



Fundacja
Pozytywnej Profilaktyki



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

dr Magdalena Rowicka

Profilaktyka uzależnień behawioralnych

SAMORZĄD, NGO, SZKOŁA – WSPÓŁPRACA DLA JAKOŚCI. 2.0

KRAKÓW, 16.11.2020

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji **Ministra Zdrowia**, w ramach konkursu przeprowadzonego przez **Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**

Przeprowadzenie konferencji w formie on-line jest możliwe dzięki finansowaniu przez **Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego** w ramach Programu Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19

Plan wystąpienia

1. Profilaktyka zaburzenie grania w gry hazardowe

- Profilaktyka – status quo (dzieci vs dorośli)
- Profilaktyka – rekomendacje



2. Profilaktyka e-uzależnień

- Czym są e-uzależnienia
- Dlaczego się uzależniamy – modele
- Profilaktyka – co działa i co nie działa?



3. Podsumowanie



Profilaktyka – przeglądy literatury

METODA

1. Przegląd literatury światowej xxx–2015 (Keen i in., 2016):
 - **DZIECI I MŁODZIEŻ**: Szkolne programy profilaktyczna – edukacyjne (ukierunkowane na hazard)
 - Liczba artykułów: 6096 → 69 → 19 (kryteria związane z tematyka hazardu i wiekiem 10-18 lat)
2. Przegląd literatury światowej 1998–2018 (Grande-Gosende i in., 2019):
 - **MŁODZI DOROŚCI**: Profilaktyka zaburzenia grania w gry hazardowe wśród młodych dorosłych
 - Liczba artykułów 945 → 18 → 9 (kryteria związane z tematyką hazardu i wiekiem 18-35 lat)



Profilaktyka – przeglądy literatury

Profilaktyka:

1. uniwersalna
2. selektywna
3. wskazująca

Grupa docelowa:

1. Dzieci i nastolatki
(od 10 do 18 lat)
2. Studenci (okres studiów)
3. Młodzi dorośli do 35 lat



Profilaktyka – status quo

DZIECI I MŁODZIEŻ: Profilaktyka uniwersalna (*school-based* tj. szkolna)

Strategie uniwersalne/generyczne:

- umiejętności radzenia sobie (np. ze stresem), samoświadomości i monitorowania siebie i swoich emocji
- umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji

Strategie specyficzne:

- zniekształcenia poznawczych związane z hazardem (WIEDZA)
- prawdopodobieństwo, różnice pomiędzy szansą a umiejętnościami (WIEDZA)
- zwiększenie negatywnych przekonań na temat grania hazardowego: własnego, rówieśników i rodziny
- sygnały ostrzegawcze, symptomy i konsekwencje problemowego grania w gry hazardowe



Profilaktyka – rekomendacje

Profilaktyka uniwersalna (szkolna):

- Niewielki % dzieci i młodzieży gra w hazard na poziomie problemowym (profilaktyka selektywna i wskazująca) → opóźnienie wieku inicjacji, zmniejszenie zainteresowania hazardem poprzez poszerzenie wiedzy z zakresu mechanizmów:
 - Zaczniemy wcześniej (od 10 lat)
 - Uczmy matematyki w nawiązaniu do hazardu (np. prawdopodobieństwo)
 - Wiedza adekwatna do czasów (ile można wyjmować kulki z kapelusza) i ciekawie przekazana (np. multimedialnie)
 - Odwołanie do potencjalnych doświadczeń (raczej nie kasino, ale toto-lotek czy zdrapki)
 - Im więcej sesji tym lepiej + tzw. *booster session*
 - Ewaluacja – obniżenie szkód a nie tylko częstości czy wydatków
 - Follow-up, follow-up i jeszcze raz follow-up!



