

DR MAJA ŁOŚ – psycholog, pedagog, socjoterapeuta, doktor nauk społecznych, trener programu „Archipelag Skarbów”, kierownik merytoryczny w projektach badawczych, nauczyciel akademicki w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu, prowadzi w Bydgoszczy Gabinet Psychologiczny „PO-MOC”. Kontakt: losmajka@wp.pl



ANDRZEJ KOC – politolog, socjoterapeuta, trener programów: Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Archipelag Skarbów, Debata, autor programu profilaktycznego Spinacz. Prezes Fundacji Wychowanie w Dialogu.



PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

MAJA ŁOŚ • ANDRZEJ KOC • FUNDACJA WYCHOWANIE W DIALOGU

W 2018 roku, w odpowiedzi na wzrastające wśród młodzieży ryzykowne użytkowanie mediów elektronicznych, przy jednoczesnym osłabieniu ważnych kompetencji miękkich uczniów, takich jak komunikacja i współpraca, opracowany został program profilaktyczny SPINACZ. Rozpoczęto prace nad ewaluacją procesu i ewaluacją formatywną, wdrożono pilotażowe realizacje.

W marcu 2020 roku pandemia COVID-19 zmieniła życie nas wszystkich, uczniowie prawie od roku uczą się w formie zdalnej. Twórcy i realizatorzy SPINACZA, Andrzej Koc (główny autor), Marta Wójtowicz, Katarzyna Ciupa, Katarzyna Świerzevska, Piotr Piłała szybko zareagowali na zmieniającą się sytuację i dostosowali program zarówno pod

względem formy – powstała wersja *online* – jak i pod względem treści: położono większy nacisk na kompetencje miękkie, które tak trudno rozwijać w izolacji społecznej.

Ewaluacji procesu i ewaluacji formatywnej SPINACZA towarzyszy diagnoza stanu młodych osób – przed rozpoczęciem programu młodzież jest pytana o sposób spędzania wolnego czasu, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w sieci, użytkowanie mediów itp.

Wyniki tej diagnozy wraz z opisem programu SPINACZ – jako odpowiedzi na wskazane w tej diagnozie trudności młodzieży – przedstawiamy poniżej.

DIAGNOZA – PROBLEMY MŁODZIEŻY 2020

Pedagodzy, psychologowie, badacze społeczni od samego początku pandemii są świadomi głębokich zmian w życiu młodzieży, jakie pociągnęła za sobą nauka zdalna i izolacja społeczna w 2020 roku. Przewagę negatywnych skutków w rozwoju psychospołecznym uczniów potwierdzają wyniki badań i obserwacji opisane w czterech raportach: „Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?”¹, „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19”², „Raport 2021, Etat w sieci 2.0”³, „Jak wspierać uczniów po roku pandemii?”⁴. Wyłania się z nich obraz pogarszającej się kondycji psychicznej młodzieży, przemęczenia cyfrowego społeczeństwa szkolnej (uczniów i nauczycieli), rozluźnienia ważnych dla procesu edukacji relacji (między rówieśnikami i między nauczycielami a uczniami).

Wśród wielu problemów istotny jest też wydłużający się czas „bycia *online*” oraz czas bezpośrednio spędzony przed ekranem laptopa/smartfona/tabletu. Jeszcze przed pandemią młodzież spędzała przed ekranem średnio 4 godziny (dane z badania NASK z 2019 roku). Już na samym początku pandemii czas ten wzrósł do 5 godzin dziennie, a od maja 2020 roku wynosi on aż średnio 9 godzin dziennie (to pokazują badania pod kierunkiem Bogny Biateckiej)⁵. Zagrożenia wynikające z nauki zdalnej zostały potwierdzone również w innym ważnym raporcie z badań przeprowadzonych w środowisku szkolnym: „Edukacja zdalna w czasie pandemii”⁶.

¹ Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.

² Pyżalski J. [red.] *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, EduAkacja, Warszawa 2020.

³ Biatecka B., Gil A.M. *Raport 2021, Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2021.

⁴ Grzelak S., Żyro D. *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020-01.2021*, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa 2021.

⁵ Biatecka B. *Ibidem*.

⁶ Buchner A., Wierzbicka M. *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Fundacja Centrum Cyfrowe, Warszawa 2020.

Na pytania o naukę zdalną odpowiedziało 687 nauczycieli, którzy zaobserwowali m.in.: rozregulowanie zegara biologicznego uczniów, poświęcanie nocy na gry i media społecznościowe, połączone z odsypianiem w dzień i „zdalnymi wagarami”.

Twórcy programu SPINACZ dołożyli swoją cegiełkę do diagnozy kondycji polskich uczniów w czasie pandemii trwającej od 2020 roku. W badaniach przeprowadzonych na próbie 917 uczniów (417 500 dziewcząt, 500 chłopców) w wieku 12-15 lat (kilka ankiet pochodzi od osób w wieku 11, 16, 17 lat) zaobserwowali podobne zjawiska jak w wyżej wymienionych raportach.

a) ilość czasu przed ekranem

Prawie 30% badanych uczniów spędza przed ekranem średnio od 5 do 8 godzin dziennie, kolejne 24% – od 8 do 10 godzin. Powołując się na słowa Bogny Biateckiej, można stwierdzić, że połowa uczniów pracuje w trybie *online* tyle czasu, ile wynosi etat w pracy. Czyli zdecydowanie za dużo. Ponadto 11,6% spędza przed ekranem średnio 10-12 godzin dziennie, a prawie 5% ponad 12 godzin. Warto przypomnieć, że choćby według wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii, dzieci w wieku 6-12 lat nie powinny spędzać więcej niż 1-2 godziny przed ekranem, a młodzież powyżej 13 roku życia może spędzać maksymalnie 2-3 godziny dziennie, używając urządzeń elektronicznych. Te zdrowe normy zachowuje zaledwie co dziesiąty uczeń.

