

Prevenција: Ne u biti ROBot (kampanja)

Provoditelj: Humanitarna organizacija Zajednica Susret

Godina provedbe: 2018

Kratki opis programa

Nove ovisnosti o računalima, online igricama, internetu prijete našoj djeci koja žive u virtualnom svijetu. Kampanju „Ne u biti ROBot“ provodimo u najmanje 5 zagrebačkih osnovnih škola, a namijenjena je osvještavanju problema ovisnosti o tehnologiji.

Sažetak programa

Prije desetak godina, kad se spominjalo ovisnike, uglavnom se mislilo na ovisnike o drogama ili alkoholima. Nova vremena donose i nove ovisnosti, a suvremeni čovjek postaje sve nesposobniji uspješno se sam boriti s nekim od njih. Kockanje, u što se uključuje i u Hrvatskoj vrlo rašireno klađenje na sportske rezultate, već su doživjeli svojevrsni uspon u našem društvu, a ono o čemu se u javnosti još uvijek dovoljno ne govori jest ovisnost o proizvodima modernih tehnologija.

Djeca, pa i sve brojniji odrasli spremni su sjesti i sjediti u svom virtualnom svijetu, u svijetu mašte i fikcije, dok u realnom svijetu propadaju i oni i njihovi bližnji, postali su stvarnost, postali su disfunkcionalni članovi društva koji žude za tim novim oblicima ugođe, a u stvari postaju robovi. To je novi oblik ovisnosti, a oporavak, odnosno povratak u realnost je težak i bolan proces kroz koji ovisnike mora voditi stručnjak. Svjesni problema, a s ciljem preventivnog djelovanja, želimo pokrenuti širu preventivnu kampanju usmjerenu prema osmoškolcima u 17 zagrebačkih gradskih četvrti. Kampanja nosi naziv „Ne u biti ROBot“ i ima podršku Ministarstva znanosti i obrazovanja, Agencije za odgoj i obrazovanje, Vladinog ureda za sprečavanje zlouporabe droga, ERF-a, Povjerenstva Grada Zagreba za prevenciju i suzbijanje zlouporabe droga te drugih oblika ovisnosti.

Kampanju smo započeli 23. svibnja 2018. u OŠ Cvjetno naselje koja nam je škola partner. U rujnu ćemo započeti seriju predavanja za naše djelatnike, roditelje i stručne djelatnike najmanje 5 do 10 zagrebačkih osnovnih škola koje su odbrane u suradnji s Agencijom za odgoj i obrazovanje. U osnovnim školama, od petog do osmog razreda, učenicima će se uz pomoć nastavnika kroz preventivne programe uključiti u senzibilizaciju za problem ovisnosti o tehnologijama. Kampanja će završiti u Mjesecu borbe protiv ovisnosti kad ćemo organizirati Konferenciju/Okrugli stol na temu modernih (ponašajnih) ovisnosti i u inaka kampanje.

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.04.2018.

Datum završetka: 31.12.2018.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

/

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: nije primjenjivo

Godina u kojoj se program provodio: -

Broj obuhvaćenih korisnika: -

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet: /

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni imbenici na koje program cilja

Rizici i imbenici: - nestrukturirano provođenje slobodnog vremena

- utjecaj vršnjaka
- neinformiranost o štetnim utjecajima prekomjernog korištenja interneta, ruralna
- školski neuspjeh
- disciplinarni problemi
- nedostatak predanosti školi

Zaštitni imbenici: - razumijevanje štetnih utjecaja prekomjernog korištenja interneta, ruralna

- strukturirano provođenje slobodnog vremena
- akademski uspjeh
- poticajna okolina
- razumijevanje od strane odraslih (roditelji, učitelji)

10. Procjena potreba

Način provedbe: Problem ovisnosti o ruralnim i gadgetima jedan je od rastućih socijalnih problema diljem svijeta.

To je problem, odnosno ovisnost koja se smatra bihevioralnom ovisnošću te kao takva ima više različitih karakteristika: ovisnost o Internetu, ovisnost o video-igricama... Ovisnost o Internetu (eng. Internet Addiction Disorder (IAD)) može dovesti do brojnih negativnih posljedica na različitim područjima života pojedinca – neurološke smetnje, psihološki i socijalni poremećaji (Cash, Rea, Steel, Winkler, 2012). Istraživanja provedena u Americi i Europi, ukazuju na alarmantnu prevalenciju koja se kreće između 1.5 i 8.2% (Weinstein i Lejoyeux, 2010).

