



Poradnik

"Jak chronić dziecko przed
e-uzależnieniem? "



Jak uchronić dziecko przed e-uzależnieniem? Poradnik dla rodziców

Zagadnienie e-uzależnień **nie jest łatwe, a jednocześnie jest konieczne do podejmowania**, ponieważ jest to:

- jeden z najnowszych problemów cywilizacyjnych - choć komputery i internet są powszechnie używane od ponad 25 lat, to jeszcze nigdy globalna cyfryzacja nie postępowała tak szybko jak teraz, połączenie z internetem ma coraz więcej urządzeń, w zasadzie nie rozstajemy się z mikrokomputerami;
- naglące zagrożenie dla rozwoju młodych pokoleń - współczesne dzieci i nastolatki to cyfrowi tubylcy - urodzili się i wrażliwają w rzeczywistości przepełnionej elektroniką, uczą się jej naturalnie i spontanicznie, trudno im wyobrazić sobie świat bez WiFi;
- zjawisko szybko pogłębiające się - od lat liniowo, ze względu na ciągły postęp technologiczny, a także i incydentalnie - np. na skutek pandemii COVID-19 która dodatkowo przyspieszyła cyfryzację i przenoszenie pracy, edukacji i życia społecznego w zdalną przestrzeń wirtualną;
- problem dotyczący coraz młodszych odbiorców - objawy rozwijającego się uzależnienia obserwowane są nawet u dzieci w wieku < 1. roku życia;
- wyzwanie stwarzające konieczność doksztalcania się rodziców oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

E-media to termin zbiorczy, określający wszelkie urządzenia elektroniczne połączone z siecią internetową, umożliwiające stałą wymianę wielu różnorodnych informacji (tekstu, obrazu, dźwięku itp.) na niemal nieograniczone odległości w formie różnych aktywności (np. przez media społecznościowe, gry online, blogi/vlogi, platformy streamingowe itd. Od tych

urządzeń można uzależnić się podobnie jak od alkoholu, nikotyny czy narkotyków, ponieważ w podobny sposób pobudzają one tzw. mózgowy układ nagrody, pobudzając działanie dopaminy - neuroprzekaźnika, dzięki któremu odczuwamy przyjemność z podejmowanych działań. Kontakt z “błękitnym ekranem” jest zwyczajnie przyjemny, dlatego kiedy dziecko pozna, co można robić na telefonie, tablecie, czy komputerze itd. wykazuje potrzebę korzystania z niego coraz więcej. To rolą odpowiedzialnego dorosłego jest wprowadzić dziecko w świat nowych technologii tak, aby nauczyło się wykorzystywać je konstruktywnie, a nie problematycznie.

Współcześnie wiemy, że pomiędzy uzależnieniem od substancji (jak alkohol, narkotyki, leki itp.) a uzależnieniami od czynności (jak używanie nowych technologii, praca, zakupy, sport, pornografia itp.) można postawić znak równości. Różnią się one głównie przedmiotem (zażywanie - zachowanie), ale mózgowy mechanizm uzależnienia jest taki sam, wszystkie powodują też szereg szkód dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego oraz obciążają gospodarkę całego społeczeństwa. W przypadku uzależnienia od substancji i uzależnień behawioralnych inny jest natomiast cel działań pomocowych - terapia osób uzależnionych od alkoholu czy narkotyków zmierza do osiągnięcia i zachowania abstynencji, czyli zaprzestania zażywania substancji uzależniającej. W przypadku uzależnień behawioralnych, trudno wyobrazić sobie człowieka stroniącego od pracy, zaprzestającego robienia zakupów, czy unikającego sportu dla zdrowia. W obecnej rzeczywistości - nie ma też co liczyć na to, że uda się wychować dzieci całkowicie odizolowane od używania komputera, telewizora, czy telefonu komórkowego. W tych przypadkach celem działań pomocowych nie będzie zaprzestanie użytkowania, czy nawet samo behawioralne ograniczenie ich używania, a wypracowanie takich wzorców korzystania z e-mediów, które określić możemy jako **użytkowanie bezpieczne** -

czyli pozwalające na osiągnięcie korzyści ze zdobyczy technologii (np. wspomaganie procesów edukacji, ułatwianie kontaktu z ludźmi na odległość, rozwój hobby czy też umiłanie czasu wolnego) jednak bez podnoszenia ryzyka rozwoju e-uzależnienia.

Co się dzieje, kiedy dziecko przestaje używać bezpiecznie? Uzależnienie to ostatni etap rozwoju problemu, zwykle zaczyna się od **nadużywania** - spędzania nadmiernej ilości czasu w kontakcie z e-mediami i poświęcania im nadmiernej uwagi. Dziecko bardzo chce używać e-media, dużo o nich myśli, buntuje się, kiedy rodzice próbują ograniczyć czas spędzony z ekranem. Kolejny etap rozwoju problemu to tzw. **problematiczne użytkowanie** e-mediów. Dziecko nie tylko poświęca im zbyt dużo czasu i uwagi, ale zaczynają też być widoczne pierwsze szkody wywołane nadużywaniem, np. obniżenie osiągnięć szkolnych, wycofanie z relacji społecznych, pogorszenie nastroju (smutek, lęk, drażliwość i inne), utrata zainteresowania wcześniejszym hobby, zmęczenie, problemy ze snem, apetytem i szeregiem innych. Osłabieniu ulega kontrola zachowań, choć jest ona jeszcze zachowana. Problematiczne użytkowanie e-mediów stanowi czerwony alarm przed pełnym rozwojem uzależnienia, pominięcie zachowań pomocowych na tym etapie stwarza bardzo wysokie ryzyko rozwoju zaburzenia. Jeśli pomoc nie przyjdzie, może dojść do wykształcenia się cech **uzależnienia**, które objawia się przede wszystkim utratą kontroli nad zachowaniem, rosnącą potrzebą użytkowania i znaczną trudnością w samodzielnym radzeniu sobie z problemem nawet przy ponoszeniu coraz większych kosztów i strat użytkowania. Dzieci mogą okłamywać rodziców co do czasu jaki spędzają z ekranem, czy oszukiwać w szkole aby ukryć pogłębiające się trudności edukacyjne. Problem nie jest już czysto zachowaniowy, a ma swoje podłoże w silnych mechanizmach psychologicznych. Tak samo jak w przypadku uzależnienia od substancji, na tym etapie konieczna jest terapia.

Szacuje się, że **nawet 1/3 populacji ludzi młodych znajduje się w grupie wysokiego ryzyka rozwoju e-uzależnienia**, ponieważ problematycznie użytkuje e-media, a **około 10% już wykazuje oznaki psychicznego uzależnienia**. Biorąc pod uwagę średnią liczbę uczniów w pojedynczej klasie szkolnej 10 osób może być zagrożona, a 3 uzależnione. Badania pokazują, że rozpowszechnienie problemu zależy np. od regionu świata (w najbardziej rozwiniętych krajach Azji uzależnienie obserwuje się nawet u 40-50% uczniów), ale we wszystkich regionach rośnie ono z roku na rok. Wychowanie przyszłych pokoleń wolnych od e-uzależnienia staje się jedną z **kluczowych kompetencji rodzicielskich**.

Czy każdy z nas ma takie same ryzyko uzależnienia się od substancji, czy czynności? Nie - wyróżniamy tzw. czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Do czynników psychologicznych **podnoszących ogólnie ryzyko uzależnienia się** (tak od substancji, jak i od czynności) należą m.in.:

- cechy osobowości: impulsywność, niestabilność emocjonalna, niska sumienność i inne;
- samoocena: obniżona i niestabilna;
- niskie zdolności do samoregulacji emocji;
- style radzenia sobie ze stresem: zwłaszcza emocjonalny i unikowy;
- status ekonomiczny rodziny: co ciekawe zarówno obniżony (materialny niedostatek, brak stabilizacji finansowej), jak i podwyższony (dostęp do substancji lub nowinek technologicznych, gotowość rodziców do zakupu e-mediów jako prezenty, rzadsze spędzanie jakościowego czasu razem);
- obserwacja: występowanie uzależnień w rodzinie, nabywanie negatywnych wzorców już od najmłodszych lat na zasadzie modelowania (rodzic dziecku);

- negatywne schematy poznawcze: “jestem słaby”, “życie jest ciężkie”, “inni są źli”, poszukiwanie w substancji lub świecie wirtualnym bardziej przychylnego środowiska do ekspresji siebie;
- brak życiowych pasji, zainteresowań, hobby.

