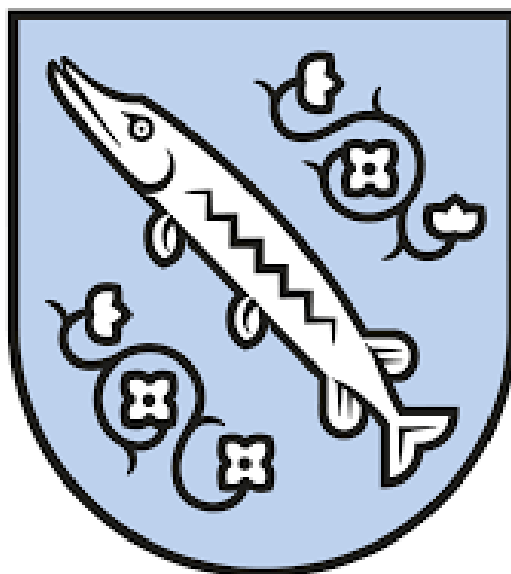


Raport z realizacji programu profilaktycznego

„Wybieram siebie”



Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Miasta Rybnik.

Szkoła:

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 im. Czesława Miłosza w Rybniku

Realizator:

FUNDACJA NOWE HORYZONTY

Rybnik 2022

SPIS TREŚCI

Streszczenie	3
Szczegóły programu	5
Cele	5
Główne działania	5
Przebieg zajęć i zakładane rezultaty	6
Cel i zakres ewaluacji	6
Metodologia	8
Wyniki	9
ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻEŃ ŚWIATA WSPÓŁCZESNEGO	9
POSTAWY WOBEC UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH	11
POSTAWY WZGLĘDEM NARKOTYKÓW I DOPALACZY	11
PRZYCZYNY SIĘGANIA PO NARKOTYKI I DOPALACZE	12
STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE	12
STOSUNEK DO INNYCH	15
SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA SYTUACJI KONFLIKTOWEJ	16
METODY ROZŁADOWYWANIA WŁASNYCH EMOCJI	16
SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH	17
Podsumowanie wyników	18
Wnioski i rekomendacje	20
Spis wykresów	21

STRESZCZENIE

Program profilaktyczny „Wybieram siebie”, koncentruje się na problemie uzależnień oraz rozwijaniu czynników chroniących przed uzależnieniami. W ramach programu w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 im. Czesława Miłosza w Rybniku przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na następujące tematy: uzależnienie od narkotyków, rozwój tożsamości i osobowości oraz rozwiązywanie konfliktów.

Podczas ewaluacji za pomocą ankiety internetowej badano: świadomość zagrożeń świata współczesnego (zaznajomienie z zagadnieniami m. in. cyberprzemocy, uzależnienia od dopalaczy, hazardu), narkotyków i dopalaczy, postawy względem alkoholu, stosunek do samego siebie (znajomość własnych zainteresowań i pasji, świadomość przeżywanych emocji podczas konfliktu z rówieśnikiem), stosunek do innych (poczucie, kto jest dla mnie ważny), sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowej, metody rozładowywania własnych emocji oraz skłonność do proszenia o pomoc w sytuacjach trudnych.

Pod wpływem warsztatów profilaktycznych odnotowano następujące zmiany: **o 13% wzrosła** liczba uczniów, którzy deklarują, że są przeciwnikami narkotyków i dopalaczy i nigdy ich nie spróbują. **15%** przyznaje, że są ciekawi jak działają narkotyki, ale boją się konsekwencji ich zażywania, więc nie spróbują. Natomiast do **0%** zmniejszył się odsetek uczniów, którzy chcieliby spróbować narkotyków, ale poczekają aż będą starsi. Wyniki ewaluacji wskazują, że uczniowie najczęściej sięgają po narkotyki jako sposób na ucieczkę od problemów (**posttest 53%**). W następnej kolejności przyczyną jest presja rówieśników (**posttest 23%**) oraz nuda (**posttest 19%**). Zdrowie, rozumiane jako dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest bardzo ważne dla **65%** ankietowanych. Natomiast posiadanie zainteresowań i pasji jest bardzo ważne dla **54%** uczniów. Wyniki pretestu wskazują, że jako najpopularniejsze formy spędzania wolnego czasu uczniowie najczęściej wybierali aktywność fizyczną (**34%**) oraz spotkania towarzyskie (**29%**). Po przeprowadzeniu warsztatów wzrosło zainteresowanie czytaniem książek, słuchaniem muzyki, śpiewaniem, malowaniem (**wzrost o 17%**), na drugim miejscu uplasowała się aktywność fizyczna **27%**, natomiast **21%** ankietowanych wybrała spotkanie towarzyskie. Jako najczęstsze uczucia pojawiające się podczas sytuacji konfliktowej (po uczestnictwie w warsztatach profilaktycznych) uczniowie wskazali smutek i przykrość (**35%**), złość, nienawiść (**33%**) oraz poczucie winy, żalu, strachu (**25%**). Dla większości uczniów rodzina (zarówno bliższa jak i dalsza) jest bardzo ważna (**94%**). Natomiast **54%** uczniów uważa posiadanie przyjaciela za bardzo ważny aspekt życia, natomiast dla **38%** ankietowanych przyjaźń jest po prostu ważna. Uczniowie zostali zapytani o najczęstsze metody rozwiązywania przez nich konfliktów. Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano częstsze rozwiązywanie konfliktów przez spokojną rozmowę i dojście do porozumienia (**87%**). Do **0%** spadł odsetek uczniów, którzy nie umieją rozwiązywać konfliktów. Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano wśród uczniów częstsze radzenie sobie z emocjami poprzez uprawianie sportu (**wzrost o 23%**), ponadto **44%**

uczniów jako metodę rozładowania emocji wybrało wyciszanie się (czytanie książek, rozmyślanie, medytację, słuchanie ulubionej muzyki). Co ważne, o **13%** spadł odsetek uczniów, którzy nie znają sposobu na radzenie sobie z emocjami. Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie w pierwszej kolejności zgłosiliby się o pomoc do rodzica/opiekuna (**64%**) oraz do przyjaciela (**29%**). Do nauczyciela o pomoc zwróciłoby się **8%** ankietowanych.

Zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.

SZCZEGÓŁY PROGRAMU

CELE

Program profilaktyczny „Wybieram siebie”, koncentruje się na problemie uzależnień od narkotyków oraz rozwijaniu czynników chroniących przed uzależnieniami.