Ideju da problematizirati uporabu ruralne zadovoljava kriterije za ovisnost i da bi zbog toga trebala biti uključena u sljedeću reviziju DSM-a, prva je predložila Kimberly Young još 1996. godine, u svom članku Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Od tada je IAD opsežno proučavana te je ovisnost o internetskim igrama (eng. Internet gaming disorder - IGD) uvršten u DSM-5 kao uporno i ponavljajuće korištenje interneta za uključivanje u igre, isto s drugim igrama, a koje vodi do klinički značajnih oštećenja ili poteškoća. Navedenu definiciju daje Američka Psihijatrijska Udruga (eng. American Psychiatric Association), a uz to navode kako ovisnost o internetskim igrama predstavlja jasan formalni oblik igranja kao ovisničkog ponašanja. Dok znanstvenici razmatraju i raspravljaju o potrebitosti i načinu tretmana te klasifikaciji bolesti, osobe koje pate od ove vrste ovisnosti te bliski ljudi onih koji se bore s ovisnosti o ruralnim i internetu traže adekvatne vrste tretmana, ali i prevencije istih kod mlađih generacija. Brojni autori definirali su ovisnost o ruralnim ili Internetu (Pies, 2009; Young, 2009; Pontes i sur., 2015 sve prema Viki, 2016). Ono što im je svima zajedničko je činjenica da ovisnost o Internetu značajno utječe na život korisnika uz nedostatak kontrole ponašanja.

Već neko vrijeme traje rasprava o tome kako najbolje klasificirati ponašanje koje karakterizira višesatno provođenje slobodnog, neradnog vremena, na ruralnim, Internetu i uz video igre (Czincz, Hechanova, 2009). Uz to kao obilježja se navode popratne promjene u raspoloženju, preokupacija Internetom i digitalnim medijima, nemogućnost kontrole vremena provedenog ispred sučelja, potrebu za više vremena ili novim online sadržajima za postizanje željenog raspoloženja, javljanje simptoma ustezanja, nastavljanje ponašanja unatoč sukobima s bližnjima, smanjenje društvenog života, pogoršanje akademskog uspjeha ili efikasnosti na poslu (Young, 1998a; Young, 1998b). Nadalje, neki istraživači (Kratzer, Hegerl, 2008; McDougall 2001, prema Rosenberg i Curtiss Face, 2014) povezuju

prekomjerno korištenje Interneta s drugim poremećajima, odnosno kao simptome poremećaja poput depresije, anksioznosti ili poremećaja raspoloženja. Sve navedeno potaknulo je Američko društvo za ovisnost (ASAM) na razmišljanje, a posljedica toga je nova definicija - ovisnosti kao kronični poremećaj mozga, čime se službeno po prvi puta ovisnost ne ograničava na uporabu supstance (ASAM, 2011).

Sve ovisnosti, bilo kemijske ili bihevioralne, dijele određene karakteristike uključujući i kompulzivnu upotrebu (gubitak kontrole), promjene raspoloženja, ublažavanje tjeskobe, tolerancije te nastavak unatoč negativnim posljedicama. Kao što je ranije spomenuti, prvi ozbiljan prijedlog za dijagnostičke kriterije došli su od strane dr. Young 1996. godine modificirajući kriterije za patološko kockanje za DSM-IV. Od tada predlagana su brojna imena i kriteriji kojim bi se obuhvatio problem te je danas ovaj problem među znanstvenicima poznat kao Internet Addiction Disorder. Vezano uz kriterije, predlagani su i proučavani brojne kriterije od kojih su neki validirani. Međutim, empirijske studije daju nedosljedan skup kriterija za definiranje ovisnosti o Internetu (Byun i sur., 2009).

Beard (2005) ističe sljedećih pet kriterija za dijagnozu Internet ovisnosti, te je prema njemu ovisnik o Internetu osoba koja:

1. Je zaokupljena Internetom (razmišlja o prethodnoj mrežnoj aktivnosti ili predviđa i planira sljedeću online sesiju)
2. Treba koristiti Internet u dužim vremenskim intervalima kako bi postigao zadovoljstvo
3. Učinio je neuspješne napore za kontrolom, smanjenjem ili zaustavljanjem prekomjerne upotrebe Interneta
4. Je nemirna, bezobzirna, depresivna ili razdražljiva kada pokušava smanjiti ili zaustaviti prekomjernu upotrebu Interneta
5. Ostala je online dulje nego je prvobitno planirala

Uz navedene dijagnostičke kriterije, mora biti zadovoljeno barem jedno od sljedećeg:

1. Je ugrozio ili riskirao gubitak značajnih veza, posla, obrazovanja ili karijernih prilika zbog prekomjernog korištenja Interneta
2. Je lagao članovima obitelji, terapeutu ili drugima da prikrije količinu vremena provedenog na Internetu
3. Koristi Internet kao način bijega od problema ili olakšavanja disforičnog raspoloženja (Beard, 2005).

