

„Loguj się z głową!” to program edukacyjno-profilaktyczny, dzięki któremu wzrastać ma bezpieczeństwo dzieci i młodzieży używającej cybermediów. Jest to szczególna propozycja: z jednej strony program powstał, odwołując się do profilaktyki opartej na nauce i korzystając z badań ewaluacyjnych, z drugiej zaś w możliwie dużym stopniu przystosowany został do masowego wdrażania w szkołach, w zasadzie bez konieczności ponoszenia dodatkowych nakładów finansowych. Program jest adresowany do szerokiego grona odbiorców. Mogą w nim uczestniczyć dzieci w wieku od 7 lat aż po osoby w okresie późnej adolescencji. Projekt powstał z inicjatywy Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, a program opracowała Fundacja Poza Schematami¹.

„LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!” – OFERTA SZYTA NA MIARĘ

Marcin J. Sochocki
Fundacja Poza Schematami

Program w skrócie

„Loguj się z głową!” jest projektem z zakresu profilaktyki uniwersalnej dotyczącej problemów wiążących się z niewłaściwym używaniem nowych mediów. Podobnie jak inne programy Fundacji, odwołuje się on do następujących wiodących strategii profilaktycznych: kształtowanie umiejętności życiowych oraz rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców/opiekunów, w tym aktywne ich angażowanie w aktywności profilaktyczne kierowane do dzieci. Ponadto wykorzystywane są strategie uzupełniające: informacyjna oraz kształtowanie odporności na wpływy społeczne.

Dobierając czynniki chroniące i ryzyka bazowano także na wcześniej zrealizowanych projektach Fundacji. Czynniki chroniące wzmacniane w programie to: stabilność emocjonalna, konstruktywne relacje z rówieśnikami, wsparcie rodziców, monitorowanie zachowań dziecka przez rodziców. Z kolei lista czynników ryzyka, które poprzez program mają być ograniczane to: deficyty kontroli nad impulsami, odrzucenie rówieśnicze, wybrane, negatywne wzory socjalizacyjne (środowisko rodzinne i/lub rówieśnicze), dostępność stron internetowych z treściami szkodliwymi dla dzieci, niedostateczne kompetencje psychospołeczne młodych odbiorców oraz niedostateczne kompetencje wychowawcze rodziców.

Program tworzą 4 moduły przeznaczone dla następujących grup wiekowych:

- uczniowie klas I-III szkół podstawowych,
- uczniowie klas IV-VI szkół podstawowych,
- uczniowie klas VII-VIII szkół podstawowych,

- uczniowie szkół ponadpodstawowych
- oraz rodzice wyżej wymienionych grup.

Program składa się ze scenariuszy zajęć. Każdy scenariusz adresowany do wymienionych wyżej grup docelowych składa się z 4 godzin zajęć z uczniami oraz 2 godzin zajęć z rodzicami (opiekunami). Program może być stosowany w szkołach i placówkach systemu oświaty. „Loguj się z głową!” w całości dostępny jest na stronie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/loguj-sie-z-glowa-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>

Diagnoza

Opracowanie programu zostało poprzedzone diagnozą wskazującą na potrzebę realizacji projektu. Diagnozę oparto przede wszystkim na przeglądzie badań i statystyk dotyczących problematyki, do której odnosić się miał program. Korzystano ze źródeł polskich i anglojęzycznych. Wykazano, że istnieje duża potrzeba kierowania działań edukacyjno-profilaktycznych zarówno do dzieci i młodzieży na różnych etapach ich rozwoju i edukacji, jak i do ich najbliższego otoczenia – rodziców i opiekunów. Przyjeliśmy, że powinny one być przy tym skoncentrowane na rozwoju dzieci i młodzieży oraz na korzystaniu z zasobów ich środowisk.

Swoistym uzupełnieniem dokonanej diagnozy i zarazem jej częściowym potwierdzeniem były wyniki późniejszych badań, które przeprowadziliśmy, opracowując program. Były to pomiary ankietowe zrealizowane w 2019 roku wśród uczniów uczestniczących w zajęciach „Loguj się z głową!”.

Wyraźna większość pytaných korzystała z nowych mediów (por. tabela poniżej). Bartłomiej Walczak zauważył w raporcie, że „interesująco wygląda kwestia kont w mediach społecznościowych. Deklaruje je 39% siedmiolatków, wśród dziesięciolatków odsetek ten wzrasta do 2/3. W grupie jedenasto- i dwunastolatków, a zatem w wieku bezpośrednio poprzedzającym formalną możliwość utworzenia takiego konta, posiadanie profilu w *social mediach* deklarowało blisko 90% badanych”². Rezultaty te ilustrują potrzebę prowadzenia programów takich jak „Loguj się z głową!”.