Głównym celem programu jest zmniejszenie ryzyka uzależnienia od substancji psychoaktywnych poprzez zwiększenie świadomości i wiedzy uczniów na temat skutków sięgania po substancje psychoaktywne w młodym wieku, a przy tym wzmocnienie czynników chroniących w zakresie rozwoju samoświadomości i poczucia własnej tożsamości, a także umiejętności w zakresie rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

GŁÓWNE DZIAŁANIA

W ramach programu „Wybieram siebie” w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 im. Czesława Miłosza w Rybniku przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na następujące tematy:

- uzależnienie od narkotyków
- rozwój tożsamości i osobowości
- rozwiązywanie konfliktów

Każde spotkanie trwało 90 minut. Scenariusze zajęć dopasowano do grupy wiekowej uczniów.

Warsztaty zrealizowano w duchu profilaktyki pozytywnej. Poza dostarczeniem wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z uzależnieniami, skupiały się one na budowaniu zasobów chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Formuła warsztatów zakładała aktywne uczestnictwo uczniów w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywano dynamiczne prezentacje Prezi oraz materiały filmowe.

Czynniki chroniące kształtowane przez program w odpowiedzi na problem to pozytywny obraz siebie, asertywność w aspekcie przeciwstawienia się presji grupy rówieśniczej, negatywne postawy wobec zachowań problemowych, a także wzmocnienie więzi z grupą rówieśniczą prowadzącą społecznie akceptowany styl życia, oraz kształtowanie pozytywnej presji rówieśniczej w zespole klasowym nastawione na propagowanie rozwijania pasji i zainteresowań takich jak np. sport, taniec, muzyka, wyrażanie siebie przez sztukę.

PRZEBIEG ZAJĘĆ I ZAKŁADANE REZULTATY

Podczas warsztatu dotyczącego uzależnienia od narkotyków uczniowie poznali definicję narkotyków, niebezpieczeństwa związane z ich zażywaniem, mechanizmy powstawania uzależnienia, fakty i mity dotyczące przyjmowania substancji psychoaktywnych oraz wymieniali możliwe sposoby pokonania nałogu. Ponadto uczniowie ćwiczyli postawę asertywną i wolną od uzależnień, a także utrwalali zasady zdrowego trybu życia.

W czasie trwania spotkania dotyczącego radzenia sobie z konfliktami uczniowie dowiedzieli się, czym jest konflikt oraz poznali sposoby jego rozwiązywania. Ponadto uczniowie nauczyli się rozpoznawać poszczególne emocje oraz metody ich rozładowywania, a także ćwiczyli umiejętności negocjacyjne i pracę w grupie.

Podczas warsztatu dotyczącego rozwoju tożsamości i osobowości uczniowie poznali własne cechy osobowości, odkrywając, iż są osobami wyjątkowymi a zarazem podobnymi do innych członków zespołu klasowego, odkryli swoje mocne i słabe strony, a także sposoby samodoskonalenia. Uczniowie rozwijali również umiejętność pracy grupowej oraz integrowali się z zespołem klasowym.

CEL I ZAKRES EWALUACJI

Warsztaty profilaktyczne są oddziaływaniem o charakterze profilaktyki pierwszorzędowej z elementami promocji zdrowia, nakierowanym na:

- Rozwijanie konstruktywnych, prospołecznych i prozdrowotnych postaw,
- Budowanie i rozwijanie zasobów chroniących dzieci i młodzież (m. in. odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej, asertywności, zaufania do osób dorosłych),¹
- Budowanie sieci wsparcia społecznego.

Służą one ograniczeniu zachowań problemowych i ryzykownych, takich jak przemoc i zachowania agresywne, wykroczenia, używanie substancji psychoaktywnych oraz problemy szkolne.² Warsztaty profilaktyczne, choć skoncentrowane na jednym temacie (np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy, przemocy czy asertywności) wspierają pozytywne zmiany o znacznie szerszym zakresie.

Ewaluacja warsztatów profilaktycznych ma charakter dwuetapowy. Ze względu na charakter badań powinna spełniać ona szereg wymagań: być krótka i zrozumiała dla uczniów, mierzyć zmiany postaw i

¹ Ostaszewski, K., Rustecka-Krawczyk, A., Wójcik, M. (2009). Czynniki chroniące i czynniki ryzyka. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

² *Ibidem*

zachowań bardziej niż samą satysfakcją z odbytych warsztatów oraz uwzględniać czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Biorąc pod uwagę specyfikę prowadzenia badań w środowisku szkolnym, zdecydowaliśmy się na wybór następujących, najistotniejszych w świetle dostępnej literatury obszarów badań:

- ✓ Świadomość zagrożeń świata współczesnego (zaznajomienie z zagadnieniami m. in. cyberprzemocy, uzależnienia od dopalaczy, hazardu)
- ✓ Postawy względem alkoholu
- ✓ Postawy względem narkotyków i dopalaczy
- ✓ Stosunek do samego siebie (znajomość własnych zainteresowań i pasji, świadomość przeżywanych emocji podczas konfliktu z rówieśnikiem)
- ✓ Stosunek do innych (poczucie, kto jest dla mnie ważny)
- ✓ Sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowej
- ✓ Metody rozładowywania własnych emocji
- ✓ Skłonność do proszenia o pomoc w sytuacjach trudnych

Raport ESPAD z 2011 roku³ pokazuje, że młodzież w Polsce jest silnie zagrożona kontaktem z substancjami psychoaktywnymi, ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu. Wiąże się to m.in. z zarówno subiektywnie ocenianą dostępnością napojów alkoholowych jak i obiektywnym problemem rozbudowanej sieci ich sprzedaży.

Raport z badania „Młodzież 2016”⁴ wskazuje relacje młodzieży z rodzicami i rówieśnikami, a także dobrą atmosferę w szkole, jako czynniki istotnie wpływające na jakość życia oraz rozwój emocjonalny młodzieży. Rodzina i przyjaciele są osobami, na które młodzi ludzie mogą liczyć w trudnych chwilach, natomiast aktywność fizyczna, uprawianie sportu i rozwijanie swoich pasji są niezwykle pomocne w radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Wymienione czynniki mają istotny wpływ chroniący na prawidłowy rozwój w obszarze zdrowia psychicznego młodych ludzi.

³ Sierosławski, J. (2011) . Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2011 r. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

⁴ CBOS (2016), Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież – Młodzież 2016, Warszawa

METODOLOGIA

Badania uczniów przeprowadzono metodą audytoryjną, przy użyciu narzędzia CORIGO. Jest to jedyne narzędzie do pracy badawczej w placówkach oświatowych rekomendowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE).

