



O Ś R O D E K
P R O F I L A K T Y K I
I T E R A P I I
U Z A L E Ź N I E Ń
W G D Y N I

Jak pisać Szkolny Program Profilaktyki Uzależnień?

Poradnik dla nauczycieli i opiekunów

Celem tej broszury jest przekazanie Państwu informacji niezbędnych w stworzeniu SPPU, który będzie odpowiadał potrzebom Państwa oraz szkoły, w której Państwo pracują, wskazanie przydatnych źródeł i podstaw prowadzenia działań profilaktycznych.

Czym jest Szkolny Program Profilaktyki Uzależnień (SPPU)?

Szolny Program Profilaktyki Uzależnień (w skrócie nazywany SPPU) można nazwać planem przeciwdziałania uzależnieniom, szeroko rozumianym zachowaniom ryzykownym, czy orientującym się wokół tych zagadnień, stworzonym na potrzeby placówki edukacyjnej. Składa się on z czterech części:

- ✓ **diagnostycznej**, dotyczącej kwestii przyczyn i skutków możliwego problemu, jak i również czynników ryzyka oraz czynników chroniących przed problemem uzależnienia, występujących w danej grupie odbiorców;
- ✓ **określającej główny cel programu**, wraz z celami szczegółowymi łączącymi się z osiągnięciem oczekiwanych rezultatów;
- ✓ **opisującej planowane działania oraz metody realizacji** tworzonego programu;
- ✓ **ewaluacyjnej**, podsumowującej dany SPPU.

W celu lepszego wyjaśnienia poszczególnych części, przygotowaliśmy dla Państwa ich bardziej szczegółowe opisy. Zostaną one przedstawione w dalszej części tego poradnika. Najpierw jednak postanowiliśmy przygotować dla Państwa informacje na temat samej profilaktyki uzależnień.

Profilaktyka uzależnień a szkoła

Profilaktyka uzależnień w środowisku szkolnym ma pomóc uczniom w zmianie zachowania i wyposażyć ich w umiejętności umożliwiające opóźnienie inicjacji substancjami psychoaktywnymi. Prowadzenie profilaktyki uzależnień od środków psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych (związanych np. z używaniem urządzeń ekranowych) powinno być zgodne z obowiązującymi standardami europejskimi.¹ Celem tychże standardów nie jest ujednolicenie oddziaływań, a podniesienie ich jakości

¹ Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków, Krajowe Biuro Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012.

poprzez korzystanie ze sprawdzonych naukowo programów profilaktycznych. W związku z tym zasadne jest poznanie zarysu wiedzy potrzebnej do właściwego stworzenia SPPU.

Poziomy profilaktyki, prezentowane poniżej, stanowią fundament niezbędny w budowaniu programu profilaktyki uzależnień.



Obraz 1. Poziomy profilaktyki | opracowanie OPiTU

Będziecie Państwo najczęściej zajmować się profilaktyką na poziomie uniwersalnym i selektywnym, gdyż w ramach środowiska szkolnego działania są kierowane zazwyczaj albo do większości rocznika albo do konkretnej klasy, w której wystąpiły już zachowania świadczące o wysokim poziomie czynników ryzyka. Z praktyki wynika, iż zazwyczaj najlepszymi realizatorami profilaktyki uniwersalnej są wychowawcy klas wspierani przez pedagogów i psychologów szkolnych. Natomiast realizatorzy programów profilaktyki selektywnej to zazwyczaj psychologowie, socjoterapeuci, doradcy rodzinni. Nie można jednak wykluczyć, że w sytuacji, gdy cała klasa ma być objęta profilaktyką selektywną realizatorem takiego programu mógłby być jej wychowawca.

Jeśli jednak będziecie Państwo widzieli potrzebę realizacji profilaktyki na poziomie wskazującym bądź selektywnym, warto abyście szczególnie w ten proces zaangażowali rodziców ucznia, wobec którego będą podejmowane działania profilaktyczne.

Jeszcze niedawno profilaktyka uzależnień koncentrowała się na zakazach informowaniu o zagrożeniach płynących z zachowań ryzykownych. Współcześnie ma ona wymiar bardziej pozytywny, zakładający większą podmiotowość odbiorców działań profilaktycznych. Właśnie dlatego program powinien być ukierunkowany na budowanie potencjału uczniów, zachęcanie do rozwoju i wzmacnianie pozytywnych działań.² Oto tabela porównująca model tradycyjny oraz model współczesny pracy profilaktycznej:

