

Od integracji do dobrych relacji.

Rola więzi, kompetencji społecznych i środowiska szkolnego w profilaktyce uzależnień behawioralnych

BŁAŻEJ HELIE

WSTĘP

Współczesna szkoła stoi przed wyzwaniem nie tylko efektywnego przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim kształtowania dojrzałych, odpowiedzialnych i zdolnych do budowania satysfakcjonujących relacji społecznych jednostek. Tytuł niniejszego artykułu – „Od integracji do dobrych relacji” – odzwierciedla przekonanie, że proces budowania zdrowych więzi, począwszy od najwcześniejszych lat życia aż po środowisko szkolne, stanowi fundament dla rozwoju psychicznego i społecznego, a także kluczowy czynnik chroniący przed zagrożeniami cywilizacyjnymi, w tym przed narastającą falą uzależnień behawioralnych. Inspiracją do dzielenia się tymi przekonaniem z wszystkimi osobami mającymi w swojej pracy kontakt z uczniami jest cykl warsztatów metodycznych i lekcji otwartych zatytułowanych „Od integracji do dobrych relacji”, prowadzonych przez doradców metodycznych MSCDN – Błażę Helie i Renatę Kiliańską. Zarówno prowadzone przez doradców warsztaty z nauczycielami, jak i lekcje otwarte dla nauczycieli z klasami, z którymi na co dzień pracują, cieszą się popularnością i uznaniem.

Artykuł ten ma na celu przedstawienie nauczycielom, pedagogom i psychologom szkolnym teoretycznych podstaw znaczenia relacji oraz praktycznych metod ich budowania w zespole klasowym.

W pierwszej części omówione zostaną fundamentalne teorie psychologiczne i pedagogiczne, ze szczególnym uwzględnieniem teorii przywiązania oraz rozwoju kompetencji społecznych. Część druga poświęcona zostanie analizie roli relacji i umiejętności społecznych jako czynnika chroniącego przed uzależnieniami behawioralnymi (od mediów społecznościowych, urządzeń elektronicznych, gier), a także szczegółowemu opisowi praktycznych działań dotyczących poszczególnych podmiotów w szkole, mających na celu skuteczną integrację i budowanie zdrowego środowiska relacyjnego.

I. WSTĘP – FUNDAMENTY RELACJI I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

1. Znaczenie prawidłowych relacji dziecka z matką: Teoria i style przywiązania

Kluczowym paradygmatem w rozumieniu wpływu wczesnych relacji na całe późniejsze życie jednostki jest teoria przywiązania (ang. *Attachment Theory*), sformułowana przez Johna Bowlby'ego¹. Bowlby, a następnie Mary Ainsworth² wykazali, że wrodzona

¹ J. Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, Basic Books 1988.

² M.D.S. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum Associates 1978.

OD INTEGRACJI DO DOBRYCH RELACJI. ROLA WIĘZI, KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I ŚRODOWISKA SZKOLNEGO W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH

potrzeba tworzenia bliskiej więzi z opiekunem (najczęściej matką) jest pierwotnym systemem motywacyjnym, niezależnym od zaspokajania potrzeb fizjologicznych. Jakość tej wczesnej relacji determinuje, w jaki sposób dziecko będzie postrzegać siebie, innych i świat, co znajduje odzwierciedlenie w tzw. wewnętrznych modelach roboczych (ang. *Internal Working Models* – IWM).

Mary Ainsworth, poprzez badanie obcej sytuacji (ang. *Strange Situation*), zidentyfikowała cztery główne style przywiązania³:

2. Rozwijanie umiejętności społecznych na poszczególnych etapach rozwojowych

Rozwój społeczny jest procesem ciągłym, w którym umiejętności nabyte we wczesnym dzieciństwie są stopniowo rozbudowywane, różnicowane i modyfikowane w kolejnych fazach życia. Umiejętności społeczne (kompetencje społeczne) stanowią złożony zestaw zdolności, które umożliwiają jednostce efektywne, adekwatne do sytuacji oraz satysfakcjonujące funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych⁵. Obejmują one m.in. komunikację werbalną