Przeprowadzono dwukrotne badanie ankietowe uczniów (tzw. pretest i posttest). Pytania ankietowe podczas obu testów były identyczne, co umożliwiło porównanie otrzymanych wyników.

Konstrukcja narzędzia gwarantuje kompletność pozyskiwanych od każdego ucznia danych.

Wyniki ankiet zostały zebrane w sposób pozwalający zachować anonimowość.

Warto zaznaczyć, iż udział w programie profilaktycznym jest jednym z wielu czynników mających wpływ na wyniki przeprowadzonych badań. Na zmianę postaw, przekonań i zachowań uczniów ma wpływ szereg innych niezależnych od realizacji programu czynników.

WYNIKI

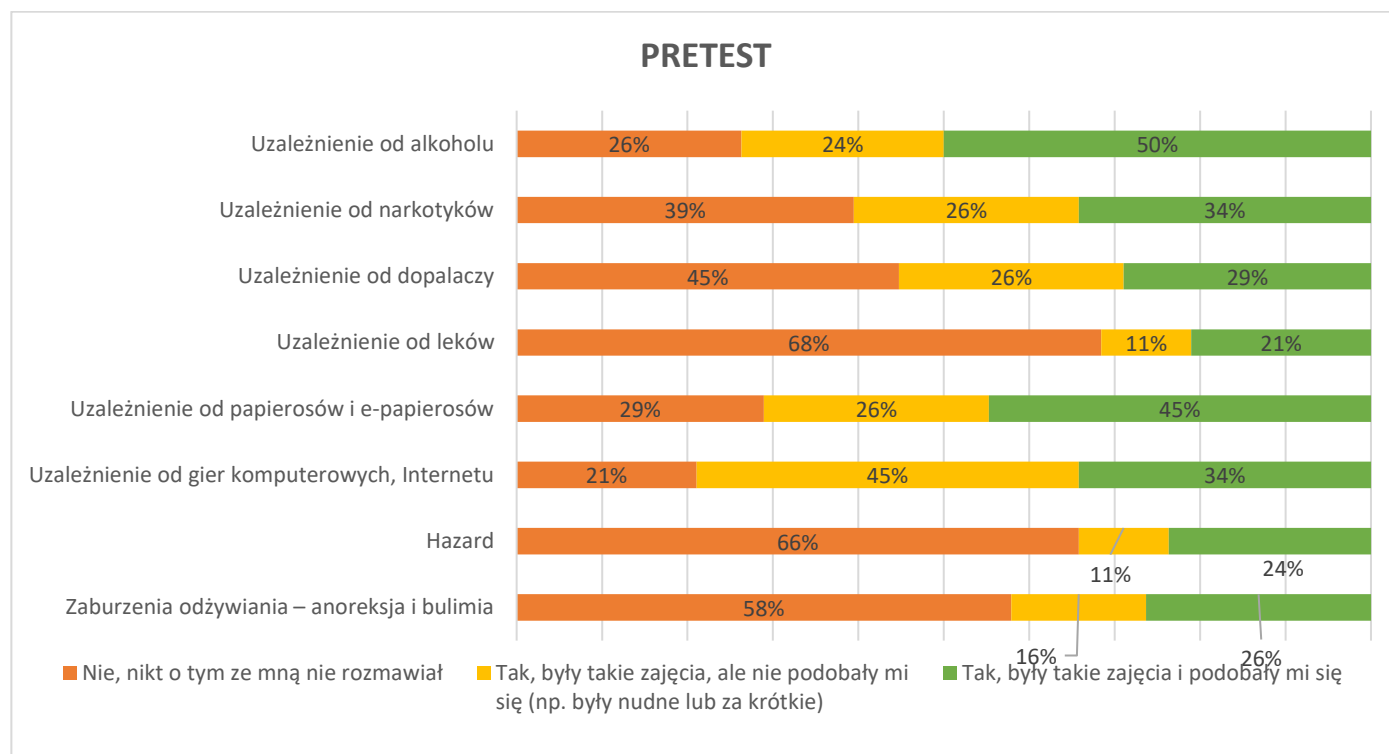
ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻEŃ ŚWIATA WSPÓŁCZESNEGO (zaznajomienie z zagadnieniami m. in. cyberprzemocy, uzależnienia od dopalaczy, hazardu)

Na początku ankiety uczniowie zostali zapytani o dotychczasowe oddziaływania profilaktyczne realizowane w ich klasie podczas warsztatów, godzin wychowawczych oraz lekcji. Uwzględniono nie tylko to, czy uczniowie pamiętają takie oddziaływania, ale także ich satysfakcję i zainteresowanie nimi.

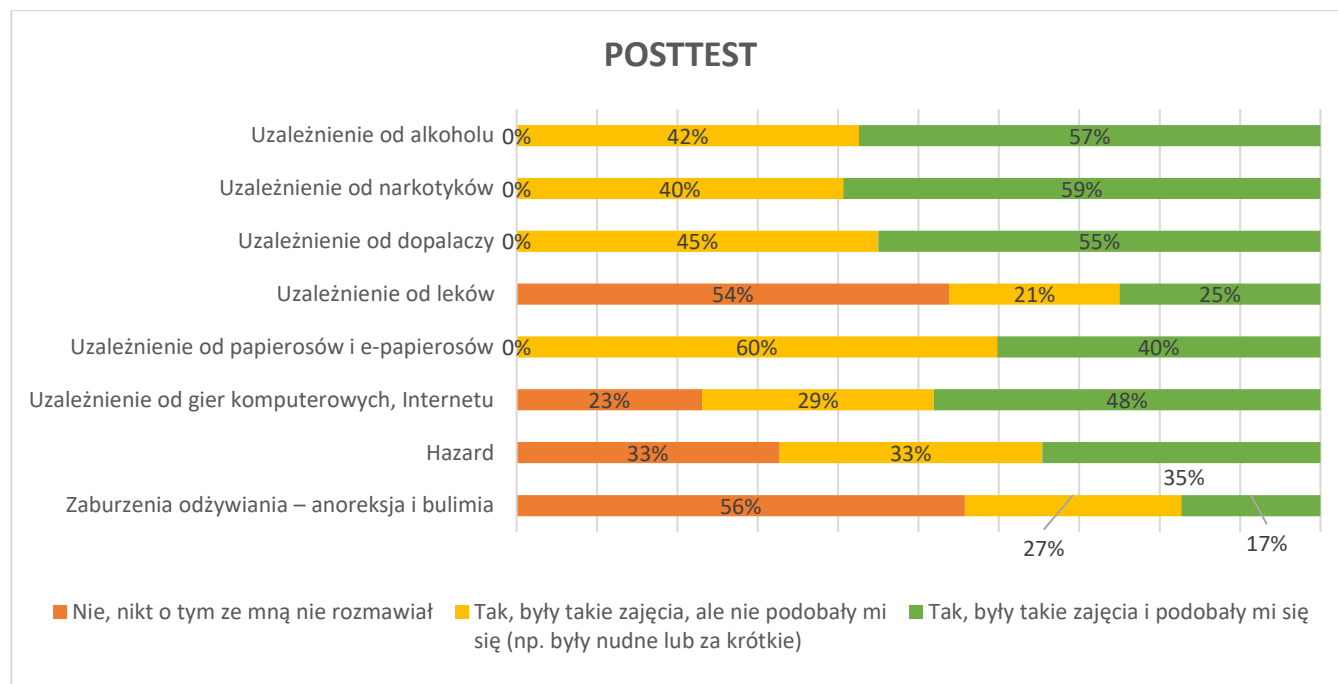
Co istotne, wyniki nie świadczą o realnie podejmowanych działaniach profilaktycznych w szkole, a jedynie o tym, czy istnieją one w świadomości uczniów.

