

Maria Łukawska

Zmiany w zachowaniu społecznym uczniów uczestniczących w dwóch programach profilaktycznych

Nauczyciel i Szkoła 3-4 (28-29), 118-133

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Zmiany w zachowaniu społecznym uczniów uczestniczących w dwóch programach profilaktycznych

Wstęp

Jednym z zasadniczych dążeń szkoły jest kształtowanie u dzieci zachowań, które są społecznie akceptowane i nie odbiegają od powszechnie przyjętych norm prawnych, obyczajowych, społecznych, czy zdrowotnych. We współczesnej szkole pojawia się jednak mnóstwo zagrożeń, które stają na drodze do kształtowania tych zachowań. Zadaniem szkoły jest wyjść naprzeciw pojawiającym się trudnościom i zagrożeniom poprzez prowadzenie działań profilaktycznych zapobiegających narastającym niebezpieczeństwom. Ponadto zadaniem szkoły jest stworzenie odpowiedniego, zintegrowanego z programem profilaktyki, kontekstu wychowawczego, który polega m.in. na promowaniu krytycznego, odpowiedzialnego kontaktu wychowawców z otaczającą ich rzeczywistością.¹

Nie należy zapominać o przyglądaniu się negatywnym, destrukcyjnym efektem działań profilaktycznych, które mogą wynikać z niewłaściwego prowadzenia programów. J. Szymańska², omawiając szkodliwe efekty bezpośrednich działań profilaktycznych, koncentruje się na następujących zagadnieniach:

- informacje szkodliwe dla zdrowia – wiedza podawana odbiorcom bez uwzględniania ich możliwości poznawczych, kontekstu społecznego i bez przewidywania efektów, jakie może wywołać.
- raniące gry i ćwiczenia - stosowanie nieadekwatnych form i metod pracy na zajęciach .
- niewłaściwy trening asertywności – zajęcia niedostosowane do możliwości rozwojowych odbiorców.
- nieadekwatna do problemów i potrzeb rozwojowych odbiorców edukacja seksualna.

Profilaktyka powinna być procesem, który wspiera rozwój zdrowia poprzez umożliwienie ludziom prowadzenia subiektywnie satysfakcjonującego i społecznego

¹ M. Dziewiecki, *Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Jedność, Kielce 2000, s. 171.*

² J. Szymańska, *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki, Centrum Metodycznej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2002.*

cznie wartościowego życia, a zarazem powinna wskazywać na wiarę w odwracalność zmian i procesów, które zdecydowały o uznaniu, że zachowania jednostki, bądź grupy są wadliwe.

W procesie działań profilaktycznych niepożądane zachowania ustępują, a na ich miejsce tworzą się nowe wartościowe społecznie, wyzwalające pozytywne nastawienia poznawcze i motywacyjne, dające zadowolenie jednostce. Ważny jest sposób prowadzenia zajęć przez pedagoga, jego przekonanie do podjętych działań oraz powinność, jaką odgrywa w całym procesie profilaktycznym.

„Obserwowany w ostatnich latach wzrost patologii we wszystkich obszarach życia człowieka wymusza wręcz podejmowanie działań, które osobom zdrowym pozwolą podtrzymać funkcjonalność, osobom z pierwszymi przejawami trudności pomogą obronić się przed rozwojem dysfunkcji i powrócić do zdrowia, a osobom z rozwiniętą patologią stworzą możliwość poddania się terapii i rehabilitacji.

W tym kontekście prowadzone działania profilaktyczne możemy zróżnicować na:

- pierwszorzędowe - kierowane do ludzi zdrowych i wspomagające prawidłowe procesy rozwoju psychospołecznego,
- drugorzędowe (tzw. wczesna interwencja) - kierowane do ludzi, u których pojawiają się pierwsze przejawy zaburzeń,
- trzeciorzędowe – kierowane do ludzi, u których występuje już zdiagnozowana patologia i którzy po procesie terapeutycznym potrzebują wsparcia w powrocie do osobowo satysfakcjonującego i społecznie użytecznego stylu życia.”³

Prowadzone działania profilaktyczne wzbogacają wiedzę i świadomość uczestników, umożliwiają im korzystanie z pomocy, w celu nabywania zdolności do skutecznego radzenia sobie z problemami życiowymi, aby w ten sposób efektywnie zapobiegać problemom psychicznym, emocjonalnym, czy społecznym, coraz częściej pojawiającym się we współczesnym świecie.

Programy edukacyjne opierają się na założeniu, że ludzie w swoim działaniu kierują się zaspakajaniem takich potrzeb, jak: miłość, bezpieczeństwo, przynależność, czy poczucie własnej tożsamości. Zaspokajanie tych potrzeb dokonuje się za pomocą takich działań, które umożliwiają podnoszenie poczucia własnej wartości. Obserwuje się, że osoby, które mają trudności w podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów i porozumiewaniu się z innymi ludźmi, z reguły mają również trudności z zaspokajaniem swoich potrzeb w sposób konstruktywny dla nich samych i dla społeczeństwa. Dopóki deficyty te nie zostaną usunięte, dopóty osoby takie zaspokajają swoje potrzeby w sposób dewiacyjny. Programy edukacyjne realizowane są w szkołach, domach kultury, kościołach, zakładach pracy. W ich ramach mieszczą się

³ Z. Gaś, Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji, Wyd. UMCS Lublin 1998, s. 7.

działania uczące i rozwijające takie umiejętności, jak: podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie problemów, porozumiewanie się interpersonalne, czy wzbudzanie działań umotywowanych. Ważnym elementem tych programów jest uwzględnianie przygotowania zawodowego i planowania kariery zawodowej oraz korzystania z aktywności rodziców.

