



Ekonomii i Innowacji
w Lublinie

Monografie Wydziału Pedagogiki i Psychologii Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Oblicza uzależnień:

Terapia jako przywracanie wolności

Redakcja naukowa
Wiesław P. Poleszak

2013

WYŻSZA SZKOŁA EKONOMII I INNOWACJI W LUBLINIE

Seria wydawnicza:

Monografie Wydziału Pedagogiki i Psychologii WSEI

Oblicza uzależnień:

Terapia jako przywracanie wolności

Redakcja naukowa:

Wiesław P. Poleszak

Recenzenci:

prof. dr hab. Mariusz Jędrzejko, prof. dr hab. Czesław Walesa

Korekta:

dr Anna Koper

© Copyright by Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe
Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowanie i rozpowszechnianie
całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione.

Skład, łamanie i projekt okładki:

Marek Szczodrak, Anna Konieczna, Paulina Kamińska

Printed in Poland

Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe

Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji

20-209 Lublin, ul. Mełgiewska 7-9

tel.: + 48 81 749 17 77, fax: + 48 81 749 32 13

www.wsei.lublin.pl

ISBN 978-83-62074-66-2

3-4.2. SPWW (<i>Skala Poczucia Własnej Wartości w Relacjach Interpersonalnych</i>)	103
3-4.3. <i>Kwestionariusz do Badania Dorosłych Dzieci Alkoholików</i>	104
3-5. Badane osoby	104
3-6. Uzyskane wyniki badań	105
3-6.1. Postawy rodziców wobec własnych dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym	106
3-6.2. Środowisko zewnętrzne	107
3-6.3. Podejmowane role a poczucie własnej wartości i relacje z najbliższymi	108
3-7. Odpowiedzi na pytania badawcze oraz weryfikacja postawionych hipotez	114
Zakończenie	119
Bibliografia	119
4. Postawy młodzieży wobec uzależnień (Bożena Krupa)	135
Wprowadzenie	135
4-1. Postawy młodzieży wobec uzależnień	136
4-2. Postawy młodzieży wobec alkoholu	138
4-3. Młodzież a nikotynizm	140
4-4. Postawy młodzieży wobec narkotyków	141
4-5. Młodzież wobec nowych uzależnień	143
Podsumowanie	148
Bibliografia	149
Załączniki	150
Załączniki: Postawy młodzieży wobec uzależnień (Bożena Krupa)	157
Rozdział III – Różne oblicza tego samego zjawiska – formy uzależnień...	163
1. Uzależnienie od związku a tendencje autodestrukcyjne (Barbara Pilecka)	165
Wprowadzenie	165
1-1. Uzależnienie od związku	165
1-2. Tendencje autodestrukcyjne w uzależnieniu od związku	167
1-3. Zasady leżące u podstaw konstruktywnego związku	170
Podsumowanie	174
Bibliografia	174
2. Uzależnienie od drugiego człowieka (Edyta Worobiej)	177
Wprowadzenie	177
2-1. Co to znaczy: być uzależnionym od drugiego człowieka?	177
2-2. Jakie są kryteria uzależnienia od drugiego człowieka?	179
2-3. Uzależnienie od człowieka – obszary eksploracji badawczej	180
2-3.1. Etiologia uzależnienia od drugiego człowieka	180
2-3.2. Fazy uzależnienia od drugiego człowieka	181

Postawy młodzieży wobec uzależnień

(Bożena Krupa)

Wprowadzenie

Diagnoza problemów dotyczących uzależnień wśród dzieci i młodzieży, prezentowanych postaw wobec uzależnień służy przede wszystkim dostosowaniu odpowiednich działań profilaktycznych. Diagnoza ma charakter dynamiczny i wymaga stałej aktualizacji, stąd konieczny jest monitoring środowiska szkolnego. Szkoła to instytucja uczestnicząca w procesie socjalizacji, czyli wspomagania młodych ludzi w internalizacji norm i wartości oraz w rozwoju celowo ukierunkowanym na osiągnięcie pełni zdrowia i dojrzałości fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Jeśli zatem chcemy skutecznie przeciwstawiać się zachowaniom ryzykownym wśród dzieci i młodzieży, to musimy znaleźć odpowiedź na podstawowe pytania: po pierwsze, dlaczego środki psychoaktywne okazują się aż tak atrakcyjne dla młodego człowieka; po drugie, jaka jest świadomość tych zagrożeń wśród dzieci i młodzieży; po trzecie, co młody człowiek wie o sobie samym w relacji do wiedzy na temat otaczającego świata, jak sobie radzi z bolesnymi emocjami oraz negatywnymi naciskami ze strony środowiska?

W pierwszej części pracy zwrócono uwagę na czynniki sprzyjające sięganiu po substancje psychoaktywne i dokonano próby wyszczególnienia parametrów, które stanowią ryzyko lub ochronę w relacji młodzi – dorośli.

W dalszej części przedstawiono analizę badań z jednoczesnym porównaniem otrzymanych wyników z efektami badań ogólnopolskich. Przeprowadzone analizy ukazują rozmiary zjawiska używania substancji psychoaktywnych w środowisku szkolnym w grupie młodzieży 17-letniej, jak też dają obraz postaw prezentowanych przez młodych ludzi w stosunku do alkoholu, narkotyków i papierosów. Uzyskane wyniki wskazały na występowanie zespołu zachowań ryzykownych w grupie młodzieży (m.in. 15% uczniów pali papierosy, ponad 80% badanych uczniów przeszło inicjację alkoholową, a 42,5% ma za sobą epizody upicia się, zażywania narkotyków – (13,4%) i czynników sytuacyjnych jako wiodących przy podejmowaniu decyzji o używaniu bądź nieużywaniu substancji psychoaktywnych.

Drugą część pracy stanowią wyniki badań dotyczące nowych uzależnień (uzależnienia od Internetu). Wnioski z badań wskazują, iż nadmierne korzystanie z Internetu jest problemem o stosunkowo dużych rozmiarach i dynamice, więc wydaje się zasadne, aby więcej uwagi poświęcić temu zjawisku w profilaktyce szkolnej. Cechę wspólną uzależnień substancjalnych, jak i nowych uzależnień stanowią problemy młodzieży dotyczące sfery emocjonalnej i relacji ja – inni.

4-1. Postawy młodzieży wobec uzależnień

Uzasadnienie deklaracji w sprawie młodzieży i alkoholu przyjętej w Sztokholmie 21 lutego 2001 r. mówi iż (...) ochrona i promocja zdrowia oraz dobrobytu dzieci i młodzieży są przedmiotem *Konwencji o prawach dziecka*, przyjętej przez Walne Zgromadzenie Organizacji Narodów Zjednoczonych, a także kluczowym elementem strategii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pod nazwą *Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku* (Zdrowie 21) oraz misji organizacji UNICEF. (...)

Ekspansja i globalizacja mediów i rynków w dużym stopniu kształtuje poglądy, wartości młodzieży, jej wybory i zachowania. Młodzi ludzie w obecnej rzeczywistości mają więcej wolności, większe możliwości i częściej dysponują własnymi pieniędzmi. Jednocześnie grupa ta jest coraz bardziej narażona na oddziaływanie presji zewnętrznej, technik sprzedaży i marketingu, których agresywność w odniesieniu do towarów konsumpcyjnych i potencjalnie szkodliwych substancji, takich jak alkohol i inne substancje psychoaktywne, stale rośnie.

Jednym z wielu czynników sprzyjających sięganiu po substancje psychoaktywne jest styl życia zorientowany na zabawę, skoncentrowany na teraźniejszości oraz płytkość i instrumentalny charakter więzi. Jeśli rozpatrzymy relację: młodzi – dorośli, biorąc pod uwagę następujące parametry: czas, nowe doświadczenie, ryzyko, obowiązek/przyjemność, odpowiedzialność, zdrowie/śmierć, to w wielkim skrócie otrzymamy czynniki ryzyka i czynniki chroniące, charakteryzujące obydwie grupy.

