

Zakład Psychologii, Śląska Akademia Medyczna w Katowicach  
'Department of Psychology Medical University of Silesia in Katowice'

KAMILLA BARGIEL-MATUSIEWICZ, AGATA KRUPA,  
ANNA TRZCIENIECKA-GREEN

***The influence of profilactics of addictions project Better Tomorrow  
on psychosocial functioning of the youth***

---

**Wpływ programu profilaktyki uzależnień Lepsze Jutro  
na funkcjonowanie psychospołeczne młodzieży**

**WSTĘP**

Na terenie Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego obserwuje się od kilku lat zwiększającą się częstotliwość występowania zjawisk patologicznych na płaszczyźnie życia społecznego. Zjawisko to obejmuje swym zasięgiem między innymi dzieci i młodzież. Dowodem na to jest rosnąca z roku na rok liczba wydawanych na wnioski Sądu Rodzinnego opinii w sprawie stopnia demoralizacji nieletnich, jak również orzeczeń o umieszczeniu dziecka w placówce opiekuńczo – wychowawczej. Jedną z przyczyn tej niepokojącej sytuacji jest likwidacja wielu zakładów przemysłowych. Wiąże się z tym bezpośrednio narastające zubożenie rodzin, niosące ze sobą frustracje, stresy, z którymi część osób radzi sobie sięgając po alkohol lub inne środki psychoaktywne. Pogarszające się warunki życia rodziny utrudniają dzieciom i młodzieży prawidłowy rozwój psychospołeczny i zdobycie wykształcenia. Uboża i często dysfunkcyjna rodzina nie jest w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb dziecka, nie stanowi oparcia w trudnych, przełomowych momentach rozwojowych.

Środki psychoaktywne, po które niestety coraz częściej sięgają młodzi ludzie, mogą dawać złudzenie odnalezienia radości życia, spełnienia pragnień. Częstokroć możemy się zetknąć ze spustoszeniem, jakiego w obszarze życia psychicznego dokonuje nałóg. W zaawansowanej chorobie na plan pierwszy wysuwa się potrzeba zażywania "zbawienego" środka. Nikt już nie pamięta o przyczynach, które doprowadziły go do uzależnienia, błędne koło nałogu wymusza powtarzanie rytuału. Pustka, brak miłości zostają zagłuszone przez chwilowy komfort uzyskany dzięki środkom odurzającym. Narkotyki stają się wielofunkcyjnym substytutem, pozornie rekompensując brak schronienia, kochanego człowieka itd. Po okresie odurzenia powraca się jednak do smutnych realiów [1,2,3,4,6,9].

Głównym celem przedstawianego programu jest zapobieganie stosowaniu przez młodzież środków psychoaktywnych, poprzez zwiększenie świadomości znaczenia zdrowego stylu życia oraz podniesienie poziomu samooceny, poczucia własnej wartości.

## MATERIAŁ

Prezentowany program „Lepsze Jutro” przeznaczony jest dla młodych ludzi, którzy z uwagi na niekorzystne uwarunkowania środowiskowe, narażeni są na ryzyko uzależnień. Jego adresatami są osoby, które szczególnie potrzebują wsparcia społecznego, pozytywnych wzorców. Poprzez organizację czasu wolnego młodzieży uczestniczącej w proponowanych zajęciach, autorzy programu pragną realizować podstawowy cel, jakim jest szeroko rozumiana profilaktyka uzależnień [4,6,7,8,10]. Zakłada się, iż prowadzone zajęcia umożliwiają: promocję zdrowego stylu życia; kształtowanie postawy prozdrowotnej; zwiększenie poczucia własnej wartości; kształtowanie umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji międzyludzkich oraz ukierunkowanie aktywności młodzieży na działania akceptowane społecznie. Ewaluacja programu odbywa się w oparciu o Kwestionariusz Samooceny oraz Kwestionariusz Postawy Prozdrowotnej.