Na drodze tysięcy cząstkowych badań zidentyfikowano potencjalne determinanty e-uzależnień. Składają się na nie różne zmienne dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego, czynników rodzinnych i społecznych oraz indywidualnych cech osobowych. Najczęściej powtarzające się w badaniach wśród dzieci i młodzieży zebrano w poniższy roboczy model determinantów zjawiska nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież.

Tabela 1. Przykładowe determinanty zjawiska nadużywania e-mediów przez dzieci i młodzież.

<p>Czynniki zdrowotne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gorszy ogólny stan zdrowia fizycznego; - niska ogólna jakość życia; - nasilone cechy depresji, lęku, ADHD, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych; - rzadka aktywność fizyczna; - problemy ze snem; - występowanie uzależnień w rodzinie. 	<p>Czynniki rodzinne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nieefektywna struktura systemu rodzinnego (słaba komunikacja, więzi, brak ról, granic, akceptacji, plastyczności, chaotyczność itp.); - pozabezpieczne style przywiązania; - brak rodzeństwa lub bycie najstarszym z rodzeństwa; - styl wychowania i niskie poczucie własnej skuteczności u rodziców; - nadużywanie e-mediów przez rodziców;
<p>Czynniki społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nikłe relacje społeczne, osamotnienie, lęk społeczny; - słabe kompetencje społeczne, trudności w radzeniu sobie z kontaktami “twarzą w twarz”; - niedostateczne wsparcie społeczne; - zmienne socjodemograficzne: płeć*, niższy wiek, niższe wykształcenie rodziców, gorsza i lepsza sytuacja materialna*, praca zdalna rodziców. 	<p>Czynniki indywidualne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - niska samoocena i poczucie własnej skuteczności; - niska zdolność samoregulacji emocji; - zewnętrzne umiejscowienie kontroli życia; - złość i nieadaptacyjne wzorce jej rozładowywania; - niekonstruktywne wzorce radzenia sobie ze stresem i frustracją; - słabe osiągnięcia szkolne, brak dodatkowych zainteresowań, hobby / nuda.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań (por. bibliografia).



Jeśli nawet 30% nastolatków jest zagrożona, a 5-10% może już wykazywać oznaki e-uzależnień, to w jak młodym wieku musi zaczynać się problem? Zaleca się, aby dzieci do 2. roku życia w ogóle nie miały kontaktu z e-mediami, tymczasem w Polsce już w 2015 roku 43% dzieci w wieku 1-2 lata korzystało z urządzeń elektronicznych dostępnych w domu, a 13% posiadało swoje urządzenia na własność. 30% dzieci do 2. roku życia korzystało z nich każdego dnia (Bąk, 2015). Dlaczego? Potencjalne powody zidentyfikowane w badaniach własnych to zwłaszcza:

- dom wypełniony urządzeniami elektronicznymi (zabawki, przyrządy, smart-domy);
- przekonania rodziców o pro-rozwojowej roli e-mediów (np. aplikacje do nauki języka, bajki edukacyjne, “wartościowe treści”);
- przekonanie rodziców, że sprawne posługiwanie się e-mediami to wskaźnik sprawnego rozwoju dziecka;
- traktowanie e-mediów jako uspokajaczy - aby popracować, posprzątać, ugotować, odpocząć, podczas jedzenia, podróży* itd.
- własne nadużywanie e-mediów przez rodziców.

Dlaczego dzieci tak szybko “wciągają się w błękitne ekrany”?

- jest to źródło atrakcyjnych bodźców percepcyjnych, automatycznie wychwytywanych przez narządy zmysłów już u niemowląt*;
- dostarczają stymulacji sensorycznej o jaką trudno w fizycznym, realnym świecie;
- przekazy medialne są celowo preparowane przez specjalistów dla odbiorców z poszczególnych grup wiekowych*;
- błękitne ekrany pochłaniają tak dużo zasobów uwagi, że dziecku “nie wystarcza” ich na inne źródła bodźcowania - przy tradycyjnej zabawie

typu klocki, puzzle, zabawa lalkami, czy czytanie bajek nie jest dostępna tak bogata stymulacja → **przebodźcowanie***.

- **błękitne ekrany hipnotyzują.** Przekaz jest nastawiony na szybkie odbieranie i nikłe przetwarzanie → schemat daleki od "pożądanego" w rozwoju dziecka.

Zagrożenia i skutki nadużywania e-mediów

Negatywne konsekwencje zjawiska nadużywania mediów elektronicznych można rozpatrywać w perspektywie jednostkowej (osoby problematycznie użytkującej), coraz szerszych grup społecznych (rodziny, grupy rówieśniczej, klasy, szkoły, miasta itd). oraz globalnej - całego społeczeństwa danego kraju i całego świata. Przykre skutki pozabezpieczonego używania nowych technologii mogą ujawniać się w różnych sferach funkcjonowania, dzieląc się na zagrożenia:

1. Zdrowotne - m.in. wady postawy, zwyrodnienia stawów dłoni, zaburzenia narządów zmysłów, niedotlenienie, spadek kondycji fizycznej, problemy ze snem, osłabienie motoryki dużej i małej, nadwaga, zwiększone ryzyko wypadków i inne.

2. Psychologiczne - w tym poznawcze, m.in. problemy z koncentracją uwagi, zaburzenia pamięci, trudności w uczeniu się, przebodźcowanie, trudności w selekcji napływających informacji, osłabienie nastawienia na samodzielne rozwiązywanie problemów; oraz emocjonalne, m.in. trudności w samoregulacji nastroju, złość i nieadaptacyjne mechanizmy jej rozładowania, obniżony nastrój, wzrost lęku, spadek samooceny i jej uzależnianie od opinii społecznej, rosnąca

potrzeba aprobaty społecznej, zaburzenia obrazu samego siebie oraz innych ludzi i inne.

3. Społeczne - m.in. izolacja społeczna, spadek umiejętności społecznych, w tym komunikacyjnych, osłabienie więzi międzyludzkich, wzrost liczby powierzchownych znajomości, stygmatyzacja, wykorzystywanie e-mediów jako desygnatów statusu społecznego; również skutki globalne - np. obciążenie systemu ochrony zdrowia, słabnąca kondycja całego społeczeństwa.

Profilaktyka e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży

Ponieważ zjawisko nadużywania nowych technologii jest stosunkowo nowe, wciąż brakuje metod profilaktycznych dedykowanych osobom problematycznie użytkującym e-media. W Polsce i na świecie powstają pierwsze programy, wciąż jednak czekamy na rozwój oferty pomocowej i jej lepsze dostosowanie do odbiorców w różnym wieku.

Na różnych poziomach oddziaływania społecznego - od rodziny, przez szkoły, organizacje pozarządowe i samorządy - praktykowane są różne działania kierowane do wybranych grup, a oparte na standardowych działaniach profilaktycznych, takich jak np. warsztaty dla rodziców i nauczycieli, warsztaty dla dzieci i młodzieży, pogadanki szkolne, filmy edukacyjne, kampanie społeczne i informacyjne, badania sondażowe, broszury informacyjne, strony internetowe poruszające tematykę uzależnień czynnościowych itp. Wciąż jednak brakuje usystematyzowanych form oddziaływania kierowanych typowo na problem e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży o sprawdzonej skuteczności.

W Polsce i na świecie istnieją już pierwsze programy dostosowane ściśle do wspomagania procesów zapobiegania zjawisku nadużywania nowych

technologii, które kierowane są do dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych. Na uwagę zdecydowanie zasługuje program **“Loguj się z głową”**, który może być wykorzystany nieodpłatnie przez specjalistów szkolnych jak i rodziców. Jest to polski program profilaktyczny stworzony przez Fundację Poza Schematami, przeznaczony do realizacji we wszystkich klasach szkół podstawowych i ponadpodstawowych (z podziałem na grupy wiekowe). Na program składają się 4 godziny realizowane według scenariusza z wykorzystaniem stworzonych w programie kart pracy dla uczniów i rodziców. Metoda ta może być stosowana bez konieczności wcześniejszego szkolenia, a opis programu oraz scenariusze zajęć i materiały do realizacji z uczniami można pobrać bezpłatnie np. ze strony internetowej Ministerstwa¹ lub Fundacji Poza Schematami².