Danas su rijetki mladi koji ne koriste računala ili uređaje slikih tehnoloških mogućnosti. Kod velikog broja mladih javlja se pojava korištenja računala u prekomjernim količinama što dovodi do toga da mladi izgube pojam o vremenu koristeći se računalima, ostaju budni do kasnih noćnih sati što za posljedicu ima ometano praćenje nastave, neizvršavanje školskih i drugih obaveza, umor i slinost. Korištenje računala uključuje igranje video-igrica, pretraživanje, posjećivanje portala i društvenih mreža, slušanje glazbe na Youtube-u, online kockanje i igre na sreću, odnosno postoji mogućnost posjećivanja stranica različitog sadržaja – od edukativnog do nasilnog i generalno mladima ne primjerenog. Young (1999) smatra da postoji razlika među aktivnostima na internetu te tvrdi da ukoliko je upotreba Interneta usmjerena na uspostavu kontakta ima veći potencijal da postane ovisnost nego u situacijama upotrebe Interneta s ciljem traženja informacija.

Uz pojam ovisnosti o Internetu usko se veže i pojam nomofobije – nelagoda ili anksioznost kod osoba koje imaju naviku redovito upotrebljavati tehnološke uređaje s pristupom Internetu. S obzirom da je ovo nova pojava, nije službeno označena kao poremećaj niti ju pronalazimo u statistikama mentalnih poremećaja (DSM-IV, 2000). Uz to javlja se i nova vrsta nasilja – phubbing – ignoriranje drugih osoba s ciljem posjećivanja pažnje mobilnom uređaju. Uz sve navedeno, prekomjerno korištenje Interneta može dovesti do upoznavanja s drugim oblicima ovisnosti, odnosno, korištenje Interneta, računala i mobitela neposredno dovodi do veće dostupnosti psihoaktivnih i drugih oblika droga i sredstava ovisnosti (mogućnosti online narudžaba).

Ovisnost o računalima, kao što je ranije navedeno, može se svrstati u više kategorija, a ukratko ćemo spomenuti samo neke rezultate istraživanja ove pojave:

- dvije trećine, odnosno 69,8% mladih u dobi od 15 do 18 godina u Njemačkoj, u pokrajini Rheinald-Pfalz, ima računalo u sobi. Najčešće video konzole koje koriste su Sony Playstation, Microsoft X-Box te Nintendo Wii. Prijenosne video konzole (npr. Nintendo DS i Sony Playstation Portable) češće koriste djeca (58,1%). Ukupno 74,6% djece i 72,2% djevojčica u dobi od 13 do 16 godina posjeduju internetski priključak u svojoj sobi (Huther i Bergmann, 2009; prema Miliša i Tolić, 2010).

- u Sloveniji postoji 2,5% osoba s dijagnozom poremećaja ovisnosti o Internet igrama u općoj populaciji učenika te 3,1% među učenicima koji redovito igraju internet igre. Spomenuti autori objašnjavaju kako se rezultati njihovog istraživanja ne razlikuju mnogo od rezultata dobivenih u drugim europskim zemljama (Pontes, Macur i Griffiths, 2016)

- Kuss i Griffiths (2011) navode kako danas postoji više od 500 milijuna aktivnih korisnika Facebook zajednice ili drugih društvenih portala i mreža, a procjenjuje se da je među njima između 55% i 82% tinejdžera i mladih osoba
- Istraživanje provedeno na tinejdžerima i studentima je pokazalo kako ženske osobe društvene mreže koriste više u svrhu komunikacije s vršnjacima, dok je kod muških osoba glavna svrha socijalna kompenzacija, a kod djevojčica i izgradnja socijalnog identiteta te zadovoljstva (Barker, 2009)

Za naše istraživanje procjene potrebe za preventivnim aktivnostima kod mladih/osnovnoškolaca koristio se jedan od alata za procjenu koji se koristi u svijetu – Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk i sur., 2009). Upitnik je preveden na hrvatski jezik te je prilagođen ciljanoj skupini.

