



AGNIESZKA OGONOWSKA

UZALEŻNIENIA MEDIALNE

UWARUNKOWANIA, LECZENIE, PROFILAKTYKA



UZALEŻNIENIA MEDIALNE

AGNIESZKA OGONOWSKA

UZALEŻNIENIA MEDIALNE

**UWARUNKOWANIA
LECZENIE
PROFILAKTYKA**



**PSYCHOLOGIA
STOSOWANA**

Kraków 2018



**Wydawnictwo
Edukacyjne**

[Kup książkę](#)

SERIA PSYCHOLOGIA STOSOWANA

**Publikacja dofinansowana przez Uniwersytet Pedagogiczny
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie**

Wydanie II poszerzone

Recenzent: prof. dr hab. Jacek Pyżalski
(Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)

Redakcja: Iwona Dudzińska
Korekta: Maria Kasza, Magdalena Rząsa
Projekt okładki i przygotowanie do druku: Dariusz Piskulak
Fotografia na okładce: Andi_Graf (Pixabay)
Wykorzystane ilustracje: PantherMedia

© Copyright by Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2021
© Copyright by Agnieszka Ogonowska

ISBN 978-83-65669-82-7

Opracowanie typograficzne: Mateusz Nizianty

Wydawnictwo Edukacyjne
Kraków, ul. Wielkotymnowska 35
www.we.pl | handel@we.pl | 12 638 00 50

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1: Media i człowiek – charakterystyka i uwarunkowania patologicznych relacji	9
Nowe media. Nowe uzależnienia	11
Istota uzależnienia	19
Uzależnienie medialne. Czym jest? Jakie są podstawowe typy uzależnień?	24
Typy uzależnień behawioralnych (od czynności)	28
Zasoby jednostki i ich wpływ na rozwój i wyjście z nałogu	31
Etapy uzależnienia oraz mechanizmy rządzące nałogowym zachowaniem	39
Objawy uzależnienia u dzieci i młodzieży	42
Patologiczne uzależnienie od mediów jako wynik radzenia sobie z sytuacją stresową	44
Uzależnienia medialne a cechy nowych mediów	47
Źródła atrakcyjności Internetu	50
Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u dzieci i młodzieży	52
Zagrożenia (w) Sieci	61
Potencjalnie uzależniające cechy gier komputerowych	64
Siecioholizm: podstawowe typy i rodzaje patologicznego uzależnienia od Internetu	67
Patologiczny hazard i e-hazard	76
Uzależnienie od telefonu komórkowego/smartfona	79
Podatność na uzależnienia medialne	81

Ambiwalencja. Typy konfliktów wewnętrznych i międzyludzkich a patologiczne wzorce korzystania z mediów _____	85
Rozdział 2: Leczenie patologicznego korzystania z mediów _____	89
Terapia poznawczo-behawioralna i dialog motywacyjny.	
Wprowadzenie _____	93
Jak motywować nastolatka do podjęcia terapii? _____	97
Rola terapeuty w procesie motywacji nastolatka do podjęcia terapii _____	100
Dialog motywujący w terapii uzależnień _____	106
Dynamika i fazy procesu zmiany w leczeniu _____	108
Nawroty i wpadki _____	111
Myśli automatyczne. Schematy. Zniekształcenia poznawcze _____	113
Praca z rodziną uzależnionego na przykładzie sieciorolizmu _____	117
Uzależnienia a problem relacji dziecka z jego opiekunami _____	126
Współuzależnienie _____	129
Rozdział 3: Profilaktyka patologicznego korzystania z mediów _____	131
Poziomy i strategie działań profilaktycznych _____	135
Założenia programu profilaktycznego: analiza podstaw wybranego projektu _____	142
Przeciwdziałanie Patologicznemu Używaniu Internetu i nadużywaniu komputera przez dzieci i młodzież szkolną: projekt pierwszy „systemowy” _____	149
Cele szczegółowe działań profilaktycznych: analiza projektu pierwszego _____	153
Przewidywane korzyści i rezultaty wynikające z wdrożenia działań profilaktycznych _____	154
Metody ewaluacji przeprowadzonych działań profilaktycznych _____	155
Przeciwdziałanie Patologicznemu Używaniu Internetu i nadużywaniu komputera przez dzieci i młodzież szkolną: projekt drugi adresowany do pracowników oświaty _____	157
Podstawy teoretyczne projektu _____	159
Zakładane efekty działań profilaktycznych _____	160
Metody ewaluacji przeprowadzonych działań profilaktycznych _____	160
Edukacja medialna jako forma profilaktyki uzależnień _____	162
Zakończenie: w stronę modelu zdrowego życia _____	169
Bibliografia _____	173