Do programów profilaktycznych najczęściej stosowanych w szkole należą programy edukacyjne. Jednym z najbardziej popularnych jest program profilaktyczny „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyka.

Postanowiłam dokonać próby sprawdzenia efektywności dwóch programów edukacyjnych, a mianowicie: programu profilaktycznego „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyka i autorskiego programu „Zabawa kluczem do nauki i odpoczynku”, wykorzystującego ćwiczenia zawarte w książce „Niezwyczajna sztuka uczenia się” Z. Bartkowicza i E. Hoffman oraz programie profilaktycznym „Jak żyć z ludźmi”, opracowanego przez zespół d/s programów profilaktyki uzależnień, którego koordynatorem był R. Ballard.

Opis weryfikowany programów profilaktycznych

Edukacyjny program profilaktyczny A. Kołodziejczyka jest adaptacją dwóch amerykańskich programów profilaktycznych o nazwie „Substance Education”, realizowanych w szkołach w Albany (stan Nowy Jork) i Dade (stan Floryda). Polskie wersje scenariuszy zajęć z uczniami klas I-III zostały opracowane i zweryfikowane przez zespół pedagogów, socjologów i psychologów w ramach eksperymentu pedagogicznego przeprowadzonego w latach 1987-1990 w szkołach w Starachowicach. Pracami zespołu kierował Andrzej Kołodziejczyk⁴. Program został opublikowany kilkanaście lat temu, w ostatnich latach dokonano jego modyfikacji.

Zadania aktualnie konstruowanych programów profilaktycznych wynikają z potrzeb konkretnych środowisk, zgodne są z treściami ścieżki edukacyjnej „*Edukacja prozdrowotna*” zatwierdzonej przez MEN oraz podejmują problematykę zawartą w „*Podstawach programowych obowiązkowych przedmiotów ogólnokształcących*”. Programy te nierzadko uwzględniają włączanie rodziców do ich realizacji, zawierają dokładnie opracowane scenariusze zajęć i trafnie dobrane załączniki ułatwiające pracę prowadzącemu, oferują zabawy prowadzone metodami aktywizującymi.

Metody takie rozumiemy jako wskazówki, sposoby działania, które pomogą uczniom:

⁴ A. Kołodziejczyk, Program edukacyjny dla klas I - III, MEN, Warszawa 1991.

- pogłębić zainteresowanie wspólną sprawą,
- przyswoić bez trudu nową wiedzę,
- rozwinąć własne pomysły i idee,
- komunikować się,
- dyskutować i spierać się na różne tematy,
- podjąć działania na rzecz własnej szkoły⁵

Program profilaktyczny „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyka uczy:

- postrzegania siebie i zrozumienia swoich uczuć,
- umiejętności bycia w grupie,
- rozwiązywania problemów,
- dbania o zdrowie (uwzględnia tematykę uzależnień).

Zasadniczym celem programu jest kształtowanie osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju – zarówno poprzez proponowane treści programowe, jak również osobisty kontakt nauczycieli z dziećmi. Chodzi tutaj o taki wpływ na dziecko, aby radziło sobie lepiej, bez nadmiernego napięcia z rozwiązywaniem problemów, umiało współżyć z innymi i potrafiło w trudnych sytuacjach znajdować oparcie w samym sobie. Innymi ważnymi celami w programie są: dostarczenie dzieciom wiedzy o środkach uzależniających, systemach wartości, wpływach społecznych, uczenie rozwiązywania problemów i konfliktów, uczenie umiejętności życiowych, oferowanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu.

Ćwiczenia w ramach bloku „Pozytywny obraz samego siebie” uczą rozpoznawania własnych i cudzych uczuć, wyrażania ich, dostrzegania swoich mocnych stron, widzenia różnic i podobieństw między ludźmi, samooceny, a przede wszystkim poprawiania obrazu samego siebie.

Program uczy, jak wyrażać, rozpoznawać i okazywać uczucia bez robienia szkody sobie i innym. Zadaniem nauczyciela jest okazywanie akceptacji wielu zachowań i cechom dziecka. Taka postawa powoduje, że dziecko uczy się akceptować i lubić samego siebie, a także budować poczucie własnej wartości i obrazu otaczającego świata. Nie odczuwa lęku przed nowymi sytuacjami lecz ciekawość i chęć do coraz szerszego poznawania otoczenia, co ułatwia jego rozwój i przyspiesza drogę do samodzielności. Umiejętność skutecznego porozumiewania się pozwala uczniom wpływać na swoje życie i otoczenie, decyduje o relacjach z rówieśnikami, rodzicami i innymi dorosłymi, pomaga w znalezieniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych, a w rezultacie zapobiega sięganiu po szkodliwe substancje.

Blok tematyczny „Umiejętność rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji” ma nauczyć dzieci rozstrzygania problemów i podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Na ćwiczeniach dzieci analizują przyczyny powstawania

⁵ E. Brudzik, A. Moszyńska, B. Owczarska, Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie, Kielce 2003, s. 4.

konfliktów i poszukują sposobów ich rozwiązywania. Dowiadują się, że ludzie mają prawo do błędów wynikających z różnicy zainteresowań czy poglądów i że konflikty są zjawiskiem naturalnym w kontaktach między ludźmi. W takich sytuacjach szczególnie ważne jest zdawanie sobie sprawy z istniejących rozbieżności i umiejętność ich zaakceptowania. Dzieci uczą się konstruktywnego rozwiązywania problemów, negocjowania, przeproszania i przebaczenia. Celem ćwiczeń jest poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego, a także nauka troszczenia się o siebie.