U ispitivanju potrebe, odnosno istraživanju, sudjelovali su učenici viših razreda (5.-8. razred) Osnovne škole Kozari Bok. Ukupno je sudjelovalo 300 učenika, a obrađeno je 295 upitnika (N=295), dok je 5 upitnika bilo nevažeće. Od ukupnog broja 49,1% ispitanika bilo je muškog te 50,9 ispitanica ženskog spola. Struktura ispitanika s obzirom na razred je slijedeća: 22,5% učenika petih; 25,3% šestih; 28,7% sedmih te 23,5% učenika osmih razreda.

Na pitanje koliko često ti drugi kažu da se „skineš s Interneta“, 39,2% dječaka i 33,6% djevojčica navode kako im drugi često ili uvijek govore da se „skinu s Interneta“. Nadalje, 34,3% dječaka i 43% djevojčica navodi kako često ili gotovo svakodnevno odlaze na spavanje kasnije nego što moraju, a razlog tome je korištenje računala i mobitela, odnosno Interneta. Dječaci (35,6%) nešto više od djevojčica (26,9%) zanemaruju kućanske i školske obaveze zbog korištenja računala i Interneta. Kritičnost prema samima sebi i upotrebi računala vidljiva je na način da 34,5 dječaka i 36,7% djevojčica smatra da previše koriste Internet. Od ukupnog broja ispitanika, njih 40,5% rijetko ili nikada ne razmišlja o tome da bi trebao/la smanjiti vrijeme provedeno koristeći računala i Internet što ukazuje da navedeni ispitanici u prekomjernom korištenju Interneta ne vide problem te su nekritični što može dovesti do razvoja ozbiljnih problema ovisnosti o istim, dok njih 14,3% o tome razmišlja često. Internet i računalo za potrebe obavljanja školskih obaveza 37,1% ispitanika koristi često; 32,6% ponekad i 30,3% rijetko ili gotovo nikad ne koristi Internet i računalo za obavljanje školskih obaveza. S druge strane, 54% ispitanika Internet i računalo koristi često ili gotovo uvijek s ciljem smanjenja dosade; njih 25,8% ih u tu svrhu Internet i računala koristi ponekad te 20,3% ispitanika Internet i računala rijetko ili ponekad koriste Internet i računala kako bi smanjili dosadu.

Pregledom rezultata s obzirom na razred, vidljivo je da učenici 7.-ih i 8.-ih razreda nešto intenzivnije koriste Internet i računala da smanje dosadu, da ih se nešto „tjera“ s računala te da nešto kasnije idu na spavanje zbog korištenja računala i Interneta. Upravo iz tog razloga, projektne aktivnosti koje se odvijaju u osnovnim školama, namijenjene su učenicima 5.-ih razreda kako bi se preveniralo učestalije korištenje i zloupotrebljavanje korištenja Interneta i računala. Isto tako, to je period prelaska iz nižih u više razrede i početak puberteta te potencijalno opasno vrijeme za razvoj drugih internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju. Učenici i vještine koje su sastavni dio ovog projektnog prijedloga, pomoći će im se u lakšoj adaptaciji na nove školske okolnosti.

Očekivani rezultati: -uključeno najmanje 7 škola u izradu slogana/spotova/plakata;

-informirano najmanje 7 zagrebačkih osnovnih škola o ciljevima akcije

-uključeno najmanje 30 stručnjaka na stručnim skupovima (potpisna lista);

-održana najmanje 2 edukacijska predavanja/stručna skupa,

-realizirane medijske objave

-održan najmanje jedan okrugli stol

-izrađene i podijeljene brošure

-uključeni roditelji u kampanju (potpisna lista); organizirano 5 informativnih susreta s roditeljima

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 39 tjedana

12. Ciljevi programa

Opći: Opći cilj provedbe je prevencija ovisnosti o računalima i Internetu među mladima.