Tabela 1. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące

MŁODZI	DOROŚLI
CZAS	
Tu i teraz	Jutro lub wczoraj
Jest bardzo dużo czasu	Mało czasu
Krótką perspektywą	Czas płynie szybko
Czas da się cofnąć	Długa perspektywa
RYZYKO	
Ryzyko kręci	Unikanie
Zaniżanie ryzyka	Zawyżanie ryzyka
PRZYJEMNOŚĆ / OBOWIĄZEK	
Przyjemność – priorytet	Obowiązek – priorytet
ODPOWIEDZIALNOŚĆ	
Unikanie	Nadodpowiedzialność
Przerzucanie odpowiedzialności na innych	
ZDROWIE/ŚMIERĆ	
Jestem zdrowy	Zdrowie ulotne
Śmierć mnie nie dotyczy	Śmierć coraz bliżej
	Nieuchronność przemijania

Źródło: Opracowanie własne

Młodzi ludzie są bardziej podatni na doznawanie szkód fizycznych, emocjonalnych i społecznych, wynikających ze spożywania alkoholu lub przyjmowania innych substancji psychoaktywnych przez nich samych i przez innych, a koszty społeczne, ekonomiczne i zdrowotne z nich wynikające stanowią znaczne obciążenie dla społeczeństwa. Należy zaznaczyć, iż zdaniem wielu specjalistów w zakresie profilaktyki, leczenia, ograniczania szkód i reintegracji społecznej problemy związane z narkotykami i alkoholem częściowo się pokrywają, a z perspektywy zdrowia publicznego przekaz jest jednoznaczny – nie ma naukowych dowodów na to, że przyjmowanie substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) w jakichkolwiek ilościach jest bezpieczne, zwłaszcza dla dzieci i nastolatków – grup szczególnie zagrożonych.

Zmiany w Polsce po 1989 roku spowodowały, oprócz wzrostu gospodarczego, także wzrost dostępności substancji psychoaktywnych. Początek lat dziewięćdziesiątych to okres pojawienia się narkotyków syntetycznych, takich jak amfetamina i ecstazy. Wybór narkotyków wciąż się zwiększa. W 2008 roku na rynek narkotykowy w Polsce dotarły „dopalacze”. W 2010 roku wykryto w Europie ponad 40 nowych substancji psychoaktywnych. Znacznie zwiększyła się także podaż legalnych substancji tego typu, np. papierosów i alkoholu, którym towarzyszą kampanie promocyjne i reklamowe (Malczewski 2011, s. 138).

Wyhamowanie w ostatnim czasie trendu wzrostowego w rozpowszechnieniu używania narkotyków wśród młodzieży szkolnej może się wiązać z dynamiką stylów życia młodzieży, a także z rozwojem działalności profilaktycznej, szczególnie w środowisku szkolnym.

Okazjonalne sięganie po substancje psychoaktywne (szczególnie alkohol) jest związane ze specyfiką wieku dorastania, głównie z zaspokajaniem ważnych potrzeb rozwojowych młodzieży – pokazaniu się otoczeniu w roli osoby dorosłej i niezależnej od autorytetu dorosłych, integracji z rówieśnikami. Większość nastolatków, mimo dużej presji zewnętrznej, prezentuje zachowania normatywne.

Możliwość uzyskania pogłębionej wiedzy na temat realiów życia nastolatków dają badania jakościowe, które w zasadzie można prowadzić w niewielkiej grupie respondentów. Jednak brak reprezentatywności statystycznej badanej próby jest często podnoszony jako wada badań jakościowych, gdyż uzyskane w ten sposób wyniki nie uprawniają do formułowania daleko idących uogólnień i wniosków. Mimo to wyniki są przydatne podczas tworzenia nowych propozycji działań, stanowiąc źródło inspiracji i nowatorskich pomysłów.

Celem prezentowanych badań jest poznanie postaw młodzieży wobec różnych substancji psychoaktywnych, ich orientacji w tym zakresie, okoliczności i przebiegu inicjacji oraz ocena poziomu ryzyka związanego z używaniem poszczególnych środków. Wiedza ta jest niezbędna przy planowaniu i wdrażaniu strategii oraz programów profilaktycznych.

Analiza postaw wobec substancji uzależniających w niniejszych badaniach obejmowała kohortę młodzieży – uczniów pierwszych klas liceum (16-17-lat-

ków), a więc nastolatków w szczególnie trudnym okresie dojrzewania. Pytania dotyczyły zarówno osobistych doświadczeń badanych w tym zakresie, jak i ich opinii na temat powszechności używania papierosów, alkoholu i narkotyków w środowisku koleżeńskim (rówieśniczym).

Badania były przeprowadzone jednoetapowo w marcu 2011 r. w formie ankiety audytoryjnej, z zapewnieniem anonimowości, na próbie losowej 4 (z 10) klas pierwszych liceum ogólnokształcącego. Łącznie w badaniach wzięło udział 127 uczniów. Kwestionariusz ankiety zamieszczono w aneksie.

Wyniki badań nie pretendują do uogólnienia na całą populację młodzieży 16-17-letniej. Młodzi ludzie żyją w rozmaitych środowiskach i mogą mieć odmienne doświadczenia związane ze spotkaniami towarzyskimi oraz zażywaniem substancji psychoaktywnych.

4-2. Postawy młodzieży wobec alkoholu

Szkoła stanowi w opinii badanych uczniów klas pierwszych miejsce bezpieczne (98,4%), zaledwie 1,6% nie odczuwa takiego komfortu, co jednocześnie nie oznacza, że szkoła jest miejscem wolnym od substancji zmieniających świadomość.

W badaniu alkohol okazał się wśród młodzieży szkolnej najbardziej rozpowszechnioną używką, po którą sięgano częściej niż po papierosy, narkotyki, w tym dopalacze.

Zdecydowana większość (81,1%) badanych licealistów przyznaje się do czynnego, indywidualnego kontaktu z alkoholem i analogicznie zauważa korzystanie z niego przez swoich kolegów. 76,4 % badanych sądzi, iż w szkole występuje zjawisko używania, a 14,5% nadużywania alkoholu. Zaledwie 8,7% uczniów nie dostrzega wokół siebie zjawiska używania alkoholu. Biorąc pod uwagę wiek respondentów, należy stwierdzić, iż inicjacja alkoholowa wśród tych, którzy przyznali się do używania alkoholu, odbyła się przed 16 rokiem życia.

Głównym alkoholem wybieranym przez młodzież jest piwo (53,5%) w dalszej kolejności wino (16,5% badanych), wódka (8,7%) oraz likiery (3,9%). Dotychczasową abstynencję deklaruje nieco ponad ¼ badanych. Należy jednak doprecyzować iż w grupie znajdują się zarówno osoby, które przez „spróbowanie” mogły rozumieć tylko jednorazowy kontakt z alkoholem, jak i dość powszechne picie. Popularność różnych gatunków alkoholi wśród badanych uczniów jest odwrotnie proporcjonalna do ich mocy alkoholowej. Najślabsze trunki są najbardziej popularne.

Z badań prowadzonych w 2008 r. i 2010 r. przez CBOS wynika, że piwo pije trzech na czterech uczniów (odpowiednio: 75% i 74%), a najczęściej młodzieży, która nie pije piwa, jest w liceach ogólnokształcących publicznych (31%) i prywatnych (29%). Obserwuje się także wzrost konsumpcji (w stosunku do 2008 r.) wina – 61% (w 2008 r. – 54%) i wódki – 31% (w 2008 r. – 29%) (Malczewski, 2011, s. 142).

W analizowanych badaniach otrzymano wyniki niższe, ale może to wynikać z nieuwzględniania czynników społeczno-demograficznych silnie różnicujących

młodzież w kwestii spożywania alkoholu, jak również różnicy wiekowej (badania CBOS dotyczyły uczniów 18-19-letnich).

W miesiącu badania ponad 1/3 (33,9%) pierwszoklasistów używała alkoholu, z czego 7,2% uczniów deklaroowało używanie go w tygodniu badania.

42,5% uczniów doświadczyło przynajmniej jednorazowego upicia się, przy czym 14,1% badanych zdarzyło się to co najmniej kilkukrotnie. Niecałe 5% deklaruje dużą częstotliwość upijania się, co może stanowić o uzależnieniu lub prognozie dla uzależnienia w przyszłości. Dla porównania (badania ogólnopolskie) – w publicznych liceach ogólnokształcących do upicia się w ciągu miesiąca przed badaniem przyznało się 38% ankietowanych (CBOS, *Młodzież 2010*).

10% badanych nastolatków po raz pierwszy próbowało alkoholu w towarzystwie rodziców podczas uroczystości rodzinnych. Raport z 2003 r. opracowany przez Biuro Badań Społecznych Obserwator w Krakowie (s. 9) wskazywał na 45% udział rodziców w inicjacji alkoholowej swoich dzieci. Także badania prowadzone w 1999 r. w Warszawie i w Opolu potwierdzały, że dzieci piją alkohol „udostępniony” im przez własnych rodziców.

W tej kwestii przeprowadzone badania wnoszą pozytywną zmianę.

Ponad połowa uczniów po raz pierwszy sięga po alkohol w towarzystwie rówieśników, 15% w towarzystwie starszych kolegów, a 15,8% w gronie rodzinnym (w tym w towarzystwie starszego rodzeństwa – 5,6%). Prawie co piąty licealista (18,2%) deklaruje dotychczasową abstynencję.

Czynnikami powstrzymującymi od inicjacji alkoholowej okazały się: przynależność do harcerstwa, uprawianie sportu, wiedza na temat skutków, świadomość braku samokontroli po spożyciu alkoholu.