Dlaczego nawet bardzo małe dzieci są w ryzyku e-uzależnienia?

Odpowiadają za to 3 główne grupy czynników:

1. Ponieważ e-media mają potencjał uzależniający:

- błękitne ekrany generują bodźce, których nie ma w świecie realnym;
- liczba generowanych bodźców jest nieporównywalnie większa;
- portale rozwijane są tak, aby uzależniać coraz bardziej;
- dziecko może realizować nienaturalne/alternatywne potrzeby;
- reklamodawcy tworzą nowe potrzeby konsumenckie;
- internet to biznes, często kosztem dobrostanu odbiorców.

2. Ponieważ w bezpośrednim otoczeniu dziecka brakuje czynników ochronnych i pojawiają się czynniki ryzyka:

- a) brak zasad użytkowania - dziecko nie wie co może, a czego nie; zasady stosowane są chaotycznie i niekonsekwentnie, zależą od nastroju rodzica

¹ <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/loguj-sie-z-glowa-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>

² <https://fundacijapozaschematami.pl/aktualnosci/loguj-sie-z-glowa-materialy-do-pobrania/>

i zmiennych okoliczności zewnętrznych. Jak konstruktywnie ustalić domowe zasady bezpiecznego korzystania z nowych technologii?

- ustalcie je wspólnie, włącz dziecko w proces decydowania, niech ma ono podmiotowy wpływ + zobowiążcie się > zaangażowanie i konsekwencja;
- uzasadniaj ewentualne odstępstwa od przyjętych zasad;
- nigdy nie stosuj e-mediów jako systemu nagród i kar;
- w ogóle nie stosuj kar - zamień je na konsekwencje przewidywalne dla dziecka, ucz odpowiedzialności za swoje czyny i decyzje.

b) dziecko nie ma alternatywy, nadużywa z nudów;

c) błędne przekonania rodziców, np:

- aplikacje do nauki / gry zręcznościowe / bajki edukacyjne rozwijają moje dziecko...
- tradycyjne zabawy odeszły do lamusa...
- bez telefonu moje dziecko odstaje od innych w klasie...
- dzieci rywalizują między sobą, o to kto ma lepszy telefon...
- muszę być z dzieckiem w kontakcie, jeśli coś się stanie...
- moje dziecko jest sprytne, to znak, że dobrze się rozwija...

d) niekonstruktywne schematy zachowań w domu:

- TV jest włączone cały czas (a co z radiem?);
- e-media używane są podczas jedzenia posiłków;
- dziecko dostaje e-media, żeby się uspokoić;
- dziecko dostaje e-media, kiedy rodzic potrzebuje spokoju;
- dziecko używa e-media bezpośrednio przed snem.

e) rodzice również nadużywają e-media - zacznijcie wspólną zmianę zachowań, wszyscy używajcie bezpiecznie i wspierajcie się w tym wzajemnie. Pamiętaj, że dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację - modelowanie zachowań. Jeśli rodzic mówi, że dziecko



powinno używać mniej, a jednocześnie pokazuje, że sam nadużywa - dla dziecka silniejszym przekazem będzie to, co widzi, niż to co słyszy.

3. **Ponieważ dziecko posiada cechy indywidualne, które zwiększają jednostkowe ryzyko e-uzależnienia.** Od wielu cech i zdolności zależy, czy dane dziecko będzie bardziej, czy mniej podatne na negatywny wpływ nowych technologii. Cechy te wypisano w tabeli 1.

Jak jeszcze wspierać bezpieczne użytkowanie e-mediów?

- jeśli bajka, to może audio? Bądź zamiennie, czasem w TV, czasem czytana, czasem odsłuchana. Czytanie i słuchanie, w porównaniu do oglądania, pozostawia miejsce na stymulację wyobraźni dziecka, jest to też zdecydowanie mniejsza porcja bodźców sensorycznych do przetworzenia;
- oglądajcie i grajcie wspólnie, niech to będzie czas z rodziną;
- dziecko ogląda samo? Zapytaj o czym była bajka, dyskutujcie, pobudź procesy głębszego przetwarzania, analizy i syntezy;
- aplikacje do blokowania stron? Tak, ale tylko jako dodatek, a nie podstawa profilaktyki domowej!
- interesuj się tym, co dziecko robi w internecie;
- proponuj alternatywne aktywności offline;
- przemyśl zmianę aktywności online na bardziej konstruktywne, np. mniej grania w gry, a w zamian może kurs programowania komputerowego?
- pytaj o motywację, co dziecko osiąga, co mu to daje;
- nie myśl, że Twoje dziecko jest zbyt małe na profilaktykę, przekaz można dostosować do każdego wieku;
- odroczonez czas inicjacji tak bardzo jak to będzie możliwe! Wczesny wiek inicjacji (rozpoczęcia użytkowania) jest zasadniczym predyktorem wszelkich uzależnień - tak od czynności, jak od alkoholu, narkotyków itp.

Kiedy rozpocząć z dzieckiem rozmowy profilaktyczne?

Najlepiej - zanim dziecko zacznie mówić. Brzmi dziwnie? Pomyśl o tym w ten sposób: na co dzień, w każdych sytuacjach, które pozwalają na spontaniczne skojarzenie z tematem, mów do dziecka o tym, że nowe technologie stworzone są po to, by ułatwiać nam życie, ale używane niewłaściwie mogą powodować problemy. Mów i pokazuj bezpieczne, konstruktywne sposoby ich wykorzystania. Co w ten sposób osiągniesz?

- korzystne informacje będą budować światopogląd dziecka w sposób naturalny, niewymuszony, nieskrępowany. Przy stosunkowo niedużym wysiłku wejdą w tworzące się schematy poznawcze, porządkujące gromadzoną wiedzę o świecie;
- wytworzysz w sobie nawyk przekazywania chroniących informacji na co dzień, będzie Ci łatwiej prowadzić rozmowy na “trudne tematy” w przyszłości;
- utrzymując ten temat w ciągłej świadomości pomożesz też sobie - łatwiej będzie Ci dostrzec ewentualne oznaki własnego nadużywania i je skorygować.

W jaki sposób przekazywać takie treści na co dzień? Spójrz na kilka przykładów:

- w obecności dziecka chcesz wykonać telefon, powiedz: “Teraz użyję telefonu, żeby zadzwonić do babci / cioci / pracy / urzędu. Telefon służy dorosłym ludziom do kontaktu na odległość i załatwiania różnych spraw”;
- dziecko bierze do ręki telefon i chce się nim bawić, powiedz: “Telefon to sprzęt dla dorosłych, nie zabawka dla dzieci. Chodź, pobawimy się X”;