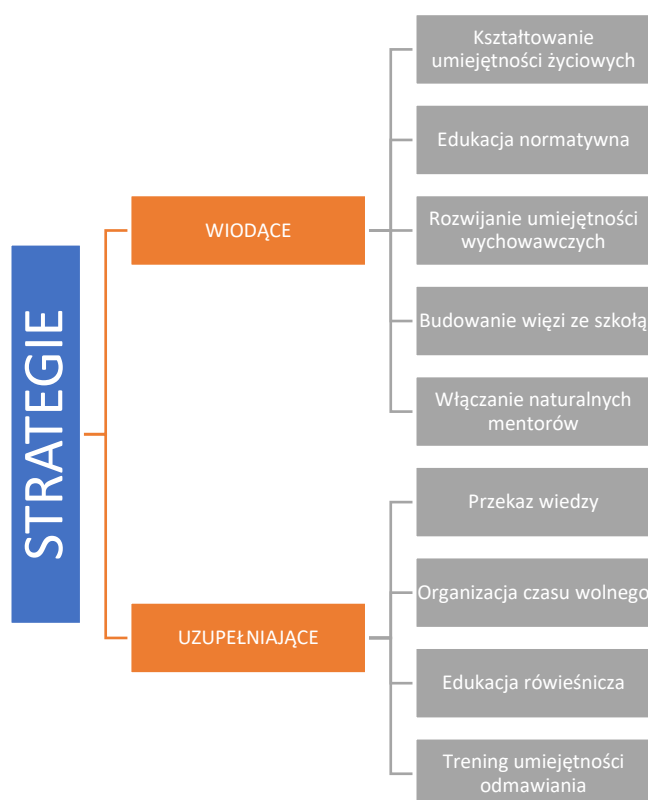
Tradycyjny model profilaktyki		Nowoczesny model profilaktyki
Zwalczanie patologii	CEL	Promocja zdrowia
Uświadamianie skutków używania środków uzależniających	PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA	Sięganie do przyczyn używania środków uzależniających
Wiedza o skutkach używania środków uzależniających i negatywna postawa wobec ich używania	SPODZIEWANE EFEKTY	Umiejętność odmawiania Poczucie wartości Uporządkowanie systemu wartości Zwiększenie umiejętności społecznych Wiedza o uzależnieniach Osobiste zaangażowanie
Jednostronny przekaz i bierny odbiór	FORMA ODDZIAŁYWAŃ	Dialog i aktywne uczestnictwo
Sporadyczne akcje wśród nastolatków	CZAS I ZAKRES ODDZIAŁYWAŃ	Systematyczne działanie wśród dzieci i młodzieży
Prelegenci i specjaliści	REALIZATORZY	Nauczyciele i liderzy młodzieżowi
Alkohol lub papierosy, lub narkotyki	RODZAJ SUBSTANCJI	Wszystkie środki uzależniające
Nie jest wymagana	KONTROLA EFEKTÓW	Wymagana

Tabela 1. Modele pracy terapeutycznej³

² K. Ostaszewski, Pozytywna profilaktyka, Świat problemów nr 3 / 158, 2006.

³ B. Bukowska, P. Jabłoński, G. Świątkiewicz (koordynatorzy projektu), Profilaktyka w środowisku lokalnym, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2002, s. 31.

Przechodząc dalej – w tworzeniu SPPU będziecie Państwo naturalnie odnosili się do różnych aktywności, a więc i różnych strategii. Z tego powodu postanowiliśmy przygotować pewnego rodzaju wyjaśnienie strategii z podziałem na te wiodące i uzupełniające. Przedstawia to poniższy graf.



Obraz 2. Strategie profilaktyczne | Opracowanie OPiTU

Każdą z poniższych strategii profilaktycznych można zastosować na wszystkich trzech poziomach profilaktycznych. Prezentujemy ich opis, aby ułatwić dobór konkretnej strategii do planowanego w szkole programu.

Strategie wiodące

Wiodące strategie profilaktyczne to skonkretyzowane czynności, które posiadają udokumentowane w badaniach efekty - w tym zmiany w zachowaniu młodych ludzi - i mogą być zaklasyfikowane jako nadrzędne w projektowaniu działań profilaktycznych. Do strategii wiodących należą:

- **Strategia kształtowania umiejętności życiowych** - polega na uczeniu lub wzmacnianiu takich umiejętności jak: asertywność, budowanie pozytywnego obrazu swojej osoby i poczucia

osobistej wartości, komunikacja, określanie celów i sposobów ich realizacji. Może być realizowana np. w formie warsztatu kulinarnego w ramach, którego niezbędne jest współdziałanie w grupie.

