

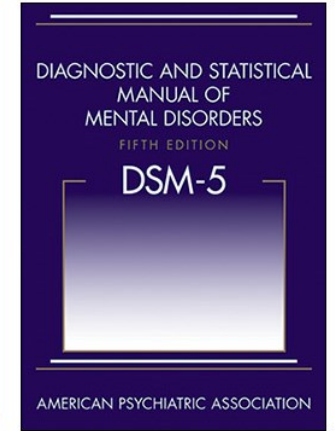
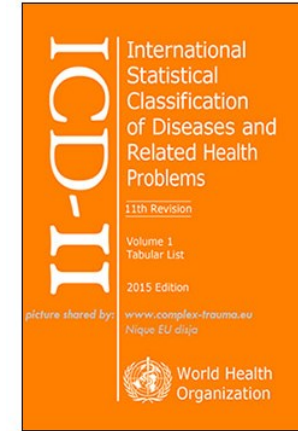
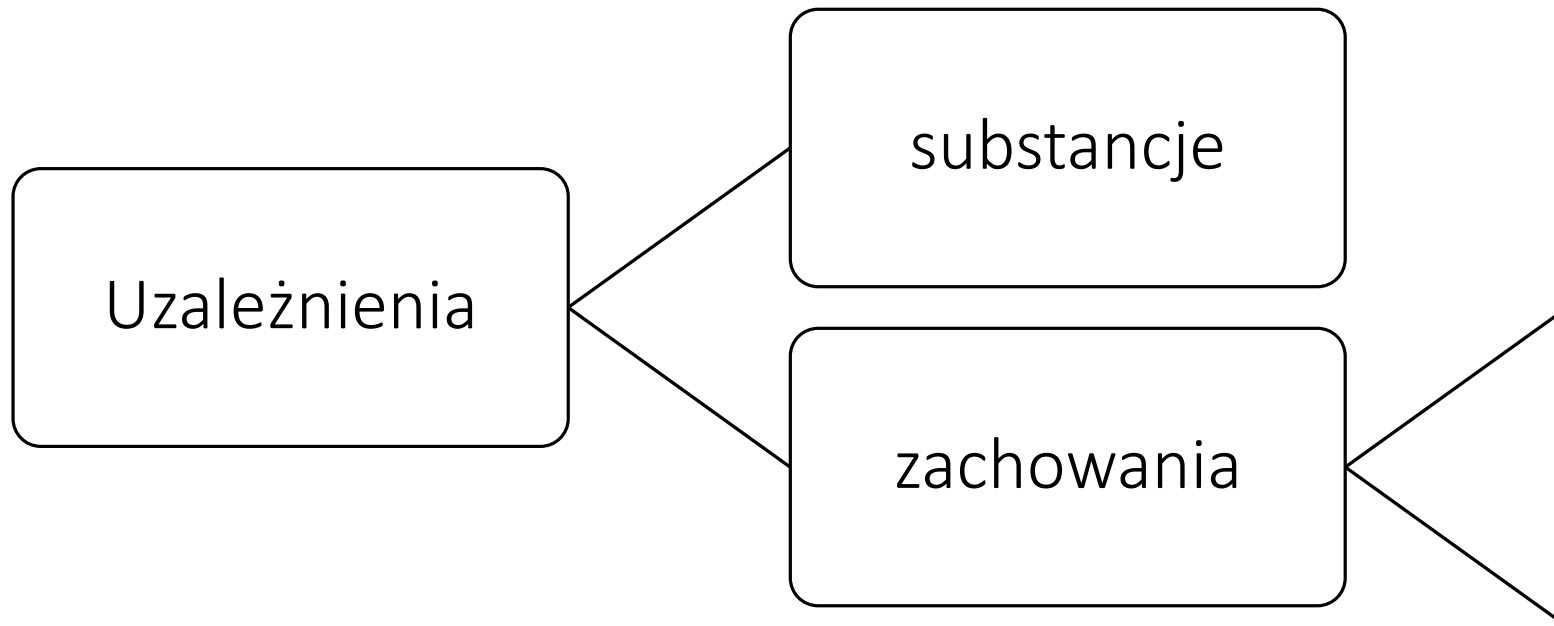
Diagnoza e-uzależnień w szkole

