

# Uzależnienia od komputera i Internetu

## Konspekt pracy licencjackiej

### WSTĘP

#### ROZDZIAŁ I. CHARAKTERYSTYKA PROCESU UZALEŻNIENIA

- 1.1. Status pojęcia uzależnienie
- 1.2. Fazy uzależnienia
- 1.3. Przyczyny uzależnień
- 1.4. Rola i zadania psychologii uzależnień

#### ROZDZIAŁ II. MIEJSCE KOMPUTERA I INTERNETU WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

- 2.1. Charakterystyka środowiska wirtualnego- aspekt psychologiczny
- 2.2. Rola komputera w życiu dzieci i młodzieży
- 2.3. Skala zjawiska uzależnienia od Internetu i komputera
- 2.4. Przyczyny uzależnień od komputera i Internetu

#### ROZDZIAŁ III. SKUTKI UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA I INTERNETU

- 3.1. Główne konsekwencje nadmiernego używania Internetu
- 3.2. Oddziaływanie gier komputerowych
- 3.3. Rozwiązania mające na celu ograniczenie skali uzależnień od komputera i Internetu

### ZAKOŃCZENIE

### BIBLIOGRAFIA

## Wstęp

Współczesne społeczeństwa nie tylko te bardziej, ale również i mniej rozwinięte koncentrują się na wielu zagadnieniach zarówno pośrednio, jak i bezpośrednio związanych z

występowaniem zjawiska nadużywania czy uzależnienia od różnych środków psychotropowych u ich członków. Konsekwencje uzależnienia się indywidualnych osób czy to od substancji psychoaktywnych, czy od pewnych form aktywności, jak na przykład jedzenia, gier hazardowych, pracowania czy uprawiania seksu są wielorakie i skupiają się zazwyczaj na problemach i trudnościach rodzinnych, zdrowotnych, społecznych czy ekonomicznych tych ludzi. Używanie substancji psychoaktywnych znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia różnych chorób somatycznych, takich jak: niedomagania układu krążenia, schorzenia układu pokarmowego, zaburzenia neurologiczne czy nowotwory. Sprzyja też pojawieniu się problemów natury psychicznej, które ujawniają się w postaci zaburzeń osobowości, najczęściej osobowości antyspołecznej. Problemy zdrowotne i psychiczne wpływają na obniżenie poczucia jakości życia tych osób oraz członków ich rodzin.

Nie ma żadnej przesady w twierdzeniu, że w krajach słabo rozwiniętych konsekwencje uzależnienia się ponosi przede wszystkim osoba chora i jej najbliższa rodzina, natomiast w krajach wysoko rozwiniętych społeczeństwo oczekuje kompetentnej i wszechstronnej pomocy dla uzależnionych i ich rodzin od instytucji rządowych i samorządowych. Pomimo ogromnych różnic co do zakresu podejmowanych działań ochronnych i socjalnych, to chyba nie ma już dzisiaj państwa, które nie realizowałoby jakiegoś pakietu ustaw o pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.

W Polsce od lat funkcjonują zarówno instytucje rządowe, jak i pozarządowe spełniające wiele ważnych celów i zadań badawczych oraz klinicznych, szczególnie w obszarze nadużywania i uzależnienia od środków psychoaktywnych. Szczególne znaczenie dla rozwoju wiedzy z obszaru promocji zdrowia i efektywnego leczenia różnych zaburzeń i problemów natury psychicznej, w tym uzależnień mają ośrodki akademickie: uniwersytety i akademie medyczne. Prowadzą one badania podstawowe najczęściej skoncentrowane na wyjaśnieniu biologicznych, psychicznych i

społecznych uwarunkowań uzależnień z jednej strony oraz badania kliniczne nad efektywnością wypracowanych i realizowanych programów profilaktycznych i terapeutycznych z drugiej. Dzięki badaniom o charakterze epidemiologicznym, społeczeństwo uzyskuje informacje o rozpowszechnianiu się różnych zagrożeń i zjawisk patologicznych.

Gry komputerowe są prawdopodobnie jedynym środkiem, który potrafi wyrwać dorosłych, z ogólnego otępienia. Dopiero gdy dziecko przy komputerze bez trudu posługuje się całym arsenałem broni, zauważamy, że coś jest nie w porządku. Właśnie gry komputerowe, z którymi większość dorosłych zupełnie nie wie, co począć, uwrażliwiają nas na problem bardziej świadomego postrzegania przemocy. W zdrowym świecie te, w naszych oczach brutalne, gry nie cieszyłyby się z pewnością aż takim zainteresowaniem. Niepokojące jest, że wymagają one odmiennej formy recepcji. Podczas gdy przy innych elektronicznych mediach dzieci odchylają się wygodnie na krzesłach i konsumują treści, przy komputerze same muszą być aktywne. Kiedy korzystają z komputera przy odrabianiu lekcji, jesteśmy zadowoleni, ale jeżeli pochłania je gra, budzi to nasze obawy i niepokój.

