



Magdalena Zaczyńska

# Kompetencje społeczne a profilaktyka problemowa. Studium przypadku. Trening Kompetencji Społecznych<sup>1</sup>

Jeśli czytasz ten artykuł, zakładam, że pracujesz z ludźmi, prowadzisz zajęcia, może zajmujesz się profilaktyką. Od wielu lat pracuję z młodzieżą i zawsze bardzo mnie ciekawi, jak widzi ona siebie, o czym marzy, myśli, jakie wartości są ważne w jej życiu, z czym ma problem... Często widzę, że pomimo ogromnych zasobów i talentów młodzi ludzie są zagubieni, samotni, rozpaczliwie szukają siebie, kontaktu z drugim człowiekiem i sensu życia... Zdarza się, że nie wiem, co powiedzieć, co zrobić, wówczas po prostu jestem... słucham, traktuję ich poważnie i po partnersku. Ciągłe szukam sposobów, by skutecznie się spotykać i rozumieć. Dlatego bardzo się cieszę, że powstał nasz program przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym (TKS, czyli Trening Kompetencji Społecznych), który jest efektem pracy partnerów projektu Profilaktyka Problemowa<sup>2</sup>. Dyskutowaliśmy, wymienialiśmy doświadczenia i na nowo odpowiadaliśmy sobie na pytanie, po co chcemy zrealizować ten program. Odpowiedź weryfikowaliśmy, testując zajęcia w dwóch legnickich szkołach.

W ten sposób opracowaliśmy innowacyjną metodę pracy z młodzieżą, opisaną w poradniku metodycznym dla nauczycieli. Nasz program:

- **jest przemyślaną całością, a nie tylko zbiorem scenariuszy. Jeden temat wynika z drugiego. W ten sposób rozwijamy krok po kroku kompetencje uczestników.** Trudno mówić o emo-

cjach bez zbudowania wcześniej zaufania w grupie, o dylematach moralnych bez uświadomienia sobie własnych wartości;

- oparty jest na długofalowym procesie. Rozłożenie zajęć w czasie (pół roku) pozwala na rozwój grupy i jej poszczególnych uczestników, buduje zaufanie i więź między nimi;
- jest adekwatny do potrzeb młodzieży, jego napisanie było poprzedzone aktualnymi badaniami;
- został zakończony ewaluacją. Z przeprowadzonych badań wynika, że 54% uczestników zajęć ograniczyło swoje zachowania ryzykowne;
- został stworzony we współpracy różnych instytucji i z myślą o współpracy. W ramach testowania udało nam się wprowadzić do szkoły trenerów, psychologów i terapeutów, którzy prowadzili zajęcia wspólnie z nauczycielami. Było to cenne doświadczenie i dla nauczycieli, i dla partnerów naszego projektu;
- tematy i metody pracy dobrane są tak, że doświadczony terapeuta czy psycholog jest w stanie rozpoznać osoby potrzebujące pomocy i wsparcia specjalisty i może je odesłać do odpowiednich instytucji;
- jest elementem szerszej strategii współpracy między instytucjami zajmującymi się profilaktyką problemową.

Program Trening Kompetencji Społecznych (TKS) jest przeznaczony dla młodzieży szkolnej w wieku 15-19

<sup>1</sup> Kaźmierczak K. [red.] *Poradnik metodyczny dla nauczycieli prowadzących Trening Kompetencji Społecznych*.

<sup>2</sup> Projekt Profilaktyka Problemowa realizowany jest przez Centrum Terapii Uzależnień w Legnicy w partnerstwie z Gminą Legnica, Stowarzyszeniem Nie Jesteś Sam, Stowarzyszeniem Inicjatyw Twórczych, Stowarzyszeniem MONAR oraz Millward Brown SA w ramach Priorytetu VII Promocja integracji społecznej – projekty innowacyjne testujące Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (7.2.1 – aktywizacja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym). Celem głównym projektu jest zwiększenie skuteczności działań profilaktycznych w powiecie legnickim poprzez opracowanie zintegrowanego modelu działań profilaktyczno-terapeutycznych dla instytucji wdrażających działania profilaktyczne wśród młodzieży w wieku 15-19 lat z powiatu legnickiego.

lat. Powstał po to, by ograniczyć zachowania ryzykowne młodzieży, wspierać młodych ludzi w rozwoju i pomóc im w uniknięciu zagrożeń. W TKS chcemy bazować na zasobach młodych ludzi, rozwijać ich mocne strony, wyposażać w kompetencje społeczne, a nie koncentrować się na używkach i problemach z nimi związanych. Programy nastawione na profilaktykę uzależnień nie dają zadowalających, długofalowych efektów. Różnego rodzaju zachowania ryzykowne młodzieży są konsekwencją, skutkiem, a nie przyczyną. Przyczyny upatrujemy w różnego rodzaju deficytach, kłopotach na wielu płaszczyznach: rodzinnej, w grupie rówieśniczej, w relacjach z nauczycielami. Źródłem tych kłopotów jest brak kompetencji społecznych, poczucie osamotnienia i zagubienia młodych ludzi.