Styl przywiązania	Charakterystyka opiekuna	Wpływ na rozwój dziecka
Bezpieczny (secure)	Wrażliwy, dostępny, reagujący na potrzeby dziecka.	Wysoka samoocena, zdolność do regulacji emocji, ufność w relacjach, ciekawość świata, skuteczność w eksploracji.
Lękowo-ambiwalentny (anxious-ambivalent)	Niespójny, nieprzewidywalny w reakcjach, czasem nadmiernie angażujący się.	Niepewność, nadmierne poszukiwanie bliskości, trudności w uspokajaniu się, lęk przed odrzuceniem.
Unikający (avoidant)	Odrzucający, niechętny bliskości, minimalizujący potrzeby emocjonalne dziecka.	Unikanie bliskości, tłumienie emocji, pozorna niezależność, trudności w wyrażaniu potrzeb.
Zdezorganizowany (disorganized)	Wynikający z traumy, strachu lub sprzecznych zachowań opiekuna.	Poważne trudności w regulacji emocji i zachowania, brak spójnej strategii radzenia sobie ze stresem.

Bezpieczny styl przywiązania jest kluczowy, ponieważ umożliwia dziecku bezpieczną eksplorację świata. Dziecko wie, że w razie potrzeby może wrócić do bezpiecznej bazy, co sprzyja rozwojowi autonomii, zdolności do radzenia sobie ze stresem i, co najważniejsze, budowaniu zdrowych relacji rówieśniczych w późniejszym życiu⁴. Jakość wczesnej więzi matka-dziecko jest zatem pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do dojrzałości społecznej i emocjonalnej, stanowiąc podstawowy czynnik chroniący przed późniejszymi dysfunkcjami.

i niewerbalną, empatię, asertywność, zdolność do współpracy, rozwiązywania konfliktów, a także regulację i kontrolę emocji.

We wczesnym dzieciństwie kluczową rolę w rozwoju umiejętności społecznych odgrywają relacje z najbliższym otoczeniem, przede wszystkim z rodzicami i opiekunami. Dziecko uczy się podstawowych form komunikacji, nawiązywania kontaktu, wyrażania emocji oraz reagowania na sygnały społeczne. Na tym etapie istotne znaczenie ma modelowanie zachowań przez dorosłych, którzy poprzez własne postawy i reakcje dostarczają wzorców interakcji społecznych. Równocześnie dziecko

³ Ibidem.

⁴ A. Staboń-Duda, *Wczesna relacja matka-dziecko i jej wpływ na dalszy rozwój emocjonalny dziecka*, „Psychoterapia” nr 1(168)/2014, s. 5-15.

⁵ A. Matczak, *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2007.

BŁAŻEJ HELIE

rozwija zdolność do współdziałania z rówieśnikami, dzielenia się oraz przestrzegania prostych norm społecznych.

W okresie dzieciństwa szkolnego kompetencje społeczne ulegają dalszemu pogłębieniu. Dziecko zaczyna funkcjonować w bardziej złożonych strukturach społecznych, takich jak grupa klasowa, co sprzyja rozwijaniu umiejętności współpracy, komunikacji grupowej oraz rozwiązywania konfliktów. Pojawia się większa świadomość norm społecznych, zasad współżycia oraz konsekwencji własnych zachowań. Na tym etapie istotne jest również kształtowanie empatii i umiejętności przyjmowania perspektywy innych osób.

partnerskich i zawodowych stają się kluczowe dla jakości życia osobistego i zawodowego. Rozwój społeczny w tym okresie jest silnie powiązany z doświadczeniem życiowym oraz refleksją nad własnym funkcjonowaniem w relacjach z innymi.