	Ile godzin spędzasz przed ekranem (średnio dziennie)?	Liczba ankiet ▼
1.	5-8 godzin dziennie	29,44%
2.	8-10 godzin dziennie	23,88%
3.	3-5 godzin dziennie	18,76%
4.	10-12 godzin dziennie	11,67%
5.	1-3 godzin dziennie	11,34%
6.	12 i więcej godzin dziennie	4,91%

TABELA 1. Ilość godzin przed komputerem. Opracowanie własne.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

Czas spędzony w bezpośrednim kontakcie z ekranem szacowany jest przez większość młodych badanych jedynie na podstawie subiektywnej oceny. Oznaczać to może, że młodzież nie ocenia poprawnie ilości czasu *online*. Zaledwie jedna czwarta respondentów przyznała, że korzysta z aplikacji pozwalających kontrolować czas przed ekranem. Jednym z kluczowych elementów wymagających wypracowania jest edukacja w zakresie świadomego korzystania z urządzeń elektronicznych w jasno określonym czasie. W trakcie programu SPINACZ realizatorzy polecają uczniom korzystanie z aplikacji np. „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowa równowaga”.

	Na jakiej podstawie	Liczba ankiet
1.	własna ocena	65,54%
2.	korzystam z aplikacji sprawdzającej ilość spędzonego czasu w sieci	25,52%
3.	Inna	8,94%

TABELA 2. Sposób oceniania ilości czasu przed komputerem. Pytanie: „Na jakiej podstawie określiłeś, ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem?”. Opracowanie własne.

„Bycie przed ekranem” może oznaczać kontakt z różnymi urządzeniami. Najczęściej jest to smartfon.

	Z jakich urządzeń korzystasz najczęściej, przebywając w sieci?	Liczba ankiet
1.	smartfon, telefon komórkowy	63,03%
2.	laptop	16,47%
3.	komputer stacjonarny	16,14%
4.	konsola do gier	2,51%
5.	tablet	1,2%
6.	smartwatch	0,44%
7.	smart TV	0,22%

TABELA 3. Urządzenia, z jakich korzysta młodzież *online*. Opracowanie własne.

Rodzaj urządzenia ma znaczenie. Smartfon zbudowany jest bardziej intuicyjnie, pozwala na kontakt dotykowy bezpośrednio z ekranem, bez konieczności korzystania z klawiatury czy myszki. To oddziałuje

na integrację sensoryczną, sprowadzając wrażenia dotykowe do odbioru płaskiego zimnego ekranu. Ale przede wszystkim smartfon towarzyszy człowiekowi praktycznie cały czas, sprzyja „byciu *online*” bez przerwy. Nie jest wyłączany tak jak laptop czy komputer. To prowadzić może do uzależnienia i syndromu FOMO (z ang. *fear of missing out*), czyli lęku przed byciem pominiętym. Osoby z syndromem FOMO odczuwają niepokój lub zdenerwowanie, gdy nie wiedzą, co planują lub robią w sieci inni oraz jednocześnie odczuwają stałą potrzebę natychmiastowej reakcji na wiadomości w sieci.

b) zagrożenie uzależnieniem

15% badanych uczniów przyznaje, że obserwują u siebie objawy e-uzależnienia, a 33% przypuszcza, że problem ten może ich dotyczyć.

	Czy uważasz, że jesteś uzależniony od korzystania z nowych mediów/Internetu/gier?	Liczba ankiet
1.	nie	51,69%
2.	może	33,04%
3.	tak	15,27%

TABELA 4. Poczucie uzależnienia od Internetu. Opracowanie własne.

Czy na natógowe korzystanie z mediów elektronicznych narażeni są tylko ludzie bardzo młodzi? Oczywiście nie, sama młodzież dostrzega, że osoby z jej otoczenia, w tym dorośli, zachowują się tak, jakby byli uzależnieni od telefonu czy komputera.

	Czy uważasz, że ludzie wokół Ciebie są uzależnieni od korzystania z nowych mediów/Internetu/gier?	Liczba ankiet
1.	może	38,17%
2.	tak	35,88%
3.	nie	25,95%

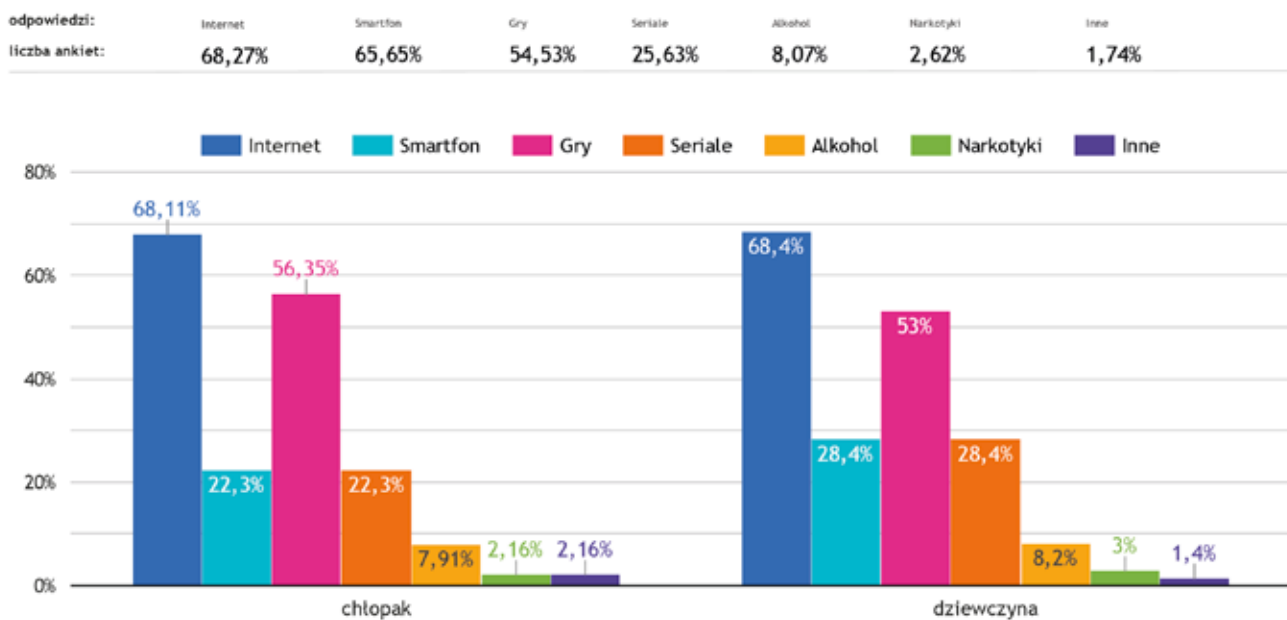
TABELA 5. E-uzależnienie wśród innych osób. Opracowanie własne.