TKS działa kompleksowo na wiele obszarów kształtującej się osobowości młodego człowieka. Odpowiada na wiele potrzeb rozwojowych, tj. na ogromną chęć przynależności do grupy rówieśniczej i potrzebę aprobaty społecznej z jednej strony, z drugiej zaś na dążenie do autonomii, indywidualizacji i niezależności, wyposaża młodego człowieka w umiejętności, które pomogą mu budować szczęśliwe relacje z ludźmi, spełniać się i radzić sobie z zagrożeniami, pomaga rozwijać empatię, otwartość na siebie i innych, autentyczność, rozwija umiejętność wyrażania swoich uczuć i opinii.

Bardzo poruszyła nas w rozmowach z młodzieżą ogromna niewiara w to, że z ich zdaniem ktokolwiek się liczy, szczególnie w szkole, dlatego tak bardzo zależy nam na nawiązaniu z nią dialogu. Komunikat, który młody człowiek bardzo często otrzymuje, gdy dorośli nie potrafią sobie poradzić, używając racjonalnych argumentów, to: „Nie dyskutuj”. Jest to bardzo niebezpieczne, bo młody człowiek uczy się przyjmować postawę bierną, traci wiarę w siebie i chęć podejmowania dialogu, rozwiązywania problemów, nie uczy się odpowiedzialności za swoje życie, decyzje, zachowania (także te ryzykowne). Poczucie sprawczości, umiejętność podejmowania decyzji i, co za tym idzie, ponoszenia konsekwencji tych decyzji, to bardzo ważny trening i próba wkraczania w dorosłe życie. Rozwijanie tych umiejętności jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe, gdy brakuje partnerskiej, mądrej i konsekwentnej relacji z dorosłym.

Półroczny trzydziestogodzinny program, poprzedzony aktualną diagnozą środowiska legnickiego, powstał z myślą o szkole. To 15 dwugodzinnych cotygodniowych spotkań ujętych w normalny plan lekcji (godzina wychowawcza plus dodatkowa godzina

lekcyjna). Z założenia dla komfortu pracy duże klasy należy podzielić na dwie grupy. Sytuacja jest idealna, gdy grupę mogą prowadzić dwie osoby. W naszym założeniu pierwszą osobą jest nauczyciel lub pedagog szkolny, a drugą, ktoś z zewnątrz – psycholog, trener, terapeuta.

Zdecydowanie polecamy wykorzystanie na pracę dwóch godzin lekcyjnych (co jest możliwe decyzją rady pedagogicznej dzięki kompatybilności treści naszego programu z innymi dokumentami szkoły, np. ze szkolnym programem wychowawczym). Nauczyciel wychowawca może też za zgodą dyrektora szkoły przeznaczyć na TKS dwie godziny co dwa tygodnie, jeśli jednak zajęcia mogą odbywać się tylko godzinę w tygodniu, czyli istnieje możliwość realizacji piętnastu godzin programu, zalecamy, aby z każdego scenariusza zrealizować pierwszą godzinę lekcyjną, dbając oczywiście o podsumowanie tej części zajęć. W tym celu każdy scenariusz został podzielony na dwie łatwe do zauważenia części.

Sugerujemy również przeprowadzanie zajęć TKS w klasach pierwszych gimnazjum i liceum. Pierwsze cztery moduły zajęć można wówczas przeprowadzić na wycieczce, wyjeździe integracyjnym, a następne tematy można kontynuować na godzinach wychowawczych. Nauczyciele, z którymi testowaliśmy program, sugerowali nam takie właśnie rozwiązanie.

Program może być także prowadzony w grupach, których założeniem jest kształtowanie kompetencji społecznych, w tym rozwoju osobistego.

Poruszające były dla nas odpowiedzi młodych ludzi na pytanie, jak powinien wyglądać program profilaktyczny, by zechcieli z niego skorzystać. W większości odpowiadali oni, że ważniejsze od treści jest to, kto i jak z nimi rozmawia.