Profilaktyka – status quo

MŁODZI DOROŚLI: Profilaktyka uniwersalna + selektywna + wskazująca

Strategie uniwersalne/generyczne + specyficzne:

- Strategia edukacji normatywnej (krótka interwencja): **Spersonalizowany Normatywny Feedback** (ang. *personalized normative feedback*):
 - zniekształcenia poznawcze związane z rozpowszechnieniem grania w gry hazardowe:
 1. Własne granie w gry hazardowe (zniekształcenia)
 2. Rozpowszechnienie grania w grupie odniesienia (zniekształcenia) (faktyczne)

Strategie specyficzne:

- prawdopodobieństwo w hazardzie (WIEDZA)
- Strategia CBT – zniekształcenia poznawcze, iluzja kontroli, radzenie sobie z wyzwalaczami i nawrotami



Profilaktyka – rekomendacje

- Pomiar efektywności programu (?)
 - wzrost wiedzy, zmianę przekonań
 - wskaźniki behawioralne (związane ze zmianą zachowania)
 - UWAGA: zmiany w wiedzy i przekonaniach \neq zmiany w zachowaniu (Ferland i in., 2005; Turner i in., 2008)
- Profilaktyka uniwersalna:
 - wiedza (zniekształcenia dotyczące prawdopodobieństwa) → cel: opóźnienie inicjacji
- Profilaktyka wskazująca:
 - oparta na założeniach modelu redukcji szkód – nie dla każdego (Dickson i in., 2004)
 - Spersonalizowany Normatywny Feedback (edukacja normatywna)
 - strategie CBT w profilaktyce