Podsumowując, rozwijanie umiejętności społecznych jest procesem długotrwałym i wielowymiarowym, który przebiega przez całe życie człowieka. Każdy etap rozwojowy przynosi nowe wyzwania i możliwości doskonalenia kompetencji społecznych, a ich poziom ma istotny wpływ na funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie oraz na jej dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Etap rozwojowy	Wiek (przybliżony)	Kluczowe wyzwania i umiejętności
Wczesne dzieciństwo	0-6 lat	Rozwój empatii, nauka dzielenia się, rozumienie i nazywanie podstawowych emocji, zabawa kooperacyjna.
Średnie dzieciństwo	7-12 lat	Rozwój poczucia własnej wartości, rozumienie perspektywy innych, tworzenie trwałych przyjaźni, przestrzeganie reguł społecznych.
Adolescencja (szkoła średnia)	13-18 lat	Poszukiwanie tożsamości, autonomia, zdolność do krytycznego myślenia, negocjowanie relacji z autorytetami, budowanie intymnych relacji rówieśniczych, odporność na presję grupową.

Adolescencja stanowi okres intensywnych zmian w funkcjonowaniu społecznym. Relacje rówieśnicze nabierają szczególnego znaczenia, a młodzi ludzie rozwijają umiejętności negocjowania, wyrażania własnych opinii oraz obrony swoich granic. Wzrasta rola asertywności i zdolności do radzenia sobie z presją społeczną. Jednocześnie następuje dalszy rozwój kompetencji emocjonalnych, w tym zdolności do regulacji emocji i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami interpersonalnymi.

W dorosłości umiejętności społeczne osiągają względną stabilizację, jednak nadal podlegają doskonaleniu w zależności od nowych ról społecznych i zawodowych. Kompetencje takie jak skuteczna komunikacja, współpraca w zespole, rozwiązywanie konfliktów czy budowanie trwałych relacji

ETAPY ROZWOJOWE I KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI

W kontekście szkoły średniej, w której nastolatek osiąga wiek pełnoletni, kluczowe stają się wspieranie umiejętności związanych z autonomią i odpowiedzialnością. Nastolatek musi nauczyć się radzić sobie z wysokim poziomem stresu (egzaminacje, wybór ścieżki kariery), a także efektywnie funkcjonować w złożonej sieci relacji rówieśniczych i dorosłych. Pojawiające się tu deficyty, często wynikające z niepewnego stylu przywiązania lub braku treningu społecznego, mogą prowadzić do wycofania, agresji lub poszukiwania kompensacji w świecie wirtualnym.

OD INTEGRACJI DO DOBRYCH RELACJI. ROLA WIĘZI, KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I ŚRODOWISKA SZKOLNEGO W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

II. RELACJE, PROFILAKTYKA I PRAKTYKA SZKOLNA

A. Relacje i umiejętności społeczne jako czynnik chroniący przed uzależnieniami behawioralnymi

Uzależnienia behawioralne, takie jak uzależnienie od mediów społecznościowych, urządzeń elektronicznych czy gier komputerowych, stanowią obecnie jedno z największych wyzwań wychowawczych. W przeciwieństwie do uzależnień od substancji dotyczą one czynności, które są integralną częścią życia w społeczeństwie cyfrowym. Kluczowe jest zatem nie tyle wyeliminowanie tych czynności, co budowanie wewnętrznej siły i kompetencji, które pozwolą młodzieży na samoregulację i zdrowe funkcjonowanie w świecie online i offline.

Czynniki chroniące a uzależnienia behawioralne

Badania nad profilaktyką uzależnień behawioralnych jednoznacznie wskazują, że silne relacje społeczne oraz wysoki poziom kompetencji społecznych stanowią istotny i skuteczny czynnik chroniący⁶. Osoby mające rozwinięte umiejętności interpersonalne rzadziej sięgają po zachowania kompulsywne jako formę radzenia sobie z trudnymi emocjami, stresem czy poczuciem osamotnienia. Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji sprzyja uzyskiwaniu wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego, co zmniejsza ryzyko poszukiwania

zastępczych źródeł gratyfikacji w aktywnościach potencjalnie uzależniających, takich jak nadmierne korzystanie z Internetu, gier komputerowych czy mediów społecznościowych.