Wprowadzenie

Oddaję w ręce Czytelników nowe, zaktualizowane i rozszerzone wydanie książki pierwotnie zatytułowanej *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*. Publikacja ta trafiła na rynek wydawniczy po raz pierwszy w 2014 r. nakładem Wydawnictwa Edukacyjnego w Krakowie. Decyzja o wznowieniu książki była podyktowana kilkoma ważnymi powodami. Po pierwsze, relatywnie szybko wyczerpał się nakład książki w ilości 1000 egzemplarzy, co świadczy o wzrastającym zainteresowaniu tą problematyką, po wtóre – rozwinęły się same media oraz dynamicznie przyrosła liczba badań empirycznych i studiów teoretycznych dotyczących tytułowej problematyki; po trzecie – autorka książki nadal, przez ostatnie cztery lata, rozwijała w Polsce i za granicą własne badania dotyczące uzależnień medialnych, metod leczenia oraz form profilaktyki. Istotnym czynnikiem było również to, iż w oparciu o tę książkę, a więc z jej aktywnym wykorzystaniem, powstało wiele projektów i działań edukacyjnych (szkoleń, warsztatów, treningów, prelekcji) w Niepublicznym Instytucie Kształcenia Nauczycieli WE w Krakowie oraz w Ośrodku Badań nad Mediami Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej. Spotkania z nauczycielami, rodzicami, pracownikami systemu oświaty, psychologami i pedagogami szkolnymi – w kontekście tych działań oraz towarzyszące im konsultacje i działania diagnostyczne – przyniosły autorce wiele korzystnych doświadczeń, które zostały wykorzystane w II wydaniu (za co pragnę Uczestnikom i Uczestniczkom szkoleń, warsztatów i spotkań serdecznie podziękować).

Książka została zatem zaktualizowana o nowe wyniki badań, opisy nowoczesnych form profilaktyki i terapii oraz wskazówki bibliograficzne.

Napisana jest przystępnym językiem, a jej struktura i kompozycja sprzyja zarówno lekturze całościowej (do której zachęcam Czytelnika), jak również fragmentarycznej (lektura konkretnego rozdziału). Celem książki jest przedstawienie uwarunkowań i typów uzależnień medialnych oraz związanych z nimi metod profilaktyki i leczenia. Dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży szkolnej, choć poczynione w niej ustalenia, np. te dotyczące uwarunkowań uzależnień, mają charakter uniwersalny.

Publikacja ta, podobnie zresztą jak i jej pierwsze wydanie, adresowana jest do nauczycieli, wychowawców, rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych. To właśnie członkowie tych grup i środowisk wychowawczych jako pierwsi mogą zaobserwować niepokojące zmiany w zachowaniach swoich podopiecznych oraz odpowiednio wcześniej na nie zareagować, na tyle wcześniej, by nie doszło do bardziej zaawansowanych etapów i dramatycznych skutków nałogu. Adresatami tej publikacji są również studenci psychologii, pedagogiki, nauk o zdrowiu i innych nauk społecznych oraz medycznych, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę związaną z poruszaną tu problematyką.