- **Strategia edukacji normatywnej** - skupia się na uwewnętrznianiu norm przeciwko używaniu alkoholu, narkotyków, nadużywaniu urządzeń ekranowych, czy przedwczesnej inicjacji seksualnej. Strategia ta zakłada, że ludzie w swoich zachowaniach kierują się subiektywnymi przekonaniem na temat tego co myślą inni w grupie odniesienia. Przykładowo, jeśli uczeń jest przekonany, że „wszystkie osoby w jego wieku popalają marihuanę” to zadaniem tej strategii jest przekazać mu wiedzę opartą o wyniki rzetelnych badań. Uwaga – edukacja normatywna nie powinna przybierać żadnej z form tak zwanego „straszenia”.
- **Strategia rozwijania umiejętności wychowawczych** - odnosi się do wspierania rodziców, opiekunów oraz nauczycieli w lepszym zrozumieniu potrzeb i możliwości dzieci. Polega również na wzmacnianiu więzi rodzinnych. Efektem tej strategii ma być zwiększenie skuteczności wychowawczej. Realizacja tych celów może odbyć się np. w ramach warsztatów dla rodziców.
- **Budowanie więzi ze szkołą** - jest strategią nakierowaną na polepszenie atmosfery panującej w szkole, poprawę komunikacji pomiędzy wszystkimi grupami tworzącymi środowisko tej instytucji. Szkoła jest miejscem kluczowym w procesie nabywania umiejętności interpersonalnych i kształtowania poczucia własnej wartości.⁴ Przykładem tej strategii jest organizacja systematycznych, interaktywnych paneli dyskusyjnych o ciekawej tematyce dla chętnych (profilaktyka uniwersalna) lub wybranych (profilaktyka selektywna) rodziców i uczniów. W ramach tych działań sugeruje się uwzględnianie zarówno nauczycieli, rodziców, jak i uczniów w planowaniu i realizowaniu działań.
- **Włączanie naturalnych mentorów** - opiera się na umożliwieniu uczniom stałego kontaktu z dorosłą osobą spoza rodziny, która wspomagałaby ich w rozwiązywaniu problemów życiowych, wspierała emocjonalnie, doradzała w sytuacjach kryzysowych i ryzykownych. Taką osobą może być np. trener, nauczycielka prowadząca kółko zainteresowań, bibliotekarz – pasjonat, któremu bliska jest literatura młodzieżowa.

Strategie uzupełniające

Uzupełniające strategie profilaktyczne, to takie podejścia, które nie tyle bezpośrednio wpływają na wyeliminowanie zachowań ryzykownych, co dopełniają dziania uwzględnione w ramach strategii wiodących, tym samym wzmacniając ich efektywność. Należą do nich:

⁴ J. Łazuga–Koczurowska, M. Grondas, M. J. Sochocki, Niezbędny poradnik szkolnego profilaktyka, Stowarzyszenie MONAR, Warszawa 2017.

- **Przekaz wiedzy** - jak sama nazwa wskazuje koncentruje się przekazie rzetelnych informacji dotyczących uzależnień od substancji psychoaktywnych (np. alkohol, narkotyki, dopalacze, leki) i uzależnień behawioralnych (np. uzależnienia od urządzeń ekranowych, zakupoholizm). Kluczowa jest tu forma przekazu – im bardziej będzie ona interaktywna, ciekawa wizualnie, angażująca uczestników tym bardziej będzie skuteczna.
- **Organizacja czasu wolnego** - obejmuje proponowanie uczniom atrakcyjnych, rozwijających ich zasoby aktywności, adekwatnych do ich możliwości i zainteresowań. Przykładem może być kurs żeglarski realizowany dla klasy w której pojawił się problem ze spożywaniem alkoholu połączony z warsztatami dotyczącymi jego szkodliwego wpływu na rozwój fizyczny.
- **Edukacja rówieśnicza** - zakłada, że modelowanie prozdrowotnych postaw jest najskuteczniejsze jeśli jest przekazywane przez bezpośredni kontakt z rówieśnikiem osoby wobec której chcemy zastosować działania profilaktyczne. Zatem istotne byłoby stworzyć bazę młodzieżowych liderów profilaktyki i współpracować z nimi tworząc określony program profilaktyczny poprzez włączanie ich w przekazywanie wiedzy np. na warsztatach, czy spotkaniach dyskusyjnych.
- **Trening umiejętności odmawiania** – niezwykle istotna strategia w kontekście siły presji rówieśniczej i wyzwań obecnej rzeczywistości szkolnej. Coraz częściej pedagodzy, nauczyciele i psychologowie szkolni informują o problemach w klasach dotyczących zachowań ryzykownych wynikających z niskiego poziomu asertywności. Uczeń, który dołącza do klasy, ma słabsze oceny, jest innej narodowości, wyznania, koloru skóry, lub jego wygląd odbiega od panującej mody jest bardziej narażony na wzrost zachowań ryzykownych. Uczeń chcąc dopasować się do grupy w szkole gdzie one występują, będzie je podejmował. Tym ważniejsze są działania obejmujące naukę praktycznych umiejętności odmawiania.⁵

