

Prevenција: Ne u biti "ROBoT" (informiranje - podizanje razine svijesti)

Provoditelj: Humanitarna organizacija Zajednica Susret

Godina provedbe: 2019

Kratki opis programa

Ne u biti "ROBoT" projekt je kojemu je cilj, kroz različite aktivnosti namijenjene korisnicima skupinama, podizanje svijesti o problemu ovisnosti o ponašanju vezanom uz nove tehnologije. Provođen se u osnovnim školama s područja Grada Zagreba, a uključuje učenike viših razreda osnovne škole, njihove roditelje te stručne suradnike škola.

Sažetak programa

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

Djeca, pa i sve brojniji odrasli spremni su sate i sate provoditi u svom virtualnom svijetu, u svijetu mašte i fikcije, dok u realnom svijetu dolazi do narušavanja odnosa s bližnjima, ali i sa samim sobom, te postaju 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 osobe s problemom ovisnosti mora voditi stručnjak. Svjesni problema, a s ciljem preventivnog djelovanja, želimo nastaviti s prošle godine pokrenutom preventivnom kampanjom usmjerenom prema učenicima viših razreda osnovne škole.

Ciljana skupina su učenici viših razreda osnovnih škola s područja Grada Zagreba, njihovi roditelji te stručni suradnici škola. Uz medijsku promidžbu, održana su tri stručna predavanja za stručne suradnike škola te roditelje učenika. Kroz interaktivne radionice i predavanja, sudionici su diskutirali o problemu na koji se cilja projektom, ali su imali priliku izložiti svoje primjere iz prakse te dati prijedloge kolega vezane uz rješenje. Za učenike su organizirane debate koja su se pripremale od početka školske godine (2019/2020), a realizirale u Mjesecu borbe protiv ovisnosti. Debate su realizirane u školama, a teza debate je bila „Mladima od 14 godina treba zabraniti korištenje društvenih mreža“. Afirmacijska i negacijska grupa argumentima je zastupati svoja stajališta kroz strukturiranu raspravu. Vještine prezentiranja i argumentiranja ocjenjivala je tročlana komisija sastavljena od relevantnih stručnjaka. Realizirane su dvoje debate u kojoj su sudjelovali učenici četiri osnovnih škola s područja Grada Zagreba.

Opći cilj projekta je podizanje svijesti o problemu ovisnosti o ponašanju vezanom uz nove tehnologije. Specifični ciljevi su podizanje znanja i vještina roditelja i stručnih suradnika; razvijanje znanja i vještina argumentiranja za učenike; razvijanje svjesnosti o problemu kod učenika; poticanje učenika na konstruktivno provođenje slobodnog vremena; razvijanje vještina samozastupanja; usvajanje znanja o korisnom korištenju tehnologije.

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.06.2019.

Datum završetka: 31.12.2019.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

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

/

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provo enju istog ili sli nih programa

Mjesto provedbe programa: Grad Zagreb .

Godina u kojoj se program provodio: 2018.

Broj obuhva enih korisnika: 312 (izravni i neizravni)

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 provo enje slobodnog vremena

- utjecaj vršnjaka

- neinformiranost o štetnim utjecajima prekomjernog korištenja interneta, ra unala

- školski neuspjeh

- disciplinarni problemi

- nedostatak predanosti školi

Zaštitni imbenici: - razumijevanje štetnih utjecaja prekomjernog korištenja interneta, ra unala

- strukturirano provo enje slobodnog vremena

- akademski uspjeh

- poticajna okolina

- razumijevanje od strane odraslih (roditelji, u itelji)

10. Procjena potreba

Na in provedbe: Problem ovisnosti o ra unalima i gadgetima jedan je od rastu ih socijalnih problema diljem svijeta.

