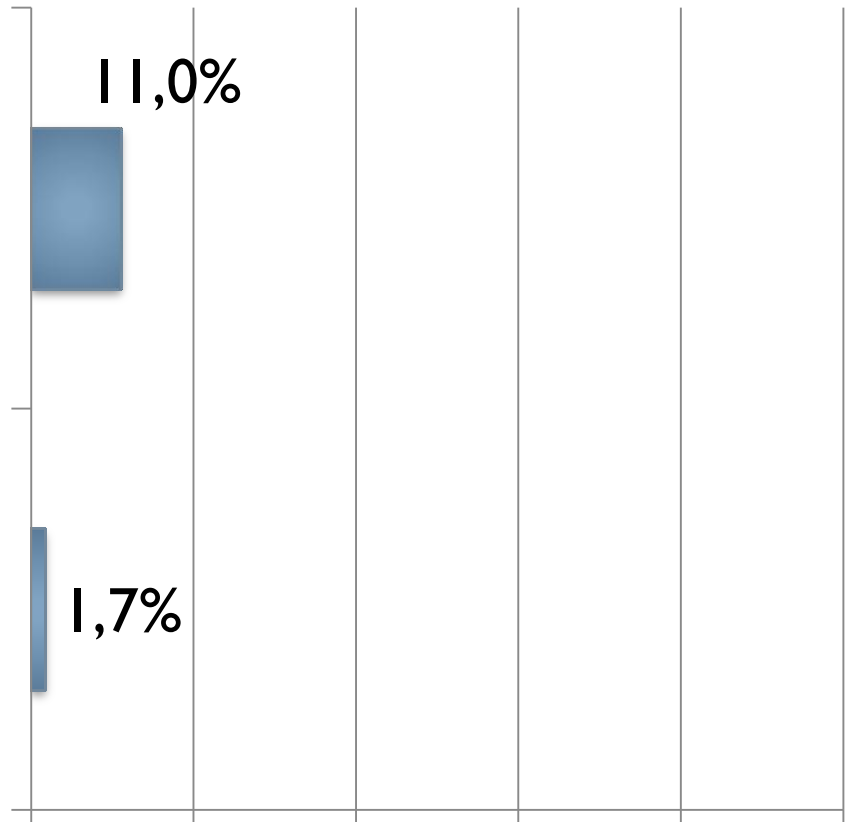
grają w gry akcji od 3h do 7h dziennie

11,0%

grają w gry wyścigowe od 3h do 7h dziennie

1,7%

0,00% 20,00% 40,00% 60,00% 80,00% 100,00%



# PODCZAS GRANIA W GRY

bardzo rzadko zagadują nieznajomych



**69,1%**

stają się kimś lepszym



**13,9%**

odczuwają przyjemność



**31,2%**

poprawiają sobie nastrój