- chcesz połączyć się z bliskimi na kamerze, powiedz: “Teraz zadzwonimy do babci i będziemy ją widzieć. Chodź, możesz pokazać się babci, ona bardzo chce Ciebie zobaczyć. Urządzenia mają kamery, przez które możemy rozmawiać i widzieć osoby, które kochamy, a które są daleko. Dzięki temu będziemy tęsknić trochę mniej”;
- idąc parkiem widzisz kilka osób siedzących na ławce, które nie rozmawiają ze sobą tylko każda używa swojego telefonu, powiedz: “Kiedyś młodzież spotykała się w parku, żeby rozmawiać ze sobą twarzą w twarz, bawić się i czerpać radość z bycia razem. Teraz niektórzy nadużywają telefonów, przez co ludzie oddalają się od siebie. Używanie telefonu nie daje takiego poczucia bliskości i więzi, co cieszenie się swoim towarzystwem w realnym życiu”;
- będąc w kawiarni widzisz osobę pracującą na laptopie, powiedz: “Dzięki przenośnym komputerom można pracować z różnych miejsc. Ten człowiek korzysta z nowych technologii, żeby ułatwić sobie pracę i ją umilić. Niektórzy wolą pracować zdalnie, inni wolą pracować w biurze. Ciekawe jak ty będziesz wolał pracować w przyszłości”;
- nie mogąc znaleźć adresu, czy jadąc w podróż, ustawiasz nawigację, powiedz: “Kiedyś ludzie używali papierowych map, co nie było łatwe. Teraz GPS w telefonie pomaga ludziom znaleźć drogę dużo szybciej, to świetnie, że ktoś to wymyślił!”;
- będąc na spacerze widzicie dziecko w wózku, które bawi się telefonem, możesz powiedzieć: “Na spacerze dużo bardziej lubię oglądać to, co nas otacza, albo rozmawiać z tobą, niż patrzeć w telefon, który obciąża wzrok. Jeśli zaczniesz się nudzić, to pobawimy się w inny sposób”;
- kiedy gotujesz obiad i zapomnisz przepisu powiedz: “Cieszę się, że różni ludzie udostępniają w internecie swoje przepisy. Dzięki temu mam więcej pomysłów na obiad i nie muszę ich wszystkich pamiętać. Sprawdź

- przepis i odłożę telefon na bok”;
- siadając do wspólnego posiłku powiedz: “Teraz jest czas, żeby cieszyć się wspólnym posiłkiem, dlatego wszyscy odkładamy telefony na bok, aby nam w tym nie przeszkadzały”;
 - chcesz obejrzeć wieczorem film w TV, powiedz: “Kiedy pójdziesz spać rodzice obejrzą sobie fajny film. Można odpocząć przed telewizorem, kiedy wszystkie obowiązki zostały już wykonane”;
 - idąc ulicą widzisz jak ludzie robią sobie zdjęcia, powiedz: “Ten moment może być dla nich ważny, dlatego chcą zapisać go w formie zdjęcia, żeby mieć pamiątkę na przyszłość. Nie ma potrzeby robienia sobie dziesiątek zdjęć w domu, czy przy lustrze, ale zdjęcie w wyjątkowych okolicznościach to fajna pamiątka, z którą łączą się jakieś wspomnienia”;
 - przygotowując dziecko do karmienia powiedz: “Teraz odłożę telefon daleko, żeby móc w pełni skupić się na tobie, lubię patrzeć na ciebie kiedy jesz, czuję wtedy dużą bliskość”;
 - przy kawie chcesz poczytać wiadomości w telefonie, powiedz: “Teraz mam chwilę dla siebie i chcę dowiedzieć się, co nowego wydarzyło się na świecie. Kiedy skończę, odłożę telefon i będę się z tobą bawić”.

WAŻNE - unikaj oceniania i krytykowania, przemycaj w swoich komunikatach informacje, że nowe technologie są uzależniające, że wielu ludzi może mieć problem z ich nadużywaniem, co oznacza, że potrzebują wsparcia. Na przykład, widząc mamę, która prowadząc wózek daje dziecku telefon do zabawy nie mów, że jest złą matką, że naraża dziecko na e-uzależnienie. Powiedz, że być może ta mama jeszcze nie wie, że błękitne ekrany nie są bezpieczne dla dzieci, że może nie ma pomysłu na to, jak inaczej uspokoić czy zająć swoje dziecko. Podkreśl, że zależy Ci na zdrowiu i bezpieczeństwie swojego dziecka, dlatego wy staracie się unikać używania e-mediów wtedy, kiedy nie jest to konieczne i

kiedy nie służy to osiągnięciu konkretnego, konstruktywnego celu.


Jak zacząć rozmowę ze starszym dzieckiem, kiedy widzimy, że wykazuje już oznaki nadużywania e-mediów?

- stosuj komunikaty typu JA, nie TY - otwierają na współpracę, np. *Martwią mnie twoje trudności w szkole... vs. Ty opuściłeś się w nauce...*
- dzielcie się odpowiedzialnością - *W naszym domu jest problem...*
- mów o swoich słabościach - *Doszłam do wniosku, że nadużywamy... Powinniśmy wspólnie o siebie zadbać... Pomóżmy sobie nawzajem...*
- użyj incydentu do zmiany - *Byłam na szkoleniu i zrozumiałam...*
- określ źródło problemu - główne motywy to albo nuda i brak alternatyw, albo potrzeba kompensacji trudności doświadczanych w życiu realnym.
- skorzystaj z **Inwentarza E-MOI** i omów z dzieckiem wyniki, zachęć do samodzielnego wypełnienia testu i porównajcie swoje rezultaty. Raport z powstania tego testu znajdziesz na stronie www.fbs.edu.pl w zakładce “Pliki do pobrania”. Potrzebujesz z niego tylko dwóch krótkich części - arkusza testowego, który znajdziesz w załącznikach na końcu raportu (wybierz jedną z 7 wersji, A1 lub A2 jeśli chcesz, żeby dziecko samodzielnie oceniło swoje zachowania; B0, B1 lub B2 - jeśli jesteś rodzicem dziecka w zależności od wieku; C1 lub C2 - jeśli jesteś nauczycielem czy innym specjalistą szkolnym i chcesz ocenić zachowania ucznia w szkole podstawowej lub ponadpodstawowej). Kiedy skończysz udzielać odpowiedzi przejdź do rozdziału “Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników”, wybierz podrozdział przeznaczony dla Twojej wersji testu i postępuj zgodnie z krótką instrukcją krok po kroku, aby poznać wieloczynnikowy wynik i móc przyrównać rezultaty konkretnego dziecka do ogółu populacji - sprawdzisz w ten sposób jak Twoje dziecko, uczeń czy młody pacjent

“wypada” na tle rówieśników. Jeśli napotkasz problem - skontaktuj się z nami, pomożemy! kontakt@fbs.edu.pl

BATERIA E-MOI POZWALA NA SZYBKĄ OCENĘ RYZYKA DOKONYWANĄ PRZEZ:

UCZNIA	RODZICA	SPECJALISTĘ SZKOLNEGO
2 WERSJE WIEKOWE	3 WERSJE WIEKOWE	2 WERSJE WIEKOWE
6/7 - 14 LAT 15 - 19 LAT	0 - 6 LAT 6/7 - 14 LAT 15 - 19 LAT	6/7 - 14 LAT 15 - 19 LAT
40 POZYCJI TESTOWYCH	35 POZYCJI TESTOWYCH	30 POZYCJI TESTOWYCH
7 SKAL + WYNIK OGÓLNY	5 SKAL + WYNIK OGÓLNY	2/3 SKALE + WYNIK OGÓLNY



W warunkach domowych, czy w gabinecie pedagoga / psychologa można wykorzystywać techniki terapeutyczne wspierające radzenie sobie z problemem na różnych etapach jego rozwoju.

Dziecko zaprzecza, że ma problem i chcesz mu go uświadomić?

Dziecko twierdzi, że inni też nadużywają e-media, więc dlaczego ma przestać?

Dziecko nie wierzy, że da radę poradzić sobie i potrzebuje wzmocnienia?

Dziecku brak jest motywacji do podjęcia zmiany i utrzymania kontroli?

Sprawdź 10 technik terapii behawioralno-poznawczej, które pomogą!

Techniki terapeutyczne, które mogą być pomocne w pracy z dziećmi i młodzieżą nadużywającą e-mediów na różnych etapach procesu pomocowego

1. Dzienniczek czasu

Dziecko wybiera jeden dzień, w którym od obudzenia się do zaśnięcia notuje, co robi, zapisując dokładną godzinę rozpoczęcia i zakończenia czynności. Jeśli użytkowanie e-mediów znacznie różni się w weekendy i w tygodniu, można przeprowadzić ćwiczenie dwa razy, najlepiej w tym samym tygodniu.