To je problem, odnosno ovisnost koja se smatra bihevioralnom ovisnoš u te kao takva ima više razli itih karakterata:

ovisnost o Internetu, ovisnost o video-igricama... Ovisnost o Internetu (eng. Internet Addiction Disorder (IAD)) može

dovesti do brojnih negativnih posljedica na razli itim podru jima života pojedinca – neurološke smetnje, psihološki i

socijalni poreme aji (Cash, Rea, Steel, Winkler, 2012). Istraživanja provedena u Americi i Europi, ukazuju na

alarmantnu prevalenciju koja se kre e izme u 1.5 i 8.2% (Weinstein i Lejoyeux, 2010).

Ideju da problemati na uporaba ra unala zadovoljava kriterije za ovisnost i da bi zbog toga trebala biti uklju ena u

sljede u reviziju DSM-a, prva je predložila Kimberly Young još 1996. godine, u svom lanku Internet addiction: The

emergence of a new clinical disorder. Od tada je IAD opsežno prou avan te je ovisnost o internetskim igrama (eng.

Internet gaming disorder - IGD) uvršten u DSM-5 kao uporno i ponavljaju e korištenje interneta za uklju ivanje u igre,

esto s drugim igra ima, a koje vodi do klini ki zna ajnih ošte enja ili poteško a. Navedenu definiciju daje Ameri ka

Psihijatrijska Udruga (eng. American Psychiatric Association), a uz to navode kako ovisnost o internetskim igrama

predstavlja jasan formalni oblik igranja kao ovisni kog ponašanja. Dok znanstvenici razmatraju i raspravljaju o

potrebitosti i na inu tretmana te klasifikaciji bolesti, osobe koje pate od ove vrste ovisnosti te bliski ljudi onih koji se

bore s ovisnosti o ra unalima i internetu traže adekvatne vrste tretmana, ali i prevencije istih kod mla ih generacija.

Brojni autori definirali su ovisnost o ra unalima ili Internetu (Pies, 2009; Young, 2009; Pontes i sur., 2015 sve prema

VI ek, 2016). Ono što im je svima zajedni ko je injenica da ovisnost o Internetu zna ajno utje e na život korisnika uz

nedostatak kontrole ponašanja.

Već neko vrijeme traje rasprava o tome kako najbolje klasificirati ponašanje koje karakterizira višesatno provođenje slobodnog, ne-radnog vremena, na radnom mjestu, 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 ekrana, potrebu za više vremena ili novim online sadržajima za postizanje željenog raspoloženja, javljanje simptoma uznezanja, 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 biheviornalne, 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 računalicama, 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, posjetivanje portala i društvenih mreža, slušanje glazbe na Youtube-u, online kockanje i igre na sreću, odnosno postoji mogućnost posjetivanja 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 posjetivanja 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 računalicama, 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 Rheinland-Pfalz, ima računalo

u sobi. Naj češće 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 dječaci (58,1%). Ukupno 74,6% dječaka 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 češće svrha socijalna kompenzacija, učenje 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 jezično 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 češće. Internet i računala za potrebe obavljanja školskih obaveza 37,1% ispitanika koristi često; 32,6% ponekad i 30,3% rijetko ili gotovo nikad ne koristi Internet i računala za obavljanje školskih obaveza. S druge strane, 54% ispitanika Internet i računala 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 češće „tjera“ s računala te da češće 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. Učenje i vještine koje su sastavni dio ovog projektnog prijedloga, pomoći će im se u lakšoj adaptaciji na nove školske okolnosti.

Očekivani rezultati: - uključivanje škola, učenika i roditelja u aktivnosti

- realizirana 3 predavanja za roditelje i/ili stručne suradnike

- realizirana debata za učenike

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 32

12. Ciljevi programa

Opći: Opći cilj projekta je podizanje svijesti o problemu ovisnog ponašanja vezanom uz nove tehnologije.

Specifični: Specifični ciljevi su podizanje znanja i vještina roditelja i stručnih suradnika; razvijanje znanja i vještina argumentiranja za učenike; razvijanje svjesnosti o problemu kod učenika; poticanje učenika na konstruktivno

provođenje slobodnog vremena; razvijanje vještina samozastupanja; usvajanje znanja o korisnom korištenju tehnologije.