Tabela 1. Odsetek dzieci uczestniczących w zajęciach „Loguj się z głową!” korzystających z nowych mediów.

Korzystanie z nowych mediów	Tak		Nie		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%
Telefon komórkowy, smartfon	673	95,3	33	4,7	706	100
Tablet	385	55,6	307	44,4	692	100
Komputer z dostępem do internetu	642	91,6	59	8,4	701	100
Konto na portalu społecznościowym	584	83,0	120	17,0	704	100

Etap I

Przygotowywanie programu podzielono na kilka etapów. Pierwszym było opracowanie pilotażowej wersji programu i przeprowadzenie ewaluacji formatywnej. Działania te zrealizowano w 2018 roku.

Na tym etapie przyjęto zasadnicze cele programu w odniesieniu do uczniów i ich rodziców. W przypadku pierwszej grupy obejmowały one podniesienie kompetencji z zakresu zarządzania swoimi emocjami, samopoznania, komunikacji interpersonalnej oraz zasad bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych. Cele dotyczące rodziców (opiekunów) obejmowały podniesienie wiedzy na temat wpływu mediów elektronicznych na rozwój ich dzieci oraz zasad bezpiecznego korzystania z cybermediów. Ponadto rodzice mieli zdobywać wiadomości na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania z mediów elektronicznych.

W 2018 roku opracowano strukturę programu i sposoby oddziaływań. Jak wspomniano, program przeznaczony jest do realizacji w szkołach. Najlepiej w formie spotkań raz w tygodniu. Ważne bowiem jest, aby uczestnicy mieli możliwość zdobycia doświadczeń – skonfrontowania zdobywanych podczas zajęć kompetencji w codziennym życiu. Ponadto niekiedy potrzebny jest czas na wykonywanie „zadań domowych”, czyli specjalnie przygotowanych aktywności profilaktycznych dla młodszych dzieci i ich rodziców. Każdy „scenariusz

zawiera informacje dotyczące celów realizowanych zajęć, materiałów koniecznych do ich przeprowadzenia oraz szczegółowy plan realizacji zajęć wraz z praktycznymi wskazówkami dla realizatora, niezbędnymi do ich wdrożenia. Do wybranych scenariuszy zostały opracowane karty pracy dla uczniów. Scenariusze zawierają ćwiczenia indywidualne i grupowe, które mają być atrakcyjne dla danej grupy wiekowej”³.

Ewaluację zrealizowano za pośrednictwem badań jakościowych, które przeprowadził dr Marcin Jewdokimow. Ich celem było zgromadzenie ocen i ewentualnych propozycji modyfikacji dotyczących materiałów edukacyjnych. Badanie zrealizowano za pomocą dwóch wywiadów grupowych (z dwiema grupami nauczycieli – w każdej po 8 osób, w sumie 16 respondentów), w ramach których przedstawiono wybrane materiały i poddawano je ocenie w trakcie dyskusji. Wybór tej techniki podyktowany był przede wszystkim możliwością uzyskania wielu informacji we względnie niedługim czasie, weryfikowania na bieżąco (w trakcie badania) różnych pojawiających się opinii (lub wyjaśniania wątpliwości) i konfrontowania (także na bieżąco) wstępnych propozycji modyfikacji broszur, grafik itp. Wywiady dostarczyły szeregu szczegółowych informacji, które odnosiły się do wybranych fragmentów materiałów. Wyniki zostały zaprezentowane w osobnym raporcie. Raport stał się przedmiotem dyskusji w gronie autorek scenariuszy i posłużył do wprowadzenia modyfikacji.

Dyskusja w gronie osób przygotowujących program nad wynikami ewaluacji stanowiła jeden z jej ważnych elementów. Ustalono, że program należy dalej opracowywać, opierając się na uprzednio wybranych strategiach profilaktycznych. Generalnie uznano też, że przygotowując treści materiałów, dokonano trafnej operacjonalizacji czynników ryzyka i czynników chroniących, do których odwołuje się program. Pierwszy etap realizacji projektu dobiegł końca wraz z przygotowaniem kompletu pilotażowych wersji materiałów do realizacji programu w grupach docelowych.