## Rola doskonalenia umiejętności prowadzących

Uważamy, że bardzo istotne jest przeszkolenie nauczycieli, którzy będą prowadzili Trening Kompetencji Społecznych. Testując program, przeprowadziliśmy Trening Rozwoju Osobistego i Trening Umiejętności Wychowawczych dla kadry pedagogicznej z dwóch legnickich szkół. Z późniejszych relacji nauczycieli dowiedzieliśmy się, że udział w szkoleniach bardzo zmotywował ich do pracy wychowawczej i wyposażył w potrzebną wiedzę i kompetencje.

Dlatego też warto pomyśleć, jakie obszary rozwoju powinni uaktywnić w sobie prowadzący i jakie umiejętności i postawy w sobie rozwijać, by móc skutecznie pracować z młodzieżą.

## Rola prowadzącego nauczyciela

Rola osoby prowadzącej polega przede wszystkim na przestrzeganiu i pilnowaniu przestrzegania podstawowych norm grupowych, czyli:

- bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego; pilnowania tego, by nie krytykować, nie oceniać i nie osądzać, natomiast dawać informacje zwrotne mówiące o konkretnych zachowaniach danej osoby; dbania o życzliwą atmosferę,
- zapewnienia prawa każdego uczestnika do własnego zdania i bycia wysłuchanym,
- zadbania o dyskrecję – osobiste sprawy poruszane w trakcie zajęć pozostają tajemnicą grupową,
- zachowania gestaltowskiej zasady „tu i teraz” – to, co się wydarza w czasie pracy, np. konflikty, powinno być rozwiązywane na zajęciach, a nie komentowane po nich (wiąże się to również z zasadą dyskrecji); odwoływania się do uczuć i myśli w aktualnej sytuacji, mówienia w swoim imieniu itp.,
- zagwarantowania systematycznego udziału w zajęciach,
- zadbania o punktualność rozpoczynania i kończenia zajęć.

Przede wszystkim prowadzący sami muszą wiedzieć, co jest korygujące i modelujące dla grupy, a ponadto buduje zaufanie i stwarza bezpieczne ramy, w obrębie których grupa może działać. Prowadzącego powinny także cechować:

- zaangażowanie, aktywność,
- wrażliwość, empatia,
- uważność: prowadzący powinien być baczny obserwatorem tego, co dzieje się w grupie, zauważać i brać pod uwagę tzw. proces grupowy,
- stanowczość, szczególnie w pilnowaniu norm grupowych i dbaniu o bezpieczeństwo,
- elastyczność, czyli umiejętność dopasowania programu ćwiczeń do poziomu energii i zaangażowania grupy,
- sprawiedliwość i partnerstwo,
- uczciwość i szczerść: prowadzący z jednej strony nie powinien bać się trudnych tematów, z drugiej zaś nie obiecywać cudownych rozwiązań tam, gdzie nie są możliwe, np. gdy działamy w systemie szkolnym, mówimy szczerze, na co naszym

zdaniem mają wpływ młodzi ludzie, a na co nie,

- poczucie humoru – pomaga rozładować drobne napięcia, zwiększyć dystans do problemu, zwiększa tolerancję wobec siebie i innych,
- unikanie zachowań postrzeganych jako stereotypowo belferskie: ocenianie, porównywanie, upominanie, przywoływanie do porządku; warto natomiast odwoływać się do norm grupowych i opinii grupy, dawać informacje zwrotne, odwracać uwagę lub żartować (gdy problem w tym momencie nie jest wart uwagi grupy).

## Poradnik

Każdy rozdział poświęcony jest innej tematyce i skupia się na kształtowaniu różnych kompetencji społecznych. Należy przeczytać każdy scenariusz w całości przed rozpoczęciem zajęć i przygotować materiały pomocnicze. Można korzystać z programu wyrywkowo, gdy prowadzimy zajęcia o określonej tematyce, jednak najlepszy efekt daje przeprowadzenie całego cyklu zajęć w kolejności zapisanej w podręczniku. Zachęcamy do modyfikacji treści scenariuszy pod kątem potrzeb grupy oraz osobistych zasobów.

Scenariusze zostały przygotowane z uwzględnieniem metod aktywizujących. Ćwiczenia oparte są na doświadczeniu; bardzo ważne jest, aby po nich odbywały się rundki informacji zwrotnych (każda osoba z grupy wypowiada się w ustalonej kolejności); sprzyja to formułowaniu osobistych wniosków, pobudza do refleksji i umożliwia odkrywanie osobistych zasobów. Grupa powinna siedzieć w kręgu, stoły powinny być wyniesione albo ustawione pod ścianami – taka organizacja przestrzeni umożliwia wszystkim widzenie innych i bycie widocznym, prowadzący mogą obserwować całą grupę. Jest to inna organizacja przestrzeni niż w typowej sali lekcyjnej, gdzie uczniowie siedzą w ławkach tyłem do siebie, są niewidoczni. Siedzenie w kręgu daje poczucie, że wszyscy są równi, mają takie same prawa.