**29,0%**

uspokajają się



**27,1%**

odczuwają szczęście



**24,9%**

odczuwają radość

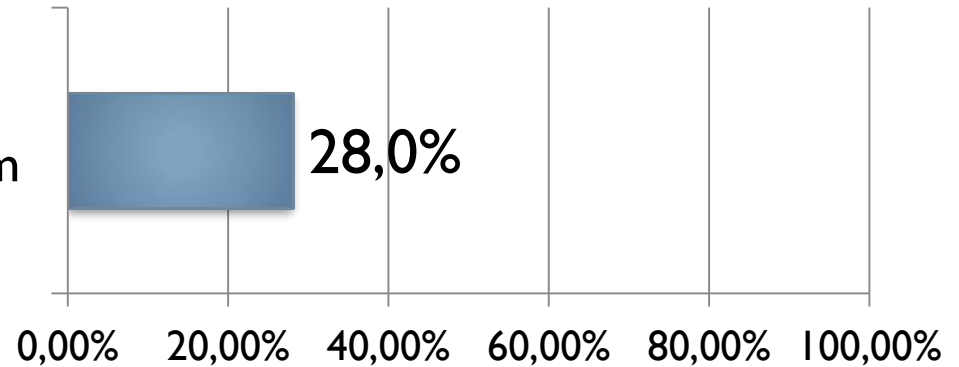


**35,2%**

0,00% 20,00% 40,00% 60,00% 80,00% 100,00%

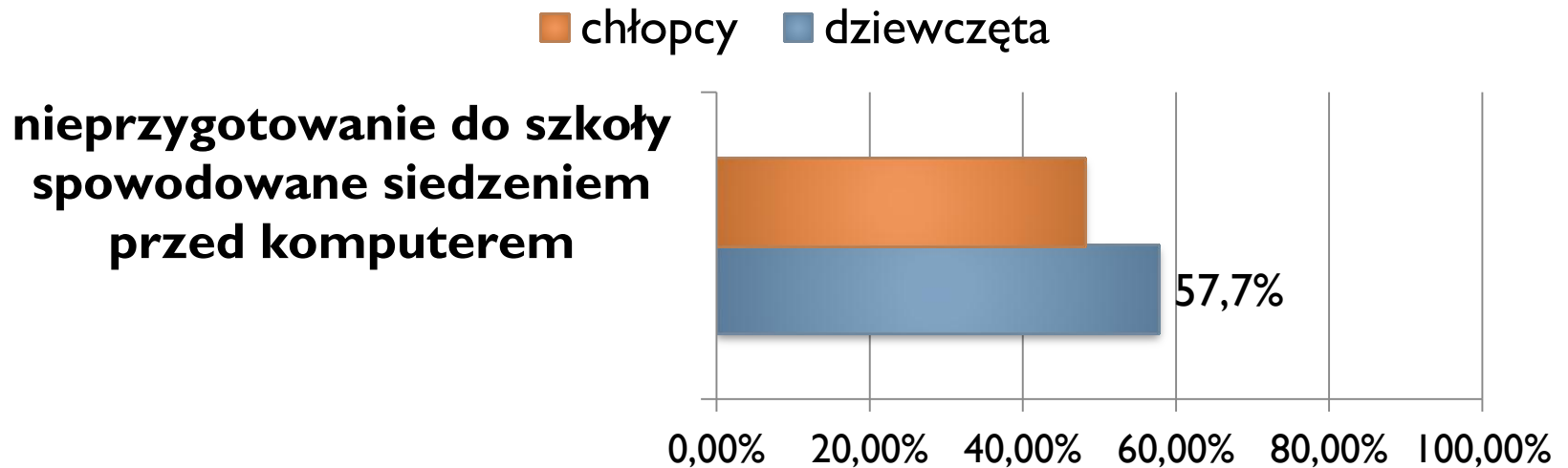
# WYZNACZANIE GRANIC

od czasu do czasu wyznaczają  
sobie granice ilości czasu  
spędzonego przed komputerem