Czynniki chroniące i czynniki ryzyka

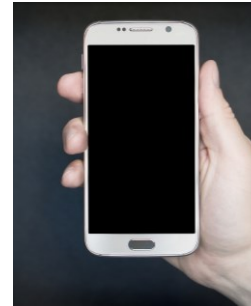
dr Magdalena Rowicka



Uzależnienia behawioralne



E-uzależnienia (uzależnienia od internetu)



1. Zgeneralizowane Problemowe Używanie Internetu (ang. GIU)
2. Specyficzne Problemowe Używanie Internetu:
 - ✓ Problemowe korzystanie z sieci społecznościowych (np. Facebooka)
 - ✓ Problemowe korzystanie ze smartfonów (aplikacji w smartfonach)
 - ✓ Zaburzenie grania w gry komputerowe

Kryteria diagnostyczne

Do najczęściej przywoływanych kryteriów uzależnień behawioralnych należą wymienione przez Griffithsa:

1. zaabsorbowanie (poznawcze i behawioralne)
2. zmiana nastroju
3. wzrastająca tolerancja na działanie czynnika uzależniającego
4. symptomy odstawienne
5. konflikt na poziomie interpersonalnym i intrapersonalnym
6. nawrót

Zaburzenie grania w gry w klasyfikacjach

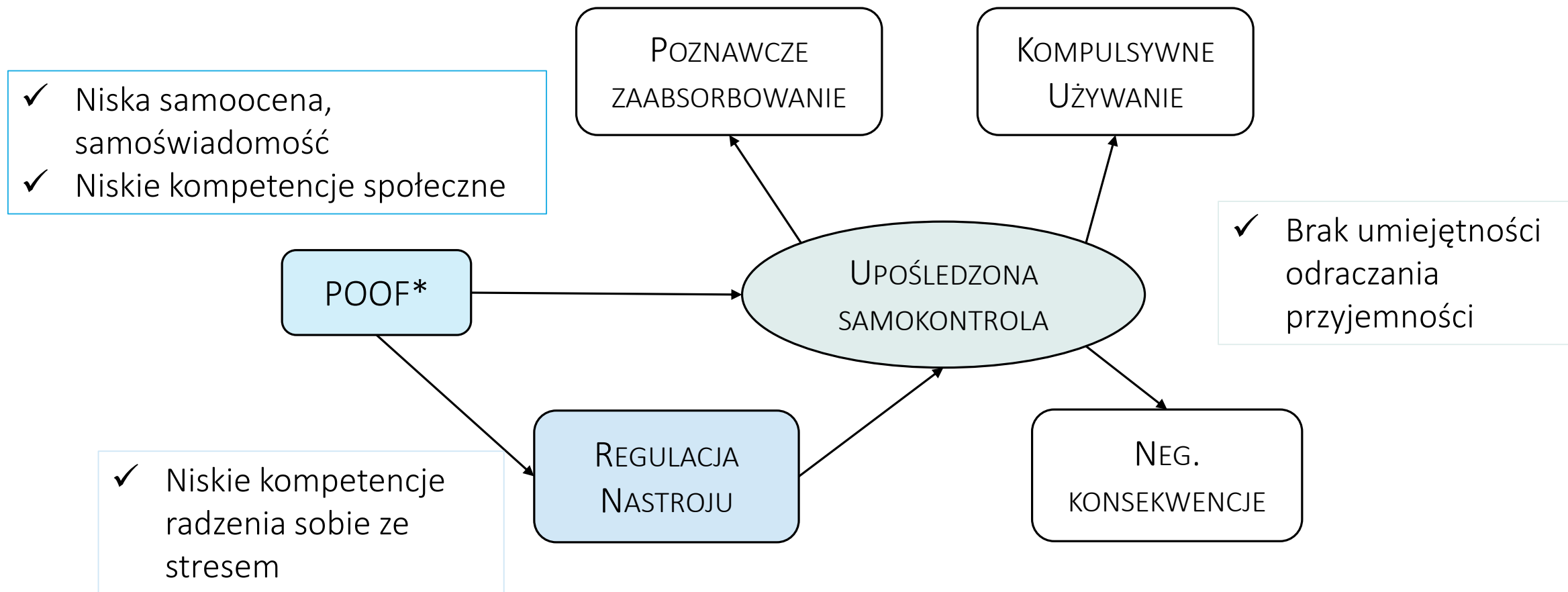
DEFINICJA KRYTERIALNA DSM-5

1. Zaabsorbowanie lub obsesja
2. Objawy odstawienne
3. Zwiększenie tolerancji
4. Nawroty
5. Negatywne konsekwencje – zainteresowania / hobby
6. Kontynuowanie mimo świadomości negatywnym konsekwencji;
7. Okłamywanie
8. Regulacja nastroju
9. Negatywne konsekwencje – relacje

ICD - 11

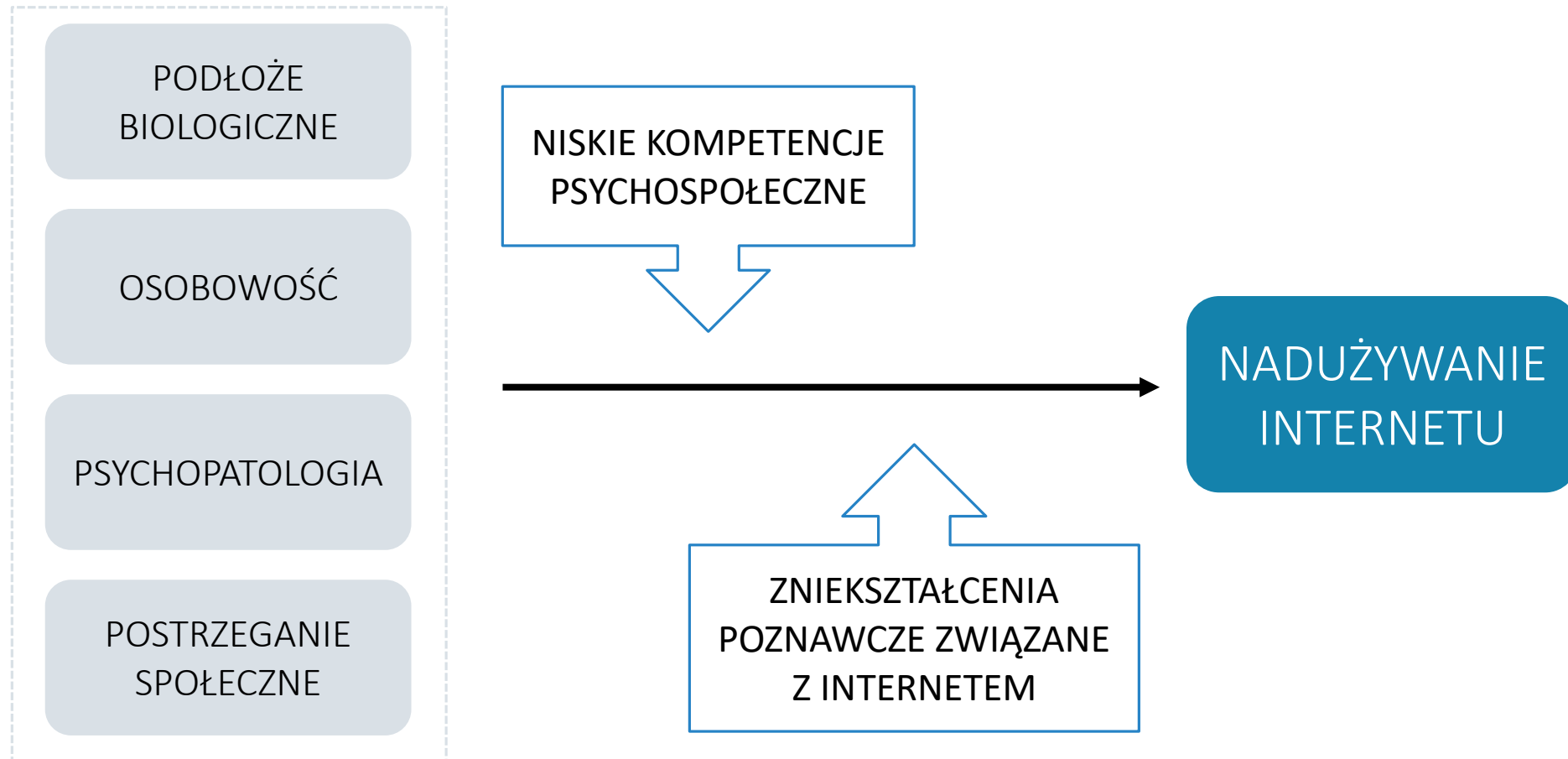
1. Upośledzona kontrola,
2. Zwiększenie priorytetu zachowania w grach,
3. Kontynuacja lub eskalacja zachowań pomimo negatywnych konsekwencji.
4. Wzorzec zachowań związanych z grami powoduje znaczny stres lub upośledzenie w ważnych obszarach funkcjonowania.