E-uzależnienia

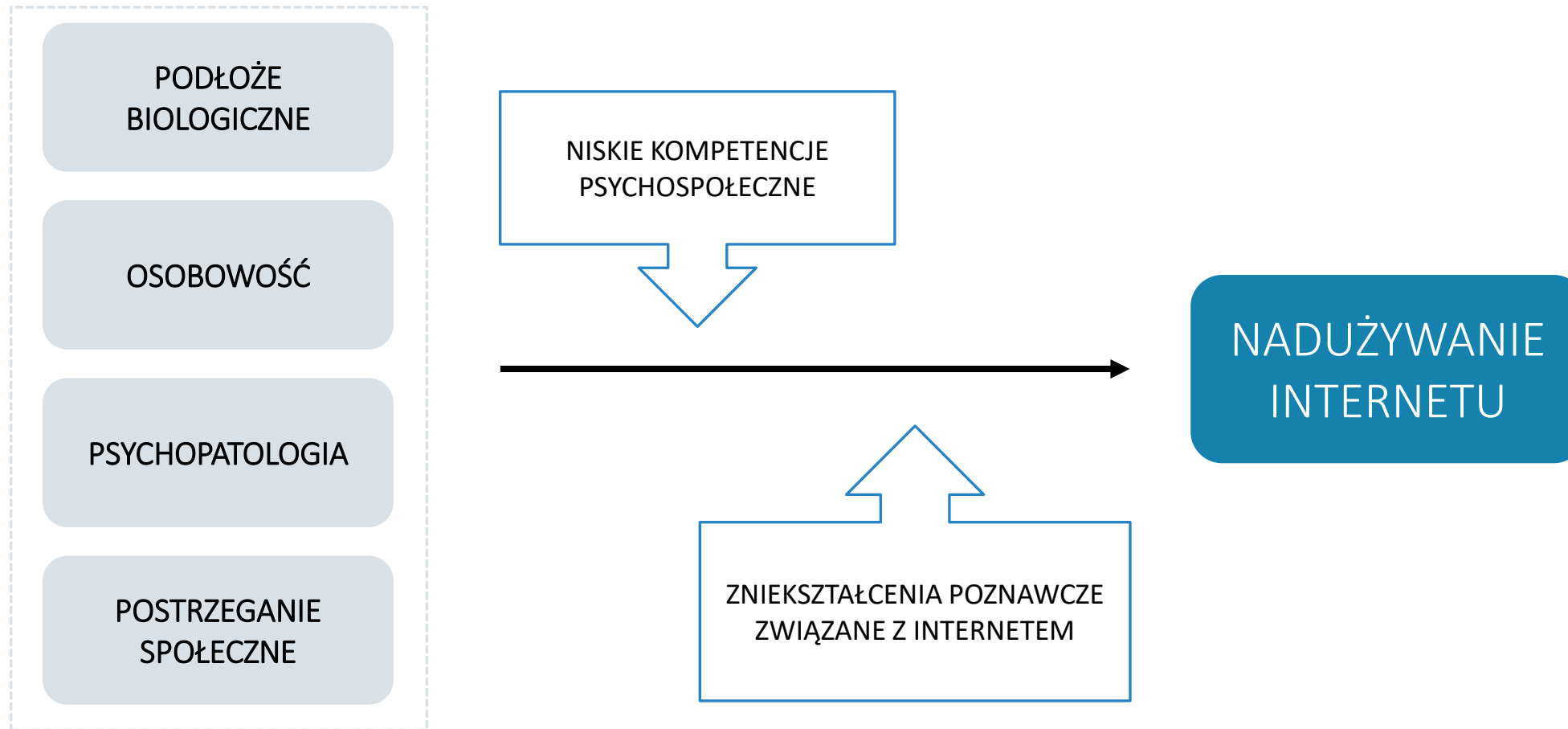


Uzależnienia od internetu (Young, 1998):

- ✓ Cyber sex (chat roomy, cyber porn itd.)
- ✓ Socjomania internetowa (online friendships)
- ✓ E-hazard, aukcje internetowe
- ✓ Przeciążenie informacyjne (kompulsywne surfowanie po sieci) GPIU (pol. ZPUI)*
- ✓ Uzależnienie od komputera (gier)

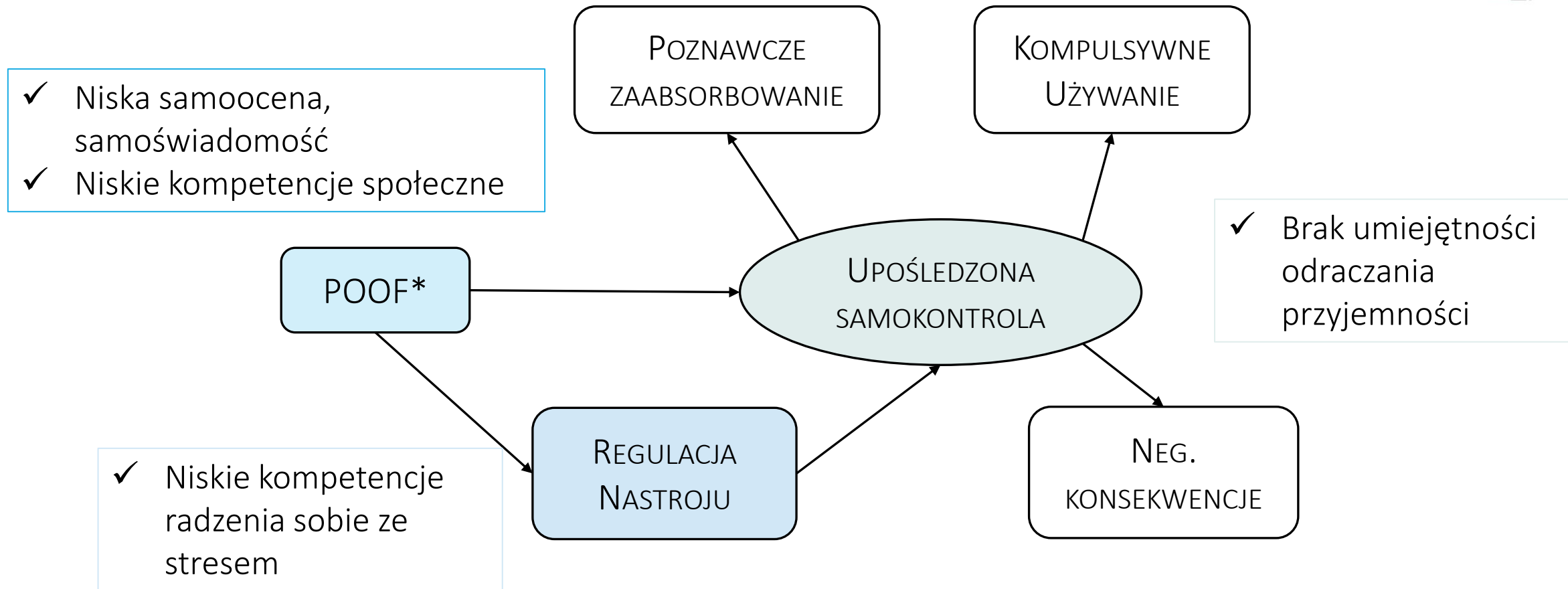
* GPIU (pol. ZPUI) Zgeneralizowane Problemowe Używanie Internetu