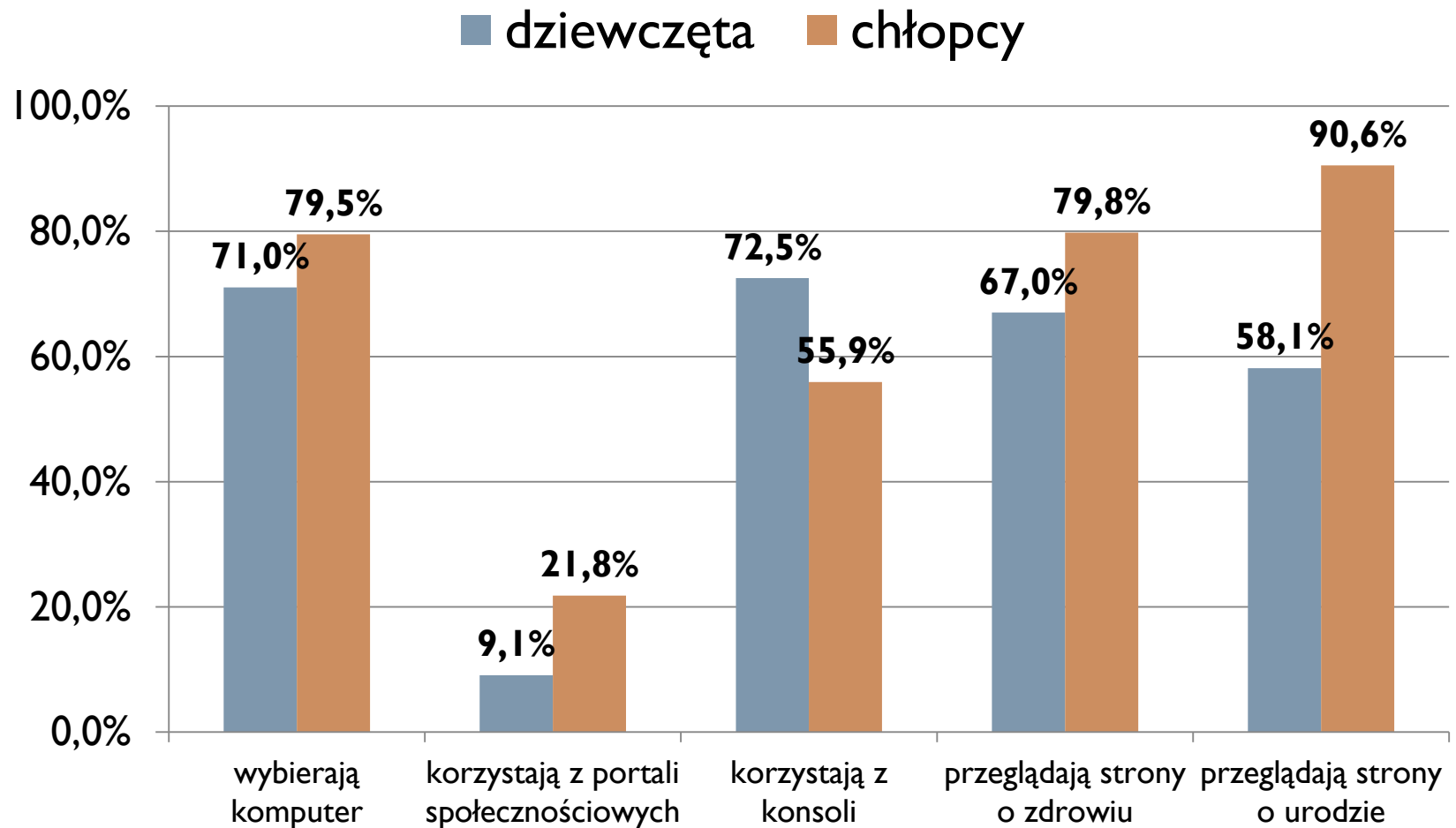
Badani uczniowie przejawiają przeciętny poziom **sprężystości psychicznej** (*ego resiliency*) i **kontroli psychicznej** (*ego control*).