53,5% badanych sięgnęło po alkohol za namową innych osób, a zważywszy na podobny rozkład procentowy można wnioskować, iż presja rówieśników jest stosunkowo duża, młodzież inicjuje i stymuluje wewnątrzgrupowo używanie alkoholu. Większość deklarujących wskazała na kolegów i koleżanki, zarówno z klasy, jak i spoza klasy, jako osoby namawiające do spróbowania alkoholu. Picie alkoholu stanowi zatem część życia towarzyskiego – pomaga w relacjach, we włączeniu się do grupy lub zdobywaniu uznania rówieśników. Pomimo że badani są generalnie świadomi złego skutku działania alkoholu na zdrowie, co deklaruje 96% uczniów, to sięgają po niego przede wszystkim dla dobrej zabawy.

Zgodnie z przypuszczeniem, głównym motywem jest adaptacja do grona kolegów (74%), chęć zabawy (66,7%) i wyluzowania się (57,5%). Uzyskane wyniki są zbieżne z wynikami badań przedstawionymi w krajowym raporcie z 2009 r. „Sytuacja narkotykowa w Polsce” oraz badaniami prowadzonymi przez Pracownię Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M.”

Używk (w tym przede wszystkim alkohol) nie są postrzegane przez badanych

Alkohol jest postrzegany przez prawie 40% badanych jako atrybut dorosłości, a przez 45,7% jako element istotny w nawiązywaniu relacji interpersonalnych przez osoby nieśmiałe. Moda, a raczej należy to interpretować jako tradycję i zwyczaj, jest znaczącym motywem skłaniającym młodzież do korzystania z używek. To zresztą zostało potwierdzone przez respondentów w kwestii planów na przyszłość. Pozytywne doświadczenia związane z alkoholem okazały się na tyle silne, że 51% badanych deklaruje korzystanie (okazjonalne) z alkoholu w przyszłości. Dość wysokie wyniki uzyskano także dla innego motywu – sięganie po alkohol jako wynik braku zajęcia w wolnym czasie (37,8%). Świadczy to o niewłaściwym gospodarowaniu przez młodzież czasem, ale także o braku alternatyw i tworzenia możliwości właściwego i twórczego wykorzystania czasu wolnego, jak również o niedostatkach kontroli społecznej.

Niepokojącym sygnałem jest przeświadczenie 17% respondentów dotyczące używania alkoholu w celu rozładowania stresu. To sugeruje, że przy niepowodzeniach szkolnych lub sytuacjach trudnych uczniowie mogą w większym stopniu stosować alkohol (lub inne substancje psychoaktywne) jako strategię radzenia sobie z problemami.

4-3. Młodzież a nikotynizm

Badania ogólnopolskie prowadzone w latach 1992-2003 wskazywały na stopniowy wzrost odsetka uczniów palących papierosy (z 23% do 31%). W 2008 roku nastąpił spadek do 22%. Aktualne badania CBOS-u z 2010 r. wskazują na stabilizację wskaźnika (23% uczniów deklaruowało regularne palenie). Wg CBOS-u w roku 2010, podobnie jak w roku 2008, niepaląca młodzież to najczęściej uczniowie liceów ogólnokształcących, zarówno publicznych (66%), jak i prywatnych (65%) (Malczewski, 2011, s. 138).

Niniejsze badania odnotowują wskaźnik niższy – tj. 15% palących. Ilość wypalanych dziennie papierosów nie przekracza ½ paczki. Wydaje się, że w ocenie palenia respondenci nie do końca są rzetelni – 70,1% badanych uważa, że w szkole występuje zjawisko używania, a 20,5% nadmiernego używania papierosów. Rozpiętość między deklaracjami a oceną rozmiarów palenia papierosów wydaje się wątpliwa.

Głębsza analiza wskazuje, iż inicjację nikotynową ma za sobą 45,7% badanych, nigdy nie paliło zaś 54,3% badanych uczniów. Podobnie jak w przypadku alkoholu, pierwsza próba palenia miała miejsce w towarzystwie kolegów (na imprezie u znajomych – 18,9%, w otoczeniu szkoły – 7,9%, na dyskotecce – 3,9%).

Stosunek uczniów do palenia papierosów wydaje się raczej negatywny i wpisuje się w ogólny trend reprezentowany przez ogół dorosłych Polaków. Sięganie po papierosy jest związane z wiekiem i wykształceniem. Obserwuje się pozytywne zmiany w rozpoczynaniu i zmniejszanie się częstotliwości palenia wśród naj-

młodszych respondentów (szczególnie wśród chłopców) i osób z wyższym wykształceniem (Felisiak, 2010).

4-4. Postawy młodzieży wobec narkotyków

Wyniki badań szkolnych ESPAD, realizowanych w Polsce w latach 1995-2005, oraz Badań Mokotowskich, powtarzanych co kilka lat począwszy od końca lat osiemdziesiątych, ujawniały silny trend wzrostowy w rozpowszechnieniu używania narkotyków wśród młodzieży szkolnej w latach dziewięćdziesiątych, a następnie jego wyhamowanie w ostatnich latach (Sierosławski, 2007, s. 3).

Badania przeprowadzone w Polsce w ostatnich latach wskazują, że coraz mniej młodych ludzi eksperymentuje z substancjami nielegalnymi, z narkotykami „starej szkoły”, takimi jak amfetamina, heroina czy nawet ecstasy, choć dane te nie świadczą o spadku zainteresowania substancjami psychoaktywnymi w ogóle (Kida, 2009). W tym zakresie analizowane badania wpisują się w wyniki ogólnopolskie. Problem narkotyków nie zajmuje dominującej pozycji wśród problemów badanej młodzieży.

Sprawdzono, czy badani dzielą narkotyki z uwagi na ich zakres działania. Często (szczególnie w obiegowej opinii) narkotyki dzieli się na miękkie i twarde, choć kryterium podziału nie jest jasno ustalone. Jako twarde najczęściej określa się te, których używanie prowadzi do silnego uzależnienia, zwłaszcza kiedy jest połączone z poważnymi następstwami zdrowotnymi, za miękkie uznaje się te, które uzależniają w dużo mniejszym stopniu. Badani w zdecydowanej większości (81,1%) nie utożsamiają się z proponowanym podziałem, mimo iż orientują się w jego istnieniu. Istotny jest jednak fakt, iż badana młodzież w mniejszości deklaruje chęć legalizacji marihuany, niezależnie od tego, czy jest jej użytkownikiem czy nie.

W opinii 1/3 badanych uczniów szkoła nie jest miejscem wolnym od narkotyków. Ponad ¾ badanych uczniów nie ma stałego kontaktu z narkotykami, co nie wyklucza kontaktu z osobami okazjonalnie przyjmującymi narkotyki, jak i dealerami, zatem nie można jednoznacznie stwierdzić, iż zagrożenie związane z używaniem narkotyków jest niewielkie (18,1% badanych zna i ma w swoim otoczeniu co najmniej 1-2 osoby uzależnione; 3,1% 3-4 osoby, a 1,6% więcej niż 5 osób). Badania CBOS-u *Młodzież 2010* prezentują wyniki zdecydowanie wyższe (28% ma wśród znajomych 1-2 osoby uzależnione, a 25% kilka osób).

13,4% badanej młodzieży eksperymentowała z narkotykami: 5,5% znajduje się w fazie używania okazjonalnego, czyli podczas imprez towarzyskich, przy czym na kontakt z narkotykami w trakcie spotkań towarzyskich narażona jest 1/3 respondentów. Niecały procent przyznaje się do regularnego stosowania narkotyków. Ponad 80% badanych wykazuje asertywność i deklaruje odmowę przy

wahania zażyłaby podany narkotyk, co sugeruje znajomość substancji lub chęć eksperymentowania.

Wg badań CBOS-u, w latach 1992-2003 liczba uczniów, którzy używali narkotyków systematycznie wzrastała (z 5% do 24%). W 2008 roku odsetek osób deklarujących kontakt z narkotykami zmniejszył się do 15%, a w ostatnim badaniu utrzymał się na tym samym poziomie (2010 – 16%), w liceach – 14% (w 2008 – 15%). W przeprowadzonych badaniach zaznaczył się podobny trend, chociaż wyniki są nieznacznie (o ok. 2%) niższe w poszczególnych przedziałach.

Generalnie młodzież jest zorientowana w oddziaływaniu narkotyków na organizm człowieka i świadoma negatywnych konsekwencji zażywania narkotyków w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego, konfliktów z otoczeniem społecznym czy skutków prawnych, ale ryzyko związane z używaniem narkotyków wiąże raczej tylko z uzależnieniem i regularnym używaniem.