MAJA ŁOŚ • ANDRZEJ KOC

Nawet w odniesieniu do innych „uzależniaczy”, w tym w odniesieniu do alkoholu i narkotyków, media wydają się młodzieży obecnie największym zagrożeniem. Ponad 68% respondentów wskazało Internet jako potencjalne źródło nadużywania lub uzależnienia, podczas gdy alkohol i narkotyki wskazało zaledwie około 4% badanych.

PYTANIE

Patrząc na ludzi wokół siebie, jak myślisz, z czego korzystają w nadmiarze?



WYKRES 1. Z czego, według młodzieży, korzystamy w nadmiarze? Opracowanie własne.

Te wyniki powinny ukierunkowywać działania profilaktyczne skierowane zarówno do młodzieży, jak i do dorosłych. Pozwalają one skonfrontować się nam – dorosłym – z trudną rzeczywistością, okazuje się bowiem, że czas pandemii i pracy zdalnej naraził również nas na nadużywanie nowych mediów oraz spowodował, że nasze dzieci widzą nas wyjątkowo często pochylających się nad ekranem, znacznie częściej niż kiedyś.

c) cel korzystania z Internetu

Pomimo prawie rocznej nauki zdalnej (postrzeganej jako obowiązek), korzystanie z Internetu nadal jest przez młodzież traktowane przede wszystkim jako przyjemny sposób na spędzanie wolnego czasu. 75% badanych codziennie korzysta z Internetu dla przyjemności.

	Jak często (jeśli w ogóle): [używasz Internetu dla przyjemności (filmy, muzyka, komunikacja ze znajomymi)]	Liczba ankiet
1.	codziennie	75,03%
2.	kilka razy w tygodniu	15,92%
3.	przynajmniej raz na tydzień	5,56%
4.	raz lub dwa razy w miesiącu	2,62%
5.	kilka razy w roku	0,87%

TABELA 6. Częstotliwość korzystania z Internetu dla przyjemności. Opracowanie własne.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

Czas *online* coraz częściej spędzany jest biernie. Granie w gry bywa zastępowane przez oglądanie, jak inni grają w gry (niezwykłą popularnością cieszą się youtuberzy publikujący filmiki ukazujące relacje z grania).

	Do jakiego celu	Liczba ankiet
1.	oglądanie filmów (Youtube, TikTok, Netflix)	23,01%
2.	nauka	21,27%
3.	gry komputerowe	18,87%
4.	korzystanie z serwisów społecznościowych	11,78%
5.	sluchanie muzyki	10,14%
6.	komunikowania się ze znajomymi i rodziną	7,96%
7.	Inna	6,54%
8.	publikowanie własnych filmów na YouTube	0,22%
9.	prowadzenie bloga, fanpage, strony www	0,11%

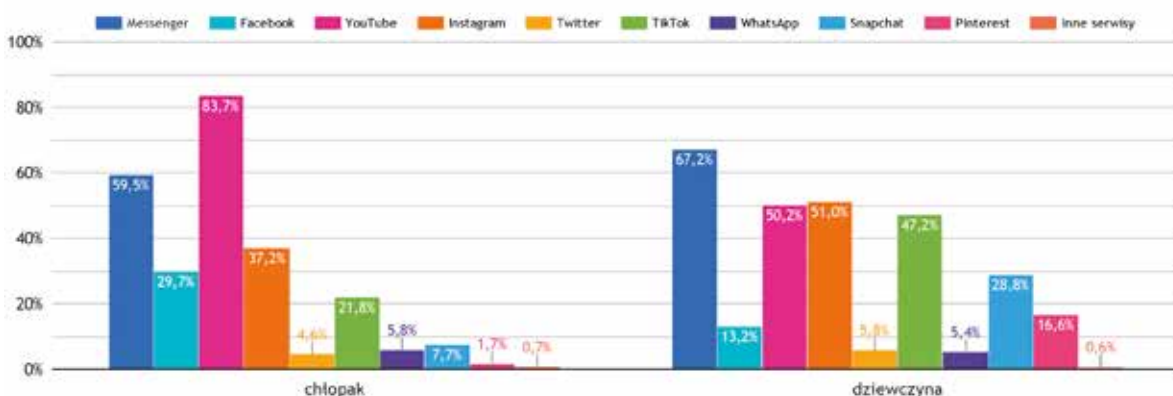
TABELA 7. Cel korzystania z Internetu. Pytanie: „Do jakiego celu najczęściej wykorzystujesz Internet?”. Opracowanie własne.

Czy światy młodzieży i dorosłych przenikają się w Internecie? Gdzie w sieci można spotkać nastolatków?

PYTANIE

Z których serwisów społecznościowych korzystasz najczęściej?

odpowiedzi:	Messenger	Facebook	YouTube	Instagram	Twitter	TikTok	WhatsApp	Snapchat	Pinterest	Inne serwisy
liczba ankiet:	63,69%	20,72%	65,43%	44,71%	5,23%	35,66%	5,56%	19,19%	9,81%	0,65%



WYKRES 2. Serwisy społecznościowe, z których najczęściej korzysta młodzież. Opracowanie własne.

Młodzież odchodzi od Facebooka, który stał się przestrzenią ludzi dorosłych. Korzysta z niego zaledwie 13% dziewcząt i około 30% chłopców. Nawet jeśli nastolatki mają konto na tym portalu społecznościowym, jest ono zazwyczaj oficjalnym, rzadko używanym parawanem, pozostawionym dla uspokojenia rodziców. Ich życie towarzyskie toczy się na Instagramie, Messengerze, YouTube i TikToku. Pierwszy i ostatni z wymienionych są rzadko odwiedzane przez rodziców i nauczycieli.

d) inne formy spędzania czasu

Co z innymi formami spędzania czasu wolnego, jak to wygląda na tle czasu przeznaczanego na inne zainteresowania?

	Jak często (jeśli w ogóle): [aktywnie uprawiasz sport]	Liczba ankiet
1.	kilka razy w tygodniu	39,37%
2.	przynajmniej raz na tydzień	25,74%
3.	codziennie	19,41%
4.	raz lub dwa razy w miesiącu	10,25%
5.	kilka razy w roku	3,93%
6.	nigdy	1,31%

TABELA 8. Częstotliwość uprawiania sportu przez badanych. Opracowanie własne.

Sport pozostał w kręgu aktywności młodych osób. 19% badanych uprawia sport codziennie, a 39% – kilka razy w tygodniu, co pozytywnie prognozuje ich rozwój. Dalsze 26% trenuje przynajmniej raz na tydzień. Oznacza to, że prawie 80% uczniów, pomimo odcięcia od sal gimnastycznych, basenów, bieżni, boisk, siłowni, nadal odczuwa i zaspokaja potrzebę ruchu i ćwiczeń fizycznych.