Etap II

Kolejny, zrealizowany w pierwszej połowie 2019 roku, etap projektu rozpoczął się od druku wszystkich materiałów potrzebnych do wdrożenia „Loguj się z głową!” wraz z równoczesną rekrutacją realizatorów zajęć w szkołach i zainicjowaniem następnego procesu ewaluacji.

W marcu 2019 roku zorganizowano dwa dwugodzinne spotkania organizacyjno-informacyjne dla realizatorów

wdrażających pilotażową wersję programu. Spotkania miały na celu przekazanie informacji o warunkach wdrożeń, zasadach sprawozdawania projektu itp. Następnie, w drugim semestrze roku szkolnego 2018/19, zostało przeprowadzonych łącznie 40 pilotażowych wdrożeń. W programie uczestniczyło 30 klas ze szkół podstawowych i odpowiadających im poziomem klas gimnazjalnych: 10 klas I-III, 10 klas IV-VI, 7 klas VII-VIII, 3 klasy III gimnazjum. Pozostałych 10 wdrożeń odbyło się w szkołach ponadpodstawowych (2 grupy w liceach, 8 grup w zespołach szkół technicznych). W zajęciach uczestniczyło 714 uczniów oraz 655 rodziców. Każdy realizator, odpłatnie, przeprowadził łącznie 6 godzin zajęć, w tym 4 z uczniami oraz 2 z rodzicami (opiekunami). Wdrożeniom towarzyszyły badania ewaluacyjne, których celem było poznanie ocen na temat programu dokonywanych przez uczniów i rodziców. Badania przeprowadzono za pośrednictwem ewaluacji *ex post* z wykorzystaniem audytoryjnych pomiarów ankietowych (realizowanych bezpośrednio po zakończeniu cykli zajęć).

Badania miały także za zadanie poznanie opinii i uwag realizatorów „Loguj się z głową!” dotyczących struktury i zawartości merytorycznej programu w powiązaniu z monitoringiem wdrażania poszczególnych elementów zajęć – ewaluacja procesu. Tę część badań prowadzono za pośrednictwem kart realizacji zajęć prowadzonych przez realizatorów (wypełnianych bezpośrednio po zakończeniu poszczególnych wdrożeń). Ewaluacją objęto wszystkie realizacje programu z uczniami i rodzicami (opiekunami). Jak zauważył w podsumowaniu rezultatów B. Walczak: „zebrane dane wskazują na bardzo wysoką ocenę programu we wszystkich wymiarach i we wszystkich grupach wiekowych. Niemniej im starsi uczniowie, tym większy krytycyzm, przy czym nawet wśród badanych ze szkół ponadpodstawowych zdecydowanie przeważały pozytywne informacje zwrotne”³⁴. Zajęcia zostały także wysoko ocenione przez rodziców. Respondenci „(...) ze wszystkich wyróżnionych kategorii powszechnie: dostrzegali związek pomiędzy udziałem w zajęciach a przyrostem wiedzy odnośnie do zagadnień omawianych w programie; odnotowywali korzystny klimat zajęć; pozytywnie oceniali wiedzę zaprezentowaną przez osoby prowadzące; wysoko oceniali ogólną jakość programu; nie zgłaszali propozycji modyfikacji zajęć”³⁵.

Etap III

Ostatnia część projektu rozpoczęła się w lipcu 2019 roku i obejmowała przygotowanie końcowej wersji programu

gotowej do ogólnopolskiego wdrożenia. Niespodziewanie dla nas etap III został nieco rozbudowany. Z inicjatywy Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii „Loguj się z głową!” poddano wnikliwej recenzji. Jej skutkiem było wprowadzenie pewnych modyfikacji, a program, jak poinformowano, „uzyskał opinię programu spełniającego standardy i kryteria jakości programów profilaktycznych, które są zgodne z założeniami Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego”³⁶.