Nie wszystkie narkotyki są postrzegane przez badanych jako szczególnie zagrożające (tabela 2). Marihuana – w opinii ponad 40% badanych – nie wpływa lub w nieznacznym stopniu wpływa na procesy zachodzące w organizmie i funkcjonowanie społeczne osób. Ponad 1/3 respondentów nie zauważa zagrożenia związanego z przyjmowaniem leków.

Dopalacze – według 60% respondentów – niosą duże ryzyko, porównywalne z ecstazy. Być może jest to wynik skutecznej kampanii antidopalaczowej. Należy jednakże kontrolować nowe substancje, bo nawet jeśli dopalacze traktować jako przejściową modę, na ich miejsce pojawi się najprawdopodobniej cała gama „spowalniaczy” czy „przyspieszaczy”, które nie muszą, ale mogą stworzyć zagrożenie dla zdrowia publicznego (Kidawa, 2009, s. 5). Dość zaskakującym zagadnieniem okazał się stosunkowo duży odsetek badanych nieposiadających żadnej wiedzy na temat substancji uzależniających. Oznaczać to może m.in. niewystarczającą ofertę profilaktyczną.

Prawie połowa badanych uczniów nie zna miejsc, w których można kupić narkotyki (według badań CBOS – 38%). Pozostała część (choć z badań nie wynika, skąd czerpie wiedzę – czy z osobistych doświadczeń, czy też opiera się na obiegowej opinii) w większości wskazuje takie miejsca: dyskoteki (26,8%), u znajomych (20,5%), a także otoczenie szkoły (3,9%) i dom (2,4%).

Jak można się było spodziewać, dla młodzieży media stanowią główne źródło informacji na temat substancji psychoaktywnych (ok. 40-50%, w tym Internet – 54,3%, telewizja – 43%, czasopisma – 40,2%). Ok. 1/3 badanych wskazała na uczestnictwo w szkolnych prelekcjach i zajęciach profilaktycznych w szkole, a 22% badanych zapoznaje się z materiałami dotyczącymi uzależnień i ich unikania dostarczanych zarówno w szkole, jak i poza szkołą. Wynika z tego jednoznacznie, iż szkoła jest ważnym miejscem profilaktyki, a skuteczne i dostosowane do potrzeb programy profilaktyczne mogą w istotnym zakresie wpływać na eliminowanie i/lub minimalizację zagrożeń.

Mimo deklarowanego sięgania do wielu źródeł informacji, wiedza badanych na temat lokalnych instytucji świadczących pomoc w zakresie uzależnień okazała się niewystarczająca. Ponad połowa badanych (56,7%) nie zna instytucji pomocowych. Istotna z punktu prowadzonych badań stała się zatem kwestia, jak poradziłoby sobie uczniowie w sytuacji problemowej, gdzie szukaliby pomocy. Wyniki nie okazały się zaskakujące. Nieco ponad połowa badanych wskazała przyjaciół, około 40% rodziców. Kolejność wskazań wydaje się naturalna, zważywszy na okres rozwojowy badanych. 15% badanych uczniów wybrałoby szkolnych specjalistów, a 10% księdza. Instytucje oferujące pomoc w zakresie uzależnień, telefon zaufania znalazły się na dalszych pozycjach, ale może to wynikać z braku wiedzy o ich istnieniu w środowisku, co zostało wcześniej zasygnalizowane. Zaledwie niecały procent badanych problem powierzyłoby nauczycielom, co jest dość zastanawiające. Niepokojącym sygnałem jest deklarowane przez ok. 1/5 badanych samotne rozwiązywanie problemów, gdyż brak wsparcia może ujemnie wpływać na ogólne funkcjonowanie jednostki, powodować wiele niekorzystnych zmian w zdrowiu psychicznym.

Zapytano także respondentów o stosunek do osób uzależnionych. W zdecydowanej większości (97%) badani klasyfikują uzależnienia jako chorobę. Nieznaczny odsetek respondentów wskazał karę jako środek zaradczy, a niecałe 8% pozostawia uzależnionych poza jakąkolwiek pomocą, co może być interpretowane jako brak wiedzy o uzależnieniach i jego skutkach lub jako pewnego rodzaju konsekwencja własnych czynów, albo też jako wykluczenie społeczne. Jednocześnie należy zauważyć chęć pomocy osobom uzależnionym deklarowaną przez ok. 1/3 badanych.

4-5. Młodzież wobec nowych uzależnień

Wśród dominujących zachowań problemowych, oprócz alkoholu, papierosów i narkotyków, znalazły się nowe uzależnienia. Według prawie połowy respondentów Internet i telefon komórkowy są nadmiernie używane przez uczniów, co oznacza, iż rzeczywistym zagrożeniem staje się dataholizm, czyli uzależnienie od techniki elektronicznej.

Sugerowane przez samą młodzież zjawisko nadmiernego korzystania z Internetu oraz liczne doniesienia medialne (fragment jednego z nich przytaczam poniżej) skłaniają do refleksji i podjęcia próby dokładniejszego zbadania zjawiska i odpowiedzi na pytania: Ilu takich Sebastianów, jak z cytowanego poniżej artykułu, jest w polskich domach i szkołach? Co i w jaki sposób zrobić, aby pomóc lub zapobiec zanim zjawisko wystąpi?

Panorama TVP 2 z dn. 29.01.2011 (fragment reportażu „Siecioholizm coraz groźniejszy” autorstwa A. Morawskiej).

16-letni Sebastian z Warszawy prawie nie wyróżniał się spośród rówieśników. Prawie, bo zbyt wiele godzin dziennie spędzał przed komputerem. Gdy rodzice postanowili w końcu odciąć mu Internet, wpadł w szal, pobił ich i groził śmiercią, a wezwana policja odwiozła go do izby dziecka. Chłopak, będąc przed komputerem,

zapominał o bożym świecie. Doszło do tego, że przestał się uczyć, aby nie tracić czasu, który poświęcał na grę. Rodzice próbowali wysłać go na korepetycje i do psychologa, ale Sebastian odmawiał. Jego matka postanowiła w końcu wyłączyć Internet. Wtedy nastolatka ogarnęła furia. – Wybuchnął, zaczął nam demolować mieszkanie, szarpać się ze wszystkimi. [...] Za to, że groził rodzicom śmiercią, odpowie przed sądem. Teraz w policyjnej izbie dziecka, gdzie nie ma dostępu do komputera, już nie jest agresywny. 16-latek był przyzwyczajony do komputera odkąd skończył 10 lat, ale w Polsce już nawet ośmiolatki mają swój osobisty komputer. Wiele dzieci przyznaje, że czuje się nieswojo, kiedy nie może skorzystać z sieci. Ma wtedy problem ze snem i przestaje się uczyć, a to pierwsze objawy uzależnienia, które zbyt późno zauważyli rodzice Sebastiana.

Monitoring użytkowania Internetu wskazuje na stały wzrost populacji użytkowników globalnej sieci, co zresztą zapowiadały prognozy z 2000 r. Europejski wskaźnik wzrostu w roku 2009 w stosunku do 2000 r. osiągnął poziom – 297,8%. W Polsce w tym samym czasie 615%, a więc znacznie przekroczył wskaźnik europejski. Wystarczy dodać, iż w 2009 r. na 38 482 919 ogólnej liczby Polaków użytkownicy Internetu stanowili 52% (20 020 362) (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010, s. 13-14).

W dzisiejszych czasach, w dobie szybkiego rozwoju techniki i automatyzacji życia Internet jest narzędziem, bez którego wiele osób nie mogłoby normalnie funkcjonować, ale ten sam rozwój sprawił, że życie nabrało tempa i stało się podporządkowane technologiom. Prawie każdy obsługuje telefon komórkowy, komputer, drukarkę itp., a z roku na rok przybywa tych, którzy potrafią poruszać się w cyberprzestrzeni. Dla współczesnego człowieka znajomość Internetu i obsługa komputera wymagane są prawie na każdym stanowisku pracy, stąd nic dziwnego, że przygoda z Internetem rozpoczyna się bardzo wcześnie, czyli w okresie zabawy i nauki.