Mechanizmy, czyli dlaczego się uzależniamy

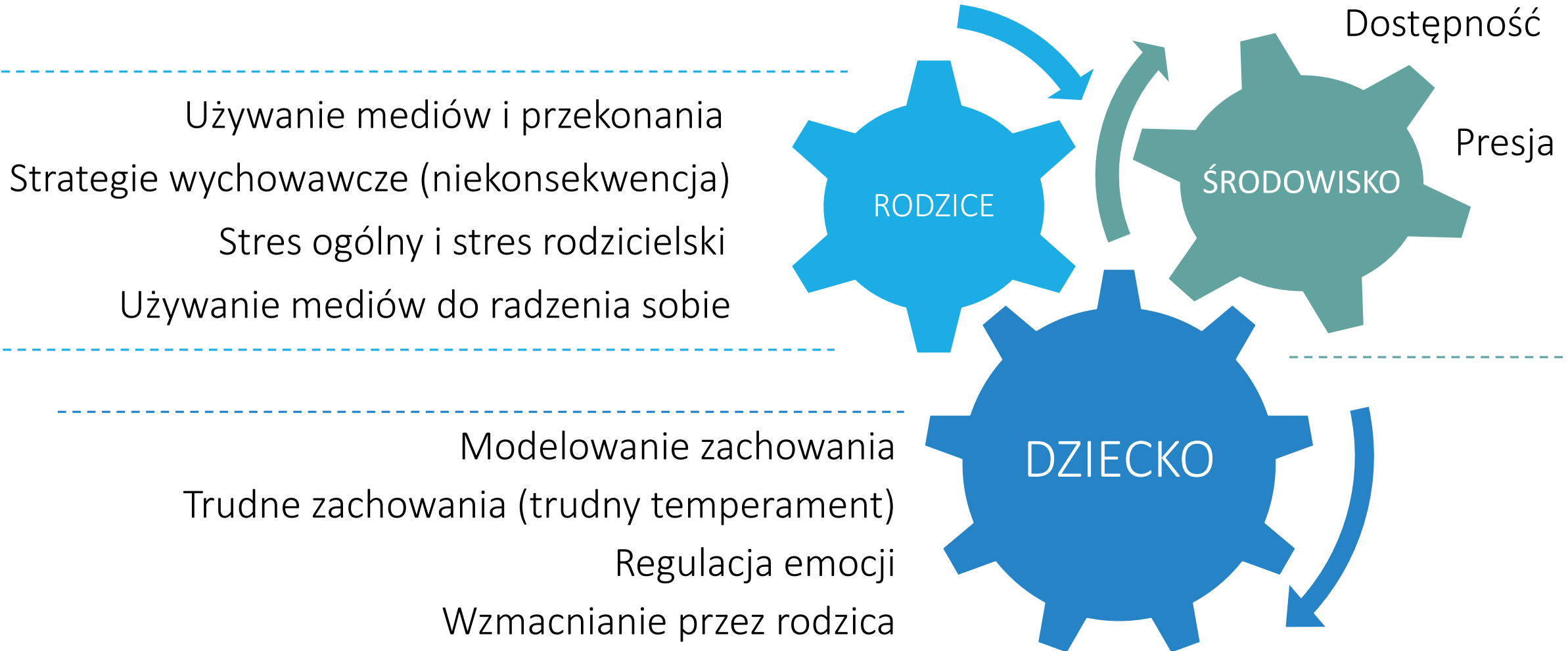


* POOF – preferencja relacji online nad offline (twarzą w twarz)

MODEL* NADUŻYWANIA INTERNETU



Interakcyjny Model Problemowego Używania Mediów w Dzieciństwie



Profilaktyka e-uzależnień: co działa?