### Wybrane metody i techniki aktywizujące uczniów zastosowane w scenariuszach zajęć

- **Rundka informacji zwrotnych** – każdy uczestnik grupy wypowiada się na forum grupy, zwykle podsumowując ćwiczenie. Ta technika pracy pomaga nazywać swoje uczucia, myśli – werbalizować je. Każdy członek grupy ma prawo do wypowiedzi, z którego może skorzystać. Prowadzący ma informację o sytuacji w grupie, może zaplanować dalszą pracę.

- **Praca indywidualna, w parach, w małych grupach, w całej grupie.** Musimy pamiętać o tym, że zajęcia odbywają się na terenie szkoły, w klasie szkolnej. Mają formę warsztatową; dzięki zastosowaniu tej formy pracy umożliwiają dotarcie do emocji i nazwanie przeżywanych uczuć. Zbyt otwarte ujawnienie na forum grupy swoich osobistych kłopotów i problemów może być dla ucznia ryzykowne, dlatego każdy prowadzący powinien dysponować informacją dotyczącą instytucji, w których można uzyskać dalszą psychologiczną pomoc i wsparcie. W pracy warsztatowej natomiast zajmujemy się tym, co w danym momencie dzieje się w grupie podczas wspólnej pracy, zabawy. Nie ma tam miejsca na udzielanie indywidualnej pomocy psychologicznej. Otwartość w ujawnianiu własnych przeżyć i refleksji uczestnika jest zależna od poziomu integracji grupy i atmosfery panującej w grupie. Prowadzący, biorąc pod uwagę te czynniki, proponują jako podsumowanie ćwiczenia (do wyboru) związane z osobistym, indywidualnym przemyśleniem spraw, odkryć, opisaniem problemu, podzieleniem się swoją refleksją z osobą w parze, omówieniem wniosków w małej grupie, wypowiedzią na forum całej grupy. Mogą to być następujące działania:
- **Burza mózgow** – aktywizuje całą grupę; polega na werbalizowaniu wszystkich pomysłów, bez oceny i krytyki, pomysłów realnych i nierealnych, nawet absurdalnych. Liczy się liczba skojarzeń, pomysłów na dany temat; każdy pomysł jest dobry, dopiero później z mnogości pomysłów wybieramy te dla nas najlepsze, wcześniej ustalając kryteria wyboru. Ta technika bardzo pobudza kreatywność i ośmiela osoby, które zwykle boją się odezwać w grupie.
- **Ćwiczenia**, czyli nauka nowych umiejętności poprzez doświadczanie siebie (swoich myśli, uczuć) w nowych sytuacjach.
- **Prace plastyczne** – są szczególnie cenne dla osób, które mają problemy z werbalizacją swoich myśli i uczuć. Wspólne malowanie prowokuje posługiwanie się kodem pozawerbalnym i sprzyja lepszemu porozumieniu. Ważną rolę prowadzących jest zwrócenie uwagi na przekaz i pomysł na rysunek. Często uczestnicy obawiają się oceny swoich plastycznych talentów, jednak w bezpiecznej, pozbawionej ocen atmosferze młodzież chętnie wykonuje prace plastyczne.
- **Odgrywanie ról** – daje szansę wyjścia z obszaru intelektualnych rozważań w stronę uczuciowego i emocjonalnego zaangażowania w doświad-

czanie pozornie fikcyjnego problemu, który w momencie działania staje się doświadczeniem rzeczywistym. Ta forma pracy ułatwia odblokowanie wrodzonej elastyczności w działaniu i pomaga w zrozumieniu siebie i innych. Łatwiej jest zrozumieć coś, czego osobiście doświadczymy, co przeżyjemy w eksperymencie scenicznym. Ta metoda pracy uaktywnia, daje możliwość poszerzenia repertuaru zachowań.

- **Zabawa dydaktyczna** – pozwala pozbyć się napięcia, odprężyć, uwolnić się na chwilę od wymagań stawianych przez otoczenie. Sprawia przyjemność, zadowolenie, radość. Każda z zabaw posiada też cel dydaktyczny, np. służy integracji grupy, skupieniu uwagi, pobudzeniu do refleksji itp.