	Jak często (jeśli w ogóle): [czytasz książki dla przyjemności]	Liczba ankiet
1.	nigdy	24,32%
2.	raz lub dwa razy w miesiącu	22,03%
3.	kilka razy w roku	20,28%
4.	przynajmniej raz na tydzień	11,78%
5.	kilka razy w tygodniu	11,01%
6.	codziennie	10,58%

TABELA 9. Częstotliwość czytania książek dla przyjemności przez badanych. Opracowanie własne.

Gorzej ma się sprawa z czytelnictwem młodzieży. Aż 24% w ogóle nie czyta książek dla przyjemności, a kolejne 20% robi to tylko kilka razy w roku.

	Jak często (jeśli w ogóle): [zajmujesz się hobby (masz i rozwijasz - artystyczne, sportowe, inne)]	Liczba ankiet
1.	codziennie	33,7%
2.	kilka razy w tygodniu	33,59%
3.	przynajmniej raz na tydzień	16,36%
4.	raz lub dwa razy w miesiącu	8,4%
5.	nigdy	4,36%
6.	kilka razy w roku	3,6%

TABELA 10. Częstotliwość zajmowania się hobby przez badanych. Opracowanie własne.

Jedna trzecia badanych codziennie znajduje czas na rozwijanie indywidualnych zainteresowań. Drugie tyle robi to kilka razy w tygodniu. Szczególnie okres pierwszej fali pandemii, wiosną 2020 roku, obfitował w odkrywanie pasji i poświęcanie się jej. Wiązało się to z nadzieją, że pandemia i obostrzenia z nią związane szybko miną i można chwilową izolację wykorzystać na hobby, na które wcześniej zwykle brakowało czasu.

	Jak często (jeśli w ogóle): [spotykasz się ze znajomymi (live)]	Liczba ankiet
1.	kilka razy w tygodniu	29,33%
2.	przynajmniej raz na tydzień	22,14%
3.	codziennie	19,52%
4.	raz lub dwa razy w miesiącu	16,58%
5.	nigdy	7,2%
6.	kilka razy w roku	5,23%

TABELA 11. Częstotliwość spotkań ze znajomymi. Opracowanie własne.

Młodzież deklaruje, że pomimo ograniczeń nadal spotyka się ze znajomymi: 19% badanych – codziennie, 29% – kilka razy w tygodniu, 22% – przynajmniej raz na tydzień. Te wyniki także powinny nas cieszyć: potrzeba kontaktu z rówieśnikami, przynależności do grupy i akceptacji to najważniejsze potrzeby okresu adolescencji. 12% badanych doświadcza deficytu w obszarze tych potrzeb, nie spotykając się z rówieśnikami w ogóle lub tylko kilka razy w roku.

Podsumowując, korzystanie z Internetu dla przyjemności stało się dla młodzieży nieodzownym elementem każdego dnia. Analizując powyższe wykresy, możemy wnioskować, że obszar związany z szeroko rozumianym Internetem zdecydowanie przewyższa poziom zaangażowania młodzieży w budowanie relacji ze znajomymi, jak również w rozwijanie swojej pasji. 75% badanych codziennie korzysta z Internetu dla przyjemności. W porównaniu do tego wyniku jedynie 19% codziennie uprawia sport, 10% – czyta książki dla przyjemności, 33% – uprawia hobby i 19% – spotyka się ze znajomymi.

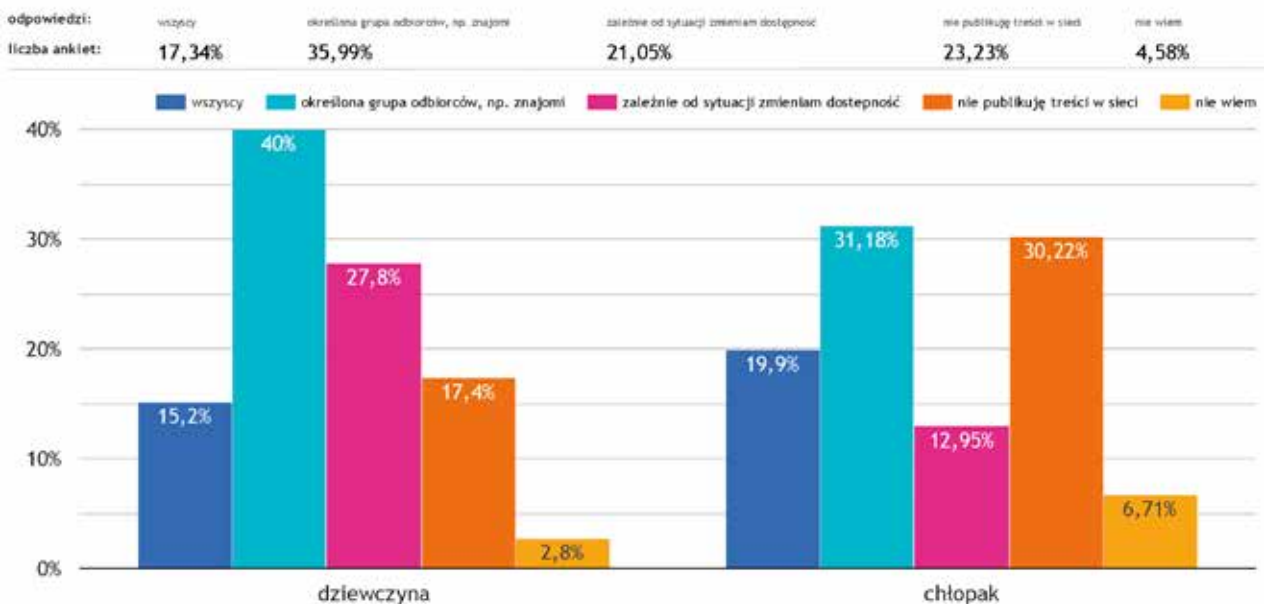
PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

e) bezpieczeństwo w sieci

Skoro młodzi ludzie tak często korzystają z Internetu, czy są oni ekspertami w zakresie bezpieczeństwa?

PYTANIE

Kto może zobaczyć informacje, które zamieszczasz w sieci?



WYKRES 3. Dbanie o bezpieczeństwo w sieci. Opracowanie własne.

