GODZINA WYCHOWAWCZA

KLASA VII

(4 czerwca 2020 r. – czwartek)

Uzależnienia XXI wieku

Dynamiczny rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień od Internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Uzależnienie od Internetu objawia się potrzebą stałego korzystania z jego zasobów i bycia w sieci (on-line). Internet wykorzystuje się na przykład do poszukiwania wirtualnych przyjaciół, znajomych, korzystania ze wsparcia w postaci lajków, a zawarte w ten sposób znajomości stają się ważniejsze niż znajomości realne. Część osób nałogowo gra w Internecie, inne stale przeglądają i komentują wiadomości. Aktywność w Internecie często powoduje niemożność oderwania się od komputera, prowadzi do utraty kontaktu z rzeczywistością i ograniczenia relacji społecznych.

Uzależnienie od telefonu komórkowego polega na nieustannej korespondencji za pomocą SMS-ów i prowadzeniu długich rozmów, a także na korzystaniu z gier, w które są wyposażone aparaty telefoniczne. Osoby uzależnione, jeśli nie mają przy sobie telefonu, czują niepokój i podenerwowanie.

Uzależnienia związane z rozwojem nowych technologii przypominają te związane z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu czy leków. Mogą również doprowadzać do osłabienia więzi z rodziną i rówieśnikami, izolacji od otoczenia. Młodzi ludzie, zdominowani wyłącznie przez Internet i aplikacje telefoniczne, rezygnują z pasji i zainteresowań. W Polsce i na świecie powstają ośrodki pomocy dla uzależnionych internautów i użytkowników telefonów komórkowych.

Fazy rozwoju uzależnienia od Internetu	
Fazy	**Charakterystyczne zachowanie**
eksperymentowanie	fascynacja zasobami Internetu i jego możliwościami
	pojawienie się potrzeby coraz częstszego przebywania w sieci
korzystanie okazjonalne	pojawienie się przekonania, że korzystanie z Internetu łagodzi stres, daje uczucie ulgi i swobody
	wyszukiwanie okazji do jak najczęstszego korzystania z Internetu
korzystanie regularne, niezwiązane z pracą ani nauką	rezygnacja z codziennych kontaktów ze znajomymi na rzecz wirtualnych „przyjaźni”
	zaniedbywanie obowiązków i wyglądu zewnętrznego
uzależnienie	negatywne emocje, wybuchy złości w razie braku połączenia z Internetem
	pojawienie się przekonania, że jedynym światem wartym uwagi jest świat wirtualny

Ciekawostka

Korzystanie z **serwisów społecznościowych** stało się tak częste, że psycholodzy wyróżnili dla niego odrębny rodzaj uzależnienia. Odkryto, że ludzie niepewni, nieśmiali, o niskim poczuciu wartości chętniej korzystają z serwisów niż osoby, które nie wykazują tych cech. Ponadto osoby ambitne i dobrze zorganizowane są w mniejszym stopniu narażone na uzależnienie. Wyniki badań wskazują również, że od mediów społecznościowych częściej uzależniają się kobiety niż mężczyźni.

OBJAWY

1

#Ciągle zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

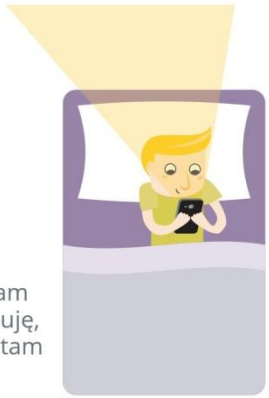
2 # Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.

3 #Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę kto do mnie napisał albo zadzwonił.

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.

4 #Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.

5 #Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.



6 #Zdarza mi się nie dosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.

7

#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę punktu A do punktu B bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.

8 #Zaniedbuję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.

9 #Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.

#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.

NADUŻYWANIA

11 #Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.

10 #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.

13 #Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.

#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.

12 #Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.

15

#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.

14

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.

#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.

16

#C zuję, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.

#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.

17 # Czuję wewnętrzną potrzebę , aby odebrać SMS- a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.

MEDIÓW CYFROWYCH

18 # Jeśli zapomn ę wziąć telefon ze sobą , robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.

19 #Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.

20 #Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadżeciarzem.

21 #Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22 # Ciągle rozmawiam przez telefon komórkowy.

24 #To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.

23 # Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerywam dotychczasowe zajęcie.