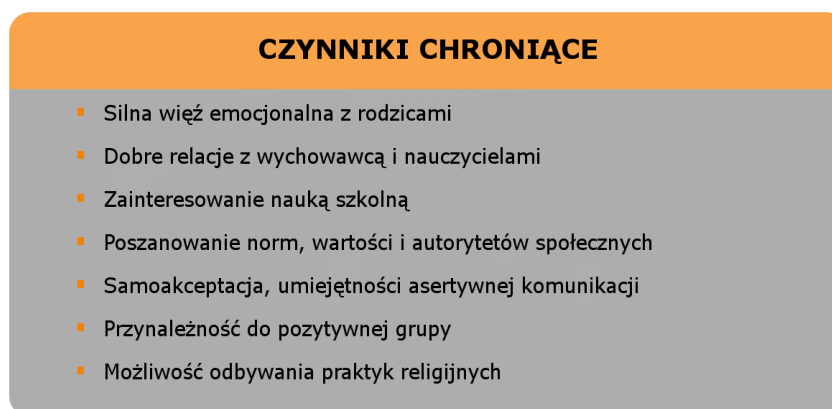
Mamy nadzieję, że opisane Państwu strategie pomogą w zaplanowaniu konkretnych działań, które wesprą Państwa w przygotowaniu adekwatnego SPPU, który odpowie zarówno Państwa potrzebom, jak i Państwa podopiecznych.

Czynniki chroniące ucznia i czynniki ryzyka

W trakcie pisania Szkolnego Programu Profilaktyki Uzależnień będziecie Państwo opisywali czynniki ryzyka i czynniki chroniące ucznia. Oba rodzaje czynników są zmienne, poddają się zmianom i można je albo w znacznym stopniu zredukować albo wzmocnić. Czynniki ryzyka to wszystkie czynniki w otoczeniu ucznia i w nim samym, które przybliżają go do zachowań ryzykownych. Czynniki chroniące

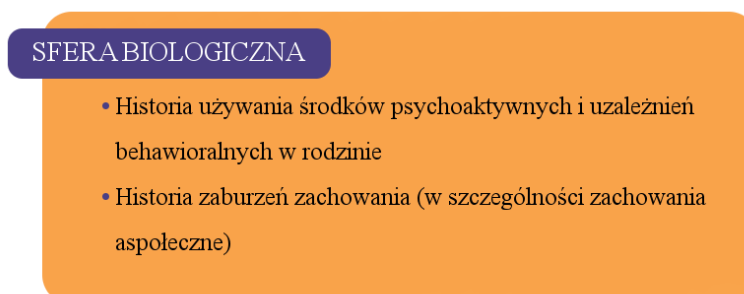
⁵ A. P. Goldstein, K. W. Reagles, L. L. Amann, Umiejętności chroniące odmawiania – zapobieganie narkomanii wśród młodzieży, Fundacja Karan, Warszawa 2001.

z kolei to wszelkie zmienne, które uodparniają ucznia na bodźce zachęcające do zachowań ryzykownych. Nowoczesna profilaktyka powinna skupić się w szczególności na wzmacnianiu czynników chroniących.

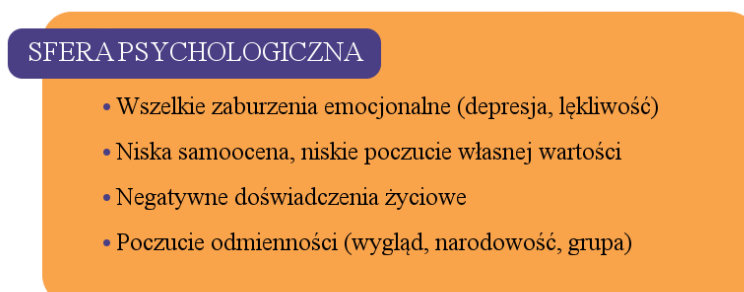


Obraz 3. Czynniki Chroniące | Opracowanie OPiTU

Przykłady czynników ryzyka przedstawiamy w sposób bardziej szczegółowy, z uwzględnieniem podziału na sfery życia ucznia. Taka forma ukazuje złożoność zmiennych wpływających na młodą osobę, a co za tym idzie istotność ujęcia wielu z nich w tworzeniu SPPU. ⁶



Obraz 4. Czynniki ryzyka – sfera biologiczna | Opracowanie OPiTU



Obraz 5. Czynniki ryzyka – sfera psychologiczna | Opracowanie OPiTU

⁶ J. Łazuga-Koczurowska, M. Grondas, M. J. Sochocki, dz. cyt.

SFERA SPOŁECZNA

- W rodzinie np.: nadużywanie alkoholu i/lub używanie narkotyków przez opiekunów, słabe więzi między członkami rodziny, konflikty, niskie kompetencje wychowawcze rodziców, nieumiejętność rodziny do rozwiązywania swoich problemów, częste przeprowadzki
- W grupie rówieśniczej np.: niskie umiejętności społeczne, poczucie odrzucenia, kontakty z rówieśnikami akceptującymi zachowania ryzykowne
- W szkole np.: niepowodzenia, niskie poczucie stabilności, wymogów szkoły, izolujące lub agresywne zachowania w klasie
- W środowisku społecznym np.: dostępność narkotyków, alkoholu, poczucie zagrożenia i braku akceptacji