Odpowiedzi uczniów przedstawiono na poniższych wykresach:

WYKRES 1. „CZY DO TEJ PORY NA LEKCJACH, GODZINACH WYCHOWAWCZYCH LUB WARSZTATACH KTOŚ ROZMAWIAŁ Z TOBĄ NA NASTĘPUJĄCE TEMATY?” WYNIKI PRETESTU



WYKRES 2. „CZY DO TEJ PORY NA LEKCJACH, GODZINACH WYCHOWAWCZYCH LUB WARSZTATACH KTOŚ ROZMAWIAŁ Z TOBĄ NA NASTĘPUJĄCE TEMATY?” WYNIKI POSTTESTU



Po przeprowadzeniu warsztatów, podczas posttestu zaobserwowano zmiany w następujących obszarach:

❖ **Uzależnienie od narkotyków**

- 100% uczniów zaznaczyło, że rozmawiano z nimi na ten temat (wzrost o 26%)
- 57% uczniów zaznaczyło, że byli zadowoleni z zajęć, w których uczestniczyli

❖ **Uzależnienie od dopalaczy**

- 100% uczniów zaznaczyło, że rozmawiano z nimi na ten temat (wzrost o 39%)
- 59% uczniów zaznaczyło, że byli zadowoleni z zajęć, w których uczestniczyli

❖ **Uzależnienie od alkoholu**

- 100% uczniów zaznaczyło, że rozmawiano z nimi na ten temat (wzrost o 45%)
- 55% uczniów zaznaczyło, że byli zadowoleni z zajęć, w których uczestniczyli

❖ **Uzależnienie od papierosów i e-papierosów**

- 100% uczniów zaznaczyło, że rozmawiano z nimi na ten temat (wzrost o 29%)
- 40% uczniów zaznaczyło, że byli zadowoleni z zajęć, w których uczestniczyli

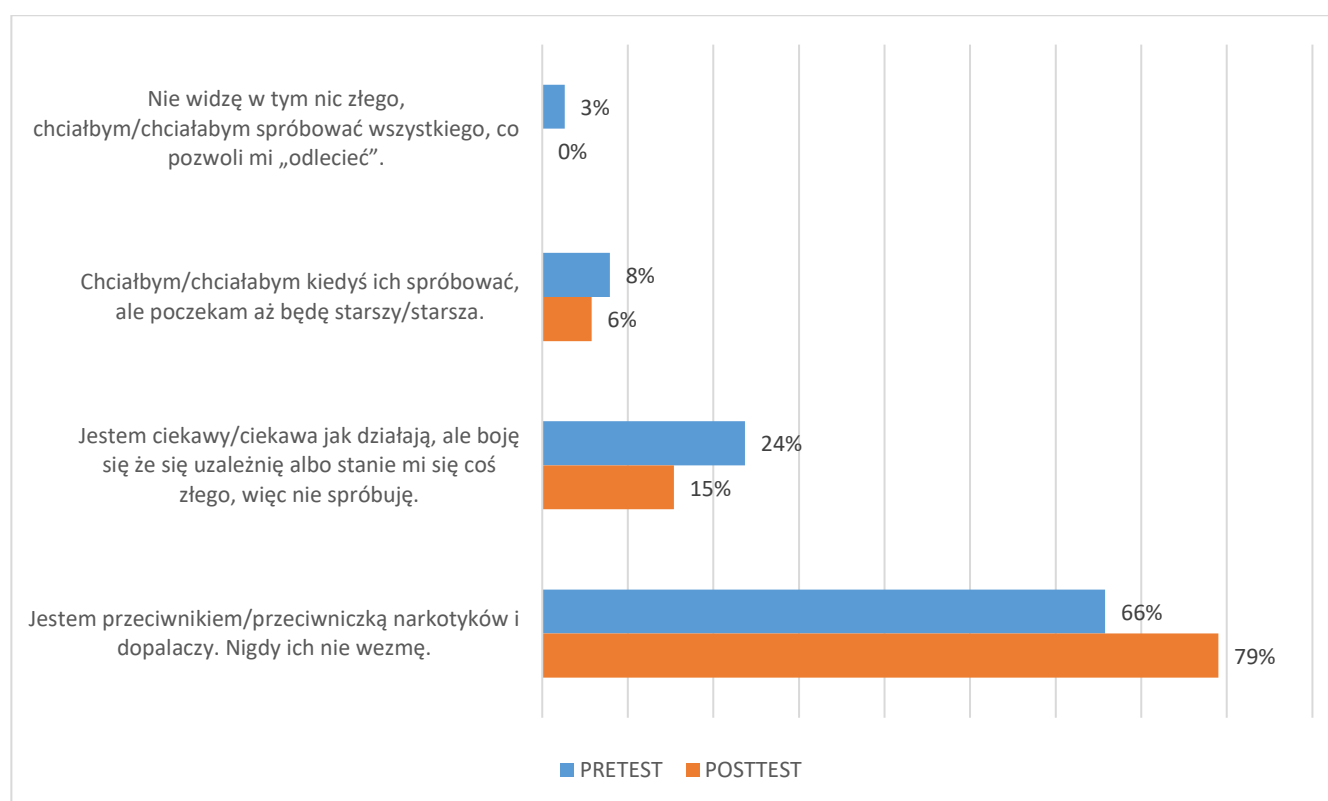
Powyższe wyniki świadczą o tym, że oddziaływania profilaktyczne w postaci warsztatów przyniosły realną zmianę w poziomie świadomości oraz satysfakcji uczniów.

