

Centrum Edukacji Nauczycieli
we współpracy z Prezydentem Miasta Koszalina



MŁODOŚĆ
WOLNĄ
OD E-UZALEŻNIEŃ

love

Konferencja

3 października 2020r.

Praktyczne wskazówki dla nauczycieli

Bartosz Ślaski

- **wybrane fragmenty
prezentacji**

Epidemiologia – przykłady

- **Badania Mokotowskie** – monitorowanie zachowań ryzykownych, zachowań nałogowych i problemów zdrowia psychicznego 15-letniej młodzieży
- **ESPAD** – program badań ankietowych w szkołach na temat alkoholu i narkotyków
- **CBOS** – analiza jakościowa stylu życia, wzory i motywy używania substancji oraz innych zachowań problemowych wśród młodzieży
- **HBSC** – wgląd w dobre samopoczucie młodych ludzi, ich zachowania zdrowotne



Tabela 96. Formy spędzania czasu wolnego (odsetki badanych)

		Nigdy	Kilka razy w roku	Raz lub dwa razy na miesiąc	Przynajmniej raz na tydzień	Prawie codziennie
Młodsza kohorta (15-16 lat)	Gra w gry komputerowe	14,4	20,4	16,1	21,6	27,4
	Aktywne uprawianie sportu	4,0	4,9	10,8	37,0	43,2
	Czytanie książki dla przyjemności	29,1	31,1	17,2	11,0	11,5
	Wychodzenie z przyjaciółmi wieczorem	11,5	16,9	24,5	29,1	18,1
	Inne hobby	16,8	8,6	15,1	24,1	35,4
	Chodzenie ze znajomymi do centrum handlowego	6,2	11,6	27,9	32,2	22,1
	Używanie Internetu dla przyjemności	0,7	0,7	1,7	7,6	89,3
	Gra na automatach do gry	82,6	12,8	2,5	1,1	1,2
Starsza kohorta (17-18 lat)	Gra w gry komputerowe	18,0	24,8	14,7	20,8	21,6
	Aktywne uprawianie sportu	3,6	7,5	15,3	43,8	29,8
	Czytanie książki dla przyjemności	25,7	34,0	18,7	12,7	9,0
	Wychodzenie z przyjaciółmi wieczorem	6,8	11,9	25,5	38,6	17,2
	Inne hobby	17,2	10,3	16,7	25,7	30,1
	Chodzenie ze znajomymi do centrum handlowego	4,6	11,8	29,4	35,9	18,4
	Używanie Internetu dla przyjemności	0,5	0,8	1,8	6,7	90,3
	Gra na automatach do gry	84,0	12,1	2,5	0,7	0,8

Tabela 48. Źródła zakupów nowych substancji psychoaktywnych (odsetki badanych)

poziom klasy		2011	2015	2019
Młodsza kohorta (15-16 lat)	W sklepie z „dopalaczami”	5,9	4,7	2,4
	Przez internet	1,7	3,1	1,7
	W inny sposób	4,4	6,2	4,3
Starsza kohorta (17-18 lat)	W sklepie z „dopalaczami”	10,3	3,3	1,9
	Przez internet	1,7	2,1	1,3
	W inny sposób	3,9	5,4	4,4

Badania mokotowskie

31. Ile przeciętnie godzin **DZIENNIE** poświęcasz na:

	o godzin	Mniej niż 1 godzinę	1–2 godziny	3–4 godziny	5 lub więcej godzin
a. Gry komputerowe	1	2	3	4	5
b. Internet (surfowanie, maile, czaty, gry online, facebook itp.)	1	2	3	4	5
c. Odrabianie lekcji	1	2	3	4	5
d. Swoje hobby/zainteresowania	1	2	3	4	5
e. Spędzanie czasu poza domem (na podwórku, osiedlu, na mieście)	1	2	3	4	5
f. Czytanie książek dla przyjemności	1	2	3	4	5

Badania mokotowskie 2016

Okolo 44% badanej mlodziezy w 2016 roku przeznaczalo na Internet 3 godziny dziennie lub wiecej, a okolo 15% przez ponad 3 godziny dziennie gralo w gry komputerowe.



Centrum Edukacji Nauczycieli
w Koszalinie



Wzory korzystania z internetu

Skrócona wersja skali **Kimberly Young** składająca się z **8 pytań**:

1. Silne pochtłonięcie Internetem, wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o nim nawet wtedy, gdy się z niego nie korzysta.
2. Sukcesywnie zwiększająca się ilość czasu spędzanego w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności.
3. Powtarzające się nieudane próby kontrolowania czasu spędzanego w Internecie.
4. Odczuwanie przygnębienia, niepokoju i podenerwowania z powodu ograniczenia dostępu lub zrezygnowania z korzystania z Internetu.
5. Problem z kontrolowaniem czasu przebywania w Internecie.
6. Występowanie problemów społecznych i osobistych (w kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, pracą lub/i szkołą), wynikających z zaabsorbowania Internetem.
7. Okłamywanie ludzi z najbliższego otoczenia w celu ukrycia wzrastającego zaangażowania w sprawy Internetu.
8. Aktywność internetowa przybierająca formę ucieczki od problemów oraz przykrych stanów emocjonalnych.