Uczestnicy programu kwalifikowani są na podstawie zgłoszeń psychologów lub pedagogów szkolnych. Głównym kryterium włączenia do grupy badawczej jest problem alkoholowy w rodzinie, ryzyko uzależnienia bądź niedostosowania społecznego. Programem objęta jest młodzież w wieku od 12–16 lat. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w modułach pięciogodzinnych. Oprócz podstawowych zajęć, realizowanych wg opracowanych przez autorów programu scenariuszy, organizowane są wyjścia do kina, teatru, itp. oraz zajęcia plastyczne. Do tej pory w zajęciach profilaktycznych wzięło udział 48 dziewcząt oraz 64 chłopców. Program realizowany jest od września 2001 roku. Każdy cykl obejmuje jeden rok szkolny. Po zakończeniu kolejnych edycji programu oceniane są osiągnięte rezultaty.

### Metoda

Dla oceny efektów prowadzonych zajęć wykorzystano Kwestionariusz Samooceny oraz Kwestionariusz Oceny Postawy Prozdrowotnej.

Kwestionariusz Samooceny, opracowany przez zespół I. Heszen-Niejodek [5] pozwala na oszacowanie samooceny osoby badanej w pięciu kategoriach, na które składają się: właściwości fizyczne, intelektualne, emocjonalne, umiejętności interpersonalne oraz właściwości charakteryzujące działania danej osoby. Osoba badana dokonuje oceny w oparciu o siedmiopunktową skalę szacunkową następującą po każdej pozycji. Łączny wynik stanowi globalny wskaźnik samooceny według zasady: im większa liczba punktów, tym wyższa samoocena. Rzetelność skali wyrażona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,87.

Kwestionariusz Oceny Postawy Prozdrowotnej, opracowany przez autorki artykułu, pozwala oszacować pozycję, jaką zajmuje zdrowie w hierarchii wartości badanych osób. Zawiera określenia charakterystyczne dla postawy prozdrowotnej. Oto przykładowe stwierdzenia, jakie zostały w nim zawarte:

- Oceniam walory zdrowotne spożywanych produktów żywnościowych.

- Staram się dbać o swoje zdrowie.

- Podejmując różne aktywności, zastanawiam się nad ich wpływem na moje zdrowie.

Osoba badana dokonuje oceny w oparciu o siedmiopunktową skalę szacunkową następującą po każdej pozycji. Łączny wynik stanowi globalny wskaźnik postawy prozdrowotnej według zasady: im większa liczba punktów, tym silniejsza postawa prozdrowotna. Rzetelność skali wyrażona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,81.

## WYNIKI

Dokonano porównań średnich wyników uzyskanych w opisanych wyżej kwestionariuszach, przed rozpoczęciem programu profilaktycznego oraz po jego zakończeniu. Wykorzystano w tym celu test dla dwóch średnich. Poniższa tabela przedstawia uzyskane wyniki.

Tabela 1. Średnie wyniki uzyskane w Kwestionariuszach Samooceny oraz Postawy Prozdrowotnej. Zastosowanie testu dla dwóch średnich (lewostronny obszar krytyczny).

Wykorzystane kwestionariusze	Średnie wyniki uzyskane przed oraz po realizacji programu	Statystyka U	Poziom istotności	U $\alpha$
Kwestionariusz Samooceny	X1= 79 X2=93	-3,27	0,01	-2,33
Kwestionariusz Postawy Prozdrowotnej	X1=32 X2=46	-8,05	0,01	-2,33

W obu przypadkach wartość statystyki U jest niższa niż wartość U $\alpha$ . Można zatem odrzucić hipotezę zerową dotyczącą braku istotności różnic pomiędzy średnimi wynikami uzyskanymi przed oraz po realizacji programu profilaktycznego. Wyniki te wskazują na skuteczność zajęć profilaktycznych w zakresie badanych zmiennych, którymi były: samoocena oraz postawa prozdrowotna.

## OMÓWIENIE

Przedstawione wyniki potwierdzają uzyskanie zakładanych zmian w zakresie samooceny oraz postawy prozdrowotnej. Można stwierdzić, iż udział w Programie Profilaktyki Uzależnień przyczynia się do podniesienia samooceny. Uczestniczący w zajęciach profilaktycznych dziewczęta i chłopcy stają się bardziej świadomi swoich mocnych stron. Stabilność samooceny czyni ich w większym stopniu niezależnymi od opinii innych osób, ułatwiając dokonywanie właściwych wyborów. Wysoka samoocena ułatwia przejawianie postawy asertywności, konstruktywne wyrażanie własnych uczuć oraz budowanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