Wysokie kompetencje społeczne umożliwiają również bardziej adaptacyjne strategie radzenia sobie z presją społeczną oraz negatywnymi doświadczeniami życiowymi. Osoby potrafiące komunikować swoje potrzeby, stawiać granice i konstruktywnie rozwiązywać konflikty wykazują większą odporność psychiczną i lepszą regulację emocji. Dzięki temu rzadziej angażują się w zachowania ryzykowne, które mogą prowadzić do rozwoju uzależnień behawioralnych. Ponadto dobre relacje społeczne wzmacniają poczucie przynależności i własnej wartości, co dodatkowo redukuje podatność na mechanizmy uzależnienia.

Z perspektywy profilaktyki szczególne znaczenie ma wczesne wzmacnianie kompetencji społecznych u dzieci i młodzieży. Programy profilaktyczne ukierunkowane na rozwój umiejętności komunikacyjnych, empatii, współpracy oraz asertywności przyczyniają się do budowania sieci wsparcia społecznego i zwiększania zasobów osobistych jednostki. W konsekwencji stanowią one skuteczną formę zapobiegania uzależnieniom behawioralnym, podkreślając rolę relacji interpersonalnych jako kluczowego elementu zdrowia psychicznego i społecznego.

Czynnik chroniący	Mechanizm działania
Bezpieczne relacje rodzinne	Zapewniają poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, redukując potrzebę ucieczki w świat wirtualny. Stanowią wzór zdrowej komunikacji i rozwiązywania problemów.
Silne relacje rówieśnicze	Zaspokajają potrzebę przynależności i uznania w świecie rzeczywistym, ograniczając poszukiwanie wirtualnego uznania (np. w mediach społecznościowych czy grach).
Wysokie kompetencje społeczne	Umożliwiają skuteczne radzenie sobie ze stresem, frustracją i konfliktami. Asertywność chroni przed presją rówieśniczą i ryzykownymi zachowaniami online.
Zdolność do regulacji emocji	Pozwala na konstruktywne zarządzanie trudnymi emocjami zamiast sięgania do mechanizmów ucieczkowych (jak np. kompulsywne granie, scrollowanie).

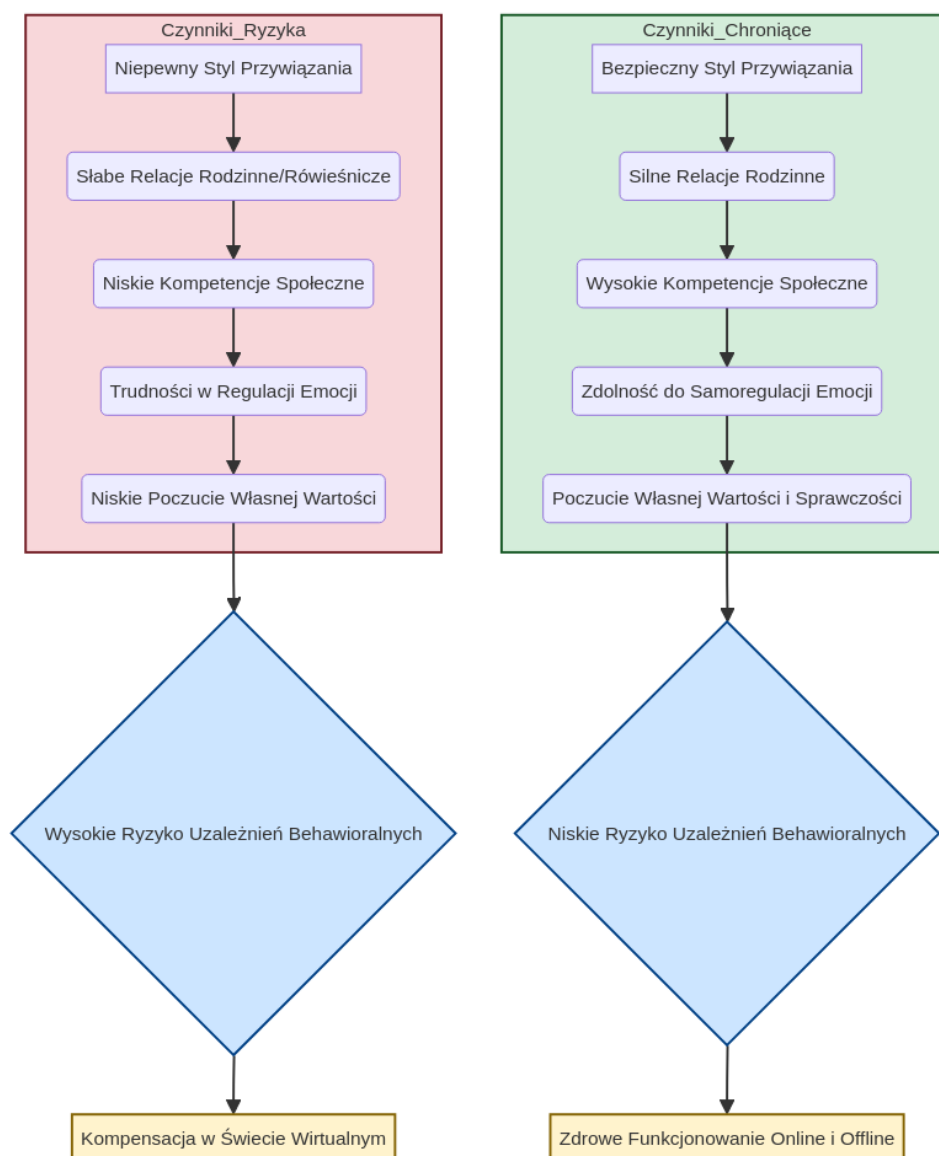
⁶ K. Ostaszewski, *Kompetencje zawodowe profilaktyka*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012.