Serdeczne podziękowania pragnę złożyć moim Kolegom i Koleżankom z AGH, Uniwersytetów: Jagiellońskiego i Pedagogicznego, którzy wdrażali ze mną projekty edukacyjne związane z nowymi technologiami. Szczególne podziękowania kieruję pod adresem Dyrektora Niepublicznego Instytutu Kształcenia Nauczycieli, prof. Bolesława Farona, za wsparcie finansowe i logistyczne w realizacji tych działań, oraz Prezesa Wydawnictwa Edukacyjnego w Krakowie. Pani mgr Agacie Żuk dziękuję za promocję obu książek i innych moich publikacji autorskich i wieloautorskich w seriach wydawniczych: „Psychologia stosowana” oraz „Kultura i Społeczeństwo”, zaś Pani Redaktor Iwonie Dudzińskiej za ich profesjonalną korektę i przygotowanie do druku. Pragnę również podziękować JM Rektorowi prof. Kazimierzowi Karolczakowi i Władzom Uczelni, Prorektorowi ds. Nauczania Prof. Bogusławowi Skowronkowi, Prorektorowi ds. Nauki Mariuszowi Wołosowi oraz Dziekanowi Wydziału Filologicznego Prof. Piotrowi Borkowi za dofinansowanie wielu tych projektów wydawniczych.

Rozdział 1

Media i człowiek – charakterystyka i uwarunkowania patologicznych relacji

Różne media towarzyszyły rozwojowi istot humanoidalnych. Początkowo były to mimowolne odgłosy, a potem intencjonalnie tworzone dźwięki, które stopniowo przemieniły się w język i mowę o charakterze symbolicznym i konwencjonalnym, czyli opartym na umowie społecznej. Znaki wykonane i pozostawione w ludzkich skupiskach, w tym malowidła naskalne, współcześnie przybierają często charakter wirtualny i schematyczny, jak choćby popularne emotikony i memy lub realny – jak graffiti czy znaki drogowe. Wszystkie wcześniejsze formy komunikacji społecznej spotykane w rozwoju filogenetycznym człowieka obecne są, choć w bardziej zaawansowanej formie, w mediach współczesnych, zarówno tych tradycyjnych – jak książka drukowana, film, sztuka piękna czy użytkowa, jak i w nowych mediach. Te ostatnie są interaktywne i umożliwiają zapośredniczone technologicznie formy komunikacji online. Media wytworzone przez człowieka służyły wymianom informacji, ekspresji emocji i uczuć, rejestrowaniu przeszłości i indywidualnych doświadczeń i wytwarzaniu więzi międzyludzkiej, w tym międzygeneracyjnej. Współcześnie jednak zaawansowane technologie

informacyjno-komunikacyjne często wyzwalają zachowania, które nie służą rozwojowi jednostek i społeczeństw, a wręcz ten rozwój upośledzają, prowadząc do utraty zdrowia i życia.

Warto również zwrócić uwagę, iż fraza: „leczenie przez media” oznacza w języku polskim zarówno leczenie poprzez media (np. kinoterapia, filmoterapia, arteterapia, biblioterapia, muzykoterapia itd.) i wtedy określenie to funkcjonuje na zasadzie okolicznika sposobu, jak również leczenie wynikające z faktu uprzedniego korzystania z mediów (np. jak ma to miejsce w kontekście patologicznego użytkowania mediów, np. gier sieciowych lub telewizji). W tym ostatnim przypadku mamy do czynienia z okolicznikiem przyczyny. Niezależnie jednak od prowadzonych na tym gruncie „gier” i analiz językowych (język wszak też jest medium komunikacji) problematyka związków psychologii z mediami wydaje się istotna, zarówno z powodu możliwości, jakie oferuje współczesnemu człowiekowi cywilizacja medialna, jak i zagrożeń z nią związanych, jakim musi on stawić czoła. Rozdział pierwszy został w całości poświęcony tej drugiej kwestii.

Aby przeczytać dalej...

Zapraszamy do księgarni!