Przed zadaniem ćwiczenia należy przeprowadzić z dzieckiem rozmowę, o tym ile czasu poświęca w ciągu dnia na podstawowe czynności: szkołę, naukę w domu, hobby, czas z przyjaciółmi, czas z rodziną, używanie e-mediów. Często dzieci wyjściowo oceniają czas poświęcony na e-media niżej, niż to później wynika z dzienniczka - niektóre dzieci zdają sobie sprawę z czasu, jaki w ciągu dnia poświęcają na używanie e-mediów (zarówno te z niskim jak i wysokim ryzykiem e-uzależnienia). Może jednak pojawić się rozdzźwięk między subiektywnym poczuciem, a rzeczywistymi działaniami - ujawnienie go pozwala dziecku na uzyskanie wglądu w nasilenie swojego problemu, u dzieci wypierających problem może świetnie otwierać na dalsze działania terapeutyczne (*jestem Jaś i nadużywam*).

Uzyskanie ilościowej, policzalnej, mierzalnej informacji o skali nadużywania może stanowić podstawę do określenia **celu zmiany** - celem nie jest zaprzestanie używania e-mediów, a zmiana wzorców użytkowania na bardziej adaptacyjne. Na przykład, jeśli dziecko myśli, że spędza z telefonem 2 godziny dziennie, a z dzienniczka wynika, że spędza 4 godziny w tygodniu i 6 w weekendy, to można ustalić z dzieckiem do ilu godzin dziennie chciałoby ograniczyć korzystanie.

2. Dzienniczek czasu i okoliczności

Można rozbudować zapisy o okoliczności, w jakich dziecko podejmuje poszczególne aktywności, w tym odczucia jakie skłaniają do tych działań. Np. dziecko wchodzi na portal społecznościowy, czy zaczyna grać w grę itp. (*kiedy / dlaczego*): z nudów, ze smutku, żeby się uspokoić, z poczucia samotności, przed snem itp. Po określeniu okoliczności pytamy dziecko, co innego może w tych sytuacjach robić, np:

- *z nudów* - wyjść na rower, poczytać, malować, posprzątać itd.
- *ze smutku* - wyjść na spacer, spotkać się z przyjaciółmi, porozmawiać z rodzicem itd.
- *żeby się uspokoić* - pobiegać, poczytać, porozmawiać itd.
- *z poczucia samotności* - pograć w planszówki z bliskimi, obejrzeć wspólnie film itd.
- *przed snem* - poczytać, zrobić relaksację itd.

W ten sposób możemy wzbudzić refleksję nad przyczynami podejmowania niechcianych zachowań i poznać wzorzec nadużywania - czy to z nudów i braku alternatywnych aktywności, czy dla regulacji nastroju/napięcia, czy ucieczkowo itd.

Po analizie alternatyw warto utrwalić, co dziecko może zrobić przy kolejnej sytuacji (np. następnym razem gdy będziesz smutny, to wyjdź na rower), a następnie pytać o realizację zmian i odczucia (np. spróbowałeś relaksacji zamiast Facebooka przed snem? Jak się czułeś? Czy coś to zmieniło? Co ci to dało? Jeśli nie udało się zastąpić zachowania - co czułeś wtedy? Pracujemy na zasobach, na korzyściach.

3. Piramida wartości

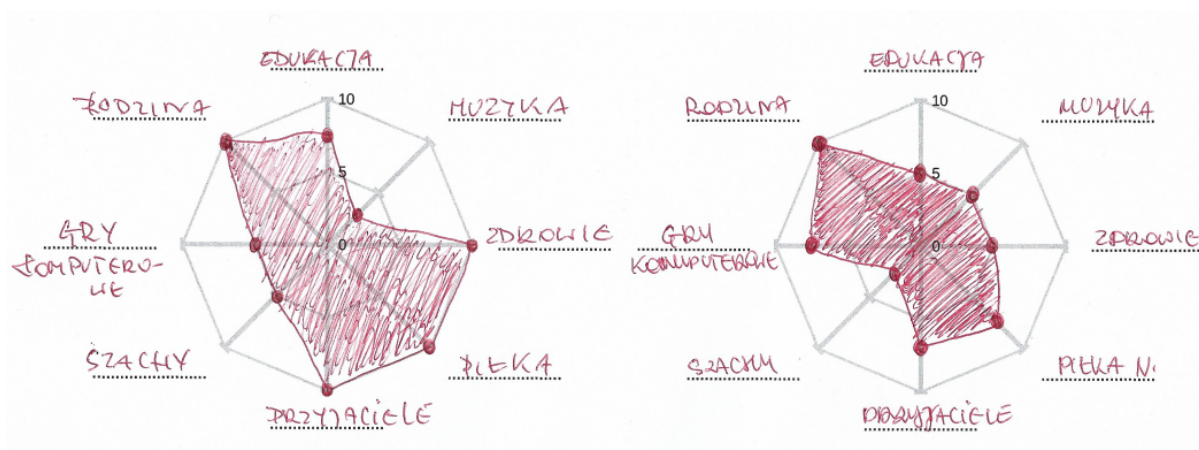
To ćwiczenie, które można przeprowadzić w różnych wersjach, w zależności od wieku odbiorcy - od dzieci wczesnoszkolnych, przez nastolatków, po dorosłych. Polega na określaniu dóbr (np. przyjaźń, wiedza, posiadanie, rozrywka itp.), które są istotne w osobistym systemie wartości i uszeregowaniu ich znaczenia.

To ćwiczenie dobrze jest przeprowadzić po *Dzienniczku*, zyskując w ten sposób ogląd w ewentualny rozdźwięk pomiędzy tym, co dziecko deklaruje za ważne i ile czasu temu poświęca. To dobry sposób na wzbudzenie autorefleksji, określenie celu zmiany i wzbudzanie motywacji do jej osiągnięcia.

Dla młodszych odbiorców można przygotować karteczki (paski o zmniejszających się długościach, umożliwiające ułożenie piramidy), dla nastolatków i dorosłych - tabelę albo wykres siatkowy. Najpierw ustalamy listę najważniejszych wartości, a następnie układamy je w kolejności od najważniejszej. W czasie układania skłaniamy do komentowania: dlaczego? Co daje ci ta wartość? Dlaczego jest tak ważna? Jak widzisz jej realizację w przyszłości? Następnie konfrontujemy wyniki z *Dzienniczkiem* (można zebrać dane z dłuższego okresu obserwacji, np. całego tygodnia), pytając o dostrzegane przez dziecko rozbieżności.

Pytamy jak się z tym czuje, co może i co chciałoby zmienić, jak może to zmienić itp. Możemy w ten sposób porównać obraz idealny z realnym.

Rysunek. Przykład realizacji piramidy wartości na wykresie siatkowym. Porównanie subiektywnych ocen wagi wybranych wartości z czasem im poświęcanym.



Źródło: opracowanie własne.

4. Siła ósemki

To technika zaczerpnięta z terapii systemowej, służąca wzmocnieniu zasobów. Przygotowujemy 8 karteczek, albo dwie kartki A4, które dzielimy na 4 części. Na każdym polu dziecko ma narysować symbol odpowiadający na wybrane pytanie, np:

- co potrafię naprawdę dobrze,
- z czego jestem szczególnie dumny/a,
- najdłuższa rzecz, jaką wytrzymałem/am,
- czego chciał/abym się nauczyć,
- największa przeszkoda, jaką pokonałem/am,
- co cenią we mnie inni ludzie,
- za co jestem najbardziej wdzięczny/a,
- co sprawia, że jestem szczęśliwy/a,
- moje najpiękniejsze wspomnienie,
- momenty magiczne,
- moje ulubione miejsce,
- ludzie, których najbardziej cenię,
- gdzie czuję się bezpiecznie,
- czego nie chcę stracić itd.

5. Sonda

Dzieci i nastolatki często myślą, że “inni też tak robią”. W potocznych, subiektywnych obserwacjach znajdują na to wiele potwierdzeń. Czy systematyczne, obiektywne obserwacje również potwierdzają te

twierdzenia? Można to sprawdzić empirycznie :)

Przygotuj razem z dzieckiem ankietę zbierającą podstawowe informacje porównawcze, pytajcie o aspekty, które wcześniej zostały już omówione i dysponujecie ich uzgodnioną wersją (np. czasem użytkowania, czy odczuciom skłaniającym do podjęcia aktywności).