BŁAŻEJ HELIE

Uzależnienie behawioralne często jest formą kompensacji deficytów w sferze relacyjnej i emocjonalnej. Młody człowiek, który nie potrafi nawiązać satysfakcjonujących relacji w świecie rzeczywistym, może szukać ich substytutu w grach (gdzie łatwiej o poczucie kompetencji i przynależności do zespołu) lub w mediach społecznościowych (gdzie łatwiej o szybkie, choć powierzchowne, potwierdzenie własnej wartości w postaci lajków)⁷.

Im silniejsze są więzi rodzinne, szkolne czy rówieśnicze, tym niższe wskaźniki depresji czy uzależnienia od Internetu⁸.

Związek ten został zilustrowany na wykresie 1, który przedstawia model wpływu czynników chroniących i ryzyka na podatność na uzależnienia behawioralne.



⁷ D.J. Kuss, M.D. Grinths, *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” nr 14(3)/2017, s. 311.

⁸ R. Solecki, *Raport z badania kondycji psychicznej młodzieży 2022*, Repozytorium Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2023.

OD INTEGRACJI DO DOBRYCH RELACJI. ROLA WIĘZI, KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I ŚRODOWISKA SZKOLNEGO W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH

B. Integracja zespołu klasowego w środowisku szkolnym: odpowiedzialność i praktyczne przykłady

Budowanie zdrowych relacji i integracja zespołu klasowego to proces długofalowy, wymagający zaangażowania całej społeczności szkolnej. Szkoła, jako drugie po rodzinie najważniejsze środowisko socjalizacyjne, ma obowiązek stworzyć przestrzeń, w której każdy uczeń czuje się bezpieczny, akceptowany i ma możliwość rozwijania swoich kompetencji społecznych.

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY DZIAŁAŃ INTEGRACYJNYCH

1. Lekcje z wychowawcą i warsztaty ze specjalistami:

- Krąg zaufania/krąg rozmowy: regularne spotkania w kręgu, podczas których uczniowie dzielą się swoimi emocjami, sukcesami i trudnościami, budując poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia.