Wyzwania, wnioski i rekomendacje

Zadanie stworzenia programu korzystającego ze sprawdzonych, naukowych wzorców, który jednocześnie w możliwie najprostszy sposób będzie mógł być stosowany – jest sporym wyzwaniem. A w przypadku „Loguj się z głową!” dodatkowo miał być to program adresowany do bardzo szerokiego grona adresatów: uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodziców. Tak zróżnicowana grupa odbiorców wymagała starannego dobrania celów, sposobów oddziaływania itp. z uwzględnieniem realiów (możliwości i ograniczeń) szkolnego systemu. Zadanie to wiązało się z koniecznością zaangażowania interdyscyplinarnego zespołu, którego wiedza oraz doświadczenie praktyczne i naukowe będzie się odnosić do co najmniej kilku nauk społecznych i humanistycznych. Dodatkowym problemem, który należało brać pod uwagę, jest wciąż niezadowolający prestiż badań nad profilaktyką w środowiskach akademickich³⁷. Inaczej rzecz ujmując, skompletowanie kompetentnego i zaangażowanego zespołu specjalistów wokół opracowywania nowego projektu profilaktycznego wymagało odpowiedniego kapitału kulturowego skupionego w ramach instytucji (organizacji). W przypadku opracowywania programu „Loguj się z głową!” ten warunek został spełniony. Zespół Fundacji tworzyli przedstawiciele kilku dyscyplin: pedagogika, psychologia, socjologia, antropologia kulturowa, kulturoznawstwo, polonistyka. Członkowie zespołu mieli doświadczenie w tworzeniu i opracowywaniu różnych projektów edukacyjnych i profilaktycznych, sami prowadzili tego rodzaju zajęcia. Ważnym atutem było bogate doświadczenie w realizacji badań społecznych, w tym ewaluacji programów edukacyjnych i profilaktycznych. Dodatkowym walorem była możliwość włączenia perspektywy terapeutycznej (psychoterapia, psychoanaliza). Wyzwaniem organizacyjnym było przede wszystkim wdrożenie programu w różnych szkołach wraz

z równoległą realizacją projektu badawczego. Właściwy przebieg tego procesu wymagał wprowadzenia nadzoru nad wdrożeniami i badaniami od strony merytorycznej (potrzebna była np. wiedza o tym, czy możliwa jest modyfikacja jakiegoś elementu uwzględniająca specyficzne warunki i czy/jaki będzie miała ona skutek dla efektu finalnego; czasem, na pozór, drobne zmiany mogą prowadzić np. do artefaktów). Prowadzenie takiego nadzoru wymagało szczególnych umiejętności, wiedzy i doświadczenia we wdrażaniu badań. Efekt tej pracy miał bowiem duże znaczenie przy ocenie całości projektu. Zaplecze organizacyjne, którym dysponowaliśmy i kompetencje realizatorów pozwoliły na poprawne przeprowadzenie wdrożeń programu i badań.

Rezultaty przeprowadzonej w ramach projektu ewaluacji formatywnej dostarczyły materiału, który został wykorzystany w podnoszeniu jakości programu. Wyniki ewaluacji drugiego etapu wskazały, że „Loguj się z głową!” był dobrze przyjmowany i został wysoko oceniony przez odbiorców. Ewaluacja procesu pozwoliła na dokonywanie dalszych modyfikacji ulepszających program. Szersze zastosowanie badań ewaluacyjnych, wykorzystujących także techniki badawcze, pozwalające na obiektywizację ocen respondentów, umożliwiłoby bardziej pogłębioną analizę projektu. W przyszłości warto rozważyć możliwość realizacji badań ewaluacyjnych „Loguj się z głową!” o charakterze konkluzywnym, z zastosowaniem schematów badawczych uwzględniających kilka punktów pomiarowych oraz podział grup na eksperymentalną i kontrolną. Jak wiadomo, korzystanie z takich schematów ewaluacji jest dość kosztowne i logistycznie skomplikowane (szczególnie przy tak zróżnicowanej grupie odbiorców, jak to ma miejsce w przypadku „Loguj się z głową!”), jednak ich stosowanie przynosi wiarygodne rezultaty, które pozwalają formułować wnioski na temat skuteczności zajęć.

Posługując się standardami wspomnianego „Sytemu rekomendacji”, można stwierdzić, że program w jednoznaczny sposób wskazuje na czynniki chroniące i czynniki ryzyka, do których odnoszą się zajęcia. Zostały one dobrane zgodnie z aktualną wiedzą na temat profilaktyki opartej na naukowych podstawach.

Program zawiera opis grup docelowych. Nie ogranicza się on wyłącznie do dzieci i młodzieży, ale – zgodnie ze standardami profesjonalnej profilaktyki – „Loguj się z głową!” angażuje także rodziców. Jest to element, który może mieć kluczowe znaczenie dla skuteczności zaplanowanych oddziaływań.

Cele programu sformułowano w sposób adekwatny do opisanego problemu (zjawiska) i zarazem realistycznie. Mając na uwadze zróżnicowane spektrum warunków wdrożeniowych.