Dziecko dostaje za zadanie przeprowadzić sondę na minimum 10 osobach - zarówno chłopcach jak i dziewczynkach, najlepiej w podobnym wieku. Odpowiedzi mają zostać zapisane - ankietę można wydrukować i rozdać, albo zapisać pytania ręcznie i notować odpowiedzi jak mini-wywiad. Można też skorzystać z dobrodziejstw e-mediów i stworzyć ankietę online, następnie przesłać link do znajomych, albo udostępnić go na grupowym komunikatorze, czy w social mediach. Wbrew pozorom takie wykorzystanie nowych technologii modeluje adaptacyjne wzorce ich użytkowania. Można zaangażować rodziców - niech prześlą link do swoich znajomych, którzy poproszą o wypełnienie ankiety swoje dzieci.

Przykładowe pytania w sondzie (rada: zamiast odpowiedzi TAK/NIE lepiej pytać na skali od 1 (zdecydowanie nie / wcale / nigdy) do 5 (zdecydowanie tak / zawsze)

- Czy korzystasz z telefonu przed snem?
- Czy w szkole myślisz o tym, żeby pograć na komputerze?
- Czy częściej grasz niż uprawiasz sport?
- Czy rodzice mówią ci, że zbyt długo używasz telefonu?
- Jak wyobrażasz sobie życie bez internetu?
- Gdzie w nocy trzymasz telefon?
- Czy rodzice mówią ci, że powinieneś ograniczyć e-media?
- Czy uważasz, że powinieneś ograniczyć e-media?

6. Test zdań niedokończonych

Polega na przedstawieniu dziecku początkowych części zdań i skłonieniu do ich zakończenia, np:

- Kiedy jest mi smutno **słucham muzyki / gram w gry / gram w piłkę itp.**
- Najbardziej lubię, gdy **gram w gry z kolegami / jest piękna pogoda / odnoszę sukcesy itp.**
- Moi rodzice mówią mi, **że zbyt długo gram / że mnie kochają / że jestem słaby/a itp.**
- Kiedy jestem wesoły/a **tańczę / czuję, że mogę wszystko / nagrywam TikToka itp.**
- Boję się, **że zmarnuję sobie życie / samotności / nie zdam do następnej klasy itp.**
- W przyszłości chcę **zostać lekarzem / być szczęśliwy/a / mieć kochającą rodzinę itp.**
- Inni ludzie myślą o mnie, że **można na mnie liczyć / jestem nudny/a / jestem fajny/a itp.**
- Gdybym mógł/mogła coś zmienić **więcej bym czytał/a / nie założyłbym konta na YT itp.**
- Najbardziej nie chcę stracić **lajków i followersów / zaufania przyjaciół / pasji itp.**
- Jestem z siebie dumny/a, gdy **mam dobre oceny / wygrywam zawody / dostaję lajki itp.**

Ćwiczenie to pozwala poznać motywy, okoliczności i wzorce użytkowania e-mediów, ale i zasoby dziecka i alternatywy. Udzielane odpowiedzi powinny być poddane dyskusji, której kierunek zależy już od indywidualnej sytuacji dziecka czy nastolatka.

7. Gry terapeutyczne

Na rynku dostępne są różne gry możliwe do wykorzystania w pracy psychologicznej, wiele z nich może być stosowanych także do pracy z e-uzależnieniem. Przykładem są np. karty Dixit.

Prosimy dziecko, aby spośród pokazanych kart wybrało np. 3, które opisują:

- jak się teraz czuje;
- czego spodziewa się w przyszłości;

- jak czuje się, gdy nie może korzystać z e-mediów;
- o jakim życiu marzy;
- czego się boi itp., itd.

Warto wykorzystać karty więcej niż jeden raz w odstępach czasu, nawet te same karty, sprawdzając, czy postrzeganie dziecka uległo zmianie.

8. Bilans zysków i strat

Popularne ćwiczenie pozwalające zyskać wgląd w konsekwencje swoich działań. Dzielimy kartkę na pół, na jednej części dziecko ma za zadanie wypisać korzyści, jakie odnosi z używania e-mediów (np. rozrywka, kontakt ze znajomymi), a po drugiej straty (np. zmęczenie, gorsze stopnie, kłótnie w domu, brak czasu).

Zapisy analizujemy ilościowo i jakościowo - np. dziecko może wypisać więcej zysków, ale o mniejszym znaczeniu. Można podsumować rozmową “Co mogę zrobić, aby to zmienić”.

9. Bilans zysków i strat po latach

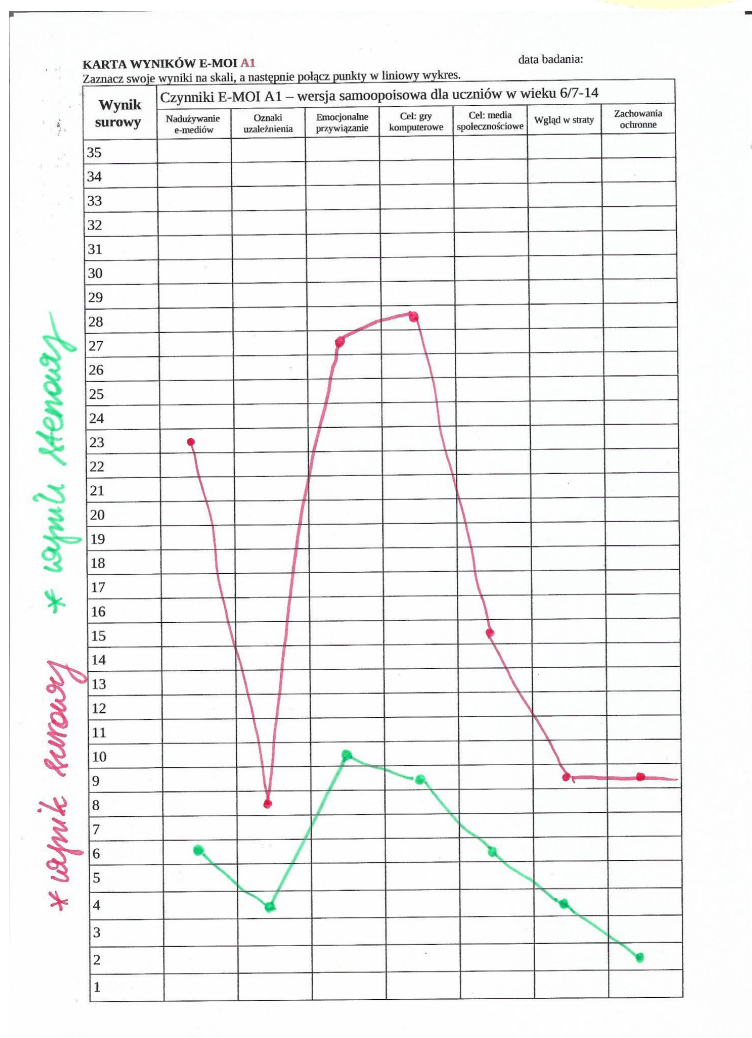
Spisanie bilansu to dobry wstęp do rozmowy o przyszłości, którą można przeprowadzić ze starszymi dziećmi i młodzieżą, np:

- Jeśli nic się nie zmieni, to gdzie będę za 5, 10, 15 lat?
- Jak chciałbym, żeby moje życie wyglądało za 5, 10, 15 lat?
- Jak nie chciałbym, żeby wtedy wyglądało?
- Co mogę zrobić teraz, żeby przyszłość układała się po mojej myśli?

10. Karta postępów

Pomiary Inwentarzem E-MOI można wykonywać wielokrotnie, zachowując odstęp minimum 2 tygodni (optymalnie miesiąc i więcej) - dotyczy to każdej wersji. Na wydrukowanym arkuszu dziecko zaznacza swoje wyniki surowe i stenowe, po czym łączy je tworząc wykres liniowy.

Powtarzanie pomiarów pozwala porównywać wyniki, pokazując zmiany w nasileniu mierzonych zachowań -> wskaźnik sukcesu w terapii.



Potrzebujesz więcej?

Zapraszamy na certyfikowane szkolenie **“Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży”**! Zyskaj wyjątkowe kompetencje i stań się specjalistą, który kompleksowo przeciwdziała jednemu z najbardziej naglących zagrożeń dla rozwoju młodych pokoleń.