Ćwiczenia w ramach bloku „Dbanie o zdrowie” mają rozwijać świadomość własnego ciała i pomóc dzieciom w wyborze zdrowego stylu życia. Proponowane w programie zajęcia dają uczniom okazję do zastanowienia się nad codziennymi nawykami korzystnymi i niekorzystnymi dla ich zdrowia i zrozumienie, że oni sami są w znacznym stopniu odpowiedzialni za własne zdrowie. W bloku tym proponowane są również zajęcia, dzięki którym dzieci mogą dowiedzieć się, jak na równowagę organizmu wpływają środki uzależniające: nikotyna, alkohol, narkotyki. Omawiany cykl ma dostarczyć informacji o substancjach szkodliwych dla zdrowia oraz zaproponować takie wzorce postępowania, w których nie ma miejsca na alkohol, papierosy i narkotyki. Szczególnie ważne jest tu podawanie rzetelnych informacji o składzie, skutkach działania tych środków na nasz organizm, o społecznych, psychicznych, fizycznych konsekwencjach ich stosowania, a także przebiegu procesu uzależnienia i sposobu szukania pomocy. Jednak sama informacja o szkodliwości tych substancji nie wystarcza. Musi towarzyszyć temu stworzenie okazji do doskonalenia zachowań społecznych. W tym celu program przewiduje stosowanie technik aktywnych, takich jak: dyskusja, psychodrama, wywiady odwoływane do własnych doświadczeń itp.

Autorski program profilaktyczny „Zabawa kluczem do nauki i odpoczynku” oparty został na założeniu dotyczącym potrzeb indywidualnych jednostki, a mianowicie na dostrzeganiu przez dzieci swoich mocnych stron, pobudzaniu ich do podwyższania własnej wartości i budowania wiary we własne siły, pokazaniu im sposobów rozpoznawania i wyrażania uczuć, kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie, wzajemnej integracji grupy oraz jakże ważnemu zagadnieniu rozwijania umiejętności skutecznego porozumiewania i relaksowania się. Nabycie powyższych umiejętności w trakcie oddziaływania programu jest niezwykle ważne dla młodego człowieka wkraczającego w życie społeczne. Omawiany program zawiera ćwiczenia relaksacyjne, stanowiące istotną jego część i będące ważnym lecz rzadko spotykanym w innych programach profilaktycznych elementem edukacyjnym. Tytuł programu oznacza, że poznawanie siebie i innych, będzie odbywać się poprzez zabawę, która nierozzerwalnie wiąże się z przyjemnością.

Zadania określone w programie dotyczą:

1. Dostarczenia uczestnikom wiedzy dotyczącej różnych sposobów porozumiewania się, nauczanie ich prawidłowego wyrażania swoich uczuć, wykształcenie u nich umiejętności skutecznego relaksowania się, pobudzenie ich do działania i współpracy, tworzenie prawidłowej atmosfery sprzyjającej wzajemnym kontaktom.
2. Stworzenie uczestnikom warunków do prawidłowego funkcjonowania w grupie i poza nią.
3. Wzbudzanie motywacji do sprawdzania się w działaniu.
4. Rozwijanie społecznie akceptowanych postaw z wykorzystaniem wiadomości i umiejętności uzyskanych na zajęciach i własnych doświadczeń.

Prezentowany program skonstruowany został z myślą o uczniach klas trzecich. Sądzę jednak, że z powodzeniem mógłby być prowadzony w klasach starszych szkoły podstawowej. Składa się on z trzech bloków tematycznych.

Ćwiczenia relaksacyjne w ramach bloku „Wyluzuj się” uczą właściwego i skutecznego relaksowania, czyli zmniejszania stanu napięcia somatycznego oraz uświadamiają uczestnikowi, że do takiego właśnie relaksowania niezbędne są określone umiejętności i wiedza. Zdobycie tych umiejętności pozwala lepiej zrozumieć, które z proponowanych ćwiczeń przynoszą odprężenie psychiczne i fizyczne, a zdobyta wiedza na temat tych ćwiczeń umożliwia prawidłowe ich stosowanie. W programie umiejscowiono metodę relaksu stopniowego E. Jacobsona, która oparta jest na rozluźnianiu kolejnych grup mięśni, dzięki czemu osiąga się stan pełnego rozluźnienia. Ćwiczący zajmuje wygodną pozycję leżącą bądź siedzącą, a następnie wykonuje według instrukcji prowadzącego, kilkusekundowe napinanie, a potem rozluźnianie poszczególnych mięśni: rąk, nóg, brzucha, klatki piersiowej, głowy, szyi, twarzy.

Nauczanie się odczuwania, zauważania wrażeń napięcia własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji.⁶

Opanowanie sztuki relaksacji przynosi korzyści dotyczące przywracania kontroli nad aktywnością neuro mięśniową i poprawą funkcjonowania poznawczego, jak również umożliwia rozpoznawanie nadmiernego napięcia i jego rozładowywanie.

Blok tematyczny „Uśmiechnij się do siebie” ma nauczyć dzieci poprawiania obrazu samego siebie. Samoocena związana jest z poczuciem wartości własnej osoby. Zależy ona nie tylko od oceny tych, na których nam zależy, ale przede wszystkim od własnej oceny wyglądu, działania, zdolności. Właściwa samoocena jest podstawowym warunkiem skutecznego działania. Człowiek o wysokim

⁶ E. Jacobson: *You Must Relax, A practical method of reducing the strains of modern living*, Mc Graw-Hill Book Company, New York, Toronto 1948, s.63.

poczuciu własnej wartości podejmuje właściwe decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Na szacunek do samego siebie mają wpływ informacje zwrotne, jakie otrzymujemy od innych, i dlatego ciepła, pozytywna atmosfera w grupie pomoże szacunek ten wzmocnić. Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale mają pomóc w rozwijaniu samoświadomości i umiejętności stawiania celów oraz pobudzaniu wrażliwości na sprawy innych ludzi.

