Program Unplugged

[**Grupa docelowa**](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#grupa-docelowa-)

Uczniowie w wieku 12-14 lat oraz ich rodzice.

[**Cele programu**](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#cele-programu)

Celem głownym programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki) przez młodzież w wieku 12-14 lat.

Cele szczegółowe

* Zmiana postaw i opinii  wobec używania substancji psychoaktywnych.
* Nabycie przez uczniów umiejętności chroniących przed używaniem substancji psychoaktywnych.
* Zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców uczniów biorących udział w programie.

[**Założenia**](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#zalozenia-)

„Unplugged” jest programem profilaktycznym, który oparty jest na strategii Wszechstronnego Wpływu Społecznego (CSI). Podstawy teoretyczne wywodzą się z teorii uodparniania postaw McGuire, teorii uzasadnionego działania Ajzena i Fishbeina oraz teorii społecznego uczenia się Bandury. Teorie te opierają się na założeniu, że zachowanie człowieka determinowane jest przez wpływ takich czynników, jak: postawy, normy społeczne, modelowanie, presja grupy. W myśl tych teorii ludzie decydując się na określone zachowania kierują się subiektywnymi przekonaniami na temat tego, co myślą i w jaki sposób się zachowują inni członkowie grupy. Subiektywne przekonania o postawach innych ludzi nie odzwierciedlają stanu faktycznego i przybierają postać tzw. błędnych przekonań normatywnych. Według wyżej wymienionych teorii to, czy podjęte zostaną przez jednostkę zachowania prozdrowotne lub ryzykowne w dużej mierze zależy od tego, które z tych zachowań postrzegane są jako powszechne i akceptowane społecznie. Postrzeganie zachowań ryzykownych takich, jak np. używanie substancji psychoaktywnych, jako dominujących i akceptowanych społecznie sprzyja nasilaniu się tego rodzaju zachowań problemowych. Natomiast przekonanie o małym rozpowszechnieniu zachowań prozdrowotnych zniechęca jednostki do angażowania się w zachowania korzystne dla ich zdrowia.

Zależności te zostały potwierdzone w licznych badaniach dotyczących zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży i ujawniły wzrost używania zarówno legalnych, jak i nielegalnych substancji psychoaktywnych pod wpływem nacisku grupowego w środowisku rówieśniczym (Borsari i Carey, 2003). W okresie dojrzewania wpływ grupy rówieśniczej ma potężną siłę oddziaływania. Młodzi ludzie, dokonując wyborów w zakresie własnych zachowań mogą  kierować się błędnymi przekonaniami o tym, jakiego rodzaju normy panują w grupie i jakiego rodzaju zachowania są popularne wśród ich kolegów. Badania z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki wskazują, iż wśród młodzieży panuje powszechne przeświadczenie, że duża  liczba osób w ich wieku podejmuje różne zachowania ryzykowne, w tym eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi, a używanie tego rodzaju środków jest coraz powszechniejszym zachowaniem w tej grupie wiekowej. Natomiast badania epidemiologiczne wskazują, iż w ostatnich latach obserwujemy tendencje stabilizujące lub spadek używania poszczególnych środków psychoaktywnych, z wyłączeniem używania marihuany.

Kształtowanie się tego rodzaju błędnych przekonań normatywnych wśród młodzieży oraz ich wpływ na angażowanie się w ryzykowne zachowania tłumaczy teoria uzasadnionego działania Ajzena i Fishbeina. Według tej teorii podejmowanie określonych zachowań, w tym używanie substancji psychoaktywnych, zależy od:

* postawy wobec tych zachowań, która ukształtowana została na podstawie wiedzy o konsekwencjach działań; subiektywnych norm, które kształtują się na bazie przekonań dotyczących rozpowszechnienia danego zachowania oraz aprobaty lub dezaprobaty dla tych zachowań przez znaczące osoby (rówieśników, rodziców, idoli);
* poczucia osobistej kontroli nad zachowaniem, która kształtuje się na podstawie wcześniejszych doświadczeń i odzwierciedla przekonanie o możliwości podjęcia danego zachowania.