[Dla uczestników webinaru zniżka z kodem FBS500!](#)



Certyfikowane szkolenie online

Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży

POZIOM 1

Podstawy profilaktyki, diagnozy i terapii nadużywania e-mediów przez dzieci i młodzież

Zapraszamy psychologów, pedagogów, terapeutów dzieci i młodzieży oraz studentów i rodziców

- ✓ 12 godzin wyłącznie praktycznej wiedzy i umiejętności,
- ✓ najnowsze dane oparte na dowodach naukowych,
- ✓ konkretne techniki i narzędzia pracy z dzieckiem i rodziną,
- ✓ szkolenie online w małych grupach, w czasie rzeczywistym,
- ✓ doświadczona i wykwalifikowana kadra specjalistów,
- ✓ pakiet profesjonalnych materiałów edukacyjnych,
- ✓ certyfikat z akredytacją Krajowej Izby Gospodarczej!

BLOK 1. Wstęp do problemu nadużywania e-mediów i jego profilaktyki.

BLOK 2. Pomiar i ocena ryzyka nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci, młodzież i dorosłych - konkretne narzędzia.

BLOK 3. Podstawy terapii problematycznego używania e-mediów - praktyczne techniki pracy z dziećmi i rodzicami.

Osoby prowadzące:

dr Marcin Kurpios - specjalista psychoterapii uzależnień, wykładowca akademicki.

dr Inga Janik-Fuks - psycholog, praktyk dialogu motywującego PTDM.

mgr Tomasz Wojtkowski - psycholog, terapeuta środowiskowy dzieci i młodzieży.



BIBLIOGRAFIA:

1. Agbaria, Q., & Bdier, D. (2021). The role of self-control and identity status as predictors of internet among Israeli-Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 252-266. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00172-4>.
2. Akin, A. & Iskender, M. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2011, 3(1), 138-148. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423904412.pdf>.
3. Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A. & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3710. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3710>.
4. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ... Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>.
5. Balogh, K. N., Mayes, L. C. & Potenza, M. N. (2013). Risk-taking and decision-making in youth: Relationships to addiction vulnerability. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 1-9. <https://akjournals.com/view/journals/2006/2/1/article-p1.xml>.
6. Bąk, A. (2015). Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego. Fundacja Dzieci Niczyje http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf z dnia 11.09.2021.
7. Bicen, H., & Arnavut, A. (2017). Examination of the studies on technology addiction published between 2008-2016. *Ponte International Journal of Science and Research*, 73(5), 148-158. https://www.researchgate.net/publication/317273574_Examination_of_the_studies_on_technology_addiction_published_between_2008-2016.
8. Biechowska, D. (2013). Opracowanie i walidacja narzędzi do screeningu i diagnozy uzależnienia od Internetu. Raport z realizacji badań. Projekt badawczy realizowany przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Pozyskano z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewiVsveYv4PzAhUMkMMKHU56BaAQFnoECAIQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.kbpn.gov.pl%2Fportal%3Fid%3D15%26res_id%3D7555020&usg=AOvVaw13AQ4GXwirMI8iZkLd3ibC.
9. Bianchi, A., Phillips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber-psychology & Behavior*, 8(1), 39–51. Pozyskano z: https://core.ac.uk/reader/192058655?utm_source=linkout



10. Caplan S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. Pozyskano z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563202000043>.
11. Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., G., Ammaniti, M., Adriani, W. (2017) Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76A, 174-184. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763416305917>.
12. Charzyńska, E., Goźdź, J. (2014). W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C.S. Andreassen, T. Torsheima, G.S. Brunborga i S. Pallesen. *Chowanna* 1, 163-185. <https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2014-t1/Chowanna-r2014-t1-s163-185/Chowanna-r2014-t1-s163-185.pdf>.
13. Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of Internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive Behaviours*, 106, 106385. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32187574/>.
14. Cheng, C., & Li, A. Y. I. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 national across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4267764/>.
15. Cheng, Y. S., Tseng, P. T., Lin P. Y., Chen, T. Y., Stubbs, B., Carvalho, A. F., Wu, Ch. K., Chen, Y. W., & Wu, M. K. (2018). Internet addiction and its relationship with suicidal behaviours: A meta-analysis of multinational observational studies. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(4), 7r11761. <https://europepmc.org/article/med/29877640>.
16. Chen, J., (2021). TikTok Addiction Scale: Reliability and Validity. <https://osf.io/yqu4r/#!>
17. Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H., Choi, E.-J., Song, W.-Y. ... Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. <https://akjournals.com/view/journals/2006/4/4/article-p308.xml>.
18. Demetrioivics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. <https://link.springer.com/article/10.3758/BRM.40.2.563>.
19. Demetrioivics, Z., Urban, R., Nagygyorgy, K., Farkas, J., Gryffiths, M. D., Papay, O. ... Olah, a. (2012). The development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ). *PLoS ONE*, 7(5), Article e36417. <https://psycnet.apa.org/record/2012-13883-001>.
20. Esen, B. K. & Gündoğdu, M. (2010). The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents. *The International Journal of Educational Research*, 2(1), 29-36. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/89868>.



21. Feng, W., Ramo, D., Chan & S. & Bourgeois, J. (2017). Internet Gaming Disorder: Trends in Prevalence 1998–2016. *Addict Behaviors*, 75, 17-24.
22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5582011/>.
23. Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A. & Roosil, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. *International Journal of Public Health*, 60(2), 277-286. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25645102/>.
24. Gelso C. J & Hayes J. A. *Relacja psychoterapeutyczna*. Gdańsk: GWP; 2004, s. 20–25.
25. Gholamian, B., Shahnazi, H. & Hassanzadeh, A. (2017). The Prevalence of Internet Addiction and its Association with Depression, Anxiety, and Stress, among High-School Students. *International Journal of Pediatrics*, 5 (4),4763-4770.<http://eprints.mums.ac.ir/3157/>.
26. Gür, K., Yurt, S., Bulduk, S. & Atagöz, S.(2015). Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nursing & Health Sciences*, 17(3), 331-338. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nhs.12192>.
27. Hawi, N. S., Samaha, M., Griffiths, M. D. (2019). The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(12). <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2019.0132>.
28. Hornowska, E. (2010). Testy psychologiczne. Teoria i praktyka. Warszawa: Scholar.
29. Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., Yoshida, T. (2008). No Mobile, no Life: Self-perception and Text-message Dependency among Japanese High School Students. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2311–2324. Pozyskano z: https://www.researchgate.net/publication/222513448_No_mobile_no_life_Self-perception_and_text-message_dependency_among_Japanese_high_school_students
30. IPS Research Institute. (2017). Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. https://www.mcpc.krakow.pl/sites/default/files/korzystanie_z_urzadzen_elektronicznych_oraz_z_internetu_przez_dzieci_i_m.pdf z dnia 11.09.2021.
31. Jeong, Y. J., Suh, B. & Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 39(5), 578-593. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2019.1604805>.
32. Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y. & Ueno, S. (2016). Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), 405-412. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12402>.
33. Ko, CH.-H., Yen, J. -Y., Yen, CH.-F., Chen, Ch.-Ch., Yen, Ch.-N., Chen S.-H. (2005). Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *Kaohsiung J Med Science*, 21(12),545-551 . Pozyskano z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1016/S1607-551X%2809%2970206-2>.
34. Koc, M. (2011). Internet Addiction and Psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148. <https://eric.ed.gov/?id=EJ926563>.