Jedna piąta uczniów świadomie publikuje informacje w Internecie, zastanawiając się nad zakresem odbiorców tych treści – zależnie od sytuacji zmieniają oni dostępność, ograniczając ją np. jedynie do znajomych. 36% respondentów deklaruje, że zawsze zawęży grupę odbiorców do własnych znajomych. Pozostałym badanym brakuje wiedzy i/lub umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo w tym zakresie.

	Czy korzystasz z dwuetapowej weryfikacji konta, logując się do różnych serwisów i portali (np. FB, Google)?	Liczba ankiet
1.	tak	50,71%
2.	nie wiem	39,37%
3.	nie	9,92%

TABELA 12. Stosowanie dwuetapowej weryfikacji logowania. Opracowanie własne.

Umiejętność ochrony dostępu do własnych kont rozkłada się po połowie – połowa badanych korzysta z dwuetapowej weryfikacji konta podczas logowania, drugie tyle nie uznaje tej zasady za ważną.

Edukacja w obszarze zasad bezpieczeństwa w sieci jest jednym z kluczowych obszarów wymagających natychmiastowego rozwoju. Ocenia się, że przeciętny użytkownik Internetu ma aktualnie ponad 200 kont, z czego kilka w social mediach. W związku z tym niezwykle ważna staje się troska o zabezpieczenia w postaci silnego hasła (nieudostępniania go osobom trzecim), dwuetapowej weryfikacji konta oraz stosowanie zabezpieczeń proponowanych przez twórców systemów i aplikacji. Nic nie zastąpi jednak ograniczonego zaufania w stosunku do innych użytkowników sieci, jak również dostępnych treści.

MAJA ŁOŚ • ANDRZEJ KOC

	Czy uważasz, że treści publikowane w Internecie są wiarygodne?	Liczba ankiet
1.	tak, część	51,36%
2.	tak, ale niewielka część	29,12%
3.	tak, większość	11,12%
4.	nie	6,33%
5.	tak, wszystkie	2,07%

	Czy spotkałeś się kiedyś ze zjawiskiem FakeNews?	Liczba ankiet
1.	tak	76,88%
2.	nie wiem	14,39%
3.	nie	8,72%

TABELA 13 i 14. Wiarygodność treści publikowanych w Internecie. Opracowanie własne.

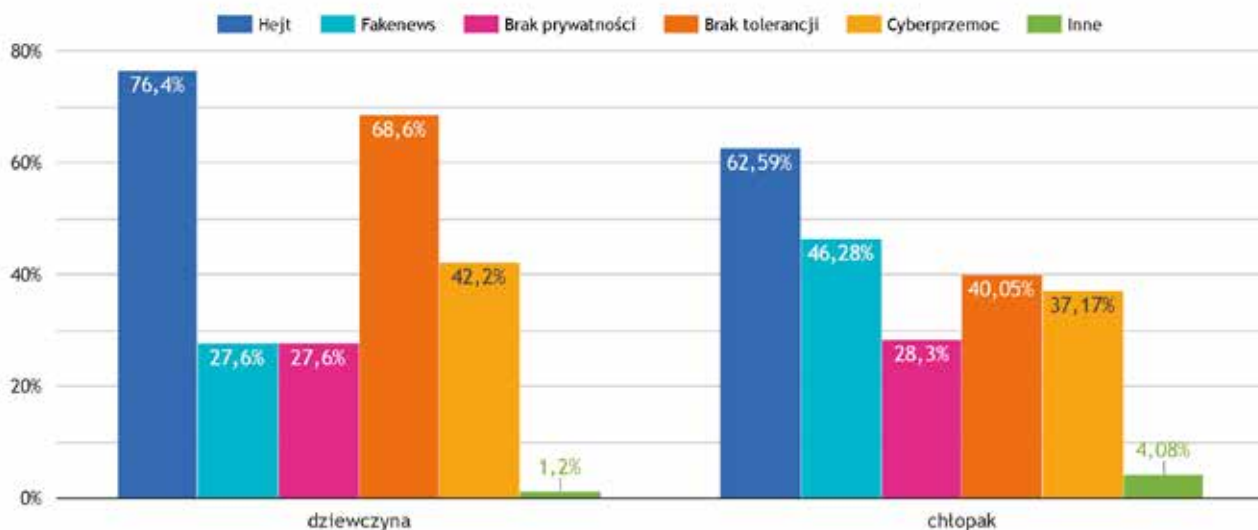
Na podstawie wyników ankiet można wnioskować, że młodzież ma świadomość zagrożeń związanych z dezinformacją pojawiającą się w sieci. Tylko 2% badanych wierzy, że wszystkie treści publikowane w Internecie są wiarygodne, a prawie 77% spotkało się ze zjawiskiem *fake news* (celowo publikowanej nieprawdziwej wiadomości). Ilość treści udostępnianych każdego dnia na różnego rodzaju

portalach, stronach, jak i w mediach społecznościowych sprawia, że użytkownicy sieci zostają zasypywani treściami, których prawdziwość jest niemalże nie do określenia. Dynamiczny rozwój technologii umożliwia tworzenie *fake newsów*, które są trudne do wykrycia. Z pomocą przychodzi tutaj krytyczne myślenie, które jest jedną z czterech kompetencji przyszłości, rozwijanych w trakcie spotkań SPINACZ.

PYTANIE

Co z tego, co widzisz w Internecie, jest według Ciebie największym problemem?

odpowiedzi:	Hejt	Brak tolerancji	Cyberprzemoc	Fakenews	Brak prywatności	Inne
liczba ankiet:	70,12%	55,62%	39,91%	36,10%	27,92%	2,51%



WYKRES 4. Problemy w świecie wirtualnym według badanej młodzieży. Opracowanie własne.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

Nie tylko brak wiarygodności internetowych treści jest zagrożeniem, z którym młodzież spotyka się w sieci. Według badanych największym problemem jest hejt (czyli obraźliwy, agresywny komentarz internetowy) oraz brak tolerancji. Remedium na te zjawiska jest rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i kooperacyjnych, co również jest jednym z celów programu SPINACZ.