Kształtowanie pozytywnych relacji z innymi to główny cel ćwiczeń zawartych w ramach bloku „Odkryj swój najlepszy sposób porozumiewania się”. Proponowane ćwiczenia mają pomóc dziecku zrozumienie istoty słownego i bezsłownego przesyłania informacji i przyczynić się do właściwego ukształtowania relacji między ludźmi. Umiejętność porozumiewania się określają stosunki między ludźmi i wpływają one na poczucie własnej wartości. Brak takich umiejętności może prowadzić do samotności i poczucia bezsilności, niezadowolonia z pracy i rozczarowań w życiu osobistym. Zajęcia opisane w tym rozdziale mają za zadanie wyćwiczyć w uczestnikach umiejętności komunikacyjne, które umożliwiają im nabycie pewności siebie. Otwarta komunikacja wzmacnia relacje między ludźmi.

Niezależnie od rodzaju programów i działań, wszystkie one posiadają szereg cech wspólnych. E. T. Duffy wskazuje na kilka podstawowych. Należą do nich między innymi:

- Aktywność – działania profilaktyczne nie mają charakteru reaktywnego, albowiem pojawiają się zanim jeszcze wystąpiły zaburzenia. Reaktywne są natomiast działania terapeutyczne, które z kolei są wynikiem zaistnienia zaburzeń. Profilaktyka wyprzedza więc problemy, zaś terapia jest ich konsekwencją.
- Ukierunkowanie na potrzeby – działania profilaktyczne ukierunkowane są na zaspokajanie ludzkich potrzeb; potrzeby zachowania własnego życia, uzyskiwania wsparcia, miłości, odnajdywania własnej tożsamości i samorealizacji. Tym samym, przez zaspokojenie tych potrzeb zapobiega się występowaniu problemów zdrowotnych i socjalnych.
- Niskie koszty działania – bardzo ważnym elementem jest to, że działania profilaktyczne są znacznie tańsze niż działania terapeutyczne i rehabilitacyjne. Wynika to z dwóch podstawowych powodów. Po pierwsze – programy profilaktyczne ukierunkowane są z reguły na grupy ludzi, gdy tymczasem programy terapeutyczno-rehabilitacyjne muszą mieć charakter jednostkowy (zindywidualizowany). I po drugie – przy sprawnej profilaktyce znacznie ograniczane są rozmiary patologii, a tym samym koszty społeczne zachowań dewiacyjnych są znacznie niższe.⁷

⁷ E. T. Duffy: *What is prevention?*, Wisconsin Prevention Network, Wisconsin 1983.

Czas trwania terapii przewidzianej w programach był taki sam. Programy zrealizowano podczas 18 spotkań 60-minutowych.

Przedstawiane programy składają się z trzech działów tematycznych treściowo podobnych. Blok tematyczny pod nazwą: „Pozytywny obraz samego siebie”, zawarty w Edukacyjnym Programie Profilaktycznym treściowo zbliżony jest do bloku „Uśmiechnij się do siebie”, znajdującego się w programie „Zabawa kluczem do nauki i odpoczynku”. Zbieżne są również pozostałe bloki tematyczne, a mianowicie: „Umiejętność rozwiązywania problemów” z „Odkryj swój najlepszy sposób porozumiewania się” oraz „Dbanie o własne zdrowie” z „Wyluzuj się”.

W programach podany jest sposób prowadzenia ćwiczeń i pokazane są przykłady technik nauczania. A. Kołodziejczyk daje prowadzącemu swobodę wyboru techniki i odpowiedniego dostosowania jej do celów konkretnego ćwiczenia. Wymienia on m.in. takie techniki jak: krąg uczuć, rysunki, piosenki, psychodramy, przedstawienia kukielkowe, dyskusje w klasie, burza mózgów, rozwiązywanie konfliktów, uzupełnianie zdań, krótkie opowiadania, gry i zabawy, praca w małych grupach, ocena zajęć.

W programie „Zabawa kluczem do nauki i odpoczynku” wyszczególnione są konkretne techniki dostosowane do podanych ćwiczeń. Opracowane scenariusze zajęć umożliwiają prowadzącemu skupienie się nad przygotowaniem niezbędnych pomocy do ćwiczeń, których projekty graficzne zamieszczone są w aneksie programu. Zatem przygotowanie prowadzącego polega na skrupulatnym przeczytaniu, przeanalizowaniu, wyuczeniu się bądź przetworzeniu podanych informacji w celu ich wykorzystania podczas zajęć, a nie na rozważaniu, co należałoby powiedzieć w danym momencie zajęć i jak postąpić, aby uzyskać oczekiwane efekty. Omawiany program bazuje na założeniach pedagogiki zabawy. Ćwiczenia zaprezentowane w programie opierają się na zabawie, przebiegającej się w sposób spontaniczny, przyczyniającej się do rozwijania wyobraźni, pomysłowości, wrażliwości. Ważną rolę w programie odgrywa osoba prowadząca. Jest ona czynnym uczestnikiem zajęć, poprzez to zachęca dzieci do aktywnego działania i współpracy. W programie A. Kołodziejczyka osoba prowadząca czuwa nad prawidłowym przebiegiem zajęć, nie biorąc w nich czynnego udziału.