Kolejnym efektem udziału w opisywanym programie jest wzmocnienie postawy prozdrowotnej. Młodzież biorąca udział w programie zaczyna przypisywać większą wagę zdrowotnym aspektom swego funkcjonowania. Wymiar ten staje się istotnym czynnikiem w procesie podejmowania wielu decyzji. Postawa ta chroni przed uleganiem trendom, modom, które mogłyby zawierać elementy szkodliwe dla zdrowia. Uczestnicy zajęć nabywają również umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, co zmniejsza prawdopodobieństwo sięgania po środki psychooaktywne w celu łagodzenia napięcia emocjonalnego.

## WNIOSKI

Uczestniczący w zajęciach profilaktycznych dziewczęta i chłopcy stają się bardziej świadomi swoich mocnych stron. Wysoka samoocena ułatwia przejawianie postawy asertywności, konstruktywne wyrażanie własnych uczuć.

Młodzież biorąca udział w programie zaczyna przypisywać większą wagę zdrowotnym aspektom swego funkcjonowania. Postawa ta chroni przed uleganiem trendom, modom, które mogłyby zawierać elementy szkodliwe dla zdrowia.

## PIŚMIENNICTWO:

1. Cekiera Cz. Psychoprofilaktyka uzależnień, terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Lublin, Towarzystwo Naukowe Katolicki Uniwersytet Lubelski; 1992.
2. Dodziuk A. Miłość i nałóg. Świat Problemów 1996, 8-9, 27-39.

3. Dohrenwend B P. A psychosocial perspective on the past and future of psychiatric epidemiology. *Amer J Epidemiol* 1998, 147(3) 222-29.
4. Dziewiecki M. Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Kielce, Jedność; 2000.
5. Heszen-Niejodek I, Januszek M, Gruszczyńska E. Sprawozdanie końcowe z wyników uzyskanych w ramach projektu: „Styl radzenia sobie ze stresem, rodzaj sytuacji stresowej a przebieg i efektywność radzenia sobie”. Grant KBN NR 1 H01F 014 14. Katowice, 2001.
6. Jakubowska H. Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień, Warszawa, PWN; 1999.
7. Lowe G, Foxcroft D, Sibley D. Picie młodzieży a style życia w rodzinie. Warszawa, PARPA; 2000.
8. Robinson B, Rhoden J. Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików. Warszawa, PARPA; 2000.
9. Petraitis J, Flay BR, Miller TQ i in. Illicit substance use among adolescents: A matrix of prospective predictors. *Substance Use & Misuse* 1998, 33 (13), 2661-604.
10. Westermeyer J. Public health and chronic mental illness. *Amer J Publ Health* 1991, 77(6) 667-68.

### **STRESZCZENIE**

Pogarszające się warunki życia rodziny utrudniają dzieciom i młodzieży prawidłowy rozwój psychospołeczny i zdobycie wykształcenia. Uboga i często dysfunkcyjna rodzina nie jest w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb dziecka, nie stanowi oparcia w trudnych, przełomowych momentach rozwojowych. Środki psychoaktywne, po które niestety coraz częściej sięgają młodzi ludzie, mogą dawać złudzenie odnalezienia radości życia, spełnienia pragnień. Prezentowany Program „Lepsze Jutro” przeznaczony jest dla młodych ludzi, którzy z uwagi na niekorzystne uwarunkowania środowiskowe, narażeni są na ryzyko uzależnień. Poprzez organizację czasu wolnego młodzieży, uczestniczącej w proponowanych zajęciach, autorzy programu pragną realizować podstawowy cel, jakim jest szeroko rozumiana profilaktyka uzależnień.

### **SUMMARY**

The worsening conditions of family life make it difficult for the children and the youth to undergo proper psychosocial development and to gain education. A poor and often dysfunctional family is not able to satisfy child's basic needs or give support in difficult and decisive moments of development. Psychoactive drugs, unfortunately more and more often used by the young people, may give an illusion of finding joy of life and fulfillment of desires. The presented project „Better tomorrow” is prepared for the young people who, due to inconvenient social environment conditions, are subject to the risk of addiction. By means of organizing the children's and the youth's free time authors of the project want to realize the major aim which is widely understood addition profilactics.