POSTAWY WOBEC UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

POSTAWY WZGLĘDEM NARKOTYKÓW I DOPALACZY

Po przeprowadzeniu posttestu o **13% wzrosła** liczba uczniów, którzy deklarują, że są przeciwnikami narkotyków i dopalaczy i nigdy ich nie spróbują. **15%** przyznaje, że są ciekawi jak działają narkotyki, ale boją się konsekwencji ich zażywania, więc nie spróbują. Natomiast do **0%** zmniejszył się odsetek uczniów, którzy chcieliby spróbować narkotyków, ale poczekają aż będą starsi.

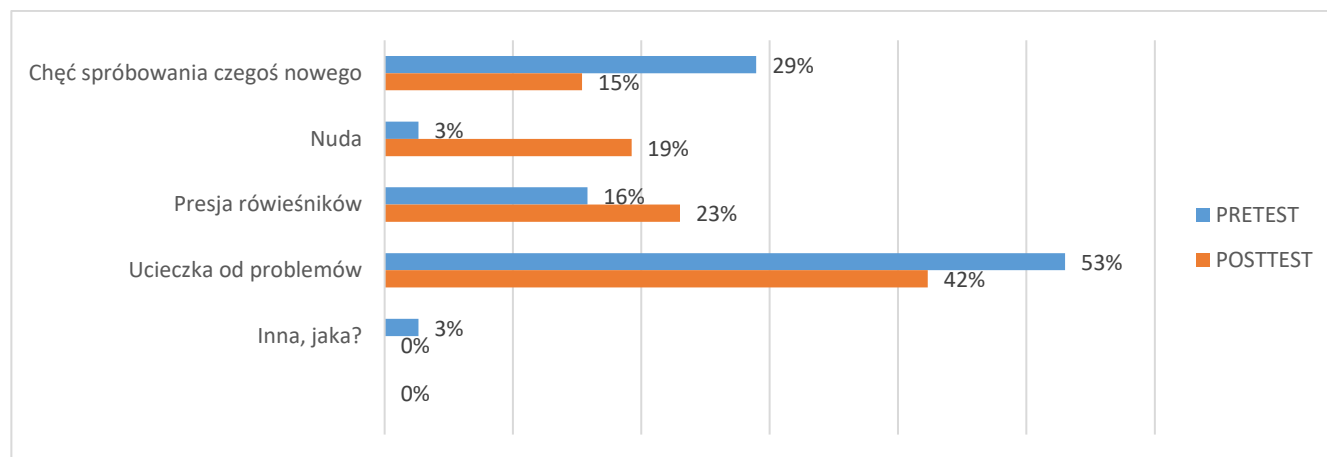
WYKRES 3. „CO SĄDZISZ O PRÓBOWANIU NARKOTYKÓW I DOPALACZY PRZEZ OSOBY W TWOIM WIEKU?”



PRZYCZYNY SIĘGANIA PO NARKOTYKI I DOPALACZE

Uczniowie zostali zapytani o najczęstsze przyczyny sięgania po narkotyki przez osoby w ich wieku. Wyniki ewaluacji wskazują, że uczniowie najczęściej sięgają po narkotyki jako sposób na ucieczkę od problemów (**posttest 53%**). W następnej kolejności przyczyną jest presja rówieśników (**posttest 23%**) oraz nuda (**posttest 19%**).

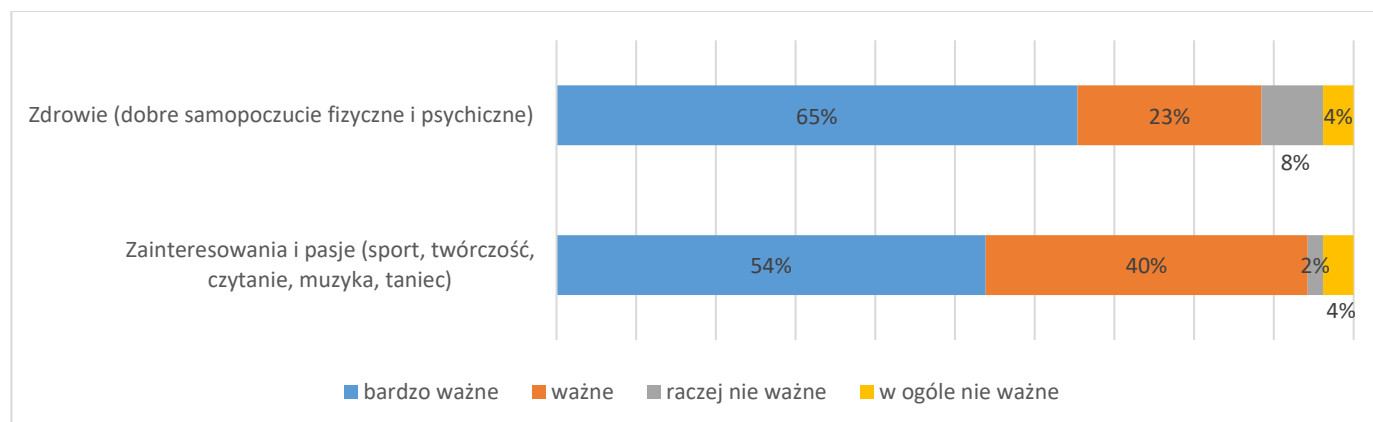
WYKRES 4. „JAKA JEST WEDŁUG CIEBIE NAJCZĘSTSZA PRZYCZYNA SIĘGANIA PO NARKOTYKI PRZEZ OSOBY W TWOIM WIEKU?”



STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE

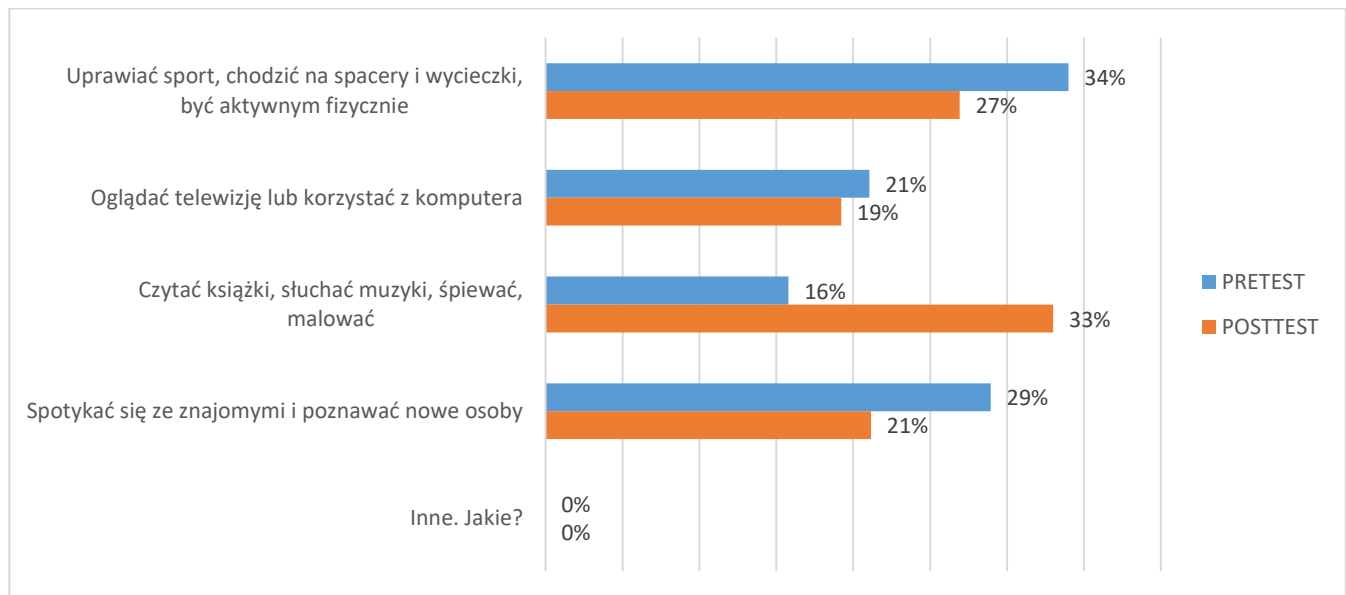
Zapytano uczniów o to, w jakim stopniu ważne jest dla nich zdrowie oraz ich zainteresowania i pasje. Zdrowie, rozumiane jako dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest bardzo ważne dla **65%** ankieterowanych. Natomiast posiadanie zainteresowań i pasji jest bardzo ważne dla **54%** uczniów.

WYKRES 5. „W JAKIM STOPNIU WAŻNE SĄ DLA CIEBIE: ZDROWIE, ZAJNTERESOWANIA I PASJE?” (POSTTEST)



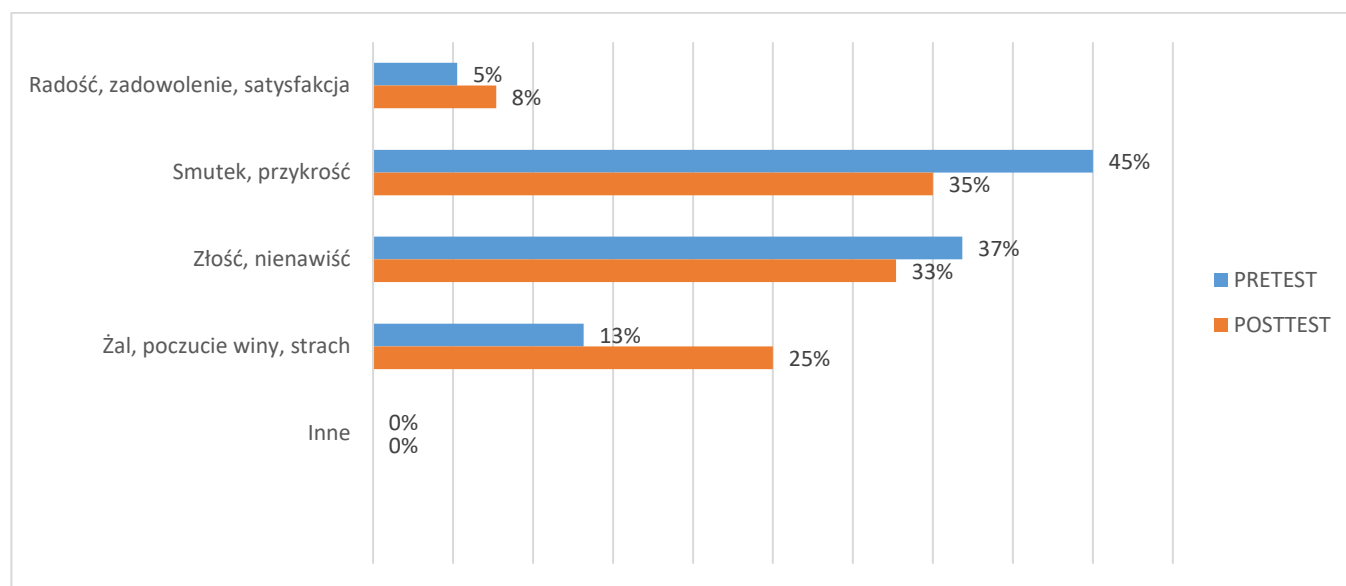
Wyniki pretestu wskazują, że jako najpopularniejsze formy spędzania wolnego czasu uczniowie najczęściej wybierali aktywność fizyczną (**34%**) oraz spotkania towarzyskie (**29%**). Po przeprowadzeniu warsztatów wzrosło zainteresowanie czytaniem książek, słuchaniem muzyki, śpiewaniem, malowaniem (**wzrost o 17%**), na drugim miejscu uplasowała się aktywność fizyczna **27%**, natomiast **21%** ankietowanych wybrała spotkanie towarzyskie.

WYKRES 6. „JAKIE MASZ ZAJMOWANIA? CO NAJBARDZIEJ LUBISZ ROBIĆ W WOLNYM CZASIE?”



Uczniowie zostali również zapytani o uczucia, jakie najczęściej towarzyszą im podczas sytuacji konfliktowej. Pytanie to miało na celu zbadanie, w jakim stopniu uczniowie są świadomi przeżywanych przez siebie uczuć i emocji. Jako najczęstsze uczucia pojawiające się podczas sytuacji konfliktowej (po uczestnictwie w warsztatach profilaktycznych) uczniowie wskazali smutek i przykrość (**35%**), złość, nienawiść (**33%**) oraz poczucie winy, żalu, strachu (**25%**).