Obraz 6. Czynniki ryzyka – sfera społeczna | Opracowanie OPITU

W *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* pod redakcją dr Szymona Grzelaka podkreślono wagę seksualizacji (przedmiotową postawę wobec seksualności) jako czynnika ryzyka wspólnego dla wielu zachowań ryzykownych. W ramach badań IPZIN dowiedziono, iż istnieje znaczący związek pomiędzy seksualizacją a używaniem alkoholu czy narkotyków. Z kolei przebywanie w towarzystwie pijącym maksymalizuje szybszą inicjację seksualną. Powiązania między tymi czynnikami ryzyka pokazują jak istotne jest zintegrowane działanie w ramach planowania SPPU.⁷

Warto podkreślić, że mimo nakierowania SPPU na kwestie trudne, związane z zachowaniami ryzykownymi, program powinien także skupiać się na budowaniu dobrej relacji zarówno pomiędzy uczniami, jak i ich nauczycielami, gdyż oparcie programu o wzbudzanie strachu w uczniach, czy uprzedmiotawianie ich może wywołać odwrotny skutek od pożądanego. Stąd sugerujemy, by w konstruowanych przez Państwa planach znalazły się działania wzmacniające czynniki chroniące, które już same w sobie są w stanie nie tylko wspierać profilaktykę, ale także polepszyć relacje z podopiecznymi.

⁷ *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, pod red. Dr Sz. Grzelaka, Zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2015.

SPPU – krok po kroku

Już na początku przygotowanej broszury, opisując czym jest Szkolny Plan Profilaktyki Uzależnień, wspomnieliśmy cztery części z których się składa. Były to: część diagnostyczna, część określająca główny cel programu, część opisująca działania i metody realizacji oraz ostatnia część – ewaluacyjna. Wszystkie z nich są istotne, a każdy SPPU powinien wszystkie te składowe posiadać.

W tej części opiszemy szczegółowo każdą z tych części w celu przeprowadzenia Państwa przez poszczególne części i działania, które się na nie składają.

Część diagnostyczna: określa badaną grupę oraz narzędzia, wybrane celowo, dostosowane do danego planu i grupy. Oznacza to, że mimo swojej popularności, kwestionariusz, bądź ankieta nie muszą być obowiązkową strategią. Kwestionariusze i ankiety wykorzystywane są w celu zbadania skali zjawiska. Natomiast jeśli naszym celem jest ukazanie wielowymiarowości danego zjawiska, czy wyjaśnieniu danego stanu rzeczy, można wykorzystać metody dopuszczające większą otwartość, np. wywiady - zarówno indywidualne, jak i grupowe. Często najlepsze wyniki diagnostyczne są efektem połączenia metod ilościowych i jakościowych. Diagnoza w tworzeniu SPPU jest skoncentrowana na przejściu od opisu zjawiska do określenia problemu jaki za nim stoi. Istotną kwestią jest uwzględnienie potencjałów i potrzeb rozwojowych danej grupy, jak również ich ograniczeń w ich realizacji. Dane zebrane podczas badania są tylko wyjściowym produktem, który dzięki współpracy grona pedagogicznego można przełożyć na cel główny i cele szczegółowe programu.

Część określająca cele: w tej fazie tworzenia SPPU należy zadać sobie pytanie - „Co chcę osiągnąć?”, czyli doprecyzowanie celu danego programu. Cele możemy podzielić na:

Cel główny - dostarcza odpowiedzi na pytanie, jaki jest oczekiwany efekt końcowy realizacji programu. Powinien być zatem odpowiednio dobrany do zidentyfikowanego problemu i dotyczyć zmiany rzeczywistości z niezadowolającej na pożądaną.

Przykład: zwiększenie świadomości uczniów dotyczącej możliwych konsekwencji zażywania substancji psychoaktywnych.

Cele szczegółowe - powinny określać sposoby osiągnięcia celu głównego, odpowiadać na pytanie, jakie są zamierzone efekty bezpośrednie.

Przykład: przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej narkotyków i ich wpływu na organizm oraz rozwój.

Oczywiście zarówno cel główny jak i cele szczegółowe będą zawsze dostosowane do danej rzeczywistości i dostosowane do rozpoznania. Także jeśli przykładowo projekt będzie dotyczył stricte

kwestii nadużywania marihuany, tak też zmieniają się nasze cele, przykładowo na: *zmniejszenie liczby uczniów sięgających po kanabinoły* (cel główny); *wzrost umiejętności z zakresu podejmowania zachowań asertywnych* (cel szczegółowy).

WSKAZÓWKA

Przydatna w prawidłowej konstrukcji celów głównych i szczegółowych może się okazać zasada SMART.