13. Ciljana skupina

Opća populacija, Osnovna škola, Obitelj / roditelji, stručni suradnici škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Ove godine u „Ne u biti ROBoT“ sudjelovali su učenici viših razreda (7. i 8.) osnovnih škola Jure Kaštelan, Trnjanska, August Cesarec i Cvjetno naselje. Iz svake škole se oformio jedan debatni tim koji je brojio 5-6 učenika. Uz njih, na samoj debati bili su prisutni i neke kolege iz razreda kako bi im dali podršku. Tako je ukupan broj korisnika koji su sudjelovali na debati bio oko 30, a prevladavale su učenice. Na predavanju za učenike 7. i 8. razreda također se okupilo oko 30 učenika te još oko 20 učenika na predavanju za roditelje i djecu. Ukupno, možemo reći da je u skupni učenika sigurno sudjelovalo 60 učenika (neki su učenici sudjelovali i na debati i na predavanju), a njihova struktura je bila određena strukturom u razredu. Roditelji koji su sudjelovali u aktivnostima je oko 40, a prevladavale su majke. Građani su preko društvene mreže i mrežne stranice Udruge pratili aktivnosti projekta, a s obzirom na statistiku, možemo reći da je 250 građana vidjelo vijesti i događaje vezane uz aktivnosti „Ne u biti ROBoT“.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 350

15. Metode korištene u programu

Predavanje, Medijska kampanja, debata učenika

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa

18. Metoda evaluacije

Projekt je evaluiran putem usmenih povratnih informacija uključenih te putem ankete za roditelje. Također, uspješnost procesa se pratila provedbom svih planiranih aktivnosti.

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Unatoč malim problemima koji su proizašli iz štrajka nastavnog osoblja, „Ne u biti ROBoT“ uspješno je proveden. Iz anketnih listića koje su ispunjavali roditelji proizlazi da je njih 90% stava da su im ovakva predavanja i aktivnosti zanimljive u potpunosti. Njih 78% smatra da su korisne, te većina (61%) ih ne smatra teškim za praćenje. Ono što navode da im se posebno svidjelo u aktivnostima je:

- opasnost od zdravlja mobitela
- sve mi se svidjelo
- primjeri kako djelovati u nekoj situaciji
- specifično objašnjenje o utjecajima
- prezentacija voditeljica
- dobila sam novi pogled na štetnost tehnologija
- vrlo dobar pristup temi
- cijela radionica je bila izvrsna
- doznala sam neke stvari koje dosada nisam znala
- informacije o auditivnom i vizualnom kanalu osobe

Na pitanje što im se nije svidjelo navodili su da bi voljeli da su se više mogli uključiti roditelji sa svojim primjerima, ne

svi a im se što nema više takvih radionica te da bi željeli više promotivnog materijala u vidu brošura i letaka.

Na pitanje je li im aktivnost bila korisna i što su novo nau ili odgovaraju:

- otvara širom o i i suo ava sa stvarnoš u te realno upozorava na opasnost
- da, razli ite pristupe djeci, savjeti
- informacija, komunikacija, ma izvrsno
- jako, puno sam saznala i oduševljena sam
- znala sam da zra enje šteti, ali nisam znala da puno više šteti djeci i da zra enje na njih ja e utje e
- naravno, sve informacije i toga ima premalo u institucijama pa predlažem što više ovakvih radionica
- iznimno korisna jer mi je jasno na koji na in treba zaštititi djecu, a i povezati se s njima
- prepoznati tip djeteta/osobe (auditivni, vizualni..), kako pomo i u samopouzdanju djeteta, podizanju istog
- sve super, ovakve radionice bi po mom mišljenju bilo dobro ranije održavati od 14-18h
- mislim da manje koristimo mobitel
- kako prepoznati ovisnost i kako reagirati u toj situaciji, jako korisno
- koliko tehnologija u neograni enim koli inama loše utje e na djecu
- dodatni poticaj za ve u komunikaciju s djetetom i razumijevanje djetetova ponašanja

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

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje: /

22. Ukupni prora un programa za jednu godinu provo enja (HRK)

28.800,00

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK): 28.800,00