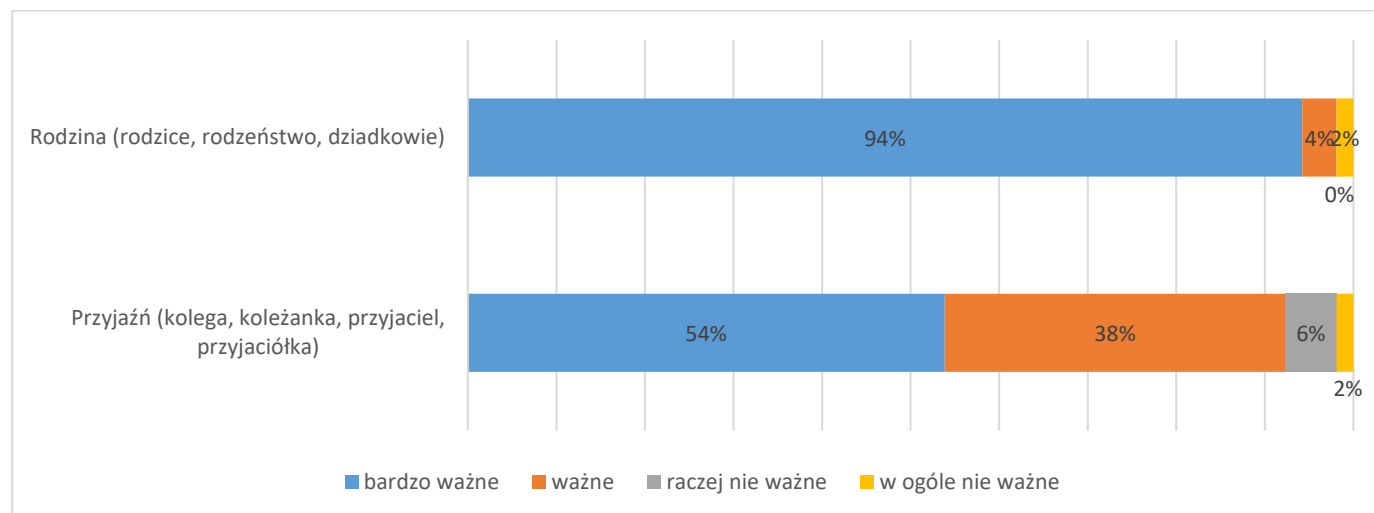
WYKRES 7. „JAKIE UCZUCIA NAJCZĘŚCIEJ TOWARZYSZĄ CI PODCZAS KONFLIKTU?”



STOSUNEK DO INNYCH

Badanie stosunku do innych (poczucia, kto jest dla mnie ważny i w jakim stopniu) miało na celu ustalenie roli rodziny i przyjaciół w życiu młodych ludzi. Dla większości uczniów rodzina (zarówno bliższa jak i dalsza) jest bardzo ważna (**94%**). Natomiast **54%** uczniów uważa posiadanie przyjaciela za bardzo ważny aspekt życia, natomiast dla **38%** ankietowanych przyjaźń jest po prostu ważna.

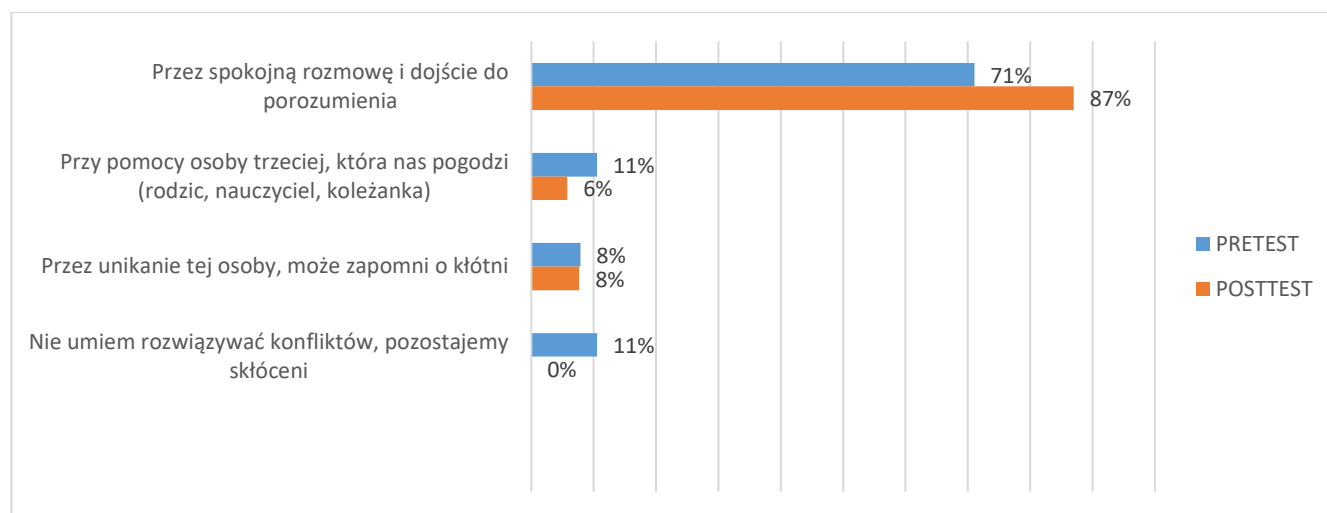
WYKRES 8. „W JAKIM STOPNIU WAŻNE SĄ DLA CIEBIE: RODZINA, PRZYJAŹŃ?” (POSTTEST)



SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA SYTUACJI KONFLIKTOWEJ

Uczniowie zostali zapytani o najczęstsze metody rozwiązywania przez nich konfliktów. Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano częstsze rozwiązywanie konfliktów przez spokojną rozmowę i dojście do porozumienia (**87%**). Do **0%** spadł odsetek uczniów, którzy nie umieją rozwiązywać konfliktów.