Ćwiczenia prezentowane w programie A. Kołodziejczyka mają charakter edukacyjny. Poznawanie treści odbywa się poprzez odgrywanie scenek dramatycznych, bądź wykonywanie prac plastycznych. A. Kołodziejczyk proponuje ponadto wspieranie prowadzącego przez osoby kompetentne w danej dziedzinie, np. podczas realizacji tematu „Jak używać lekarstw?” sugeruje zaproszenie lekarza bądź higienistki szkolnej. Program autorski nie przewiduje tego typu zajęć.

Omawiane programy profilaktyczne prezentują podobnie ukierunkowane cele, a mianowicie dostarczają uczestnikom wiedzy dotyczącej różnych sposobów porozumiewania się, stwarzają warunki do prawidłowego funkcjonowania,

wzbudzają motywację do działania. Różnicę w prezentowanych programach profilaktycznych stanowi zagadnienie dbałości o własne zdrowie. Autorski program profilaktyczny dostarcza dzieciom wiedzy na temat sposobów skutecznego relaksowania się, a w programie Kołodziejczyka zagadnienie dbałości o zdrowie, rozumiane jest w sensie bezpiecznego stosowania leków, program uczy, jak rozpoznawać produkty potrzebne człowiekowi dla utrzymania zdrowia fizycznego oraz jak skutecznie przeciwstawiać się zagrożeniom wynikającym z używania i nadużywania środków odurzających.

Pod opisami spotkań znajdują się uwagi dotyczące ćwiczeń oraz propozycje pytań podsumowujące zajęcia, które umożliwiają prowadzącemu uzyskanie informacji zwrotnych.

Badania własne

Badania miały charakter eksperymentalny, obejmowały one trzy grupy, z których dwie stanowiły grupy eksperymentalne, a jedną grupę kontrolną. Uczestnikami programów byli uczniowie czterech klas trzecich. Ogółem przebadano 76 osób, w tym 33 dziewczyny i 43 chłopców. Wszystkie klasy liczyły po 19 osób: w grupie E1 było 6 dziewcząt i 13 chłopców, w grupie E2 było 9 dziewcząt i 10 chłopców. Grupa K liczyła: 18 dziewczynek i 20 chłopców. Były to typowe, losowo dobrane klasy z jednej ze szkół podstawowych w Tarnobrzegu.

Programy prowadzone były przez autorkę tej publikacji.

Zarówno autorski program profilaktyczny „Zabawa kluczem do nauki i odpoczynku”, prowadzony w grupie E 1, jak też edukacyjny program profilaktyczny „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyka, prowadzony w grupie E 2 obejmował 18 spotkań 60-minutowych przeprowadzonych w ciągu 4 miesięcy nauki, jeden raz w tygodniu.

Badania początkowe przeprowadzono na trzy tygodnie przed wprowadzeniem programów (we wrześniu 2002r.), a końcowe bezpośrednio po ich zakończeniu, w grupie E1 (w styczniu 2003r.) i grupie E2 (w lutym 2003r.), za pomocą następujących narzędzi:

- 1) Kwestionariusza Zachowania się Dziecka w Szkole opracowanego przez J.Rembowskię. Jest to narzędzie obserwacyjne badające przystosowanie społeczne uczniów, przez ukazanie stopnia nasilenia pozytywnych i negatywnych cech jakimi są: życzliwość, taktowne zachowanie, nerwowość, zawziętość. Obserwacji badanych grup dokonywali wychowawcy klas. Każdy z nich otrzymywał arkusz kwestionariusza, na którym oceniał zachowania poszczególnych uczniów w skali: „1” - „wcale niezgodne” do „4” - „bardzo zgodne”. Pomiar dokonany przy pomocy kwestionariusza ukazuje

- istotne różnice w zakresie cechy, jaką jest wzrastająca życzliwość w klasie eksperymentalnej.
- 2) Arkusza Zachowania się Ucznia opracowanego przez B. Markowską. Jest to narzędzie obserwacyjne służące do charakterystyki osobowości dziecka i do oceny jego przystosowania do grupy i wymagań szkoły, przez ukazanie stopnia nasilenia pozytywnych i negatywnych czynników jakimi są: motywacja do nauki, zachowanie się antyspołeczne, przyhamowanie, uspołecznienie, zainteresowania seksualne. Obserwacji badanych grup dokonywali wychowawcy klas. Każdy z nich otrzymał arkusz, na którym oceniał zachowanie poszczególnych uczniów w skali: „1” – „nigdy”, „5” – „zawsze”.
 - 3) Schematy obserwacyjnej skonstruowanej na potrzeby niniejszych badań. Zawiera ona 13 opisów określających pozytywne zachowania społeczne i 9 charakteryzujących negatywne zachowania: zarówno agresję fizyczną, jak i słowną. Przy użyciu tego narzędzia ustalono u ilu osób wystąpiło zachowanie agresywne oraz które z proponowanych w schedule zachowań były najbardziej popularne. Obserwacje prowadzone były w ciągu jednego tygodnia nauki w czasie lekcji i przerw.
 - 4) Techniki nominacyjnej również skonstruowanej na potrzeby niniejszych badań umożliwiającej sprawdzenie, jak badani uczniowie są oceniani przez zespół klasowy w zakresie różnych zachowań społecznych, m.in.: czy szybko się denerwują, czy wyśmiewają się z kolegów, czy chętnie pomagają innym, czy wierzą w siebie i swoje możliwości. Omawiana technika nominacyjna zaprezentowana została w wersji skalowanej. Odzwierciedla ona postawy okazywane przez każdego uczestnika badanej grupy wobec poszczególnych pozostałych jej członków. Uczniowie otrzymują listę nazwisk koleżanek i kolegów z klasy i określają swój stosunek do nich oraz nasilenie poszczególnych cech, korzystając z 5-stopniowej skali w następujący sposób; „1” – „zdecydowanie nie” do „5” – „zdecydowanie tak”.