Autorzy teorii wskazują, iż ludzie niezależnie od wieku mają tendencję do podejmowania zachowań, o których sądzą, że są powszechne i akceptowane przez ważne dla nich osoby. Zachowania problemowe są na ogół bardziej widoczne i łatwiej zapamiętywane niż zachowania zgodne z obowiązującymi normami. W związku z tym może to powodować wśród młodzieży powstanie błędnego przekonania, że zachowania niekorzystne dla zdrowia (np. używanie narkotyków lub palenie papierosów) są bardziej powszechne w ich grupie wiekowej niż jest to w rzeczywistości oraz, że wśród ich rówieśników istnieje przyzwolenie na tego rodzaju zachowania. Przekaz ten jest następnie rozpowszechniany przez członków grupy, którzy funkcjonują jak „nosiciele fałszywych przekonań” (Perkins, 1997). Ukształtowane w ten sposób błędne przekonania o znacznym rozpowszechnieniu i akceptacji używania substancji psychoaktywnych przez nastolatków oraz wpływy społeczne zachęcające młodych ludzi do używania tych substancji odgrywają istotną rolę w inicjowaniu picia alkoholu, palenia papierosów czy eksperymentowania z narkotykami i sprzyjają sięganiu po te substancje.

Badacze tej problematyki (Botvin i wsp. 1995, Hansen i Graham 1991) wskazują, iż wpływy te można skutecznie osłabiać wyposażając młodych ludzi w konkretne umiejętności takie, jak: krytyczne myślenie, umiejętność odmawiania, podejmowania decyzji, radzenie sobie ze stresem, umiejętność komunikowania się (tzw. umiejętności życiowe) oraz korygując błędne przekonania normatywne. Jednoczesne dostarczanie młodzieży wiedzy o zdrowotnych i psychospołecznych konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych jest dodatkowym czynnikiem chroniącym.

Wykorzystywane w „Unplugged” strategie działań profilaktycznych obejmują: rozwijanie umiejętności życiowych uczniów, korygowanie błędnych przekonań normatywnych (edukacja normatywna) oraz przekazywanie wiedzy o konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych. Program uwzględnia także wiedzę o czynnikach chroniących młodzież przed okazjonalnym i problemowym używaniem środków psychoaktywnych oraz odwołuje się do wiedzy z psychologii rozwojowej, która konieczna jest w ustalaniu celów oddziaływań profilaktycznych adresowanych do młodzieży.

[**Opis programu**](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#opis-programu)

Realizacja programu:

Część programu przeznaczona dla uczniów składa się z 12 lekcji, które koncentrują się na umiejętnościach życiowych, przekonaniach normatywnych i wiedzy o substancjach psychoaktywnych. Sa one prowadzone  przez nauczyciela w klasie szkolnej i obejmują jedno spotkanie w tygodniu. Każda lekcja prowadzona jest według następującego schematu: wprowadzenie (ewentualnie przypomnienie najważniejszych informacji z poprzedniej lekcji), mini wykład wprowadzający do aktualnego tematu, realizacja tematu z użyciem aktywizujących metod pracy, podsumowanie zajęć, ewentualnie zadanie domowe dla uczniów.

Tematyka zajęć dla uczniów dotyczy problemów takich, jak:

* konformizm,
* przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim,
* wiedza o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed piciem alkoholu, zróżnicowaniu podatności na alkohol w zależności od płci,
* przekonania normatywne na temat rozpowszechnienia zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi,
* wiedza o przyczynach i następstwach palenia papierosów,
* umiejętność komunikowania swoich emocji,
* umiejętność asertywnej obrony swoich racji,
* inne umiejętności interpersonalne, których niedostateczne opanowanie może skłaniać do używania substancji psychoaktywnych w sytuacjach towarzyskich,
* wiedza o narkotykach,
* umiejętność radzenia sobie z problemami, formułowania celów i podejmowania decyzji.

Metody realizacji zajęć:

prezentacje, praca w grupach, zadania domowe, scenki sytuacyjne, dyskusje, gry edukacyjne, informacje zwrotne.

Zajęcia dla rodziców obejmują trzy spotkania (2-3 godziny każde), które prowadzone są w formie wykładowo-warsztatowej. Każde spotkanie prowadzone jest według następującego schematu: wprowadzenie (ewentualnie przypomnienie najważniejszych informacji z poprzedniego spotkania), mini wykład wprowadzający do aktualnego tematu, realizacja tematu z użyciem aktywizujących metod pracy, podsumowanie spotkania.