WSPIERANIE MŁODZIEŻY PRZED I W CZASIE PANDEMII – PROGRAM SPINACZ

Szkółom brakuje narzędzi do podejmowania skutecznych oddziaływań profilaktycznych względem e-zagrożeń. Program SPINACZ jest odpowiedzią na tę lukę w systemie profilaktyki w Polsce. Powstał on z myślą o tym, by wesprzeć młodych ludzi w mierzeniu się z zagrożeniami i możliwościami, jakie spotykają zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym. Umiejętności miękkie oraz odporność na e-uzależnienia stały się jeszcze ważniejsze podczas pandemii COVID-19, która przymusiła młodzież do nauki zdalnej i ograniczyła naturalne sytuacje rozwijające zdolność komunikacji i współpracy. Sposób prowadzenia e-lekcji w wielu sytuacjach ograniczył też wyzwania twórcze i wymagające krytycznego myślenia. Młodzież otrzymuje „gotowce” – prezentacje, filmy przesyłane przez nauczycieli i sama również korzysta przy opracowywaniu zadań domowych z przygotowanych przez inne osoby materiałów internetowych. Nie chcąc czekać na powrót uczniów do szkół oraz obserwując spadek ich kondycji psychicznej, autorzy programu przygotowali zdalną wersję pod nazwą SPINACZ_online, którą udoskonalono o techniki i treści rozwijające cztery kompetencje miękkie: komunikację, kooperację, kreatywność i krytyczne myślenie. Obie odmiany programu, online i stacjonarną, opisujemy poniżej.

a) założenia programu SPINACZ

Program SPINACZ opiera się na modelu profilaktyki zintegrowanej Szymona Grzelaka, w którym analizuje się wzajemne powiązania pomiędzy różnymi problemami młodzieży oraz poszukuje ich wspólnych przyczyn i uwarunkowań. Model profilaktyki zintegrowanej zakłada, że treści programu muszą dotyczyć kluczowych rozwojowo tematów i uruchamiać głębokie, silne motywacje skłaniające do zgeneralizowanej zmiany postępowania⁷. Program SPINACZ odwołuje się więc do marzeń i pragnień młodych ludzi, związanych ze szczęściem w życiu osobistym, zawodowym oraz realizacją życiowych pasji. Tematy te poruszane są w kontekście funkcjonowania w cyberprzestrzeni i w świecie realnym. Autorzy inspirowali się logoterapią Victora Frankla, zgodnie z którą nadawanie sensu swoim działaniom, swojemu życiu chroni nas przed problemami w rozwoju psychospołecznym. Andrzej Koc, główny autor SPINACZA, wiąże e-zagrożenia z faktem, że media tworzyć mogą pustkę egzystencjalną, są tylko wypełniaczem czasu, ostabiają relacje i motywację do rozwoju pasji, ograniczają kreatywność – czyli ostabiają te sfery, które nadają życiu sens. W budowaniu koncepcji programu istotną była również teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona, która pozwala uwypuklić w czasie spotkań tematy rozwojowo ważne dla uczestników – ich potrzeby poszukiwania własnej tożsamości i tworzenia więzi z innymi.

Kwerenda raportów z badań pozwala skonstruować obszerną listę czynników ryzyka i chroniących w zakresie e-zagrożeń. Dalej przedstawiono wybrane z nich⁸.

⁷ Grzelak Sz. *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży: aktualny stan badań na świecie i w Polsce*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2009, s. 322-362.

⁸ Opracowano na podstawie: Rowicka M. *Uzależnienia behawioralne – terapia i profilaktyka*, Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Praesterno, Warszawa 2015; Krzyżak-Szymańska E. *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2018; Lelonek-Kuleta B. *Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne* [w:] Jarczyńska J. [red.] *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria-Diagnoza-Profilaktyka-Terapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014, s. 15-29.

» **Czynniki ryzyka problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych uwzględnione w programie SPINACZ:**

- brak kompetencji w zakresie rozwiązywania problemów, stawiania sobie celów, radzenia sobie ze stresem; niska samoocena, przekonania akceptujące zachowania problemowe,
- trudności szkolne, nieskuteczne wychowanie medialne,
- brak kontroli ze strony rodziców, konflikty rodzinne,
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

» **Czynniki chroniące uwzględnione w programie SPINACZ:**

- pozytywny obraz siebie, zaangażowanie w działania prospołeczne, negatywne postawy wobec zachowań problemowych, przekonania o ważności nauki, kompetencje psychospołeczne, dążenie ku pozytywnym – konstruktywnym doświadczeniom,
- kontrola rodzicielska, zaangażowanie rodziców w życie dziecka,
- rozwijanie zainteresowań na terenie szkoły, brak nudy na lekcjach, skuteczna edukacja medialna.

b) cele programu SPINACZ

- Tworzenie warunków do bezpiecznego korzystania z Internetu, w tym ograniczenia agresji elektronicznej, czasu spędzanego w cyberprzestrzeni, nadużywania gier komputerowych oraz mediów elektronicznych. W tym obszarze autorzy i realizatorzy programu starają się również tworzyć warunki do budowania samooceny w oparciu o zasoby własne, a nie o opinie innych osób (czy np. w oparciu o ilość „polubień” pod udostępnianymi zdjęciami).

- Tworzenie warunków do rozwijania umiejętności wyznaczania sobie celów, w tym celów zawodowych, rozwijania umiejętności planowania i organizacji czasu.
- Tworzenie warunków do rozwoju kompetencji przyszłości: krytyczne myślenie, komunikacja, kooperacja i kreatywność.

Szczególnie ten ostatni cel został uwypuklony w programie z powodu rozpoznania u uczniów nauczanych zdalnie deficytów umiejętności komunikacyjnych i współpracy. Jest odpowiedzią na aktualne potrzeby rozwojowe uczniów w czasie pandemii COVID-19.

c) opis programu SPINACZ

Obie wersje programu składają się z jednodniowego mityngu podzielonego na trzy części oddzielone od siebie przerwami. Każda z części trwa około godziny zegarowej.

SPINACZ_offline

I część „Źródła sukcesu” – w tej części przekaz treści skupia się na wspólnej analizie źródeł sukcesu znanych ludzi: aktorów, programistów, sportowców. Młodzież buduje „Piramidę sukcesu”, która pokazuje, że na sukces zawodowy składa się wiele czynników. Następnie omawiane są z młodzieżą możliwości rozwoju osobistego na różnych płaszczyznach zawodowych, pokazywane są narzędzia przydatne w organizacji czasu oraz w wyznaczaniu i osiągnięciu celów. Pierwsza część kończy się opracowaniem listy tzw. „pożeraczy czasu” – metodą burzy mózgów młodzież wymienia, co może zabierać im czas, który mogliby przeznaczyć na rozwój pasji i zainteresowań.