#### **Aspekty innowacyjności będące odpowiedzią na zdiagnozowane problemy**

- **Adekwatność** – działania poprzedzone zostały aktualną diagnozą środowiska.
- **Planowość, celowość, długofalowość** – praca w ramach programu TKS jest procesem rozwoju osobistego uczniów i rozwoju grupy. Półroczny cykl zajęć daje możliwość zaobserwowania zmian zachodzących w czasie. Ma to pozytywny wpływ nie tylko na indywidualny rozwój każdego uczestnika, ale również na rozwój klasy jako grupy.
- **Wielopłaszczyznowość** – program działa kompleksowo na wiele obszarów kształtującej się osobowości uczniów, odpowiada na wiele potrzeb rozwojowych, wyposaża młodego człowieka w kompetencje, które pomogą mu budować szczęśliwe relacje z ludźmi, spełniać się i radzić sobie z zagrożeniami.

#### **Aspekty innowacyjności, na które zwracali uwagę nauczyciele w czasie wywiadów ewaluacji zewnętrznej**

- **Wsparcie i możliwość rozwoju dla nauczycieli** – obecnie nauczyciele nie mają kompetencji pozwalających na pracę wychowawczą z trudną młodzieżą czy prowadzenie warsztatów rozwojowych. W projekcie otrzymują oni dwojakie wsparcie, które pomaga zarówno skutecznie przeprowadzić program, jak i im samemu uzyskać nowe, bardzo potrzebne w pracy kompetencje: (1) poprzez uczestnictwo w szkoleniach przygotowujących do prowadzenia TKS, (2) poprzez prowadzenie zajęć w parze z terapeutą.
- **Długotrwałość procesu** – większość programów rozwoju, w których nauczyciele brali udział, to działania jednorazowe. Tu mieli do czynienia z długotrwałym i ułożonym w przemyślany spo-

sób programem, który pozwala na odniesienie się do szerokiego wachlarza problemów i uzyskanie trwałych zmian w uczniach oraz w funkcjonowaniu klasy.

- **Włączenie rodziców do programu** – nauczyciele zwracali uwagę na potrzebę poparcia ich działań przez rodziców i potrzebę dialogu z nimi, również wsparcia z ich strony. Inne znane im programy nie uwzględniają zdaniem nauczycieli tego aspektu.

## Ewaluacja<sup>3</sup>

Dokładnej ewaluacji wewnętrznej poddano zajęcia warsztatowe, mające na celu zmianę postaw zarówno młodzieży, jak i prowadzących. Jest to wielotorowy i długofalowy proces. Mieliśmy świadomość, że nie jest to praca podlegająca natychmiastowej ocenie skuteczności. Oddziaływanie trwające kilka miesięcy pozwoli zanotować pierwsze zmiany postaw. Założyliśmy, że nastąpi jedynie deklaracja zmiany postaw, a na ile postawy te zostaną zinternalizowane i zastosowane w życiu, będzie można ocenić dopiero z dłuższej perspektywy czasowej (ze względów projektowych niemożliwej do uchwycenia), dlatego przyjęto owe deklaracje jako kryterium oceny skuteczności i funkcjonowania innowacji. Podstawę oceny skuteczności w ewaluacji wewnętrznej stanowiły opinie uczestników i odbiorców projektu, zbierane na bieżąco oraz po zakończeniu udziału w projekcie (ankiety ewaluacyjne), uzupełnione testami psychologicznymi.

W ramach ewaluacji wewnętrznej projektu przeprowadzono następujące badania:

- młodzież szkół objętych TKS – badanie efektu oddziaływań projektu – badanie młodzieży w wieku 15-19 lat: popularny test inteligencji emocjonalnej (PKIE) – pre-test i post-test,
- nauczyciele i prowadzący zajęcia: sprawozdania,
- młodzież szkół objętych TKS – badanie śródkresowe,
- młodzież szkół objętych TKS – badanie efektu oddziaływań projektu – zmiana zachowań ryzykownych,
- osoby zaangażowane w realizację TKS – cykl wywiadów jakościowych.