Podmiot	Rola w budowaniu relacji i integracji
Wychowawca	Kluczowa rola. Inicjowanie i prowadzenie regularnych godzin wychowawczych skoncentrowanych na relacjach, mediacja konfliktów, diagnoza potrzeb klasy, stały kontakt z rodzicami.
Psycholog/pedagog	Prowadzenie treningów umiejętności społecznych (TUS), warsztatów profilaktycznych (uzależnienia, cyberprzemoc), wsparcie indywidualne dla uczniów z deficytami relacyjnymi, superwizja dla wychowawców.
Nauczyciele przedmiotowi	Stosowanie metod aktywizujących (praca w grupach, projekty), które wymuszają pozytywną współzależność, modelowanie zdrowej komunikacji, reagowanie na przejawy wykluczenia.
Dyrektor szkoły	Tworzenie kultury szkoły opartej na szacunku i relacjach, zapewnienie zasobów (czas, szkolenia) na działania integracyjne, wspieranie wychowawców i specjalistów.
Pracownicy niepedagogiczni	Kreowanie przyjaznej atmosfery w przestrzeniach wspólnych (sekretariat, stołówka), bycie modelem uprzejmości i życzliwości w codziennych interakcjach.
Rodzice	Partnerstwo ze szkołą. Wspieranie działań integracyjnych, uczestnictwo w warsztatach dla rodziców, modelowanie zdrowych relacji w domu, dbanie o bezpieczny styl przywiązania.
Doradcy metodyczni/nauczyciele konsultanci	Wsparcie merytoryczne dla nauczycieli, organizacja szkoleń i warsztatów z zakresu psychologii rozwojowej, TUS, profilaktyki uzależnień behawioralnych, metod aktywizujących i integrujących zespół klasowy, warsztaty terenowe, lekcje otwarte, sieci wsparcia dla nauczycieli, konsultacje.

BŁAŻEJ HELIE

- Trening umiejętności społecznych (TUS): zajęcia prowadzone przez psychologa/pedagoga, skupiające się na ćwiczeniu asertywności, rozwiązywania konfliktów i rozpoznawania emocji.
- Warsztaty profilaktyczne: skoncentrowane na budowaniu kompetencji cyfrowych i krytycznego myślenia, a nie tylko na straszeniu uzależnieniem. Uczenie, jak media społecznościowe wpływają na samoocenę i relacje.

2. Metody aktywizujące na poszczególnych przedmiotach:

- Język polski/historia: praca projektowa w małych rotacyjnych grupach, debaty oksfordzkie, symulacje. Uczenie się słuchania i argumentowania.
- Przedmioty ścisłe: prace w grupach i projekty badawcze wymagające podziału ról i odpowiedzialności (np. budowa modelu, eksperyment). Wzmacnianie pozytywnej współzależności.
- Wychowanie fizyczne: gry zespołowe z losowym podziałem na zespoły; gry wymagają strategii i komunikacji, a nie tylko rywalizacji.

3. Włączanie uczniów w życie szkoły:

- Samorząd uczniowski: prawdziwe upodmiotowienie uczniów, danie im realnego wpływu na decyzje dotyczące szkoły (np. organizacja wydarzeń, zmiany w regulaminie).
- Ogród szkolny/otoczenie szkoły: wspólne projekty angażujące uczniów i pracowników niepedagogicznych (np. sadzenie drzew, dbanie o przestrzeń wspólną). Budowanie poczucia odpowiedzialności za wspólne dobro.

4. Wsparcie nauczycieli:

- Superwizja i mentoring: dyrektor szkoły powinien zapewnić nauczycielom, zwłaszcza wychowawcom, możliwość regularnej superwizji z psychologiem lub doradcą metodycznym.
- Szkolenia: inwestowanie w szkolenia z zakresu psychologii relacji, komunikacji bez przemocy (NVC) i nowoczesnych metod integracyjnych.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Budowanie zdrowego środowiska szkolnego jest procesem wieloetapowym, zakorzenionym w fundamentalnych teoriach psychologicznych. Jakość wczesnej relacji przywiązania, opisana przez Bowlby'ego i Ainsworth, stanowi matrycę dla wszystkich późniejszych relacji społecznych. Rozwój kompetencji społecznych, zwłaszcza w kluczowym okresie adolescencji, jest niezbędny do osiągnięcia dojrzałości i autonomii.