Wyniki

Za wskaźnik skuteczności weryfikowanych programów profilaktycznych przyjęto zmiany w nasileniu zachowań konfliktowych i relacji społecznych, w jakie angażowali się badani uczniowie.

Analiza wyników badań pozwoliła na następujące spostrzeżenia:

1. Pomiar wykonany przy pomocy Kwestionariusza Zachowania się Dziecka w Szkole (patrz: tabela 1) wykazały, że spośród czterech skal, zmiany zaszły w sferach: „życzliwość” i „nerwowość”, a zanotowano je w obu grupach

- E. W pomiarze wyjściowym wszystkie badane grupy w zakresie czynnika „zycżliwość” były niemal identyczne, w pozostałych sferach natomiast różniły się. Grupa E1 miała najniższe wyniki wyjściowe w sferze „taktowne zachowanie” i przejawiała więcej problemów w zakresie czynnika „zawziętość” niż wszystkie pozostałe grupy. W wynikach wyjściowych w grupie kontrolnej zanotowano mniej nerwowości i wykazała ona więcej „taktownego zachowania” niż zaobserwowano to w grupie E1. W grupach E ujawniło się zatem więcej problemów, jeżeli chodzi o zachowanie. W grupie K w zakresie wszystkich czynników nie zaobserwowano zmian. W grupach E zanotowano widoczny wzrost zachowań negatywnych, przejawiających się w sferze „nerwowość”. Nie można jednak traktować, że wzrost nerwowości jest wynikiem udziału dzieci w programach, może on wynikać z szeregu innych czynników, jakie w tym czasie mogły oddziaływać na dzieci.
2. Duże zmiany zaobserwowano analizując wyniki ujawnione za pomocą Arkusza Zachowania się Ucznia (patrz: tabela 2). Pomiaru początkowe we wszystkich grupach były zbliżone. Spośród pięciu skal istotne zmiany zanotowano w czterech, a mianowicie: „zachowanie antyspołeczne”, „przyhamowanie”, „uspołecznienie”, „motywacja do nauki” i dotyczyły one drugiej grupy E. Korzystnie w wyżej wymienionych sferach wypadła również pierwsza grupa E, jednak poprawa wyników w tych sferach nie była tak wysoka jak w grupie E2. Zauważono skuteczność programu w zakresie zachowań społecznie akceptowanych w szkole. Przeprowadzona terapia zapobiegła nasilaniu się zachowań antyspołecznych, w grupie E1 i E2 zanotowano istotne zmiany w zakresie tego czynnika. W grupie E2 korzystne zmiany dotyczyły również stosunku do nauki, znacznie zmniejszyło się również przyhamowanie. W grupie K zaobserwowano wzrost przyhamowania i pogłębienie się problemów społecznych. Wyniki uzyskane przy pomocy Arkusza Zachowania się Ucznia wskazują, że lepsze korzyści przyniósł program A. Kołodziejczyka. W grupie dzieci nie uczestniczącej w programie nie zauważono dużej poprawy.
 3. Badania wykonane przy pomocy Schematu obserwacyjnej dostarczyły następujących informacji o przebadanych grupach: w pomiarze wyjściowym grupy różniły się. W grupie E1 i w grupie K obserwuje się spadek zachowań agresywnych. We wszystkich badanych grupach nastąpiło pogorszenie o około 7% dotyczące zachowań prospołecznych. W grupie E2 nastąpił wzrost zachowań agresywnych z 5,7% do 7,8%. W grupie E1 u 21% osób obserwuje się poprawę zachowań prospołecznych, u 10,5 % badanych zaś obniżenie się zachowań agresywnych. W grupie K korzystne zmiany dotyczyły zachowań agresywnych. W żadnej z badanych grup nie wystąpiły zachowania: „opluł kogoś”, „pomógł komuś zawiązać buty”, „pomógł komuś spakować książki”. Jest to zjawisko ciekawe, dlatego że w większości klas na

co dzień obserwuje się tego rodzaju zachowania. Do najbardziej popularnych zachowań zaobserwowanych we wszystkich grupach należały: „poskarżył na kogoś”, „wyszedł bez pozwolenia z ławki”, „wyśmiewał się z kogoś”, „użył zwrotów grzecznościowych”, „pożyczył komuś swoje przybory”. Zatem rodzi się pytanie: Czy proponowana scheduła obserwacyjna ukazała miarodajne wyniki zachowań, czy też były one czystym przypadkiem zachowań zachowań antyspołecznych i prospołecznych w grupie?

4. Wyniki uzyskane przy użyciu Techniki nominacyjnej (patrz: tabela 3) ujawniają, że we wszystkich badanych grupach poprawiła się wzajemna akceptacja. Można uznać, że w grupach E nastąpiły pozytywne zmiany we wzajemnych postawach uczniów. Istotne i negatywne zmiany zaobserwowano w grupie E1 w zakresie oceny zachowania - „szybko się denerwuje”, co potwierdziły wyniki badań prowadzone przy użyciu Kwestionariusza Zachowania się Dziecka w Szkole. W grupie E2 znacznie zmalała liczba negatywnych zachowań w zakresie kryterium: „szybko się denerwuje”, „łatwo go zranić słowem”, „wyśmiewa się z kolegów”. W grupie K we wszystkich czynnikach zmiany były minimalne z tendencją negatywną, najbardziej ujawniły się w sferach „chętnie pomaga innym”, „można z nim porozmawiać o swoich kłopotach”, „szybko się denerwuje”, „wyśmiewa się z kolegów”. Badania dowiodły, że program miał pozytywny wpływ na rozwój prawidłowych interakcji i poprawił stosunki panujące w klasie. Jedynym zauważalnym mankamentem jest wzrastająca nerwowość u dzieci.