Badania ewaluacji wewnętrznej zrealizowane z młodzieżą pokazały wysoką **skuteczność** Treningu Kompetencji Społecznych jako środka zapobiegającego zachowaniom ryzykownym. W badaniach ilościowych zanotowano zarówno zwiększanie **przystosowania społecznego**<sup>4</sup> (59% badanych zadeklarowało zwiększenie pod wpływem warsztatów TKS 16 kompetencji związanych z nawiązywaniem dobrych relacji z ludźmi oraz przystosowawczym radzeniem sobie zarówno z własnymi emocjami, jak i z wyzwaniem życiowymi), jak i redukcję liczby **zachowań ryzykownych**<sup>5</sup> (54% uczestników badań zadeklarowało, że zredukowało pod wpływem TKS przynajmniej jedno z zachowań ryzykownych). Badania ewaluacji wewnętrznej pokazują również bardziej szczegółowo zmiany zachodzące w uczniach w wyniku TKS.

Trzy osobne badania poświęcono trzem obszarom zmian:

- zmianom inteligencji emocjonalnej,
- nabywaniu konkretnych kompetencji społecznych,
- redukcji konkretnych zachowań ryzykownych.

**Inteligencja emocjonalna** była tematem badania przeprowadzonego za pomocą standardowego narzędzia psychologicznego (test PKIE<sup>6</sup>)<sup>7</sup>. Badanie zostało przeprowadzone metodą arkusza do samodzielnego wypełnienia w szkołach biorących udział w projekcie, w trakcie dwóch pomiarów: na początku warsztatów TKS (pre-test N = 286 wywiadów) oraz po zakończeniu warsztatów (post-test N = 247 wywiadów).

Inteligencja emocjonalna to zbiór zdolności człowieka do przetwarzania informacji emocjonalnych (własnych oraz innych ludzi), dzięki którym może on efektywnie zarządzać (regulować) własnymi emocjami oraz dobrze radzić sobie w sytuacjach społecznych i zadaniowych. Budowanie inteligencji emocjonalnej jest więc jednym warunków budowania przystosowania społecznego.

Analiza statystyczna zmiany poziomu wyników testu psychologicznego PKIE w czasie (porównanie wyników pre- i post-testu) pokazała istotne zmiany dwóch wskaźników, będące skutkiem oddziaływania

<sup>3</sup> Ciężka B. *Raport z ewaluacji zewnętrznej*; Toniszewski M. *Raport z ewaluacji wewnętrznej*.

<sup>4</sup> *Ewaluacja warsztatów z młodzieżą – efekt oddziaływań. Test PKIE. Raport z wyników z badań*. Millward Brown SA, Warszawa 2014 – analiza własna.

<sup>5</sup> Ibidem.

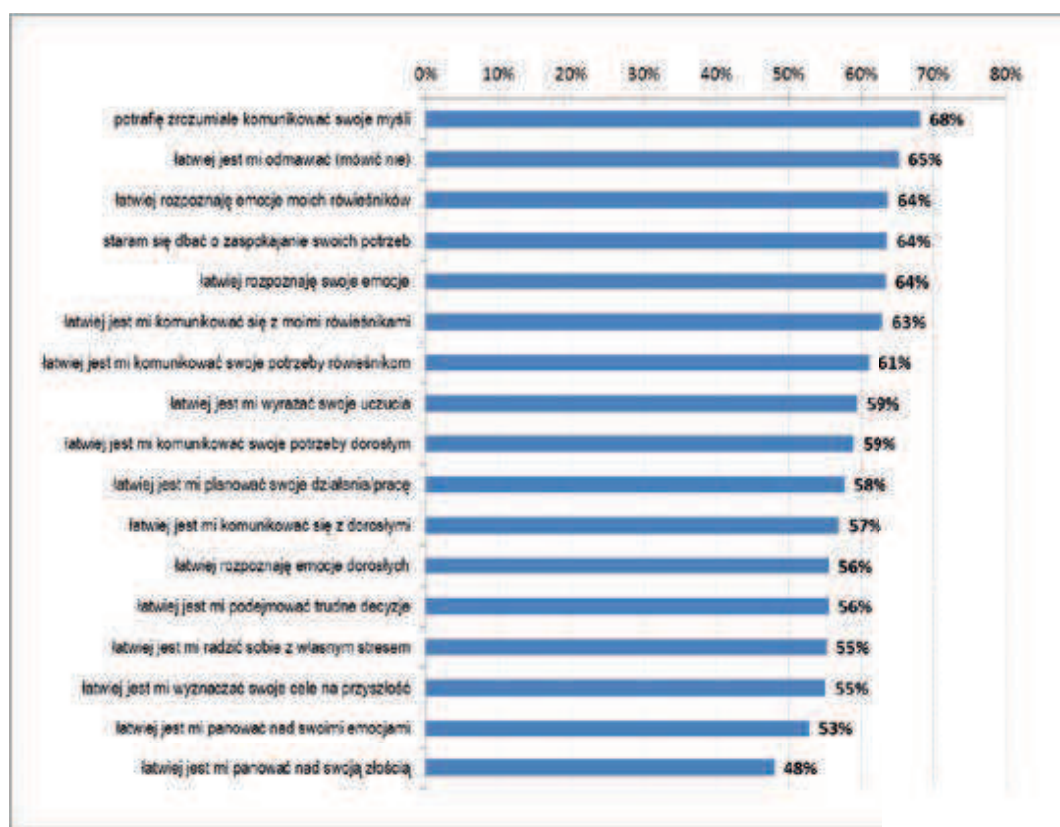
<sup>6</sup> *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*.