Strategie „generyczne”:

1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami;
2. Rozwijanie kompetencji społecznych;



⚠ Niezabezpieczona | <https://programyrekomendowane.pl/strony/promocja-zdrowia,7>

System rekomendacji

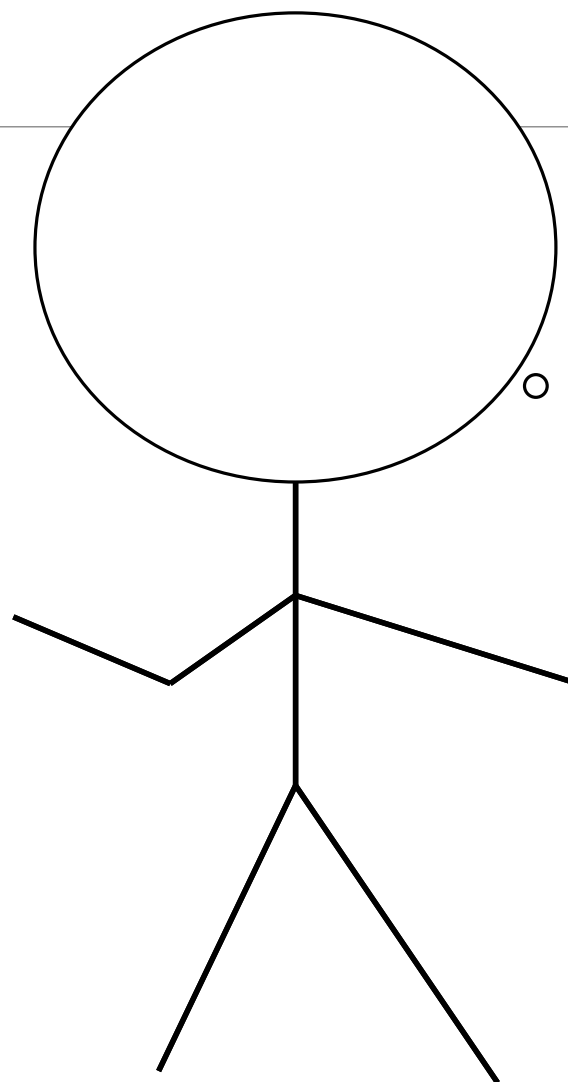
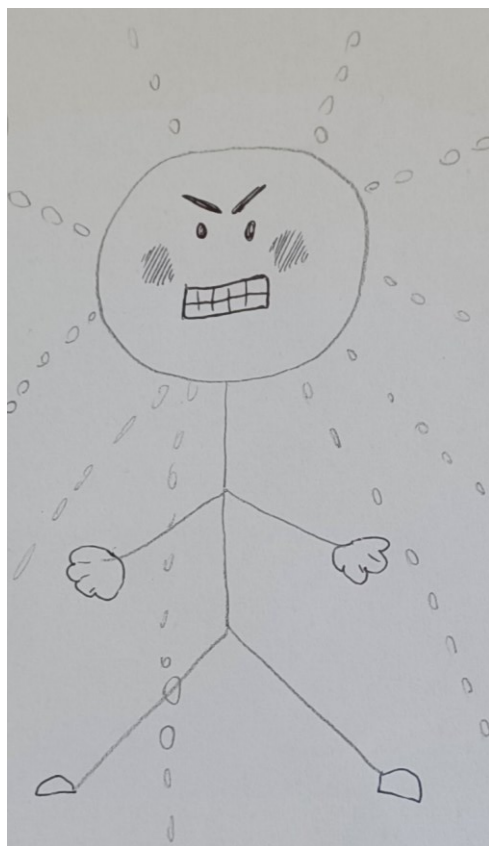
Profilaktyka

Standardy

Programy

Wyślij wniosek

Promocja zdrowia



Jak wygląda osoba,
która jest smutna / się
boi / zła?