Badania mokołowskie 2016

Badania mokotowskie 2016

Na podstawie badań zagranicznych szacuje się, że odsetek młodych ludzi nadużywających komputera/Internetu waha się od 1,5 do 11,6% (Kuss i wsp., 2013).

W badaniach mokotowskich stwierdzono, że około 12% uczniów jest zagrożonych z powodu Internetu, a 8% wyraźnie go nadużywa (Biechowska, rozdz. 7).



Centrum Edukacji Nauczycieli
w Koszalinie



Rekomendacje

W ostatnich latach problem dysfunkcyjnego korzystania z Internetu staje się coraz poważniejszy i **wymaga szybkiej reakcji rodziców, opiekunów i pedagogów**.

Z ostatniego badania *EU Kids Online* przeprowadzonego wśród dzieci z 25 państw Europy wynika, że **niedojadanie lub niedosypianie z powodu surfowania po sieci deklaruje prawie 20% polskich nastolatków** (Kirwił, 2011).

Ponad 30% młodzieży, kiedy nie ma dostępu do Internetu, odczuwa dyskomfort, a 35% przyznaje, że Internet ma niekorzystny **wpływ na ich relacje z rodziną lub przyjaciółmi** (Dembińska, Ochnik, 2014).

Nadmierne korzystanie z Internetu przez dzieci ma również ogromny **wpływ na ich rozwój emocjonalny oraz społeczny**.

NASTOLATKI W SIECI HAZARDU POGŁĘBIONA ANALIZA ZJAWISKA HAZARDU ONLINE Z PERSPEKTYWY GRAJĄCYCH NASTOLATKÓW JAKO GRUPY SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONEJ NA ZAGROŻENIA BĘDĄCE JEJEGO SKUTKIEM

W jakim wirtualnym kasynie internetowym najczęściej grasz w darmowe gry?	Odsetek grających
KasynoGry24.pl	10,0
Pokerstars.com	10,0
Casino Euro	9,5
automatybarowe.pl	5,3
Pan Kasyno	4,7
Bet-at-Home	3,7
Energy Casino	3,7
darmowe-kasyno-gry.pl	3,2
777 ZigZag	0,5
Argo Casino	1,1
Belvev Casino	0,5
bet365	2,1
Betclic	2,1
Betsafe	1,6
Betsson	1,1
Bwin	1,6
casino.pl	1,6
Casinogames77	1,6
Casinoshark	1,1
Casino-X	0,5
Diamond Sky Casino	0,5
Gamedesiree	0,5

CBOS 2017

Motywy wyboru kasyna

Cytaty z wypowiedzi badanych:

- o **interesowała mnie gra, bo moje ziomki w to grali i spodobało mi się to**
- o ***zacząłem grać z przyjaciółmi – oni mnie do tego zachęcili, mają ciekawy sposób działania stron – jest łatwy i przyjemny***
- o **bo to są najpopularniejsze wirtualne kasyna wśród moich znajomych i od nich zacząłem i gram w nich z przyzwyczajenia**
- o **fajna grafika, polecił mi to kasyno mój kolega. Łatwa jest w nim nawigacja**
- o ***jest dużo bonusów. Łatwa rejestracja. Graficznie strona fajnie wygląda. Łatwo się tam gra***
- o **jest ono bardzo łatwo dostępne na urządzeniach mobilnych. Dużo moich znajomych korzysta z tego kasyna**
- o **otworzyło mi się za pierwszym razem, więc tam już wchodziłem; mój starszy brat też tam gra**
- o ***polecili mi je znajomi oraz można dostać dużo wirtualnych pieniędzy na samym starcie gry***

Podstawowym czynnikiem skłaniającym do podjęcia po raz pierwszy darmowej gry w kasynie wirtualnym (a także do jej kontynuowania) **jest obecność w otoczeniu grających kolegów**. Nastolatek najczęściej zaczyna grę bezpośrednio namówiony czy zachęcony przez kolegów bądź motywowany chęcią identyfikacji z grupą, robienia tego samego co koledzy. Do podjęcia gry skłania go też **chęć rywalizacji**, okazania się lepszym od kolegów.



Centrum Edukacji Nauczycieli
w Koszalinie



zachęty – bezpośrednio lub pośrednio (obserwacja)
– **ze strony bliskich osób dorosłych**

- **zasady gry pokazał mi mój wujek i tak się zaczęło**
- **kumpla ojciec grał i nam pokazał**
- *moi bracia rywalizowali ze sobą w takich grach w internecie, więc stwierdziłam, że również chcę się z nimi zmierzyć i pokazać im, że coś umiem, nie było to nic trudnego, żeby wejść na taką stronę. Przez to, że nie wymagało to zakładania specjalnych kont i rejestracji, stwierdziłam, że „czemu nie”*
- **przyjaciel mi pokazał, bo jego ojciec tak lubi grać.**

Ten slajd może być dla Ciebie



BATOSZ ŚLASKI



3

Czy uprawia(a)ł(a) kiedyś hazard?
Ależ skąd! Przecież nie byle(a)m nigdy w kasynie!