II część „Pożeracze czasu” – odniesienie do podanych przez młodzież w pierwszej części przykładów pożeraczy czasu, analiza bieżących działań młodzieży w sieci, skupienie się na portalach społecznościowych oraz na mechanizmach ich funkcjonowania. Poruszany jest temat bezpieczeństwa

PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

w sieci, hejtu oraz szacunku wobec wszystkich osób, zarówno w przestrzeni realnej, jak i wirtualnej.

III część „Pożeracze marzeń” – ukazanie zachowań ryzykownych, które mogą wpłynąć na realizację marzeń młodych osób, na przykładzie znanych osób, które w swoim życiu miały problem z alkoholem, narkotykami oraz innymi substancjami psychoaktywnymi. Młodzież jest uwrażliwiana na różne rodzaje wpływów. Treść i forma przekazu ukierunkowana jest na zmianę przekonań normatywnych na temat powszechności stosowania środków psychoaktywnych. W tej części realizatorzy skupiają się na potencjale młodzieży, budowaniu zespołu i umiejętności współpracy. Ukazany jest potencjał grupy – ćwiczenie „piramida sukcesu” ma uświadomić młodym ludziom, że wspólnymi siłami są w stanie osiągnąć więcej niż poprzez rywalizację.

SPINACZ_online

I część „Dwa światy” – wspólna analiza tytułowych dwóch światów – świata realnego i wirtualnego. Każdy z tych światów ma bardzo wiele czynników wspólnych. Poruszone zostają kwestie związane z wpływem Internetu na funkcjonowanie mózgu, przestrzeganiem prawa, podstawami komunikacji, anonimowością w sieci. Tytułowa teza, że istnieją dwa światy, zostaje obalona przez prowadzących i uczestników spotkania przez ukazanie, że jest jeden świat, świat, w którym żyjemy.

II część „Media społecznościowe” – analiza bieżących działań młodzieży w sieci, skupienie się na portalach społecznościowych oraz na mechanizmach ich funkcjonowania. Poruszany jest temat *fake newsów*, bezpieczeństwa w sieci, hejtu oraz szacunku wobec wszystkich osób, zarówno w przestrzeni realnej, jak i wirtualnej. Jednym z kluczowych elementów tej części jest kwestia związana z budowaniem własnej wartości opartej na własnych zasobach, a nie opiniach innych osób w sieci (like).

III część „Wskazówki” – treści związane z grami komputerowymi, które często są stałym elementem dnia młodzieży. Młodzież spędza na tych czynnościach znaczną część swojego czasu, szukając w nich sposobu na relaks, odstresowanie, rozładowanie i nudę. W trakcie tej części gry zostały ukazane jako narzędzie, które młodzi ludzie mogą wykorzystać zarówno w dobry, jak i zły sposób. Przedstawiono zasady bezpiecznego grania oraz negatywne skutki uzależnienia. Niezwykle istotnym elementem tej części jest również praca w oparciu o matrycę Eisenhowera oraz rozwój kompetencji przyszłości: komunikacji, kreatywności, kooperacji, krytycznego myślenia. W tej części realizatorzy skupiają się na potencjale młodzieży, budowaniu zespołu i umiejętności współpracy. Na koniec młodzież otrzymuje wskazówki dotyczące higieny cyfrowej związanej z czasem przed ekranem, ochrony danych, możliwości reagowania na hejt i niebezpieczne treści w sieci.

W każdej części programu stosowane są różne metody pracy z młodzieżą:

- warsztat łączy miniwykład, rozmowę kierowaną, dialog z młodzieżą, burzę mózgów, fantazję sterowaną, oparty na udźwiękowionej prezentacji multimedialnej dostosowanej do pracy w formie nauki zdalnej,
- świadectwa zdrowego stylu życia (realizatorów programu, specjalnie nagrane doświadczenia znanych ludzi), w wersji *offline* jest więcej pracy na wzorcach osobowych (ludzie sukcesu),
- stały, moderowany czat z uczestnikami w wersji *online* oraz ćwiczenia bezpośrednio angażujące uczestników w wersji *offline* (np. ćwiczenie „piramida sukcesu”, podczas którego dwie drużyny mają za zadanie zbudować jak największą wieżę z krzesel – ćwiczenie pokazuje, że kooperacja jest bardziej korzystna niż rywalizacja).

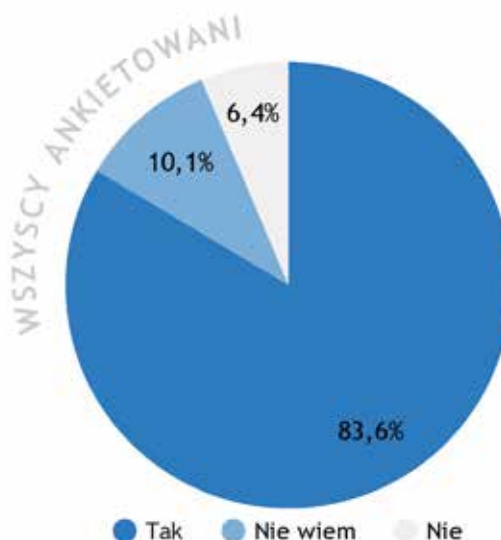
MAJA ŁOŚ • ANDRZEJ KOC

Dodatkowo ważnymi elementami programu są spotkania realizatorów z rodzicami i nauczycielami (w formie szkoleniowej rady pedagogicznej). Rodzice i nauczyciele potrzebują wsparcia w oddziaływaniach wychowawczych w obszarze funkcjonowania ich dzieci w cyberprzestrzeni. Podczas warsztatów otrzymują wskazówki, jak wspierać młodzież, jak uwzględniać w wychowaniu czynniki chroniące przed e-zagrożeniami.

EWALUACJA PROCESU PROGRAMU SPINACZ

Fundacja „Wychowanie w Dialogu” przygotowuje się do ewaluacji wyników programu SPINACZ, co pozwoli odpowiedzieć na pytanie o jego skuteczność. Jednak już od pierwszej realizacji zbierane są dane dotyczące oceny spotkania, dokonanej przez uczestników: uczniów, nauczycieli i rodziców. Poniżej przedstawiamy wyniki ewaluacji procesu, obliczone na podstawie ankiet zebranych po wszystkich przeprowadzonych do tej pory realizacjach w latach 2020/2021. Zebrano 736 ankiet, 337 od chłopców i 399 od dziewcząt. Oceniali oni atrakcyjność programu w skali od 1 do 6, średni wynik tej oceny wynosi 4,97, co pozwala uznać SPINACZ za metodę atrakcyjną dla młodzieży.