Uczniowie i studenci zobligowani są do wypełniania różnych zadań za pomocą Internetu, a często sami surfują, by zgłębiać interesujące ich problemy naukowe. Internet to oczywiście nie tylko nauka i zdobywanie informacji, ale także porozumiewanie się, zabawa. W sieci można poznać ludzi z innych stron świata i innych kultur, nawiązać kontakt z innymi członkami rodziny, wymienić zdjęcia, podzielić się radością, można sprawdzić dane o szkołach i uczelniach, zarezerwować bilet do kina czy teatru, sprawdzić, o której odjeżdża autobus, dokonać przelewów bankowych, zrobić zakupy. Internet otworzył drzwi do całkowicie nowej rzeczywistości i niewątpliwie ma wiele zalet – trudno je wszystkie wymienić. Ogólnosiwiatowa sieć zapewnia szybki kontakt, transfer danych na duże odległości, jak również zawiera wiele informacji z różnych dziedzin. Jednakże przy tak dużej liczbie zalet posiada jedną, wydawałoby się, na pozór małą wadę – posiada moc niewolniczą, mianowicie szybko uzależnia, choć oczywiście należy nadmienić, że to nie Internet sam w sobie jest zagrożeniem, ale jego nierozsądne używanie.

zapominał o bożym świecie. Doszło do tego, że przestał się uczyć, aby nie tracić czasu, który poświęcał na grę. Rodzice próbowali wysłać go na korepetycje i do psychologa, ale Sebastian odmawiał. Jego matka postanowiła w końcu wyłączyć Internet. Wtedy nastolatka ogarnęła furia. – Wybuchnął, zaczął nam demolować mieszkanie, szarpać się ze wszystkimi. [...] Za to, że groził rodzicom śmiercią, odpowie przed sądem. Teraz w policyjnej izbie dziecka, gdzie nie ma dostępu do komputera, już nie jest agresywny. 16-latek był przyzwyczajony do komputera odkąd skończył 10 lat, ale w Polsce już nawet ośmiolatki mają swój osobisty komputer. Wiele dzieci przyznaje, że czuje się nieswojo, kiedy nie może skorzystać z sieci. Ma wtedy problem ze snem i przestaje się uczyć, a to pierwsze objawy uzależnienia, które zbyt późno zauważyli rodzice Sebastiana.

Monitoring użytkowania Internetu wskazuje na stały wzrost populacji użytkowników globalnej sieci, co zresztą zapowiadały prognozy z 2000 r. Europejski wskaźnik wzrostu w roku 2009 w stosunku do 2000 r. osiągnął poziom – 297,8%. W Polsce w tym samym czasie 615%, a więc znacznie przekroczył wskaźnik europejski. Wystarczy dodać, iż w 2009 r. na 38 482 919 ogólnej liczby Polaków użytkownicy Internetu stanowili 52% (20 020 362) (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010, s. 13-14).

W dzisiejszych czasach, w dobie szybkiego rozwoju techniki i automatyzacji życia Internet jest narzędziem, bez którego wiele osób nie mogłoby normalnie funkcjonować, ale ten sam rozwój sprawił, że życie nabrało tempa i stało się podporządkowane technologiom. Prawie każdy obsługuje telefon komórkowy, komputer, drukarkę itp., a z roku na rok przybywa tych, którzy potrafią poruszać się w cyberprzestrzeni. Dla współczesnego człowieka znajomość Internetu i obsługa komputera wymagane są prawie na każdym stanowisku pracy, stąd nic dziwnego, że przystąpienie do Internetu rozpoczyna się bardzo wcześnie, czyli w okresie zabawy i nauki.

Uczniowie i studenci zobligowani są do wypełniania różnych zadań za pomocą Internetu, a często sami surfują, by zgłębiać interesujące ich problemy naukowe. Internet to oczywiście nie tylko nauka i zdobywanie informacji, ale także porozumiewanie się, zabawa. W sieci można poznać ludzi z innych stron świata i innych kultur, nawiązać kontakt z innymi członkami rodziny, wymienić zdjęcia, podzielić się radością, można sprawdzić dane o szkołach i uczelniach, zarezerwować bilet do kina czy teatru, sprawdzić, o której odjeżdża autobus, dokonać przelewów bankowych, zrobić zakupy. Internet otworzył drzwi do całkowicie nowej rzeczywistości i niewątpliwie ma wiele zalet – trudno je wszystkie wymienić. Ogólnoświatowa sieć zapewnia szybki kontakt, transfer danych na duże odległości, jak również zawiera wiele informacji z różnych dziedzin. Jednakże przy tak dużej liczbie zalet posiada jedną, wydawałoby się, na pozór małą wadę – posiada moc niewolniczą, mianowicie szybko uzależnia, choć oczywiście należy nadmienić, że to nie Internet sam w sobie jest zagrożeniem, ale jego nierozsądne używanie.

Wejście w uzależnienie może nastąpić w każdym okresie życia, niemniej, jak w przypadku w zasadzie każdego typu uzależnień, najbardziej narażona jest grupa dzieci i młodzieży. Próbę pokazania pewnego schematu wchodzenia w uzależnienie podjęła M. Wargacka (2011) – (...) *Pojawia się komputer. Młody człowiek coraz więcej czasu spędza w domu, zamknięty w pokoju z komputerem. Rodzice początkowo są zadowoleni. Dziecko jest w domu, zajmuje się samo sobą. Cichną spory na temat późnych powrotów do domu: gdzie był i z kim? Dlaczego nigdy go nie ma w domu i nie uczy się. Wszyscy są zadowoleni. Młody człowiek jest pozytywnie zainteresowany informatyką, techniką i światem.*

Z czasem jednak stopniowo izoluje się od świata rzeczywistego. Zaczyna brakować mu czasu na pracę, naukę i odpoczynek. Pierwsze odpadają zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe najpierw drugorzędne, następnie podstawowe, potem dalsi koledzy i koleżanki, zawęża się krąg znajomych i tematów do rozmów. Komputer zastępuje przyjaciół i rodzinę. Izoluje się od świata, zostaje sam ze swoim komputerem i wirtualnymi ludźmi. Wszystko dzieje się w sieci. Rzeczywistość jest mniej interesująca niż świat wirtualny, zostaje zniewolony i ograniczony przez maszynę. W końcu pojawiają się kłopoty w szkole, na uczelni, w pracy, rozpadają się przyjaźnie, a nawet całe rodziny, a wszystko za cenę bycia w sieci, w zgodzie z zasadą „nie ma cię w Internecie – nie istniejesz”. Sieciolik je, rozmawia, zasypia i budzi się przy komputerze. Z czasem ta pasja staje się jedną z niewielu czynności, których chce doświadczać, wreszcie jedynym sposobem na życie, co w konsekwencji prowadzi do zaburzeń w życiu osobistym i społecznym.

W Internecie jest się kimś anonimowym, można bezkarnie udawać kogoś, kim się nie jest w rzeczywistości, dlatego na uzależnienie podatne są przede wszystkim osoby o niskim poczuciu własnej wartości, nieśmiałe, niedojrzałe, zakompleksione i nieradzące sobie z problemami życia codziennego. Internet to doświadczanie emocji i wrażeń i to tu poszukuje się miłości, akceptacji i poczucia bycia kimś ważnym.

Internetowe czaty to okna na świat czynne non-stop: każdy może mieć coś do powiedzenia, zawsze znajdzie się ktoś, kto chce rozmawiać, wysłuchać lub powierzyć swoje najskrytsze myśli i sekrety. Łatwo zawrzeć przyjaźnię i dzieje się to tak szybko i bez wysiłku, że można ulec złudzeniu, że się znalazło właściwe miejsce dla siebie. Wszyscy akceptują, pojawia się mnóstwo znajomych, o czym w wielu przypadkach można było tylko marzyć lub osiągać to dużym wysiłkiem. W sieci nie istnieją wady, niedoskonałości czy słabości.

Zwykle, gdy mowa jest o osobie uzależnionej, mamy na myśli kogoś nadużywającego substancji psychoaktywnych, tj. leków, alkoholu, narkotyków itp. Okazuje się jednak, że wiele osób jest uzależnionych od pewnych zachowań i do tego typu uzależnień należy sieciologizm. W zasadzie sieciolików można podzielić na dwie grupy: pierwsza grupa to osoby potrzebujące stymulacji, które szukają euforii, pobudzenia w sieci, bo nie mogą ich znaleźć w codzienności; drugi typ –

chyba trudniejszy do terapii – osoby, które szukają wyciszenia, ucieczki od życia i oderwania się od rzeczywistości.

Obecnie pojawiają się coraz liczniejsze prace opisujące i badające problem uzależnienia od sieci, określając go w co najmniej czterech wymiarach: społecznym, psychologicznym, medycznym oraz cywilizacyjnym. W literaturze dość dobrze opisano liczne procesy składające się w sumie na zjawisko *Internet Addiction* (IA) czy *Pathological Internet Use* (PIU), przy czym źródłem uzależnień, obok Internetu, mogą być także inne nowoczesne media informacyjne, by wymienić tylko telefonię komórkową oraz telewizję.

Według K. Young sieciorholizm to zaburzenie kontroli nawyków. Diagnozuje się je w oparciu o 8 kryteriów, z których co najmniej pięć musi być spełnionych i wystąpić w ciągu ostatniego roku.