# ZDROWIE

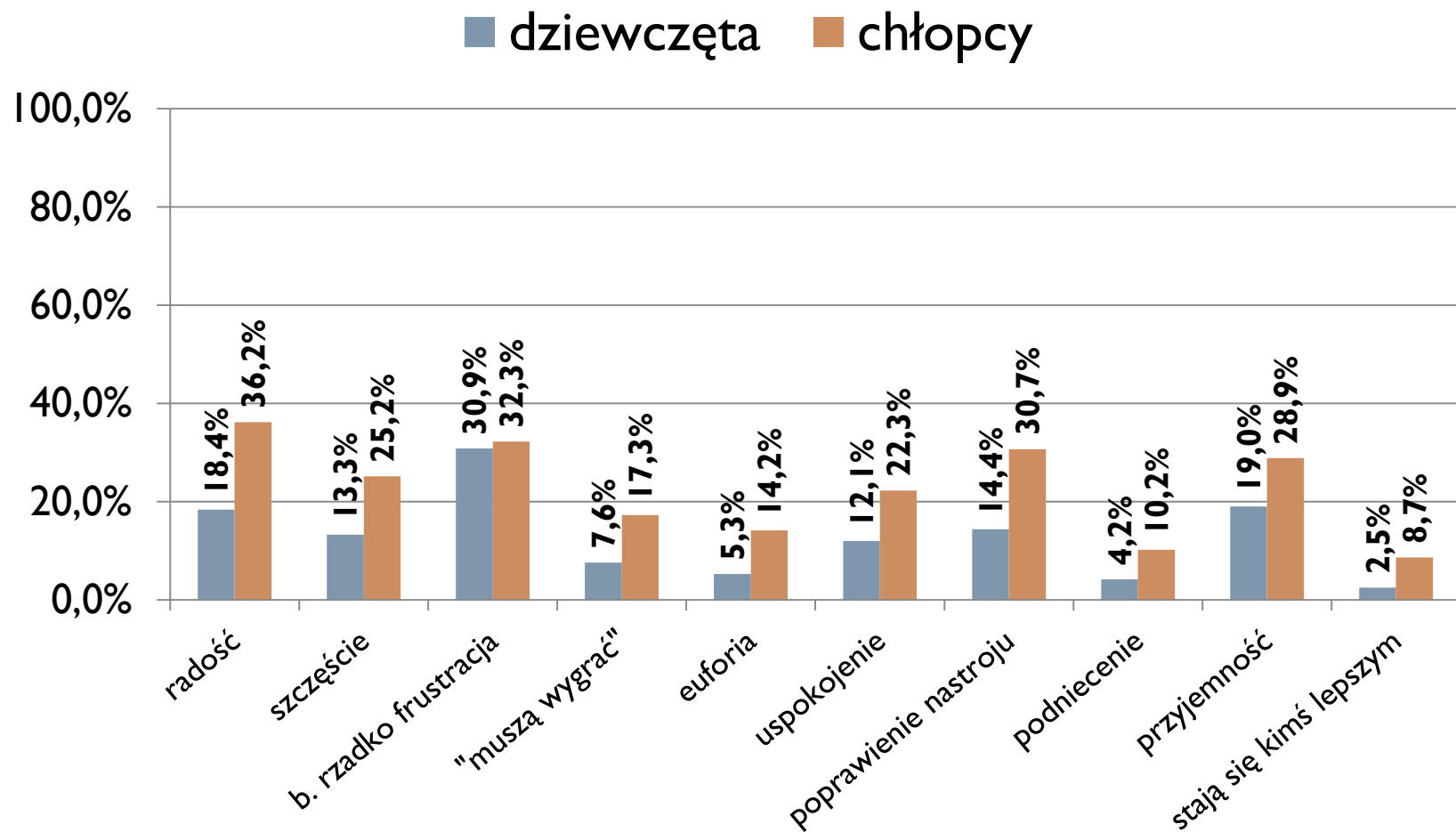


Dziewczęta w porównaniu do chłopców przejawiają większą **kontrolę psychiczną**

# SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT



# EMOCJE TOWARZYSZĄCE PODCZAS GRANIA W GRY



# Strategie wspierające procesy i mechanizmy resilience wśród dzieci i młodzieży:

## I. Strategia minimalizowania negatywnego wpływu stresu:

- Zmiana subiektywnej oceny stresu związanego z oczekiwanym negatywnym zdarzeniem
- „dawkowanie” stresu z zapewnioną praktyczną pomocą w realizacji nowych zadań
- Uczenie młodzieży myślenia o przeciwnościach jako ciekawych doświadczeniach życiowych



## c.d Strategie wspierające procesy i mechanizmy resilience wśród dzieci i młodzieży:

- II. Strategia wzmacniania łańcucha pozytywnych zdarzeń
- III. Strategia przerwania negatywnych zdarzeń
- IV. Strategia wzmacniania samooceny i poczucia skuteczności







Dziękuję za uwagę

Maria Kędzierska

Małgorzata Włodarczyk