Profilaktyka e-uzależnień: co działa?

Strategie „generyczne”:

1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami;
2. Rozwijanie kompetencji społecznych;

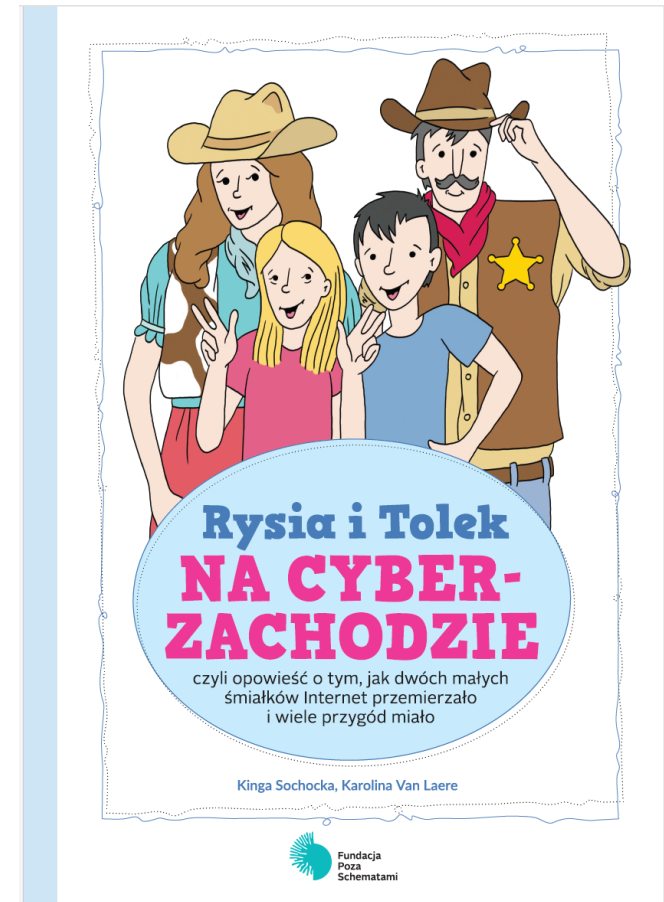


Strategie specyficzne:

3. Rozwijanie umiejętności związanych z internetem – obniżenie pozytywnych oczekiwań, zwiększenie samokontroli, umiejętności identyfikowania nieadaptacyjnych myśli;
4. Rozwijanie umiejętności zarządzania czasem (planowanie) (H.A.L.T.), i czas wolnym (zajęcia: kreatywne, eksploracyjne, ciekawe).



Wspólne kroki
W CYBERŚWIECIE



Fundacja Poza Schematami

Skala zjawiska w Polsce

Problemowe Używanie Internetu:

Ok **12%** nastolatków jest zagrożona
rozwojem zaburzenia (grupa ryzyka):

→ 12% wg badania EU NET ADB (2012)

→ 11,4% wg badania FDDS (2019)

Ok **1%** nastolatków nadużywa (zaburzenie):

→ 1,3% wg badania EU NET ADB (2012)

→ 0,5% wg badania FDDS (2019)

Problemowe korzystanie ze smartfona:

Ok **33%** nastolatków jest zagrożona
rozwojem zaburzenia (grupa ryzyka):

→ 31,8% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2018)

→ 33,6% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2020)

Ok **3%** nastolatków przejawia symptomy zaburzenia:

→ 2,2% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2018)

→ 3,2% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2020)

Używanie urządzeń cyfrowych przez dzieci

54%

Wiek dziecka (0-6 lat)	Jaki % korzysta
do 11 miesięcy (do 1. roku)	12%
od 12 do 23 miesięcy (2 lata)	36%
od 24 do 47 miesięcy (3-4 lata)	60%
Od 48 do 72 miesięcy (5-6 lat)	75%