Wnioski

Przeprowadzone badania dostarczyły wstępnych danych na temat wpływu programów profilaktycznych na zmiany w funkcjonowaniu społecznym uczniów. Zgodnie z oczekiwaniami powyższe programy przyniosły spodziewane efekty, gdyż w grupach E zanotowano spadek zachowań agresywnych, wzrost życzliwości w stosunku do rówieśników i nauczycieli, postępy w akceptacji innych i siebie, gotowość do bycia mądrzejszym, bardziej lubianym oraz pozytywne nastawienie do rodziców i dążenie do lepszego kontaktu z nimi.

Zaskakujący jest fakt, że w grupach E zanotowano wzrost nerwowości, w grupach kontrolnych natomiast zauważono niewielki spadek nerwowości. Można zadać sobie pytanie: czy oddziaływanie programów mogło mieć wpływ na wzrost nerwowości u dzieci, czy było ono tylko przypadkowe? Chcąc odpowiedzieć na zadane pytanie należałoby dokonać ponownej weryfikacji skuteczności omawianych programów, a badania ukierunkować na sprawdzenie poziomu nerwowości; czy też należałoby uznać, że opisy zachowań zawarte w kwestionariuszu wskazują na nerwowość nie

w sensie zaburzeń czynnościowych, ale w sensie braku cierpliwości i szacunku do innych. W celu lepszego wyjaśnienia powyższego problemu przytoczę niektóre opisy zachowań charakteryzujące sferę nerwowości, a mianowicie: niecierpliwie czeka swojej kolejki, nie otwiera innym drzwi i stara się stać w przejściu, niechętnie mówi „dziękuję” i nie okazuje szacunku.

Omawiane programy przyniosły pozytywne zmiany w zakresie zachowania i funkcjonowania społecznego dzieci. Uzyskane wyniki badań świadczą, że korzystniej wypadł program A. Kołodziejczyka. Przyniósł on lepsze rezultaty przejawiające się wysoką motywacją do nauki, o czym świadczy duża aktywność intelektualna, samodzielność, samokrytycyzm oraz zwiększona koncentracja u dzieci. Ponadto dzieci stały się bardziej czynne, tolerancyjne i opiekuńcze oraz mniej krzykliwe, uparte i drażliwe. Zmniejszyła się agresja słowna i fizyczna. Dzieci stały się mniej lękliwe, mniej płacziwe, bardziej pewne siebie i odporne na stres. Znacznie polepszyły się relacje z kolegami z klasy, o czym świadczy fakt, że badani uczniowie powiększyli grono swych przyjaciół.

Charakterystyczną zmianą, do której przyczynił się program autorski był wzrost życzliwości między uczniami. Program ten przyniósł pozytywne zmiany w zakresie motywacji do nauki i uspołecznienia uczniów. Zmniejszyło się przyhamowanie, a antyspołeczne zachowania uczniów stały się mało widoczne. Zmiany, do których przyczynił się program autorski nie były jednak tak korzystne, jak w grupie objętej programem A. Kołodziejczyka.

Z obserwacji prowadzonych w trakcie oddziaływania programu wynika, że dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia relaksacyjne, z którymi większość dzieci spotkała się po raz pierwszy. Odpowiednie ukierunkowanie dzieci na odbiór ćwiczeń relaksacyjnych przyniosło znakomite efekty rozluźniające i wyciszające grupę. Dużym powodzeniem cieszyły się ćwiczenia sprawnościowe zawarte w bloku tematycznym „Odkryj swój najlepszy sposób porozumiewania się”. Wynikająca z nich radość trwała jeszcze w czasie przerwy, na której dzieci powtarzały zapamiętane treści.

Przeprowadzone badania pokazały, że programy profilaktyczne przynoszą efekty, wyzwalają u dzieci zainteresowanie, radość, zadowolenie wywołane niekonwencjonalnymi ćwiczeniami. Poddanie dzieci oddziaływaniom programów profilaktycznych powoduje pozytywne zmiany zachowań społecznych, dlatego warto je rozpowszechniać i stosować już w klasach młodszych.

Bibliografia

1. Bartkowicz Z.: Pomoc terapeutyczna nieletnim agresorom i ofiarom agresji w zakładach resocjalizacyjnych, AWH Antoni Dudek, Lublin 2001.
2. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.: Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie, Kielce 2003.
3. Duffy E. T.: What is prevention?, Wisconsin Prevention Network, Wisconsin 1983.
4. Dziewiecki M., Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Jedność, Kielce 2000.
5. Gaś Z.: Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji, Wydawnictwo UMCS, Lublin 1998.
6. Jacobson E.: You Must Relax, a practical method of reducing the strains of modern living, Mc Graw-Hill Book Company, New York, Toronto 1948.
7. Kołodziejczyk A.: Program edukacyjny dla klas I-III, MEN, Warszawa 1991.
8. Kozaczuk F (red.), Młodzież wobec współczesnych zagrożeń, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003.
9. Pluta T., Profilaktyczno-wychowawczy program przeciwdziałania agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2003.
10. Rylke H., Tuszewski T., Powrót do źródeł. O profilaktyce w szkołach, Oficyna Wydawnicza Nauczycieli, Kielce 2004.
11. Zajączkowski K.: Program profilaktyczno-wychowawczy dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2002.

Tabela 1. Zmiany ujawnione przy użyciu Kwestionariusza Zachowania się Ucznia w Szkole J. Rembowskiego.