Czy zastanawiał(a)ś się kiedyś nad tym, czym są uzależnienia behawioralne? Hazard? Nie?

Być może, podobnie jak wielu młodych ludzi, uznajesz, że jeżeli:

- A) nie grał(a)ś nigdy w kasynie (w końcu wstęp jest tylko dla dorosłych)
- B) nie obstawiał(a)ś na wyścigach konnych (z podobnych powodów), to znaczy, że nie uprawiał(a)ś hazardu. Sprawdź to koniecznie, odpowiadając na 5 poniższych pytań!

MINI TEST

CZY UPRAWIAŁE(A)M KIEDYŚ HAZARD?

1. Czy kupiła(a)ś kiedyś los na jakiegokolwiek loterii? *Tak/Nie*
2. Czy brała(a)ś kiedykolwiek udział w losowaniu totolotka? *Tak/Nie*
3. Czy złożyła(a)ś się kiedykolwiek z kolegami/koleżankami o wynik jakiegoś wydarzenia (np. meczu piłkarskiego), stawiając na to pieniądze (przynajmniej 1 grosz) lub jakąś rzecz? *Tak/Nie*
4. Czy postawiła(a)ś swoje pieniądze lub jakąś rzecz w grze w karty (lub jakiegokolwiek inne)? *Tak/Nie*
5. Czy grała(a)ś w Jednorękiego Bandytę? *Tak/Nie*

Jeżeli na któreś z powyższych pytań odpowiedziała(a)ś twierdząco – uprawiała(a)ś hazard.

Bank słówek:

Uzależnienia behawioralne

Toprimus wykonywania pewnych czynności, które wpływają na ich funkcjonowanie osoby uzależnionej, jak i jej odczucia. Skutki uzależnienia mogą dotyczyć każdego obszaru życia. Można się uzależnić m.in. od hazardu, internetu, komputera, gier komputerowych, zakupów, seksu, jedzenia.



programy
rekomendowane

 Szukaj

[System rekomendacji](#)

[Profilaktyka](#)

[Standardy](#)

[Programy](#)

[Wyślij wniosek](#)

[Napisz do nas](#)

[Biblioteka](#)

[Aktualności](#)

[O KBPN](#)

Programy rekomendowane

WITAMY

na stronie poświęconej programom promocji zdrowia
psychicznego, profilaktyki zachowań problemowych i uzależnień

[czytaj więcej](#)

Program

CEL OGÓLNY/GŁÓWNY

CEL SZCZEGÓŁOWY

SMART

CZYNNIKI RYZYKA

CZYNNIKI CHRONIĄCE

GRUPA DOCELOWA

GRUPA ODBIORCÓW BEZPOŚREDNICH

GRUPA ODBIORCÓW POŚREDNICH

KRYTERIA KWALIFIKACYJNE

KRYTERIA WYKLUCZAJĄCE

PROGRAM

REZULTATY TWARDE PROGRAMU

REZULTATY MIĘKKIE PROJEKTU/PROGRAMU

POLECANE ŹRÓDŁA WIEDZY

Teorie

MODEL TEORETYCZNY

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

KONCEPCJA SUBSTANCJI TORUJĄCYCH DROGĘ (Denise Kandel)

TEORIA EKOSYSTEMOWA (Richard James, Burl Gilliland)

TEORIA PRZYWIĄZANIA (John Bowlby)

TEORIA PSYCHOLOGII INDYWIDUALNEJ (Alfred Adler)

TEORIA RESILIENCE (Michael Rutter, Norman Garmezy, Emma Werner)

TEORIA ROZBIEŻNOŚCI INFORMACYJNEJ (Wiesław Łukaszewski)

TEORIA ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO (Erik Erikson)

TEORIA ROZBIEŻNOŚCI INFORMACYJNEJ [Wiesław Łukaszewski]

TEORIA ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO [Erik Erikson]

TEORIA SALUTOGENEZY [Aaron Antonovsky]

TEORIA SPOŁECZNEGO UCZENIA [Albert Bandura]

TEORIA SYSTEMOWEGO PODEJŚCIA DO RODZINY [Salvator Minuchin].

TEORIA UZASADNIIONEGO DZIAŁANIA [Ick Ajzen, Martin Fishbein]

TEORIA ZACHOWAŃ PROBLEMOWYCH [Richard Jessor]

TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY [James Prochaska, Carlo DiClemente]

ROZSZERZONA TEORIA KRYZYSU [Richard James, Burl Gilliland]

POLECANE ŹRÓDŁA WIEDZY