Specifični: Specifični ciljevi ovog projekta su:

-Razvijanje komunikacijskih vještina

-Razvijanje socijalnih vještina

- Razvijanje vještine odupiranja vršnja kom pritisku
- Usvajanje vještina samoprocjene i pozitivnog vrednovanja sebe i drugih
- Usvajanje znanja o korisnom korištenju računala i tehnologije
- Poticanje kritičkog na inapromišljanja
- Usvajanje vještina timskog rada i pregovaranja
- Usvajanje vještina empatije i prosocijalnog ponašanja
- Usvajanje vještina medijske pismenosti (prepoznavanje lažnih vijesti)
- Usvajanje vještina organizacije vremena i planiranja (samodisciplina)
- Usvajanje vještina primanja i upravljanja kritikom na konstruktivan način
- Usvajanje alternativnih načina provođenja slobodnog vremena

13. Ciljana skupina

Osnovna škola, Obitelj / roditelji, stručni suradnici

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Učenicima iz 9 zagrebačkih osnovnih škola od 5.do 8. razreda, stručni suradnici škola, roditelji i javnost .
 Broj korisnika na godišnjoj bazi: 312 (učenici, stručni suradnici, roditelji)

15. Metode korištene u programu

Tribina, Radionica, Medijska kampanja

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa

18. Metoda evaluacije

Analiza radova (slogani, plakati, literarni uratci, video spotovi) nastalih tijekom kampanje
 Broj uključenih stručnih suradnika
 Broj medijskih objava

19. Evaluatori

Unutarnji i vanjski

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Pratnje i vrednovanje postignuća kampanje pratili smo:

- brojem uključenih škola u izradi slogana/spotova/plakata (9),
- brojem uključenih stručnjaka i roditelja na stručnim skupovima (185),
- brojem medijskih objava (više od 30) i
- brojem literarnih, likovnih, video uratka (127).

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Kampanja "Ne u biti ROBoT" namijenjena je podizanju svijesti o opasnosti ovisnosti o tehnološkim pomagalima kao ovisnosti modernog vremena. Cilj kampanje je prevencija ovisnosti o računalima i internetu među mladima.

Aktivnosti kampanje provodili smo od travnja do prosinca 2018. g. Održana su dva seta edukacijskih predavanja/stručnih skupova u listopadu i studenom 2018. Na svakom setu bila su 3 predavanja, 2 liječnika psihijatra, predstavnic Agencije za odgoj i obrazovanje i predstavnici prijavitelja, te stručni djelatnici škola, ravnatelji i roditelji.

Posredstvom nastavnika i vijeća roditelja informirani su stručni djelatnici i roditelji o aktivnostima i ciljevima kampanje. Predstavljene su ciljevi kampanje i aktivnosti u svih devet uključeni osnovnih škola. Medijska promocija kampanje odvijala se kontinuirano, s pojačanim nastupima uoči, za vrijeme i nakon provedenih aktivnosti. Predstavljene su rezultati kampanje u Tribinama Grada Zagreba na Okruglom stolu/završnoj konferenciji u nastavi 80-tak sudionika. Organizirana je izložba učenika radova nastalih tijekom kampanje, te nagrađena pobjednička škola (OŠ Cvjetno naselje). Kroz kampanju je postignuto osvještavanje o opasnosti od prekomjernog korištenja tehnologije, podignuta je razina svijesti o zdravstvenim, mentalnim, komunikacijskim, socijalnim i drugim posljedicama ove ozbiljne ovisnosti modernog vremena.

U nekim školama su tijekom kampanje organizirani dani bez mobitela posvećeni sportu, uvedena su pravila odlaganja mobitela prije nastave u posebno dizajniranim i ručno izrađenim futrolama za mobitele.

Provedena je anketa u školama o korištenju tehnoloških pomagala koja će biti ponovljena izvan kampanje s istim sudionicima.

Projektom su obuhvaćeni učenici iz devet (9) zagrebačkih osnovnih škola od 5.do 8..razreda, stručni djelatnici škola, roditelji i javnost. Škole koje su sudjelovale u kampanji: OŠ Cvjetno naselje, OŠ Fran Krsto Frankopan, OŠ Matka Laginje, OŠ Rapska, OŠ Dr. Vinka Žganca, OŠ Grigor Vitez, OŠ Žitnjak, OŠ Ljubljana, OŠ Retkovec. Sudjelovanjem učenika i profesora kroz literarni, likovni ili video izražaj nastalo je 115 crteža, 5 plakata, 5 literarnih radova i 2 video uratka. Kroz broj nastalih radova, vidljiv je broj sudionika, dok struktura odgovara strukturi razreda. Sudjelovalo je 127 učenika i učenica, od 11 do 14 godina, s područja Grada Zagreba.

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

70.000,00

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK): 30.000,00

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 40.000,00

Drugi izvori (HRK):