Dlaczego się uzależniamy? Uproszczony model I-PACE (Brandt, 2012)



*Uproszczony model I-PACE (Brandt, 2012)

Dlaczego się uzależniamy?



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

Profilaktyka e-uzależnień



METODA

Przegląd literatury światowej 1995 – 2016

PRISM DIAGRAM (liczba tekstów 180 → 110):

1. 100 artykułów teoretycznych z rekomendacjami, aby wdrażać oddziaływania profilaktyczne wśród dzieci i młodzieży
2. 10 artykułów weryfikujących skuteczność różnorodnych oddziaływań profilaktycznych



Profilaktyka e-uzależnień

Profilaktyka:

1. uniwersalna
2. selektywna
3. wskazująca

Grupa docelowa:

1. Dzieci i nastolatki
(od 5 do 16 lat)
2. Studenci (okres studiów)
3. Rodzice, opiekunowie
i nauczyciele

Rekomendacja: profilaktyka e-uzależnień od wczesnych lat
(„BHP” obsługi internetu)

Profilaktyka e-uzależnień: co działa?



Strategie uniwersalne/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).

Profilaktyka e-uzależnień: co działa?



Strategie skierowane do rodziców:

1. Umiejętności **wychowawcze**:

- w zakresie komunikacja dziecko-rodzic
- spędzania wspólnie czasu
- rozumienia potrzeb dziecka

2. Umiejętności związane z **monitorowaniem używania internetu** przez dziecko:

- Zrozumienie potrzeb dziecka związanych z internetem
- Poszerzenie wiedzy na temat tego co dziecko robi w sieci



Co nie działa?

1. **Strategie informacyjne** (pogadanki / wykładu przez eksperta) dotyczące zagrożeń związanych z nadużywaniem internetu (wyjątek: małe dzieci i zachowania w sieci, naturalni mentorzy);
2. Karanie brakiem internetu;
3. Ustalanie sztywnych limitów korzystania z internetu (z wyjątkiem dzieci);
4. Demonizowanie internetu (w tym gier) → gry spełniają szereg funkcji.



Podsumowanie

One size does not fit all: dzieci, młodzież, dorośli

1. Profilaktyka uniwersalna:

- Rozwijanie kompetencji psychospołecznych (radzenie sobie ze stresem i emocjami, kompetencje społeczne)
- Obniżanie zniekształceń poznawczych związanych z internetem / hazardem
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych w obszarach związanych z internetem (ale też hazardem)

2. Profilaktyka selektywna i wskazująca (nie zapominajmy o dorosłych):

- Edukacja normatywna
- CBT

Kopalnia wiedzy

www.dzieckowsieci.pl

www.saferinternet.pl

www.fdds.pl

www.dbamomojzasieg.com

www.mistrzowiekodowania.samsung.pl

www.akademia.nask.pl



dr Magdalena Rowicka
Instytut Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej
mrowicka@aps.edu.pl