Zasada SMART – skrót SMART składa się z pierwszych liter słów: specyficzny, mierzalny, adekwatny, realistyczny, terminowy

- ➡ **Specyficzny** – cel ma być sformułowany precyzyjnie, w jasny sposób oraz nie budzący żadnych wątpliwości
- ➡ **Mierzalny** – oznacza, że będzie możliwe sprawdzenie czy cel został osiągnięty
- ➡ **Adekwatny** – cel powinien być sformułowany w formie pozytywnej oczekiwanej zmiany u uczestników programu, która odnosi się bezpośrednio do problemu, który jest kluczowy w danym SPPU
- ➡ **Realistyczny** – cel musi być możliwy do osiągnięcia
- ➡ **Terminowy** – na realizację celu został dokładnie określony czas

Obraz 7. Zasada SMART | Opracowanie OPiTU

Część opisująca planowane działania i metody realizacji: trzeci etap budowania SPPU zawiera opis metody i działań jakie będą realizowane w danym programie. Należy pamiętać, aby metody oddziaływań były dopasowane do grupy, do diagnozy problemu, jak również do celu głównego i celów szczegółowych, które chcemy osiągnąć. Dzięki dobremu opisaniu problemu, działań oraz określeniu jaki chcemy osiągnąć efekt, możliwe będzie przygotowanie adekwatnego systemu realizacji programu, co będzie mieć wpływ także na jego efektywność.

Poniżej przedstawiamy Państwu przykładowe metody realizacji zadań:

- Warsztaty (np. psychologiczne, rozwijające kompetencje społeczne, artystyczne)
- Otwarta dyskusja (zazwyczaj nakierowana na konkretny problem / kwestię)
- Spotkania z ciekawymi ludźmi / specjalistami (np. osobami, które doświadczyły problemu)
- Stworzenie koła zainteresowań, które mogłoby badać zjawiska związane z kulturą cyfrową (np. tak zwany hejt, sposób komunikacji na portalach, czy fenomen kultury selfie)
- Zorganizowanie konkursu dotyczącego wiedzy na temat uzależnień
- Przygotowanie wystawy fotograficznej związanej ze wskazanym problemem, wraz z wernisażem połączonym z inną aktywnością (np. wykładem)

- Przygotowanie materiałów dla rodziców i opiekunów, które pomogą im w uzyskaniu ważnych informacji na temat określonego problemu

Przygotowując formy realizacji planu, należy brać pod uwagę grupę do której ją kierujemy, jej dynamikę, problemy w niej panujące oraz cechy. Co więcej, należy pamiętać o tym, że w realizacji planu nie muszą uczestniczyć jedynie uczniowie, ale także nauczyciele, opiekunowie, rodzice, szkolny pedagog oraz psycholog. Innymi słowy, warto zaangażować całe środowisko szkolne.

Część ewaluacyjna: ten etap realizacji projektu służy swojemu rodzaju podsumowaniem całego planu oraz jego realizacji. To w nim organizatorzy i realizatorzy danego SPPU odpowiadają przed sobą samym na pytania o to w jakim stopniu udało im się osiągnąć cel. Jednocześnie należy jednak pamiętać o tym, by wskazać elementy planu, które można poprawić, usprawnić, bądź przeprowadzić inaczej w celu zwiększenia nie tylko efektywności, ale atrakcyjności działań, tym samym ułatwiając sobie pracę z młodzieżą ich opiekunami, oraz z całą kadrą nauczycielską.

Przeprowadzenie rzetelnej ewaluacji SPPU może pozytywnie wpłynąć na kolejne działania profilaktyczne podejmowane w szkole (ewaluacja o charakterze formatywnym); ocenić rezultaty SPPU (ewaluacja o charakterze konkluzywnym) lub sprawdzić jak był wdrażany SPPU (ewaluacja procesu). Metody badań ewaluacyjnych różnią się między sobą długością trwania, poziomem szczegółowości jak również trafnością uzyskanych wyników. Do metod dających najmocniejsze wyniki statystyczne należą:

1. Schemat eksperymentalny, inaczej nazywany RCT (ang. *Randomized Controlled Trial*), w którym dochodzi do losowego podziału wszystkich badanych na mniejsze grupy (bez podawania informacji na temat przynależności do grup), przeprowadzenia planu, a następnie porównania głównej metody z inną metodą (zastosowanej w jednej z grup), bądź środowiskiem kontrolnym / grupie placebo;
2. Schemat badawczy, w którym dojdzie do porównania grupy badanych z np. grupą ludzi, która nie została objęta programem, a jest na tyle zbliżona w swojej charakterystyce do grupy badanej, że porównanie można uznać za adekwatne;
3. Schemat pre-test – post-test, w którym przeprowadza się test przed rozpoczęciem działań oraz po jego zakończeniu, z możliwym wykonaniem dodatkowego post-testu po pewnym czasie (np. po kilku miesiącach) w celu sprawdzenia „utrzymania się” efektu

Zagadnienie ewaluacji jest końcowym etapem SPPU, a także może dostarczać ważnych informacji istotnych przy tworzeniu kolejnych SPPU. Rzetelne przeprowadzenie tego etapu daje konkretną

wiedzę, którą warto podzielić się z całym gronem pedagogicznym. Dane zebrane dzięki użyciu powyższych metod można również przedstawić rodzicom.⁸

Zakończenie

Niniejsza broszura nie powstała w celu całościowego opisanie możliwych działań profilaktycznych, lecz w celu zapewnienia pewnych podstaw teoretycznych, które nie tylko mogą okazać się pomocne w zrozumieniu profilaktyki, ale także wspomóc pedagogów, nauczycieli, dyrektorów szkół oraz opiekunów w konstruowaniu planów, które odpowiedzą na potrzeby danej placówki i jej uczniów.