WNIOSKI DLA PRAKTYKI SZKOLNEJ

- Relacja jako profilaktyka: najskuteczniejszą formą profilaktyki uzależnień behawioralnych nie są jednorazowe prelekcje czy pojedyncze warsztaty tematyczne, lecz systematyczne budowanie silnych relacji w klasie i szkole. Poczucie przynależności i akceptacji jest najsilniejszym czynnikiem chroniącym.
- Wychowawca jako architekt relacji: rola wychowawcy musi być doceniona i wspierana. Powinien on mieć czas i narzędzia (warsztaty profilaktyczne, np. TUS, TZA, kręgi rozmowy) do pracy nad dynamiką grupy.

OD INTEGRACJI DO DOBRYCH RELACJI. ROLA WIĘZI, KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I ŚRODOWISKA SZKOLNEGO W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH



Ilustracja 1. Warsztaty integracyjne. Zdjęcie poglądowe wygenerowane przez AI

- Współpraca całej społeczności: integracja nie jest tylko zadaniem wychowawcy. Wymaga ona zaangażowania dyrektora (tworzenie kultury relacji), nauczycieli przedmiotowych (metody aktywizujące) oraz rodziców (bliska, szczerza i oparta na wzajemnym szacunku oraz zrozumieniu).
- Inwestycja w kompetencje: szkoła musi inwestować w rozwój kompetencji społecznych uczniów, traktując je na równi z wiedzą przedmiotową. Treningi umiejętności społecznych i zastępowania agresji oraz wycieczki/zielone szkoły, na których możliwe jest realizowanie jednocześnie podstawy programowej i założeń programu wychowawczo-profilaktycznego powinny być stałym elementem wspierających działań wychowawczych szkoły.

BŁAŻEJ HELIE

PERSPEKTYWY DALSZYCH BADAŃ

Konieczne są dalsze badania nad efektywnością konkretnych programów integracyjnych i TUS w polskim środowisku szkolnym, zwłaszcza w kontekście ich wpływu na redukcję ryzyka uzależnień behawioralnych. Warto również pogłębić analizę roli doradców metodycznych i nauczycieli konsultantów w systemowym wspieraniu nauczycieli w psychologii relacji i profilaktyce. Poprzez konsekwentne przechodzenie od formalnej integracji do autentycznych dobrych relacji, szkoła może stać się nie tylko miejscem nauki, ale przede wszystkim bezpieczną bazą, która wyposaża młodego człowieka w niezbędne narzędzia do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata. ●

BIBLIOGRAFIA

1. J. Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, Basic Books 1988.
2. M.D.S. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum Associates 1978.
3. A. Staboń-Duda, *Wczesna relacja matka-dziecko i jej wpływ na dalszy rozwój emocjonalny dziecka*, „Psychoterapia” nr 1(168)/2014, s. 5-15.
4. A. Matczak, *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2007.
5. K. Ostaszewski, *Kompetencje zawodowe profilaktyka*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012.
6. D.J. Kuss, M.D. Grinjths, *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” nr 14(3)/2017, s. 311.
7. R. Solecki, *Raport z badania kondycji psychicznej młodzieży 2022*, Repozytorium Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2023.
8. A. Kolek, A. Pasternak, *Profilaktyka uzależnień behawioralnych w dobie cyfrowej: szkoła i rodzina wobec nowych wyzwań wychowawczych*, „Psychologia Wychowawcza” nr 1(1)/2025, s. 1-15.
9. *Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat*, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Warszawa 2022.
10. *Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019.
11. K. Potaczala-Perz, *Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka*, „Roczniki Teologiczne” nr 65(1)/2018, s. 115-128.
12. G. Iniewicz, *Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania*, „Psychiatria Polska” nr 42(5)/2008, s. 671-681.

Błażej Helie

Biolog, psycholog, seksuolog, psychoterapeuta w procesie kształcenia. Jego zainteresowania koncentrują się wokół tematyki interdyscyplinarności w edukacji, racjonalnego stosowania technologii w edukacji, stosowania aktywizujących metod pracy i indywidualizowania treści edukacyjnych. Bliska jest mu praca edukacyjna z uczniami w terenie i laboratorium, wykorzystywanie metod STEAM i CLIL oraz formy projektowej i pracy w grupach.