Brzdąc w sieci

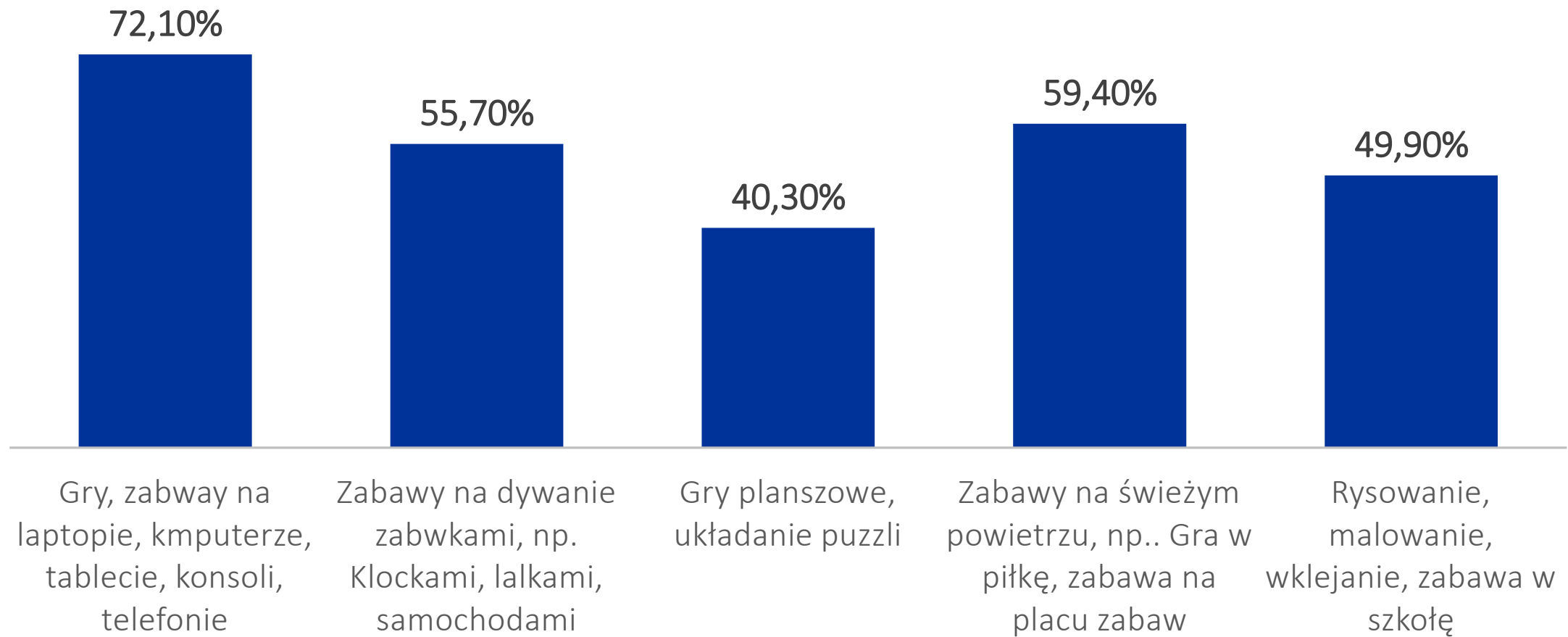
dzieci w wieku 6 – 9 lat

76%

96%

dzieci w wieku 10 – 13 lat

Czas wolny (dzieci 6-9 lat)





Brzdąc w sieci

Używanie urządzeń cyfrowych przez dzieci

Wiek dziecka (0-6 lat) Jaki % korzysta

do 11 miesięcy (do 1. roku) 12%

od 12 do 23 miesięcy (2 lata) 36%

od 24 do 47 miesięcy (3-4 lata) 60%

Od 48 do 72 miesięcy (5-6 lat) 75%

„Moje dzieci 50% czasu, który spędzają na szeroko rozumianej elektronice to mają pozwolenie, a 50% to jest takie cwaniactwo z ich strony.”

dni powszednie

1:15

wiek	1 rok	2-latki	3-latki	4-latki	5-latki	6-latki
czas	1:09	0:39	1:03	1:10	1:17	1:30



Brzdąc w sieci

ZASADY KORZYSTANIA

80%

rodziców przyznaje, że odbiera bądź grozi odebraniem dziecku urządzeń mobilnych jako sposób na ukaranie dziecka

75%

rodziców przyznaje, że oferuje dziecku korzystanie z urządzeń mobilnych jako sposób na nagrodzenie dziecka



Brzdąc w sieci

„To są dwa najczęstsze sposoby w wychowywaniu dzieci, szantaż i korupcja. Jak coś zrobisz dostaniesz telefon a jak nie zrobisz to nie dostaniesz.”