Uczniowie uznali treści, które wypełniły spotkanie, za przydatne dla nich.



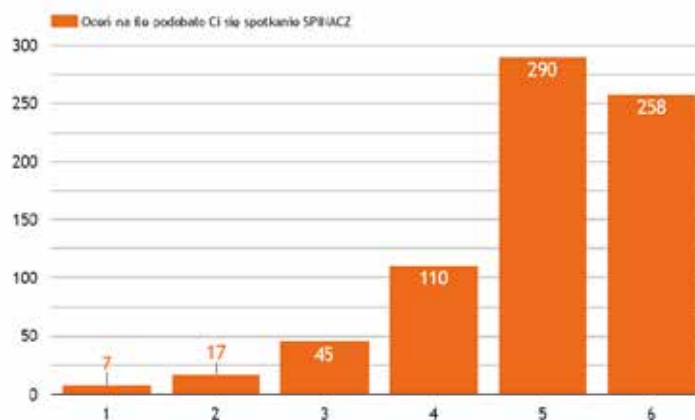
WYKRES 7. Pytanie: Czy dowiedzieli się przydatnych dla Ciebie treści? Opracowanie własne.

Większość uczniów uznało, że udział w programie pomógł im w zrozumieniu zasad obowiązujących w wirtualnej przestrzeni. Wykresy 8 i 9 mogą wskazywać na to, że cel postawiony przez autorów programu, czyli zwiększenie świadomości uczestników na temat zasad i mechanizmów funkcjonujących w wirtualnej przestrzeni (reklamy, fake newsy itp.), został zrealizowany.



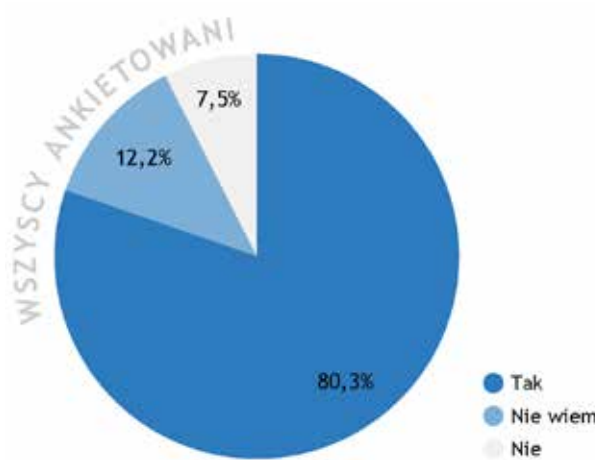
ZADANE PYTANIE

Oceń na ile podobało Ci się spotkanie SPINACZ_online.



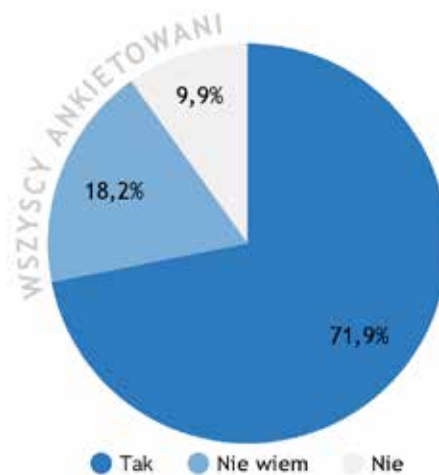
WYKRES 5 i 6. Ocena przez młodzież udziału w programie. Opracowanie własne.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY SPINACZ JAKO WSPARCIE MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

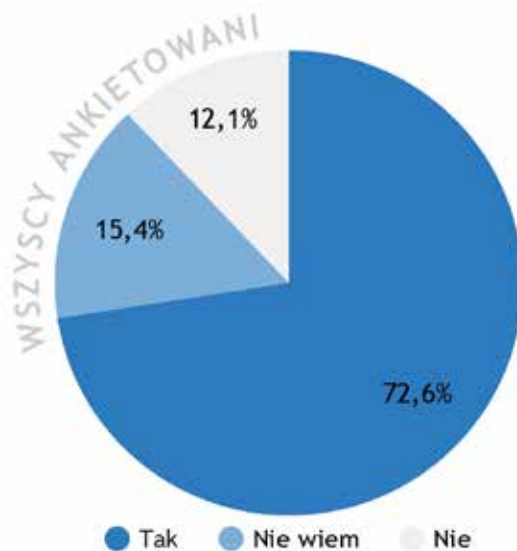


WYKRES 8. Pytanie: Czy sądzisz, że spotkanie pomoże ci bezpieczniej korzystać z sieci?

WYKRES 9. Czy sądzisz, że spotkanie pomogło ci zrozumieć zasady obowiązujące w wirtualnej przestrzeni? Opracowanie własne.



Po udziale w programie SPINACZ młodzież deklaruje, że została zachęcona do rozwijania swoich pasji.



WYKRES 10. Pytanie: Czy czujesz się zachęcony do rozwijania swoich pasji? Opracowanie własne.

Rozwijanie swoich pasji i zainteresowań uważa się za jeden z ważnych czynników chroniących młodzież przed zagrożeniami i ryzykownym zachowaniem, który młoda osoba może sama wdrożyć i realizować. Dlatego tak ważne jest, aby wspierać uczniów w odnajdywaniu własnych pasji.

Uczestnicy zajęć mieli też możliwość dopisania do ankiety kilku zdań informacji zwrotnej. Wszystkie dodane przez uczniów wypowiedzi doceniły udział w programie. Poniżej trzy przykłady:

- Było super, spotkanie pomogło mi uświadomić, że spędzam za dużo czasu przed komputerem i zmotywowało mnie by to zmienić.
- Dzięki temu spotkaniu nauczyłem się lepiej zrozumieć pojęcie 24 godzin w ciągu dnia i jak je lepiej spędzać.
- Myślałam, że o internecie dużo wiem, ale inaczej było niż mi się zdało. Dowiedziałam się wielu rzeczy, o których wiedziałam, ale nie rozumiałam. Bardzo dziękuję za spędzony czas, nawet jeśli przed ekranem.

Te wstępne wyniki ewaluacji procesu zachęcają do kontynuowania prac nad udoskonaleniem programu SPINACZ i przeprowadzeniem pełnej ewaluacji wyników. ●