Większość rodziców nie zna gier komputerowych, nie wychowała się na nich i nie wie, gdzie właściwie kończy się zabawa, a zaczyna przemoc. Gry komputerowe pojawiają się w bardzo czułym, kluczowym momencie w całym procesie wychowania – właśnie wtedy, kiedy dzieci przechodzą najtrudniejszą fazę rozwoju: stoją na progu okresu dojrzewania lub właśnie go przechodzą. Wiadomo, że w okresie dojrzewania rodzice nie tylko potrzebują wyjątkowo silnych nerwów, lecz także muszą zachować autorytet i kompetencję we wszystkich codziennych konfrontacjach. Nawet jeżeli dzieci wiedzą więcej o grach komputerowych, my znamy się lepiej na wychowaniu. Wielu rodziców ma ochotę wycofać się z tematu „gry komputerowe”, ponieważ jest on nie tylko trudny- jest bardzo trudny. Nie

zapominajmy: do najważniejszych zadań wychowania należy uporządkowanie rzeczywistości.

Celem niniejszej pracy jest ukazanie istoty, skali oraz konsekwencji zjawiska uzależnienia od komputera i Internetu.

Praca składa się z trzech rozdziałów:

Rozdział pierwszy zawiera charakterystykę pojęcia i procesu uzależnienia.

W rozdziale drugim przedstawiono rolę komputera i Internetu w życiu dzieci i młodzieży, skalę zjawiska uzależnienia od niniejszych technologii jak również przyczyny tych uzależnień.

Konsekwencje nadmiernego stosowania Internetu oraz oddziaływanie gier komputerowych zaprezentowano w trzecim rozdziale pracy.

Praca została napisana w oparciu o literaturę fachową, artykuły prasowe oraz informacje zawarte na stronach internetowych.

## **Bibliografia**

1. Andrzejewska A., Nowe technologie informacyjne źródłem zagrożeń dla dzieci i młodzieży, „Opieka, Wychowanie, Terapia”, nr 4/2003,
2. Antab H., Internet a dzieci, uzależnienia i inne niebezpieczeństwa, Prószyński i S-ka, warszawa 2003,
3. Ben-Ze'ev a., Miłość w sieci. Internet i emocje, Rebis, Poznań 2005,
4. Biernat T., Cyberuzależnienia, „Wychowanie na co Dzień”, nr 10/ 2002,
5. Braun-Gałkowska M., Gry komputerowe a psychika dziecka, „Edukacja i Dialog”, nr 9/1997,
6. Charyton A., Wpływ Internetu na funkcjonowanie nastolatków, <http://www.euro-forum.net>,

7. Ćwiek M., Uzależnienie od komputera i Internetu, „Nowe w Szkole”, nr 7/2003,
8. Gajewski M., Niebezpieczne gry komputerowe, „Wychowawca”, nr 1/2002,
9. Goban- Klas T., Media i komunikowanie masowe: teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu, PWN, Warszawa-Kraków 2004,
10. Haber L.H. (red.), Mikrospołeczność informacyjna, AGH, Kraków 2001,
11. Jakubik A., Zespół uzależnienia od Internetu, <http://www.psychologia.edu.pl/index2.php?category=artkuł&level=148>,
12. Kaliszewska K., Zjawisko nadmiernego używania Internetu w Poznawczo- Behawioralnym Modelu Davisa, „Forum Oświatowe”, nr 2/2005,
13. Kendall P.H., Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne, GWP, Gdańsk 2004,
14. Kordoń M., Niebezpieczeństwa Sieci, „Psychologia w Szkole”, nr 2/2004,
15. Płomin R. i in., Genetyka zachowania, PWN, Warszawa 2001,
16. Pluciński K., Osobowościowe uwarunkowania uzależnienia od Internetu, <http://free.polbox.pl/k/konpluc/KUL.htm>.,
17. Sęk H. (red.), Psychologia kliniczna, t. 2, PWN, Warszawa 2005,
18. Sęk H., Społeczna psychologia kliniczna, Scholar, Warszawa 2001,
19. Wallach P., Psychologia Internetu, Rebis, Poznań 2001,
20. Woronowicz B.T., Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu, IPIŃ, Warszawa 2001.

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby samodzielnie napisać swoją pracę i potrzebujesz w tym pomocy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - wszechstronna pomoc w pisaniu prac.