Tematyka zajęć dla rodziców:

* informacje na temat kwestii psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem,
* informacje na temat narkotyków, używanie substancji psychoaktywnych jako element eksperymentalnych zachowań ryzykownych młodzieży,
* wpływ i rola rodziny w okresie dojrzewania,
* rozwój autonomii i tożsamości u nastolatków,
* konflikt pokoleń i konieczny rozwój rodziny,
* asertywność rodziców, wyznaczanie w rodzinie jasnych granic w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

Metody realizacji zajęć:

mini wykład, dyskusja, praca w podgrupach, psychodrama, prezentacja multimedialna.

## [Standardy realizacji](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#standardy-realizacji)

Program „Unplugged” upowszechniany jest kaskadowo.

Pierwszym etapem jest przygotowanie trenerów, którzy otrzymują uprawnienia do szkolenia bezpośrednich realizatorów programu - nauczycieli, pedagogów/psychologów szkolnych. Szkolenia dla  trenerów prowadzą instytucje koordynujące program: Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Szkolenie dla bezpośrednich realizatorów programu adresowane jest do nauczycieli i  pedagogów lub psychologów szkolnych i prowadzone jest w formie warsztatowej przez przeszkolonych trenerów i organizowane zazwyczaj przez samorząd gminy lub województwa. Zaleca się udział w szkoleniu więcej niż jednej osoby z danej szkoły.

Zarówno szkolenia dla trenerów jak i realizatorów trwają 18 godzin dydaktycznych. Obydwa szkolenia prowadzone są metodami aktywnymi z elementami wykładu. Na początku prezentowane są cele oraz założenia programu, jak również jego podstawy teoretyczne. W kolejnej części uczestnicy zapoznają się z elementami wybranych lekcji oraz mają okazję wzięcia udziału w ćwiczeniach, które są skierowane do uczniów, a także mają okazję, aby przeprowadzić kilka lekcji w trakcie trwania szkolenia.

Program powinien byc realizaowany zgodnie ze scenariuszami i wskazówkami zamieszczonymi w materiałach edukacyjnych. Komplet matariałow obejmuje: "Przewodnik do efektywnego wprowadzania w szkołach Programu Wszechstronnego Wpływu Społecznego", podręcznik dla nauczycieli „Zapobieganie uzależnieniom w szkole” (scenariusze lekcji), scenariusze zajęć z rodzicami, zeszyt ćwiczeń dla ucznia, komplet kart do gry edukacyjnej.

Lista uprawnionych osób do prowadzenia szkoleń znajduje się na stronach internetowych: <http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=1682079>  oraz  
<https://www.ore.edu.pl/2014/03/trenerzy-2/>

[**Dowody jakości programu**](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#dowody-jakosci-programu)

**Ewaluacja Unplugged  w Polsce**

Ewaluacja została przeprowadzona w okresie od lipca 2013 roku do listopada 2014 roku w ramach projektu badawczego zleconego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Realizatorem badania była Agencja Badawczo-Informacyjna PASAD.

Cele ewaluacji wyników:

Badania młodzieży uczestniczącej w programie realizowane były w modelu pre-posttestowym z udziałem grupy kontrolnej. Posttest  odbywał się w klasach eksperymentalnych 3 miesiące po zakończeniu programu, w klasach kontrolnych w terminach porównywalnych z terminami badań w klasach eksperymentalnych. Badaniem objęto szkoły z terenu dwóch województw – świętokrzyskiego i łódzkiego.

**Wyniki ewaluacji:**

Ewaluowany program Unplugged okazał się skuteczny w ograniczaniu używania marihuany i haszyszu, udział w programie zmniejsza ryzyko picia wódki i upijania się. Rezultaty są rejestrowane 3 miesiące po jego zakończeniu.

Powyższy wniosek sformułowano  na podstawie wyników obrazujących pozytywny wpływ programu na wybrane zachowania ryzykowne dotyczące używania substancji psychoaktywnych zarejestrowany w następujących obszarach:

•    używanie konopi kiedykolwiek w życiu i w okresie ostatnich 12 miesięcy,

•    picie wódki w okresie ostatnich 30 dni,

•    upicie się kiedykolwiek w życiu.

Program ogranicza pozytywne oczekiwania i postawy uczestniczącej w nim młodzieży wobec używania tytoniu, alkoholu, marihuany i haszyszu.

Powyższy wniosek sformułowano na podstawie następujących wyników:

•    wzrosła obawa przed uzależnieniem się od papierosów,

•    wzrosło przekonanie, że gdyby uczestnicy programu pili alkohol w następnym miesiącu, mieliby kłopoty z rodzicami.