Jednocześnie zachęcamy wszystkich do dalszego poszukiwania informacji na dany temat – zarówno w literaturze, jak i na stronach internetowych wyspecjalizowanych zespołów / specjalistów z dziedziny profilaktyki i wspierania młodzieży w zakresie działań ryzykownych. W tym celu przygotowaliśmy także listę źródeł informacji. Zachęcamy do sprawdzenia tychże źródeł i refleksji.

Dodatkowe informacje

- ⇒ Strona internetowa www.opitu.pl
- ⇒ Strona internetowa www.programyrekomendowane.pl
- ⇒ Strona internetowa www.profnet.org.pl
- ⇒ M. Baryła-Matejczuk, Konstruowanie szkolnego programu profilaktyki aktualnym zadaniem szkoły, Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2013.
- ⇒ Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków, Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii, 2011.

⁸ M. J. Sochocki, M. J. Sińczuch, *Mini przewodnik po procesie badań ewaluacyjnych programów profilaktycznych i przeciwdziałania narkomanii*, Udostępnione na stronie Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, 2010.

Bibliografia

- ⇒ Europejskie standardy jakości w profilaktyce uzależnień od narkotyków, Krajowe Biuro Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012.
- ⇒ P. Goldstein, K. W. Reagles, L. L. Amann, Umiejętności chroniące odmawiania – zapobieganie narkomanii wśród młodzieży, Fundacja Karan, Warszawa 2001.
- ⇒ J. Łazuga–Koczurowska, M. Grondas, M. J. Sochocki, Niezbędny poradnik szkolnego profilaktyka, Stowarzyszenie MONAR, Warszawa 2017.
- ⇒ K. Ostaszewski, Pozytywna profilaktyka, Świat problemów nr 3 / 158, 2006.
- ⇒ Profilaktyka w środowisku lokalnym, B. Bukowska, P. Jabłoński, G. Świątkiewicz (koordynatorzy projektu), Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2002.
- ⇒ M. J. Sochocki, M. J. Sińczuch, Mini przewodnik po procesie badań ewaluacyjnych programów profilaktycznych i przeciwdziałania narkomanii, Udostępnione na stronie Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, 2010.
- ⇒ Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży, Sz. Grzelaka (redaktor), Zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2015.

Materiały dodatkowe

Poniżej przedstawiamy Państwu materiały przykładowego kwestionariusza ankiety oraz uwagi na temat prowadzenia wywiadów. Mamy nadzieję, że pomogą one Państwu skonstruować narzędzia pomocne przy tworzeniu Państwa SPPU.

Zachęcamy nie tylko do rozpowszechniania tej wersji ankiety, ale budowania własnych, biorących pod uwagę tematy społecznie ważne, dotyczące wszelkich rodzajów zachowań niebezpiecznych, oraz takich wiążących się z dyskryminacją, krzywdzeniem, poniżaniem, odczuwaniem szczęścia, satysfakcji, wyobcowania etc.

Wiedza na te tematy nie tylko pomoże w lepszym nazwaniu i zidentyfikowaniu problemu, ale także zezwoli na poprawienie jakości kształcenia i wychowania w Państwa placówce.

ANONIMOWA ANKIETA

Poniższa ankieta została stworzona, aby dookreślić ofertę szkoły do potrzeb uczniów i ich rodziców. Zatem jej celem jest lepsze zrozumienie tego, co jest ważne, na co zwrócić uwagę przy planowaniu działań szkoły. Prosimy o szczerą odpowiedź. Ankieta jest anonimowa.

1. Jakie zagadnienia według Ciebie najprawdopodobniej mogą powodować różne trudności wśród osób w Twoim wieku? Możesz wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi.

- Palenie marihuany
- Nadmierne picie alkoholu (np. piwa)
- Używanie dopalaczy
- Długie przeglądanie Internetu
- Wrzucanie różnych zdjęć na portale typu Snapchat
- Hejt na portalach społecznościowych (np. Facebook)
- Inne, np.

2. Które z wymienionych poniżej zjawisk najprawdopodobniej może według Ciebie powodować problem w codziennym życiu osoby w Twoim wieku? Możesz maksymalnie trzy odpowiedzi.

- Słaby kontakt z rodzicami
- Małe grono znajomych / przyjaciół
- Często zmieniające się relacje z rówieśnikami / utrata zaufania do rówieśników
- Zbyt wysokie standardy dotyczące wyglądu, mody, norm wyglądu
- Utrudniony kontakt z nauczycielami / poczucie braku zaufania względem nauczycieli
- Niepewność siebie, zagubienie
- Wysokie wymagania rodziców dotyczące ocen
- Inne, np.