1. Zaabsorbowanie Internetem (uporczywe myślenie o poprzednich lub planowanych sesjach internetowych).
2. Potrzeba poświęcania na korzystanie z Internetu coraz więcej czasu w celu osiągnięcia oczekiwanego stopnia zadowolenia.
3. Podejmowanie bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu.
4. Występowanie niepokoju, wahań nastroju, przygnębienia lub rozdrażnienia przy próbach ograniczania lub przerywania używania Internetu.
5. Pozostawanie on-line dłużej niż planowano.
6. Narażanie się z powodu używania Internetu na utratę bliskich relacji interpersonalnych, pracy, szkoły, kariery zawodowej.
7. Okłamywanie bliskich w celu ukrycia wzrastającego zainteresowania Internetem.
8. Korzystanie z Internetu w celu ucieczki przed problemami lub poprawy obniżonego nastroju. (Kaliszewska, 2007, s. 44).

Nadużywanie Internetu niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej: m.in. pogorszenie wzroku (krótkowzroczność, zespół suchego oka), wady postawy, zespoły bólowe kręgosłupa, rozdrażnienie, kłopoty z koncentracją, przygnębienie a nawet depresję. Zaabsorbowanie komputerem i Internetem spycha zainteresowania na dalszy plan, ogranicza kontakty w realnym świecie na rzecz wirtualnej przestrzeni.

Badania polskie pokazują, że 96 % młodych Polaków przyznaje, iż surfuje w Internecie co najmniej raz w tygodniu, codziennie zaś – aż 72%. Badania Kirwil (2006) dowodzą, że 68% młodzieży ma kontakt z Internetem w czasie do 3 godzin dziennie, ale aż 6% poświęca na ten kontakt 10-14 godzin dziennie.

Podobnie jak alkoholizm czy narkomania, tak i problem uzależnienia od Internetu jest często trywializowany przez wielu młodych ludzi. Nie mając podstawowych informacji na temat uzależnienia, najczęściej po prostu ignorują problem

– „Może coś takiego istnieje, ale to na pewno mnie nie dotyczy”. Jednakże w prowadzonych badaniach dotyczących postaw młodzieży wobec uzależnień problem został dostrzeżony przez samą młodzież, co każe myśleć, iż nie tak do końca jest to marginalizowane.

Z uwagi na wysokie wskaźniki odnoszące się do nowych uzależnień (48% badanych zwróciło uwagę na zjawisko nadmiernego używania Internetu) postanowiono przeprowadzić dodatkowe badania w tym zakresie. Badaniem objęto uczniów wszystkich klas I LO (łącznie 272 osoby). W badaniach posłużono się *Testem Problematycznego Używania Internetu* (Kimberly Young – Internet Addiction Test) w adaptacji R. Poprawy (2006) (tabela 3).

W analizie skupiono się na wynikach odnoszących się w zasadzie do podskal: *czasami, często i zawsze*, uznając iż wysokie wyniki w tych kategoriach mogą obrazować problem. W analizie ankiety wyodrębniono trzy kryteria: zaniedbywanie życia społecznego i rodzinnego, nadmierne używanie Internetu w wymiarze czasowym i psychiczne zaabsorbowanie przejawiające się nieustannym myśleniem o Internecie.

Ponad 17% badanych pierwszoklasistów cały czas spędzany w domu przeznaczają na korzystanie z Internetu, z czego ok. 3% potrafi poświęcić nawet cały dzień. Ponad połowa badanych przeznaczają ok. 2-3 godzin dziennie na korzystanie z Internetu. 18% respondentów zaniedbuje regularnie obowiązki domowe (17% od czasu do czasu) na rzecz korzystania z sieci. Podobny rozkład dotyczy obowiązków szkolnych. Ok. 25% uczniów przyznaje, że niższe wyniki w nauce są rezultatem zbyt długiego czasu spędzanego w sieci.

Można zatem stwierdzić, iż ponad 10% badanej młodzieży często lub zawsze zaniedbuje kontakty rodzinne i społeczne z uwagi na zbyt długie przebywanie w Internecie. Poza tym badani wskazują na objawy fizyczne związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Prawie połowa badanych odczuwa pieczenie oczu, 1/3 ból pleców, a 23% bóle głowy i 17% sztywność karku.

Ok. 1/3 badanych często lub zawsze traci kontrolę nad czasem spędzonym w Internecie. ¼ zdarza się to czasami. Generalnie ok. 15% badanej młodzieży przekracza bezpieczny czas użytkowania Internetu. 9% badanych, mimo prób, nie potrafi w dowolnym momencie zakończyć korzystania z sieci, czasami zdarza się to 12,5% badanych, a 30% zaniedbuje sen.

Ok. 6% badanych często (31,3% czasami) doświadcza dyskomfortu psychicznego na skutek myśli o tym, co dzieje się aktualnie w sieci. 3% odczuwa przygnębienie lub irytację, jeśli musi zakończyć lub ograniczyć pobyt w sieci.

Odpowiedzi ankietowanych wskazują, iż Internet jest dla młodzieży przede wszystkim skarbnicą wiedzy, narzędziem pracy (78% ankietowanych poszukuje materiałów do nauki), źródłem bieżących informacji (51%) i rozrywki (48%). 27,2% respondentów korzysta z gier, 26,5% uczniów umieszcza komentarze i opinie na forach, na czatach spędza czas 16,9% ankietowanych, a 13,6% badanych licealistów przegląda strony o tematyce erotycznej.

W większości ankietowani preferują zawieranie znajomości w realnym świecie i raczej nie wybierają drogi internetowej do budowania bardziej zażyłych znajomości (choć zostawiają margines dla nieśmiały – 5,5%). Niemniej jednak istnieje wąska grupa 1,8 %, dla której nowe kontakty zostały ograniczone tylko i wyłącznie do wirtualnych.

Podsumowanie

Uzyskane wyniki badań wskazały na występowanie zespołu zachowań ryzykownych w grupie młodzieży licealnej klas pierwszych. Oznacza to, że 15 % uczniów pali papierosy, ponad 80% badanych uczniów przeszło inicjację alkoholową, a 42,5% ma za sobą epizody upicia się, 13,4% zażywania narkotyków.

Młodzież spogląda na substancje psychoaktywne z perspektywy kultury ludycznej i z perspektywy racjonalnej, dokonując bilansu korzyści i ewentualnych zagrożeń. W zależności od wyniku tego bilansu oraz czynników sytuacyjnych podejmuje decyzje o tym, czy i jakich substancji używać.

Najbardziej rozpowszechnioną wśród młodzieży substancją zmieniającą świadomość jest alkohol. Alkohol spożywany jest na spotkaniach towarzyskich, czyli tzw. imprezach i w dyskotekach, podobnie jest z pozostałymi środkami uzależniającymi, choć już w mniejszym stopniu. Świadczy to o pewnej modzie i sposobie spędzania czasu – środki psychoaktywne są traktowane jako służące do poprawy nastroju i dobrej zabawy. Należy wziąć pod uwagę, że znacząca część uczniów próbowała alkoholu u kolegi (koleżanki) w domu. Jest to poważny sygnał dla rodziców, którzy najczęściej są nieświadomi takiego zagrożenia.

Należy zauważyć, iż nadmierne korzystanie z Internetu jest często domeną tzw. nowicjuszy. Gdy fascynacja nowym medium nieco przygasa, a pojawi się dość uciążliwa w skutkach świadomość zaniedbywania realnego świata, wielu z nich naturalnie wyrasta z wirtualnych przygód. Zawsze jednak istnieje niebezpieczeństwo „złapania się w sieć”, które może przynieść znaczące, negatywne skutki.

Na podstawie tylko wycinka badań trudno o wysuwanie hipotezy, że nadmierne korzystanie z Internetu jest problemem całej populacji dzieci i młodzieży, ale wydaje się zasadne, aby więcej uwagi w profilaktyce szkolnej poświęcić temu zjawisku. Należy pokazywać alternatywy, konkurencję dla nadmiernego korzystania z sieci i zwiększać sukcesywnie świadomość niebezpieczeństwa, zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i ich rodziców. Samo sprawdzanie historii odwiedzanych stron, blokady rodzicielskie, filtry rodzinne ze zdefiniowanymi adresami, programy *parental control*, ani nawet najbardziej skomplikowane programy nie zapewnią całkowitego bezpieczeństwa. Kluczowa jest kontrola rodziców i samokontrola użytkowników sieci. Uzależnienie rozwija się w ukryciu i osoby, które zgłaszają się po pomoc, często są w późnej fazie tego procesu, w dodatku sieciorholizm jest no-

wym zjawiskiem i brakuje specjalistów, a paradoksalnie, grupy samopomocowe dla sieciorholików istnieją w zasadzie tylko w Internecie.

Mimo wykazanej znaczącej roli szkoły w zapobieganiu uzależnieniom należy w dalszym ciągu dążyć do podnoszenia jakości działań profilaktycznych, wspierania zadań z obszaru profilaktyki, monitorowania i oceny ich skuteczności.