Sfery	Grupy	Badanie I		Badanie II		x-x	t
		x	s	x	s		
I Życzliwość	E1	15,0	3,4	17,5	2,4	2,5	-6,553*
	E2	12,7	1,8	13,1	2,4	0,4	-0,901
II Taktowne zachowanie	K	14,2	3,7	14,3	3,7	0,1	-0,198
	E1	7,0	1,4	6,3	1,4	0,6	2,167*
	E2	12,3	1,0	11,1	3,2	1,2	1,505
III Nerwowość	K	10,8	3,6	9,1	3,6	1,7	4,227*
	E1	18,3	1,4	19,4	0,9	1,1	-4,158*
	E2	13,1	2,0	15,6	3,8	2,4	-3,093*
IV Zawziętość	K	15,4	4,0	15,3	3,7	0,1	0,227
	E1	6,3	2,8	6,1	2,1	0,2	0,579
	E2	11,9	1,2	9,5	3,1	2,3	3,019*
	K	10,3	3,8	9,9	3,9	0,3	0,869

* $p < 0,05$

Tabela 2. Zmiany ujawnione za pomocą Arkusza Zachowania się Ucznia B. Markowskiej.

Sfery	Grupy	Badanie I		Badanie II		x-x	t
		x	s	x	s		
I Motywacja do nauki	E1	50,4	5,6	51,7	4,7	1,3	-1,432
	E2	38,1	2,7	49,3	6,6	11,1	-6,231*
II Zachowanie się antyspołeczne	K	43,0	10,5	43,6	9,2	0,6	-0,798
	E1	20,6	5,4	16,3	4,8	4,3	5,262*
	E2	38,0	2,7	19,5	9,2	18,5	8,474*
III Przyhamowanie	K	27,7	11,2	30,0	11,5	2,3	-2,061
	E1	22,1	7,7	18,4	9,5	3,6	4,744*
	E2	38,8	2,4	21,7	4,0	17,1	14,352*
IV Uspołecznienie	K	29,1	6,8	30,2	8,8	1,1	-1,118
	E1	47,7	5,4	49,7	5,9	2,0	-2,378*
	E2	36,7	4,5	43,3	4,5	6,5	-3,674*
V Zainteresowania seksualne	K	43,3	10,5	42,8	8,2	0,5	0,579
	E1	4,2	0,8	4,5	1,4	0,2	-1,045
	E2	3,4	0,9	5,1	0,6	1,6	-6,946*
	K	3,8	1,3	4,4	1,2	0,5	-3,518*

* $p < 0,05$

Tabela 3. Zmiany ujawnione za pomocą techniki nominacyjnej.

Sfery	Grupy	Badanie I		Badanie II		x-x	t
		x	s	x	s		
Mój stosunek emocjonalny do kolegów i koleżanek z klasy	E1	76,2	6,7	73,9	5,6	2,3	1,492
	E2	70,5	9,2	70,4	8,0	5,2	0,039
Wierzy w siebie i swoje możliwości	K	68,0	11,4	65,5	9,1	2,5	2,457*
	E1	75,1	7,3	76,9	5,9	1,7	-1,858
	E2	71,0	11,4	75,0	10,5	3,9	-2,711
Dbą o czystość i ładny ubiór	K	69,3	11,3	68,7	9,4	0,5	0,507
	E1	78,6	5,3	80,0	5,4	1,3	-1,815
	E2	76,1	10,6	75,8	7,8	0,2	0,152
Uważa siebie za osobę ładną	K	71,7	10,4	72,7	8,4	1,0	-0,945
	E1	76,1	4,3	76,6	4,4	0,5	-0,705
	E2	73,3	6,7	74,4	6,0	1,1	-1,027
Chętnie pomaga innym	K	70,2	8,6	69,0	6,3	1,1	1,054
	E1	77,0	6,4	75,0	7,8	2,0	1,706
	E2	71,0	7,3	68,5	8,6	2,4	1,627
Ma wielu przyjaciół	K	70,1	9,2	64,2	9,5	5,8	4,843*
	E1	81,9	4,1	83,2	3,9	1,2	-1,496
	E2	73,3	8,8	68,5	8,6	4,8	2,604*
Można z nim porozmawiać o swoich kłopotach	K	76,7	8,6	74,6	7,3	2,1	2,347*
	E1	71,2	4,6	66,4	6,5	4,7	2,912*
	E2	62,6	11,2	63,6	9,9	1,0	-0,551
Szybko się denerwuje	K	60,8	9,2	53,9	9,0	6,8	6,940*
	E1	38,7	7,4	50,2	4,6	11,4	-6,558*
	E2	55,3	5,7	43,6	9,2	11,6	7,411*
Łatwo go zranić słowem	K	59,9	8,1	52,8	5,2	7,1	5,427*
	E1	44,7	4,7	49,5	3,5	4,7	-3,110*
	E2	63,0	5,6	42,1	10,6	10,9	4,598*
Wyśmiewa się z kolegów	K	52,0	5,8	52,1	5,2	0,1	-0,108
	E1	46,0	5,9	40,8	5,6	5,1	4,223*
	E2	51,5	7,5	40,1	14,1	11,3	4,566*
	K	49,7	8,7	42,1	9,0	7,6	7,751*

Summary

The article describes the effectiveness of two educational preventive programmes realized among the younger school children. Special notice was paid to the meaning of primary prevention at school and the description of verified programmes was created. In this study the changes in the social behaviour of students who took part in the prevention programme were shown. The account was given on the results of the research instruments and the research instruments used in the experiment were described. The conclusions treat about the need of realization of prevention among the younger school children.