3. Jak sądzisz ile osób w Twojej klasie piło już alkohol?

- Wszyscy
- Większość
- Około połowa
- Mniejszość
- Nikt

4. Jak uważasz, ile osób w twojej klasie zażywało marihuanę?

- Wszyscy
- Większość
- Około połowa
- Mniejszość
- Nikt

5. Czy według Ciebie i znanych Ci informacji, ktoś z Twojego otoczenia padł ofiarą hejtu internetowego, bądź innej formy przemocy z wykorzystaniem mediów cyfrowych?

- Wszyscy
- Większość
- Około połowa
- Mniejszość
- Nikt

6. Panuje wiele przekonań odnośnie spożywania alkoholu, używania marihuany, czy korzystania z Internetu, bądź urządzeń mobilnych. Zaznacz, które z którymi się zgadzasz, bądź nie / które uznajesz za prawdziwe, a które za fałszywe.

Zaznacz jedną odpowiedź przy każdym zdaniu w tabeli.	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
Marihuana nie uzależnia.			
Palenie marihuany nie wpływa źle na zdrowie.			
Piwo nie szkodzi tak bardzo jak inne alkohole.			
Alkohol działa na daną osobę zawsze w ten sam sposób.			
Dopalacze nie powodują kłopotów ze zdrowiem.			
W Internecie mogę być anonimowy kiedy tylko chcę.			
Zawsze wiem z kim rozmawiam w Internecie / on-line.			
Relacje on-line są takie same jak w realu.			
Odpowiedzialne korzystanie z Internetu i nowych mediów jest trudne.			

INFORMACJE O RESPONDENCIE:

Informacje statystycznie, nie zostaną wykorzystane do identyfikacji respondenta

Płeć (podkreśl odpowiedź): 1) Kobieta 2) Mężczyzna

Wiek:

Miasto:

WSKAZÓWKI ODNOŚNIE PROWADZENIA WYWIADÓW

W przypadku poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące wyjaśnienia stanu rzeczy (np. odpowiedzi na pytanie dlaczego coś się dzieje; dlaczego uczniowie sięgają po daną substancję psychoaktywną, bądź dlaczego hejt internetowy ma znaczenie / konsekwencje) ankieta może nie sprostać wymaganiom w dążeniu do zdobycia odpowiednich informacji. W takiej sytuacji bardziej adekwatny będzie np. wywiad. Jako, że będzie on dotyczył dość skonkretyzowanej kwestii, sugerujemy wywiad częściowo ustrukturyzowany.

W tego typu wywiadu, o ile badacz posiada przygotowaną pulę pytań, dozwolona jest jej modyfikacja w trakcie prowadzenia rozmowy. Przykładowo, jeśli badany (uczeń) przykładą szczególną wagę do konkretnej używki, zachowania, czy zjawiska, dozwolone jest zadanie na ten temat dodatkowego pytania. Ponadto, jeśli respondent już odpowiedział na pewne pytanie przy okazji innego, wcześniejszego, możliwe jest pominięcie jakiegoś pytania.

Prowadząc badanie pamiętajmy, że:

- ⇒ Badany powinien czuć się bezpiecznie podczas rozmowy, dlatego powinna być zapewniona sprzyjająca temu atmosfera.
- ⇒ Badanego należy traktować podmiotowo; posiada on swoje istotne doświadczenie, opinie, przekonania; celem wywiadu jest poznanie ich, a nie edukowanie, czy zmiana.
- ⇒ Jeśli badany pokazuje większe zainteresowanie na jakiś temat, posiada większe doświadczenie z wybranym problemem, należy to wykorzystać i zadać dodatkowe pytania, które pomogą badaczowi lepiej zrozumieć daną kwestię.
- ⇒ Niektóre grupy mogą chętniej opowiadać o problemie komuś spoza rady pedagogicznej, dlatego warto rozważyć współpracę z badaczem spoza danej szkoły.
- ⇒ W wywiadzie to badacz przyjmuje pozycję osoby, której dane zjawisko i jego znaczenie należy wyjaśnić.
- ⇒ Tego typu wywiadu nie należy stosować do ukazania skali zjawiska, jednakże może być zastosowane do próby jego wyjaśnienia.
- ⇒ Prowadząc wywiad zawsze trzeba zapewnić badanego, że zdobyte informacje nie zostaną wykorzystane przeciwko niemu. W przeciwnym razie ucierpi poczucie bezpieczeństwa, badany może okazać się niechętny do współpracy, a sens dalszego badania może zostać zagrożony.

Warto także dodać, że prowadząc rozmowy powinniśmy pamiętać o indywidualizmie badanego.



Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni

ul. M. Reja 2a

81-441 Gdynia

t./fax: 58 621 61 35

e-mail: opitu@tlen.pl

Dział Profilaktyki

ul. Chrzanowskiego 3/5,

81-338 Gdynia