Bibliografia

1. Deklaracja w sprawie młodzieży i alkoholu przyjęta w Sztokholmie dnia 21 lutego 2001 r. http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=118 (przeglądano 30.04.2011r.).
2. Felisiak M. (2010). *Postawy wobec palenia papierosów*, CBOS (BS/36/2010), http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_036_10.PDF (przeglądano 15.04.2011).
3. Kaliszewska K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
4. Kidawa M., Dopalacze – przejściowa moda czy realne zagrożenie?, Serwis informacyjny Narkomania nr 1 (45) 2009.
5. Kirwil L. (2006). Wzorce korzystania z Internetu przez dzieci w wieku 13-15 lat – badania, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, <http://www.brpd.gov.pl/detail.php?recid=55> (przeglądano 12.05.2011).
6. Krajowy Raport 2009 Sytuacja narkotykowa w Polsce, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2009, <http://www.narkomania.gov.pl/portal?id=555992> (przeglądano 15.04.2011).
7. Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010). *Uzależnienie od Internetu*, Wyd. Akademii, Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
8. Malczewski A. (2011). Młodzież a substancje psychoaktywne, CBOS, *Młodzież 2010* Opinie i diagnozy nr 19, Warszawa 2011, s. 138-157, http://www.umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Zdrowie/RAPORT_Mlodziez.pdf (przeglądano 25.04.2011r.).
9. Pisarska A., Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Picie alkoholu w wypowiedziach młodzieży w wieku 13-15 lat, Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, Zakład Promocji Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, http://www.ipin.edu.pl/ain/archiwum/2002/4/t15n4_2.pdf (przeglądano 15.04.2011).
10. Poprawa R. (2006). Test Problematicznego Używania Internetu, www.statystycy.pl/download.php?id=48&sid (przeglądano 19.04.2011).
11. Raport BBS Obserwator Postawy dzieci i młodzieży wobec sytuacji uzależniających, Kraków 2003, <http://www.archiwum.mlodziez.info/images/>

28.04.2011r.). <http://www.wargacka.pl/artykul.htm> (przełącznik) (przełącznik)

12. Sierosławski J. (2007). Analiza wzorów używania narkotyków oraz związanych z tym problemów wśród okazjonalnych użytkowników narkotyków w dwóch miastach, IPiN, Warszawa.
13. Wargacka M., Uzależnienie od Internetu, <http://www.wargacka.pl/artykul.htm> (dostęp 02.05.2011r.).

Załączniki

Tabela 2. Ocena ryzyka szkodliwości substancji psychoaktywnych

Rodzaj substancji psychoaktywnej	Brak ryzyka	%	Nie-wielkie ryzyko	%	Duże ryzyko	%	Nie wiem	%
marihuana	10	7,9	44	34,6	59	46,5	14	11
ecstasy	1	0,8	18	14,8	78	61,4	29	22,8
heroina	1	0,8	3	2,4	104	81,9	17	13,4
crack	1	0,8	6	4,7	62	48,8	56	44,1
LSD	4	3,1	17	13,4	70	55,1	34	26,8
amfetamina	1	0,8	5	3,9	104	81,9	16	12,6
kokaina	2	1,6	17	13,4	91	71,7	16	12,6
grzyby halucynogenne	3	2,4	30	23,6	67	52,8	26	20,5
leki	4	3,1	44	34,6	63	49,6	15	11,8
dopalacze	4	3,1	22	17,3	77	60,6	23	18,1

Tabela 3. Test Problematycznego Używania Internetu (adaptacja – R. Poprawa)

Jak często uświadamiasz sobie, że przebywasz w sieci dłużej, niż pierwotnie zamierzałeś/ęś?	N	%
nie dotyczy	54	19,9
sporadycznie	35	12,9
rzadko	32	11,8
czasami	70	25,7
często	49	18,0
zawsze	40	14,7
Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe na rzecz dłuższego przebywania on-line?	N	%

nie dotyczy	74	27,2
sporadycznie	57	21,0
rzadko	47	17,3
czasami	47	17,3
często	36	13,2
zawsze	14	5,1
Jak często wybierasz podekscytowanie związane z Internetem zamiast bliskości partnera/partnerki lub przyjaciół?	N	%
nie dotyczy	169	62,1
sporadycznie	49	18,0
rzadko	15	5,5
czasami	23	8,5
często	11	4,0
zawsze	6	2,2
Jak często tworzysz nowe związki z współużytkownikami sieci?	N	%
nie dotyczy	160	58,8
sporadycznie	53	19,5
rzadko	25	9,2
czasami	27	9,9
często	5	1,8
zawsze	5	1,8
Jak często osoby z Twojego otoczenia skarżą się na ilość czasu, który spędzasz on-line?	N	%
nie dotyczy	116	42,6
sporadycznie	47	17,3
rzadko	40	14,7
czasami	45	16,5
często	23	8,5
zawsze	7	2,6
Jak często Twoje osiągnięcia w pracy/szkole cierpią z powodu zbyt długiego czasu spędzanego przez Ciebie w sieci?	N	%
nie dotyczy	85	31,3
sporadycznie	72	26,5
rzadko	24	8,8
czasami	51	18,8
często	44	16,2
zawsze	10	3,7
Jak często naraziłaś/eś na szwank Twoje wyniki w pracy/szkole z powodu zbyt długiego czasu spędzanego przez Ciebie w sieci?	N	%
nie dotyczy		

sporadycznie	69	25,4
rzadko	34	12,5
czasami	52	19,1
często	36	13,2
zawsze	7	2,6
Jak często zdarza Ci się ukrywać, co naprawdę robisz w sieci, gdy jesteś o to pytana/y?	N	%
nie dotyczy	126	46,3
sporadycznie	66	24,3
rzadko	30	11,0
czasami	24	8,8
często	22	8,1
zawsze	4	1,5
Jak często niepokojące myśli dotyczące Twojego życia uspokajasz wchodząc do Internetu?	N	%
nie dotyczy	135	49,6
sporadycznie	53	19,5
rzadko	27	9,9
czasami	40	14,7
często	7	2,6
zawsze	3	1,1
Jak często uświadamiasz sobie, że myślisz o tym, kiedy znów będziesz w sieci?	N	%
nie dotyczy	137	50,4
sporadycznie	65	23,9
rzadko	32	11,8
czasami	22	8,1
często	8	2,9
zawsze	6	2,2
Jak często masz obawy, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste i pozbawione radości?	N	%
nie dotyczy	117	43,0
sporadycznie	57	21,0
rzadko	32	11,8
czasami	33	12,1
często	17	6,3
zawsze	20	7,4
Jak często tracisz panowanie nad sobą lub krzyczysz, gdy ktoś przeszkadza Ci, gdy jesteś on-line?	N	%
nie dotyczy	142	52,2

sporadycznie	64	23,5
rzadko	21	7,7
czasami	28	10,3
często	10	3,7
zawsze	5	1,8
Jak często zdarza Ci się zaniedbywać sen z powodu długiego przebywania w sieci?	N	%
nie dotyczy	104	38,2
sporadycznie	54	19,9
rzadko	32	11,8
czasami	46	16,9
często	30	11,0
zawsze	6	2,2
Jak często czujesz się zaabsorbowana/y Internetem, gdy jesteś off-line lub fantazujesz na temat bycia on-line?	N	%
nie dotyczy	188	69,1
sporadycznie	35	12,9
rzadko	22	8,1
czasami	20	7,4
często	11	4,0
zawsze	2	0,7
Jak często zdarza Ci się mówić „jeszcze tylko kilka minut”, gdy jesteś w sieci?	N	%
nie dotyczy	60	22,1
sporadycznie	67	24,6
rzadko	26	9,6
czasami	53	19,5
często	42	15,4
zawsze	22	8,1
Jak często próbowałaś/es bez powodzenia zredukować długość trwania sesji w Internecie?	N	%
nie dotyczy	135	49,6
sporadycznie	39	14,3
rzadko	40	14,7
czasami	34	12,5
często	17	6,3
zawsze	7	2,6
Jak często próbujesz ukrywać, jak długo przebywasz w sieci?	N	%
nie dotyczy	138	50,7

rzadko	32	11,8
czasami	23	8,5
często	10	3,7
zawsze	6	2,2
Jak często wybierasz spędzanie czasu w sieci zamiast spotkania z przyjaciółmi lub rodziną?	N	%
nie dotyczy	150	55,1
sporadycznie	60	22,1
rzadko	40	14,7
czasami	18	6,6
często	4	1,5
zawsze	2	0,7
Jak często czujesz się poirytowana/y, nerwowa/y lub przygnębiona/y, gdy jesteś off-line, a uczucia te znikają, gdy wracasz do sieci?	N	%
nie dotyczy	147	54,0
sporadycznie	57	21,0
rzadko	22	8,1
czasami	19	7,0
często	7	2,6
zawsze	1	0,4
Jak często bycie on-line pozwala Ci uśmierzyć Twoje negatywne uczucia (np. beznadziejności, smutku, przygnębienia, lęku czy winy)?	N	%
nie dotyczy	135	49,6
sporadycznie	71	26,1
rzadko	25	9,2
czasami	28	10,3
często	9	3,3
zawsze	7	2,6
Jak często czujesz /eś się niespokojna/y, poirytowana/y czy przygnębiona/y myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu?	N	%
nie dotyczy	152	55,9
sporadycznie	46	16,9
rzadko	41	15,1
czasami	22	8,1
często	9	3,3
zawsze	1	0,4
Jak często zauważasz, że musisz wydłużać czas spędzany w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z korzystania z sieci?	N	%
nie dotyczy	127	46,7
sporadycznie	44	16,2

rzadko	38	14,0
czasami	27	9,9
często	8	2,9
zawsze	8	2,9
Σ	272	100,0

Załączniki

Postawy młodzieży wobec uzależnień

(opracowanie B. Krupa)