Używanie urządzeń cyfrowych przez dzieci

75%

Dzieci korzysta z urządzeń, które **mają dostęp do internetu** i zaledwie 5% - z urządzeń, które są offline

80%

Dzieci korzysta z urządzeń **samotnie**, a 1 na 4 robi to często lub bardzo często

wiek [lata]	1	2	3	4	5	6
samotnie (ogólnie)	63%	59%	74%	83%	89%	91%



Rekomendacje (0+)

- Nie – jak najdłużej (18 miesięcy, 24 miesiące, 36 miesięcy)
- Nie jako nagrodę / uspokojenie
- Nie jako „elektroniczna niania” + przed 6. rokiem życia – zawsze razem
- Tylko sprawdzone treści + nie online (z ograniczonym dostępem do innych treści)

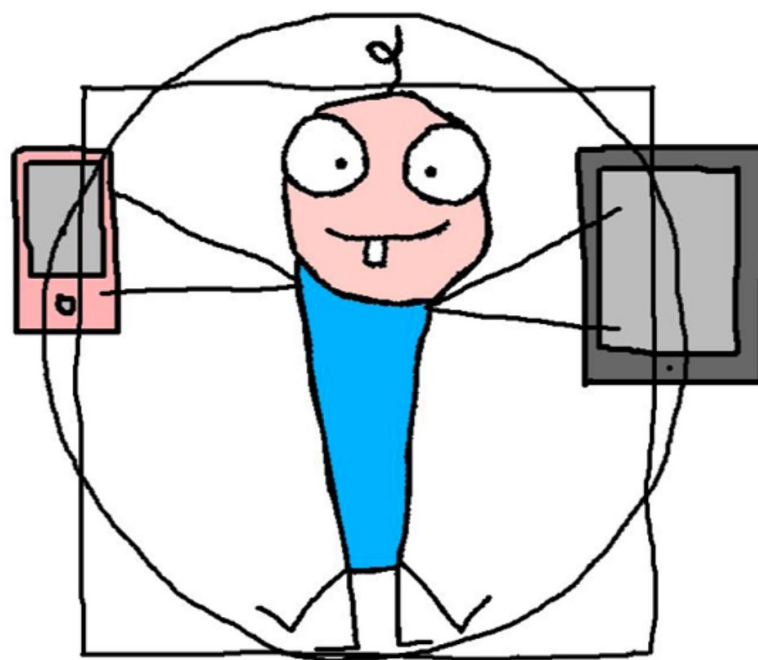
Young, K. (2018). Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców. Fundacja Dolce Vita
Żelazowska, K. (2020). Rodzinny przewodnik po cyfrowym świecie. Samsung

Skala zjawiska w Polsce

- Problemowe Używanie Internetu:
- Ok **12%** nastolatków jest zagrożona rozwinięciem zaburzenia (grupa ryzyka):
 - 12% wg badania EU NET ADB (2012)
 - 11,4% wg badania FDDS (2019)
- Ok **1%** nastolatków nadużywa (zaburzenie):
 - 1,3% wg badania EU NET ADB (2012)
 - 0,5% wg badania FDDS (2019)
- Problemowe korzystanie ze smartfona:
- Ok **33%** nastolatków jest zagrożona rozwinięciem zaburzenia (grupa ryzyka):
 - 31,8% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2018)
 - 33,6% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2020)
- OK **3%** nastolatków przejawia symptomy zaburzenia:
 - 2,2% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2018)
 - 3,2% w badaniu „Nastolatki 3.0” (2020)



MAMA TATA TABLET





Komentarze, pytania, współpraca?
mrowicka@aps.edu.pl