Absolwenci programu rzadziej niż uczniowie z grupy kontrolnej uważali za prawdopodobne w pomiarze końcowym, że:

•    byliby bardziej popularni, gdyby w następnym miesiącu pili alkohol,

•    za rok będą pili alkohol (piwo, wino, wódkę),

•    za rok będą palić marihuanę lub haszysz.

Absolwenci programu rzadziej niż uczniowie z grupy kontrolnej akceptowali w pomiarze końcowym stwierdzenie, że narkotyki pomagają ludziom w pełni doświadczać życia. Absolwenci programu - w przedstawionej badanym sytuacji sprzyjającej kupnu alkoholu - rzadziej w pomiarze końcowym oceniali jako prawdopodobne kupno alkoholu w porównaniu z uczniami z grupy kontrolnej.

38% uczniów uznało, że udział w programie zwiększył ich umiejętności chronienia siebie przed uzależnieniem od środków uzależniających. 29% zajęło postawę ambiwalentną (częściowo nie, częściowo tak). 33% uczestników jest zdania, że udział w programie nie zwiększył ich umiejętności chronienia siebie przed uzależnieniem od środków uzależniających. Opinie dziewcząt i chłopców nie różniły się istotnie. Młodsi uczestnicy programu istotnie częściej uznawali, że program poprawił ich umiejętności  chronienia siebie przed uzależnieniem od środków uzależniających w porównaniu ze starszymi.

W grupach eksperymentalnej i kontrolnej stwierdzono wzrost odsetka osób sięgających po substancje psychoaktywne. Statystycznie istotne różnice zauważono w przypadku używania alkoholu (alkohol kiedykolwiek w życiu, upijanie się kiedykolwiek w życiu, picie wódki w ostatnich 30 dniach w grupie kontrolnej, picie piwa w ostatnich 30 dniach) i marihuany (użycie kiedykolwiek w życiu) .  Komentarz: Eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi (tytoniem, alkoholem, substancjami nielegalnymi) oraz postawy i opinie dotyczące substancji psychoaktywnych są funkcją wieku w badanych kategoriach wiekowych (12-14 lat): dorastaniu towarzyszy wzrost akceptacji dla eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi oraz wzrost postaw i opinii akceptujących substancje psychoaktywne.

 Rodzice uczniów uczestniczących w programie   zarejestrowali poprawę w szczególności zakresie:

* wiedzy w zakresie mechanizmów własnych zachowań (rozumienie siebie - swoich zachowań i emocji)
* wiedzy na temat potrzeb dziecka i sposobów ich zabezpieczania
* wiedzy dotyczącej uzależnień i  zapobiegania im.

**Ewaluacja Unplugged w Europie**

Ewaluacja Unplugged w ramach międzynarodowego projektu EU DAP została przeprowadzona w latach 2004 – 2006.

W wyniku badań ewaluacyjnych stwierdzono, iż:

* program jest efektywny w ograniczaniu używania alkoholu, papierosów  
  i narkotyków, a rezultaty utrzymują się ponad rok po programie;
* udział w programie zmniejsza ryzyko codziennego palenia papierosów  
  i epizodów upijania się;
* program wzmacnia umiejętności odmawiania;
* ogranicza pozytywne oczekiwania i postawy odnośnie alkoholu, tytoniu, marihuany i narkotyków;
* program jest bardziej skuteczny w zapobieganiu używania niż wpływu na zaprzestanie używania (np. dla uczniów palących codziennie okazał się nieskuteczny);
* występują różnice efektywności programu ze względu na płeć – program jest bardziej skuteczny dla chłopców niż dla dziewcząt.

## [Więcej informacji na temat programu](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#wiecej-informacji-na-temat-programu-)

Strona internetowa programu [www.eudap.net](http://www.eudap.net/)

Strona Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii EMCDDA –  http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged\_en

Artykuły pismach branżowych: Serwis Informacyjny Narkomania, Remedium

## [Metryczka organizacji](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/unplugged,41#metryczka-organizacji)

**Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii**

02-776 Warszawa, ul. Dereniowa 52/54

tel. (22) 641 15 01

e-mail: profilaktyka@kbpn.gov.pl, www.kbpn.gov.pl

**Ośrodek Rozwoju Edukacji**

00-644 Warszawa, ul. Polna 46a

tel. (22) 570 83 16 [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)