„Loguj się z głową!” jest ugruntowany teoretycznie. Wyrazem tego jest m.in. czytelne wskazanie strategii profilaktycznych wiodących i uzupełniających.

Działania dobrano odpowiednio do celów i strategii profilaktycznych. Ich opis jest klarowny. Jasno wskazano typ działań, czas ich trwania, techniki pracy i przekazywane treści.



Zaproponowano także standardowe rozwiązania z zakresu ewaluacji do wykorzystania przez przyszłych realizatorów. Dzięki nim osoby prowadzące zajęcia będą mogły poznać ocenę jakości poszczególnych wdrożeń dokonywaną z perspektywy odbiorców.

„Loguj się z głową!” w obecnej formie jest programem dostosowanym do potrzeb odbiorców i warunków realizacyjnych w szkołach. Efekt ten uzyskano dzięki trzem głównym komponentom: zaangażowaniu kompetentnego zespołu opracowującego program, wykorzystaniu wyników badań ewaluacyjnych w sposób formatywny oraz wsparciu specjalistów Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii i recenzjom.

Reasumując, program „Loguj się z głową!” może być projektem dobrze przyjmowanym w szkołach i chętnie stosowanym. Stanowić może zatem realne wsparcie działalności wychowawczo-profilaktycznej placówek.

Przypisy

- ¹ Projekt był dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. W artykule korzystałem z materiałów i dokumentów przygotowanych w ramach realizacji tego projektu.
- ² B. Walczak, M.J. Sochocki, „Raport z ewaluacji ex post programu „Loguj się z głową!” (II etap projektu)”, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.
- ³ Materiały projektowe – Fundacja Poza Schematami, 2018.
- ⁴ B. Walczak, M.J. Sochocki, wyd. cyt.
- ⁵ Tamże.
- ⁶ „Loguj się z głową!, czyli jak bezpiecznie korzystać z internetu”, dostępne na: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/loguj-sie-z-glowa-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu> [dostęp 24.06.2022].
- ⁷ K. Ostaszewski, K. Bobrowski, „Polityka i profilaktyka. Bariery rozwoju programów opartych na naukowej wiedzy”, w: K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), „Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce”, IPiN, Warszawa 2008.

	<p>K. Sochocka, „Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas I-III szkół podstawowych”, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.</p> <p>W klasach I-III uczniowie z pomocą szeryfa Cyberzachodu i pani szeryfowej stawiają czoła Dzikiej Bandzie – zagrożeniom związanym z używaniem internetu i mediów cyfrowych, a także uczą się radzenia sobie z emocjami i komunikowania się językiem żyrafy. Do realizacji zajęć potrzebna jest pomoc dydaktyczna w postaci wydanej przez nas publikacji, którą można bezpłatnie pobrać ze strony: https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf (publikacja miała już kilka wydań, które każdorazowo były wysyłane przez naszą Fundację do publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych).</p>
	<p>K. Van Laere, „Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas IV-VI szkół podstawowych”, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.</p> <p>Uczniowie klas IV-VI przyglądają się takim zagadnieniom, jak nadużywanie mediów cyfrowych i cyberprzemoc, radzenie sobie z emocjami, radzenie sobie ze stresem. Poznają również sposoby na budowanie adekwatnej samooceny. Proponowane w ramach poruszanej tematyki zadania mogą stać się pomocne w realizowaniu działań mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej zarówno online, jak i offline.</p>
	<p>A. Borkowska, M. Witkowska, „Loguj się z głową! Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych”, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.</p> <p>Z kolei uczniowie klas VII-VIII mają okazję przyjrzeć się własnym wzorcom korzystania z nowych technologii, dowiadują się, jakie sygnały mogą wskazywać na problemowe używanie internetu i gier komputerowych. Zdobywają również wiedzę na temat efektywnego zarządzania własnym czasem i równoważenia aktywności online i offline.</p>
	<p>A. Borkowska, M. Witkowska, „Loguj się z głową! Scenariusze zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ich rodziców”, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.</p> <p>Zajęcia dla uczniów klas szkół ponadpodstawowych zogniskowane zostały wokół czterech tematów: rozpoznania mechanizmów sprzyjających angażowaniu się w e-hazard i nadużywaniu gier komputerowych, rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem, autoanalizy własnego zaangażowania nowymi technologiami oraz równoważenia aktywności online i offline.</p>

Źródło: <https://fundacjapozaschematami.pl/projekty/loguj-sie-z-glowa-ogolnopolski-program-edukacyjny/>