



INTERNETFÜGGŐSÉG

Mi ez?

Az internetfüggőség olyan digitális jelenség, amely a következőképpen nyilvánul meg:

- az internettel való ideiglenes kapcsolat feletti ellenőrzés elvesztése
- a társadalmi, családi és szakmai élet elhanyagolása
- pszichológiai elfoglaltság az internettel

Ez egy kényszeres viselkedés, azaz egy bizonyos módon való viselkedés kényszerén alapul, annak ellenére, hogy tudatában van az általa okozott kárnak. A kibertechnológiával kapcsolatos rendellenes magatartás gyakran nem egy, hanem több eszközt (pl. számítógép, telefon) érint. A 21. század járványává válik, és növekvő dinamikával rendelkezik. A serdülők és a gyermekek, akik az online felhasználók egyik legnagyobb és legaktívabb csoportját alkotják, különösen ki vannak téve az internet negatív hatásainak. 10-ből 1 tinédzsernek lehetnek problémái a számítógépes visszaéléssel kapcsolatban. A tanulmányok azt is jelzik, hogy az internetfüggőség kockázatának kitétek hetente akár 40 órát is töltenek az interneten.

Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież.



Hogyan befolyásolhatja a fiatalok szexuális és reprodukív egészségét?

Az internet vonzereje, amelyet széles körű elérhetősége, pénzügyi hozzáférhetősége és a biztonságérzet biztosítása érdekében biztosított anonimitás vezérel, nagyon káros hatással lehet a fiatalok szexuális és reprodukív egészségére és egészségére. Az internet lehet az egyetlen megkérdőjelezhetetlen információforrásuk, amelyben vakon megbíznak.

Azok a fiatalok, akik a következő személyiségjegyekkel rendelkeznek, különösen érzékenyek a függőségre: magas szintű neuroticizmus, introverzió, túlérzékenység, pesszimista kilátások, amelyek hajlamosak az elszigeteltségre, az önbizalom hiánya, a kritikára és az elutasításra való érzékenység, az önkontroll problémái, az észlelt szorongás magas szintje, a nyitott interperszonális kommunikáció problémái, az alacsony asszertivitás, a szociális kompetencia és az érzelmi intelligencia alacsony szintje, valamint a Stresszorok. Ezek a jellemzők kockázatot jelenthetnek a függőséget okozó és deviáns szexuális tartalmak fogyasztásával kapcsolatban, ami perverz szexuális érdeklődéshez, hűtlenséghez vezethet a romantikus kapcsolatokban, a visszaélésekkel és szexuális kizsákmányolással szembeni sebezhetőséghez, valamint a szexfüggőséghez. A függőség gyakran kapcsolódik mind a passzív, mind az aktív cybersexhez.

A passzív kiberszex pornográf weboldalak böngészését jelenti, míg az aktív kiberszex nyíltan szexuális jellegű beszélgetéseket vagy online szexuális tevékenységeket foglal magában.



Milyen módon lehet támogatni a fiatalokat?

- Tanítsa meg a fiatalokat az internet egészséges használatára az információk tényellenőrzésével és a virtuális világban töltött idejük felelősségteljes kezelésével. Ez megtehető alkalmazások vagy saját telefonbeállítások segítségével, amelyek mérhetik az online töltött időt, és napi "méregtelenítési" formákat javasolhatnak (például napi néhány órára korlátozva az internethasználatot).
- Mutassa be a számítógépen töltött idő alternatív tevékenységeinek fontosságát, akár egyéni tevékenységekben (magányos hobbik, például fotózás vagy futás), akár csoportos tevékenységekben való részvétellel másokkal (társasjátékok, csoportos sportok stb.)
- Workshop szervezése a médianevelésről gyermekek és szülők számára, a médiabefolyásolás és a felelős médiafogyasztás pszichológiai mechanizmusaira összpontosítva.
- Oktassa a fiatalokat arra, hogy az interneten kívül más információforrások is vannak, például könyvek, workshopok, képzések, terápia és másokkal folytatott beszélgetések.



Kapcsolódó tartalmak:

Jó gyakorlat lapok:

- Paraszociális kapcsolatok
- Online biztonságos terek az alulreprezentált csoportok számára
- Tévhitek és félretájékoztatás: A digitális írástudásról

További információ:

- Jarczyńska, Jolanta. "Problematiczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska." *Przegląd Pedagogiczny*, no. 1 (2015): 119–36.
- *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież: Problem, Zapobieganie, Terapia*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, 2012.
- Salus Pro Domo. "Uzależnienie Od Internetu - Jakie Ma Objawy, Przyczyny i Skutki?," 2018. <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.