35. Krzyżak-Szymańska, E. (2016). Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym używaniem telefonu komórkowego przez młodzież. Raport z badań zrealizowanych w ramach I programu Ministra Zdrowia. Pobrane z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjE17mN4v7yAhUEllsKHeiiCjoQFnoECAIQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.kbpn.gov.pl%2Fportal%3Fid%3D15%26res_id%3D7554994&usg=AOvVaw2BtyUw1Pqui-YkHw4YeUnW
36. Li, W., Garland, E. L. & Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393-411. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321300424X>.
37. Lozano-Blasco, R., Latorre-Martinez, P. & Cortes-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740922000093#!>.
38. Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q. & Sanchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222000231>.
39. Lyvers, M., Senturk, C., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, impulsivity and negative mood in relation to internet addiction symptoms in female university students. *Australian Journal of Psychology*, 73(4), 548-556. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00049530.2021.1942985>.
40. Cha, J., Demkow-Jania, M., Klimkiewicz, A., Jakubczyk, J., Abramowicz, M., Kuciak, A., ... Wojnar M. (2020). Adaptation and Validation of the Polish Version of the 10-Item Mobile Phone Problematic Use Scale. *Frontiers in psychiatry*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00427/full#B18>.
41. Mach A., Demkow-Jania M., Klimkiewicz A., Jakubczyk A., Abramowska M., Kuciak A., Serafin P., Szczypiński J., Wojnar M. (2020). Adaptation and Validation of the Polish Version of the 10-Item Mobile Phone Problematic Use Scale. *Frontiers in Psychology*, 3(6). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00427/full>
42. Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2006). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test. W: N. Ogińska-Bulik (red.), Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży (s. 59-78). Łódź: Wydawnictwo WSHE.
43. Marci, T., Marino, C., Sacchi, C., Lan, X., & Spada, M. M. (2021). Problematic Internet use in early adolescence: The role of attachment and negative beliefs about worry. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 194-200. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8969852/>.
44. Meerkerk G.J., Van Den Eijnden R.J.J.M., Vermulst A.A., Garretsen H.F.L. (2009). The compulsive Internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology and Behavior*, 12(1), 1-6. Pozyskano z:



- https://www.researchgate.net/publication/23652985_The_Compulsive_Internet_Use_Scale_CIOUS_Some_psychometric_properties.
45. Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng J.-W., Chang, X.-W., ... Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735822000137>.
46. Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381–384. <https://psycnet.apa.org/record/2004-21853-010>.
47. Nielsen, P., Favez, N. & Rigter, H. (2020). Parental and Family Factors Associated with Problematic Gaming and Problematic Internet Use in Adolescents: a Systematic Literature Review. *Technology Addiction*, 7, 365-385. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00320-0>.
48. Obeid, S., Saade, S., Haddad, Ch., Sacre, H., Khansa, W., Hajj, R. ... Hallit, S. (2019). Internet Addiction Among Lebanese Adolescents. The Role of Self-Esteem, Anger, Depression, Anxiety, Social Anxiety and Fear, Impulsivity, and Aggression—A Cross-Sectional Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(10), 838-846. https://journals.lww.com/jonmd/Abstract/2019/10000/Internet_Addiction_Among_Lebanese_Adolescents_The.5.aspx
49. Ogińska-Bulik N., (red). *Zachowania ryzykowne u dzieci i młodzieży*. Łódź, 2006.
50. Ozturk, F. O., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595-601. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34861951/>.
51. Padesky Ch. A., Greenberger D. *Umysł ponad nastrojem*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017.
52. Pan, Y. Ch., Chiu, Y. Ch., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32853626/>.
53. Pawłowska, B., Potembska, E. (2011a). Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 439-442. Pozyskano z: <https://web.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=20813910&AN=73507356&h=K8gCTbOIAvQdtWIC8uC7jQtEkTF5srNRqOHc2dIbSg3yiNgySFfkKyw%2bouCfT%2b6wsU%2fkiQ%2fBUEutiEsdMoNkvg%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d20813910%26AN%3d73507356>
54. Poprawa, R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny* 54(2), 193 - 216. Pozyskano z:



- https://www.researchgate.net/profile/Ryszard-Poprawa/publication/255686366_Test_of_Problematic_Using_of_The_Internet_polish_adaptation_and_validation_of_KYoungs%27s_Internet_Addiction_Test/links/02e7e5202a977dd947000000/Test-of-Problema-tic-Using-of-The-Internet-polish-adaptation-and-validation-of-KYoungs-Internet-Addiction-Test.pdf.
55. Poprawa R. (2012). Problematyczne używanie Internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 57-82.
 56. Rogers, C. (2005). *O stawaniu się sobą*. Poznań: Rebis.
 57. Saletti, S. M. R., Van den Broucke, S. & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace CyberPsychology*, 15(2), 10.
<https://cyberpsychology.eu/article/view/13570>.
 58. Schneider, L.A., King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333. <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/3/article-p321.xml>.
 59. Şenormanci, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormanci, G.(2013). Depression, loneliness, anger behaviours and interpersonal relationships styles in male patients admitted to internet addiction outpatient clinic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 26(1), 39-45. <https://hrcak.srce.hr/file/238853>.
 60. Serenki, A., & Turel, O. (2020). Directing technology addiction research in information system: Part I. Understanding Behavioral Addiction. *The Database of Advances in Information System*, 51(3), 81-96.
https://www.researchgate.net/publication/343083141_Directing_Technology_Addiction_on_Research_in_Information_Systems_Part_I_Understanding_Behavioral_Addictions
 61. Shaw, M., Black, D. W. (2008). Internet Addiction. Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
<https://link.springer.com/article/10.2165/00023210-200822050-00001>.
 62. Shek, T. L., & Yu, L. (2011). Prevention of Adolescent Problem Behavior: Longitudinal Impact of the Project P.A.T.H.S. in Hong Kong. *TheScientificWorldJOURNAL*, 11, 546–567.
<https://www.hindawi.com/journals/tswj/2011/569069/>.
 63. Shek, T. L., Sun, R. C. F. & Yu, L. (2013). Internet addiction. *Neuroscience in the 21st Century*, 2775-2811.
<https://research.polyu.edu.hk/en/publications/internet-addiction-2>.
 64. Sholeh, A., Rusdi, A. (2019). A New Measurement of Instagram Addiction: Psychometric Properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). Conference: Conference of Indonesian Students Association in South Korea (CISAK).
 65. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. & Carter, B. (2019). *BMC Psychiatry*, 19:356.
<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12888-019-2350-x.pdf>.



66. Surg, C. & Amit, Ch. (2022). Study of prevalence and correlates of Internet Addiction: A cross sectional study in a cantonment in Western Maharashtra. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), S695.
https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/Abstract/2022/64003/Study_of_prevalence_and_correlates_of_Internet.579.aspx.
67. Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic Internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
https://www.researchgate.net/publication/258185036_Development_and_Psychometric_Properties_of_the_Problematic_Internet_use_Questionnaire.
68. Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addiction*, 5(4), 568-579.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27998173/>.
69. Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y. & Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 1-7.
https://www.researchgate.net/profile/Aviv-Weinstein/publication/262601577_Internet_Addiction_Disorder_Overview_and_Controversies/links/5e80c176a6fdcc139c13c054/Internet-Addiction-Disorder-Overview-and-Controversies.pdf.
70. Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/00952990.2010.491880>.
71. Wei Wu, J. Y., Ko, H.-Ch., Wong, T.-Y., Wu, L.-A. & Oei, T. P. (2016). Positive Outcome Expectancy Mediates the Relationship Between Peer Influence and Internet Gaming Addiction Among Adolescents in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 49-55.
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2015.0345>.
72. Wojtkowska, A., Hewiak, E., Wojtkowski, T., (2021). Psychometryczny pomiar nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież. Raport z badań realizowany w ramach zadania 5.5. Narodowego Programu Zdrowia: Badania naukowe, epidemiologiczne, monitoring, ewaluacja - wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnień behawioralnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych. Szczecin. <https://fbs.edu.pl/pliki-do-pobrania/>.
73. Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computer in Human Behavior*, 23(3) 1447-1453.
<https://psycnet.apa.org/record/2007-00738-030>.
74. Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., et al. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-329. Pozyskano z:
<https://www.semanticscholar.org/paper/Family-Factors-of-Internet-Addiction-and-Substance-Yen-Yen/9b4b7af84d789c27b0d0d099f3f134d6c8f3f74a>.



75. Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. Pozyskano z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
76. Zhang, M. W. B., Lim, R. B. C., Lee, Ch. & Ho, R. C. M (2018). Prevalence of Internet Addiction in Medical Students: a Meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42, 88-93. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40596-017-0794-1>.
77. Zhou, P., hang, C., Liu, J. & Wang, Z. (2017). The Relationship Between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634-639. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2017.0319>.