<sup>7</sup> *Ewaluacja Profilaktyka Problemowa – raport zbiorczy. Raport podsumowujący wyniki ewaluacji wewnętrznej*, Millward Brown SA, Warszawa 2014.

warsztatów TKS: „Wynik ogólny” oraz „Zdolność do empatii – rozumienia i rozpoznawania emocji u innych ludzi”<sup>8</sup>. Wysokie wyniki ogólne charakteryzują osoby, które uświadamiają sobie własne emocje (pozytywne i negatywne); są szczerze wobec siebie (nie udają, nie tłumią emocji); przyznają się do swoich uczuć; zastanawiają się nad światem, sobą i relacjami z innymi ludźmi; potrafią sprawić, aby emocje nie przeszkadzały im w działaniu; korzystają z wiedzy o swoich uczuciach i doznaniach do mobilizowania się, pokonywania trudności i osiągania celów; umieją ujawniać swoje uczucia, ale też potrafią kontrolować ich przejawy; rozpoznają i rozumieją emocje innych ludzi oraz wyczuwają ich potrzeby emocjonalne; potrafią podtrzymywać innych na duchu, zachęcać do aktywności, wzbudzać zainteresowanie i zapał. **Analiza statystyczna wskazuje na istotny wzrost wyniku ogólnego w post-teście ogólnie wśród chłopców, a szczególnie wśród chłopców z gimnazjum.**

**Nabywanie konkretnych kompetencji/umiejętności społecznych**<sup>9</sup> warunkujących budowanie postaw przystosowawczych to zagadnienie, któremu zostało poświęcono drugie z opisywanych badań ewaluacji wewnętrznej – test przeprowadzony w trakcie oddziaływań TKS (badanie śródkresowe). Badanie zostało przeprowadzone w szkołach, w których realizowany był projekt Profilaktyka Problemowa po przeprowadzeniu połowy zajęć warsztatowych metodą arkusza do samodzielnego wypełnienia (N = 259 wywiadów). W badaniu tym bezpośrednio zapytano o rozwój konkretnych kompetencji społecznych w czasie zajęć. Badanie pokazało, że warsztaty TKS rozwijają wszystkie założone przez projektodawców umiejętności oraz że zachodzi to w stopniu nieco **wyższym niż zakładany wskaźnik** sukcesu projektu (osiągnięty wskaźnik 59%, zakładany 50%).

Średnio 59% badanych uczniów rozwinęło w czasie warsztatów szeroki wachlarz umiejętności pozwalających budować postawy przystosowania społecznego.



**Wykres 1.** Nabywanie kompetencji/umiejętności społecznych stwierdzenia „Zajęcia sprawiły, że...”. Odpowiedzi (na skali 1-5) „zdecydowanie się zgadzam” i „raczej się zgadzam”. Źródło: *Ewaluacja warsztatów z młodzieżą* (TKS) – pomiar śródkowy. Analiza własna.

<sup>8</sup> *Ewaluacja warsztatów z młodzieżą – efekt oddziaływań*, ibidem.

<sup>9</sup> *Ibidem, Ewaluacja Profilaktyka Problemowa – raport zbiorczy*, ibidem.

**Szczegółowa analiza wyników** pokazuje, że w opinii młodzieży, dzięki warsztatom, szczególnie silnie rozwinięto **kompetencje związane z relacjami rówieśniczymi**, również umiejętność **rozpoznawania własnych emocji i asertywność** (ponad 60% osób), nieco tylko słabiej umiejętność komunikacji **z dorosłymi** oraz „dorosłego” radzenia sobie z życiem – podejmowanie trudnych decyzji, radzenie sobie ze stresem, wyznaczanie celów na przyszłość (ponad 55% osób). Kompetencją **najtrudniejszą do nabywania** okazało się **radzenie sobie ze złością** oraz ogólnie **panowanie nad swoimi emocjami**, ale i tu około 50% zauważyło dzięki warsztatom pozytywne zmiany.