Ankieta, którą masz przed sobą ma na celu zbadanie postaw młodzieży wobec zjawiska uzależnień. Nie ocenia ona Ciebie, ale pozwoli poszukiwać przyczyn uzależnień i możliwości podjęcia działań profilaktycznych. Ankieta jest w pełni anonimowa, a wyniki posłużą wyłącznie celom naukowym.

1. Czy czujesz się bezpiecznie na terenie szkoły? (zakreśl właściwą odpowiedź „X”)

- a) zdecydowanie tak ☐
- b) raczej tak ☐
- c) raczej nie ☐
- d) zdecydowanie nie ☐

2. Jak myślisz, czy wśród uczniów Twojej szkoły: występuje zjawisko używania (1) nadmiernego używania (2), nie występuje (0)? (wstaw odpowiednią cyfrę)

- a) Internetu.....
- b) telefonów komórkowych.....
- c) papierosów.....
- d) alkoholu.....
- e) narkotyków
- f) dopalaczy

3. Czy uważasz, że alkohol jest szkodliwy dla zdrowia? (zakreśl właściwą odpowiedź)

- a) tak jest bardzo szkodliwy ☐
- b) tak, ale tylko gdy ktoś nadużywa alkoholu ☐
- c) tylko niektóre alkohole zaliczamy do szkodliwych ☐
- d) nie jest szkodliwy ☐
- e) inne (napisz, jakie) ☐

4. Twoim zdaniem osoby uzależnione od alkoholu lub innych środków odurzających powinno się? (zaznacz odpowiedź)

- a) karać ☐
- b) leczyć ☐
- c) zamykać np. w szpitalach ☐
- d) zamykać w specjalnych ośrodkach terapeutycznych ☐
- e) nie podejmować żadnych działań ☐
- f) inne (jakie?) ☐

5. Jak sądzisz, czy w Twojej szkole występuje zjawisko spożywania alkoholu?

Tak/nie

6. Czy spożywałeś/ aś kiedykolwiek alkohol?
tak ☐ nie ☐
7. Czy byłeś namawiany do picia alkoholu? Jeśli tak to przez kogo?
tak ☐ nie ☐
przez?.....
8. Jak sądzisz, z jakich powodów młodzież najczęściej sięga po papierosa, alkohol lub inne środki odurzające? (zaznacz wszystkie właściwe wg Ciebie odpowiedzi)
- a) aby dopasować się do kolegów ☐
 - b) aby poczuć się dorosłym ☐
 - c) żeby być na luzie ☐
 - d) aby zapomnieć o kłopotach ☐
 - e) żeby pokonać nieśmiałość ☐
 - f) z nudów ☐
 - g) żeby dobrze się bawić ☐
 - h) z powodu kłopotów w szkole ☐
 - i) z braku zajęcia w wolnym czasie ☐
 - j) żeby zrobić na złość rodzicom ☐
 - k) pod wpływem mediów i reklam ☐
 - l) bo taka jest moda ☐
 - m) inny powód (jaki?) ☐.....
9. Czy uważasz, że alkohol jest dobrym rozwiązaniem na stres?
atak ☐ nie ☐
10. Z kim po raz pierwszy piłeś/ aś alkohol?
a) z rówieśnikami ☐
b) ze starszymi kolegami ☐
c) ze starszym rodzeństwem ☐
d) z rodzicami ☐
e) z..... ☐
f) nigdy nie piłem/am alkoholu ☐
11. Czy zdarzyło Ci się sięgnąć po alkohol? (podkreśl właściwą odpowiedź)
a) w tym tygodniu tak/nie
b) w tym miesiącu tak/nie
12. Po jakiego rodzaju alkohol sięgasz najczęściej? (zaznacz 1 odpowiedź)
a) piwo ☐
b) wino ☐
c) wódkę ☐
d) alkohole słodkie (likieri, inne) ☐
e) po żaden ☐

(zaznacz jedną odpowiedź)

14. Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek upić? (zaznacz 1 odpowiedź)

15. Czy palisz papierosa? (zaznacz 1 odpowiedź)

16. Jeśli palisz, to ile papierosów palisz dziennie (średnio)? (zaznacz 1 odpowiedź)

17. Gdzie po raz pierwszy sięgnąłeś/sięgnęłaś po papierosa? (zaznacz 1 odpowiedź)

18. Czy zgadzasz się z podziałem narkotyków na „twarde” i „miękkie”?

19. Czy znasz osobę ze swojego otoczenia uzależnioną od narkotyków? (za-
znacz 1 odpowiedź)

- a) nikogo takiego nie znam ☐
b) 1-2 osoby ☐
c) 3-4 osoby ☐
d) więcej niż 5 osób ☐

20. Jak zareagowałabyś/ zareagowałbyś na propozycję zażycia narkotyku?
(zaznacz 1 odpowiedź)

- a) biorę bez wahania ☐
- b) stanowczo odmawiam ☐
- c) waham się, co zrobić ☐
- d) inaczej, jak? ☐.....

21. Czy zażywałaś/ zażywałś kiedyś (lub zażywasz obecnie) jakiekolwiek narkotyki? (zaznacz 1 odpowiedź)

- a) nie ☐
- b) 1 raz ☐
- c) okazjonalnie na imprezach ☐
- d) często ☐

22. Czy zdarzyło Ci się uczestniczyć w imprezie, na której były zażywane narkotyki?

tak ☐

nie ☐

23. Jakie według Ciebie jest ryzyko dla zdrowia fizycznego i psychicznego związane z przyjmowaniem podanych poniżej substancji (postaw „X” w wybranych przez Ciebie polach)

Substancja odurzająca	Nie ma ryzyka	Niewielkie	Duże	Nie wiem
marihuana				
ecstasy				
heroina				
crack				
LSD				
amfetamina				
kokaina				
grzyby halucynogenne				
leki				
dopalacze				

24. Czy potrafisz powiedzieć NIE osobom zachęcającym Cię do spróbowania narkotyku, dopalacza czy alkoholu? (zaznacz 1 odpowiedź)

- a) tak, zawsze ☐
- b) tak, ale nie zawsze ☐
- c) to nie ma sensu, nie chcę się izolować ☐
- d) nie, czasem sam/a inicjuję dobrą zabawę z użyciem substancji ☐
- e) nie ☐

a) w szkole lub w jej otoczeniu ☐
b) na dyskotecie w klubie, w pubie ☐
c) pod blokiem ☐
d) u znajomych ☐
e) inne miejsce (jakie?)..... ☐
f) nie znam takiego miejsca ☐

- a) do rodziców ☐
- b) do nauczycieli (wychowawców) ☐
- c) do pedagoga/psychologa szkolnego ☐
- d) do przyjaciół ☐
- e) do znajomych ☐
- f) do księdza ☐
- g) do instytucji pomocowych ☐
- h) do telefonu zaufania ☐
- i) do nikogo ☐

tak ☐ nie ☐tak ☐ nie ☐

- a) z gazet, czasopism ☐
- b) czytam ulotki, broszury ☐
- c) z filmów i programów w telewizji ☐
- d) uczestniczę w prelekcjach w szkole ☐
- e) podczas zajęć szkolnych ☐
- f) od znajomych ☐
- g) z Internetu ☐
- h) z..... ☐
- i) nie posiadam takiej wiedzy ☐

Metryczka

Wiek.....

Rodzaj szkoły

a) podstawowa ☐b) gimnazjum ☐c) szkoła ponadgimnazjalna ☐Miejsce zamieszkania: miasto ☐ wieś ☐*Dziękuję za wypełnienie ankiety*