Warto zauważyć, że do ostatecznej wersji poradnika metodycznego dla prowadzących Trening Kompetencji Społecznych został dodany temat rozwiązywania konfliktów, czego efektem będzie m.in. dodatkowe wyposażenie młodych osób w umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Skuteczności oddziaływań TKS na redukcję zachowań ryzykownych zostało poświęcone trzecie badanie ewaluacji wewnętrznej, wykonane po zakończeniu zajęć. Badanie zrealizowano metodą arkusza do samodzielnego wypełnienia. W ramach badania zrealizowano N = 276 wywiadów<sup>10</sup>. Kwestionariusz ewaluacyjny koncentrował się na dwóch problemach:

1. penetracji zachowań ryzykownych wśród młodzieży objętej warsztatami TKS oraz
2. zmierzeniu efektu oddziaływań programu w postaci ograniczenia poszczególnych zachowań ryzykownych.

Wyniki badania pokazują, że<sup>11</sup>:

- wszyscy respondenci mieli w ciągu pół roku poprzedzającego badanie do czynienia z jakimkolwiek zachowaniem ryzykownym. Najczęściej wskazywane zachowania to udział w kłótni, picie alkoholu, poświęcanie zbyt dużo czasu na granie w gry komputerowe oraz zachowania agresywne lub poniżające wobec innych,
- pod wpływem oddziaływań prowadzonych w trakcie warsztatów **54% uczestników zadeklarowało, że ograniczyło własne zachowania ryzykowne** (ograniczenie przynajmniej jednego zachowania – deklarację tę przyjęto jako **główny wskaźnik ograniczenia zachowań ryzykownych**, na podstawie którego określano skuteczność oddziaływań na tym poziomie),

- warsztaty w największym stopniu wpłynęły (bez względu na penetrację poszczególnych zachowań ryzykownych) na **ograniczenia** takich zachowań ryzykownych jak: **ryzykowny seks, uczestnictwo w bójkach, kradzieże**.

## Wnioski z ewaluacji zewnętrznej

Badania jakościowe z nauczycielami, przeprowadzone w ramach ewaluacji zewnętrznej, potwierdzają wnioski o skuteczności proponowanych zajęć. Deklarowana modyfikacja zachowań w przypadku aż 54% uczniów uznana została za duże osiągnięcie: *nawet jeżeli tylko byłaby to zmiana u 30% czy 40% osób, to już by była korzystna zmiana dla tej grupy, gdzie wszyscy są narażeni na zachowania ryzykowne*.

Nauczyciele zwracali też uwagę na inne aspekty skuteczności TKS. Dzięki nabytym kompetencjom podkreślali możliwość reagowania na sytuacje trudne. Szczególną uwagę zwrócono na aspekt budowania dobrych relacji, które są warunkiem niezbędnym rozwiązywania problemów: *myślę, że poprawi się sama relacja uczniów z nauczycielami, nauczyciel zna swoich uczniów lepiej i w drugą stronę, uczniowie mają zaufanie do nauczyciela i mogą przyjść i otworzyć się; uczeń też widzi, że nauczyciel jest zaangażowany, bo często te godziny wychowawcze są przeznaczane na nauczanie przedmiotów, a trudnych tematów unikamy; taki trening integruje również nauczycieli, widzą, że mają w sobie wsparcie, no i dobrze, żeby rodziców też w to wciągnąć*.

W kontekście rozważań o skuteczności spontanicznie pojawiły się też uwagi dotyczące formuły zajęć, potwierdzające rekomendowany przez projektodawcę kształt zajęć – potrzeby ćwiczeń w małych grupach (daje ją zapewnienie pary równorzędnych prowadzących i/lub podzielenie klas) oraz rozłożenia treningu w dłuższym czasie: *program ma szansę, powinno to być przeprowadzane w małych grupach, bo jeżeli jest to 30 osób, to jest o to ciężko, a w mniejszych grupach, stopniowo a nie tak od razu, to może przynieść efekt*.

**Magdalena Zaczyńska** jest absolwentką socjologii na Uniwersytecie Wrocławskim i kierunków Zarządzanie Zasobami Ludzkimi i Zarządzanie Projektami Unijnymi w Szkole Głównej Handlowej. Specjalista ds. zarządzania projektami unijnymi. Autorka realizowanego obecnie projektu Profilaktyka Problemowa, gdzie pełni funkcję koordynatora.

<sup>10</sup> Ibidem.

<sup>11</sup> *Ewaluacja warsztatów z młodzieżą – efekt oddziaływań*, ibidem.