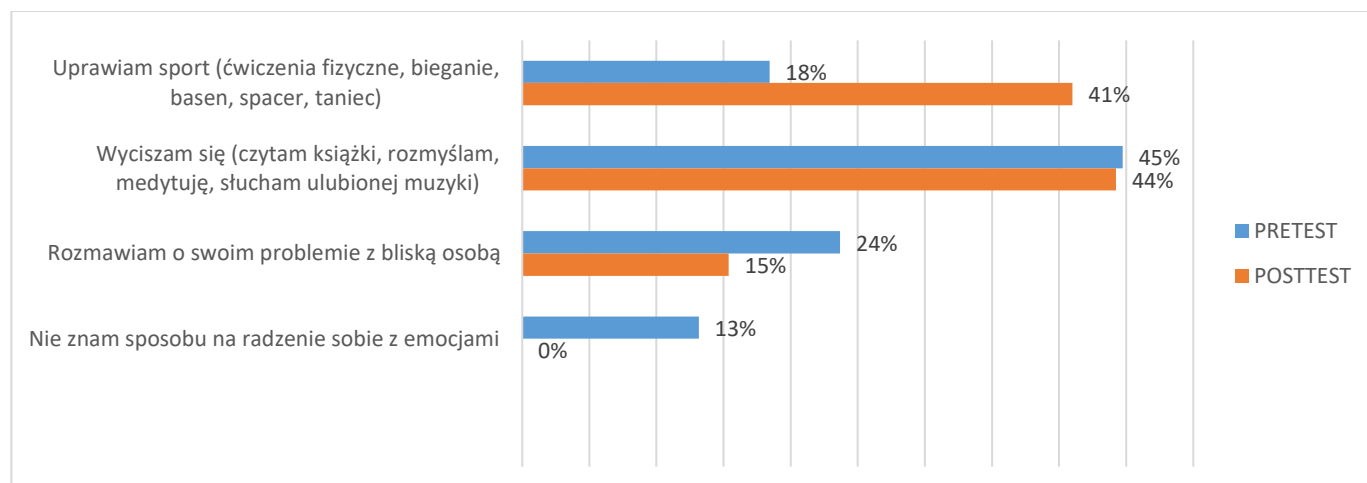
WYKRES 9. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE POKŁÓCIŁEŚ/POKŁÓCIŁAŚ SIĘ Z KOLEGĄ/KOLEŻANKĄ Z KLASY. W JAKI SPOSÓB ROZWIĄZESZ TEN KONFLIKT?”



METODY ROZŁADOWYWANIA WŁASNYCH EMOCJI

Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano wśród uczniów częstsze radzenie sobie z emocjami poprzez uprawianie sportu (**wzrost o 23%**), ponadto **44%** uczniów jako metodę rozładowania emocji wybrało wyciszenie się (czytanie książek, rozmyślanie, medytację, słuchanie ulubionej muzyki). Co ważne, o **13%** spadł odsetek uczniów, którzy nie znają sposobu na radzenie sobie z emocjami.

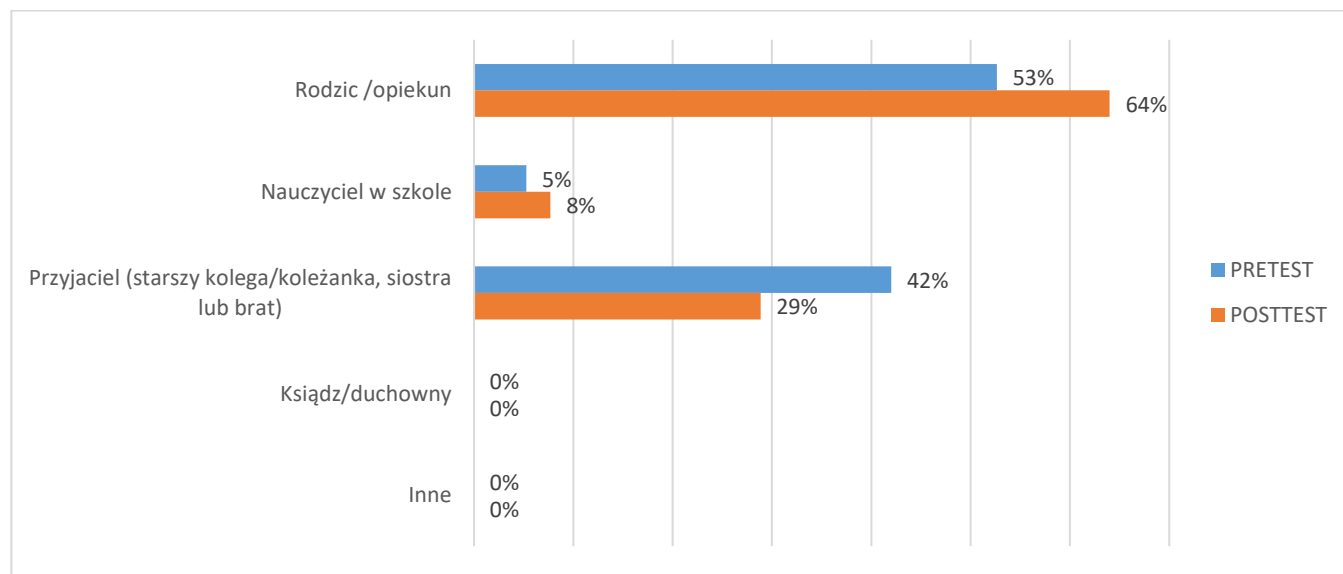
WYKRES 10. „CO NAJCZĘŚCIEJ ROBISZ BY ROZŁADOWAĆ SWOJE EMOCJE?”



SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH

Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie w pierwszej kolejności zgłosiliby się o pomoc do rodzica/opiekuna **(64%)** oraz do przyjaciela **(29%)**. Do nauczyciela o pomoc zwróciłoby się **8%** ankietowanych.

WYKRES 11. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ PROBLEM, Z KTÓRYM NIE POTRAFISZ SAM/SAMA SOBIE PORADZIĆ. KTO JEST DLA CIEBIE OSOBA, DO KTÓREJ ZGŁOSISZ SIĘ O POMOC I RADĘ?”



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Pod wpływem warsztatów profilaktycznych odnotowano następujące zmiany:

- ✓ **O 13% wzrosła** liczba uczniów, którzy deklarują, że są przeciwnikami narkotyków i dopalaczy i nigdy ich nie spróbują. **15%** przyznaje, że są ciekawi jak działają narkotyki, ale boją się konsekwencji ich zażywania, więc nie spróbują. Natomiast do **0%** zmniejszył się odsetek uczniów, którzy chcieliby spróbować narkotyków, ale poczekają aż będą starsi.
- ✓ Wyniki ewaluacji wskazują, że uczniowie najczęściej sięgają po narkotyki jako sposób na ucieczkę od problemów (**posttest 53%**). W następnej kolejności przyczyną jest presja rówieśników (**posttest 23%**) oraz nuda (**posttest 19%**).
- ✓ Zdrowie, rozumiane jako dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest bardzo ważne dla **65%** ankietowanych. Natomiast posiadanie zainteresowań i pasji jest bardzo ważne dla **54%** uczniów.
- ✓ Wyniki pretestu wskazują, że jako najpopularniejsze formy spędzania wolnego czasu uczniowie najczęściej wybierali aktywność fizyczną (**34%**) oraz spotkania towarzyskie (**29%**). Po przeprowadzeniu warsztatów wzrosło zainteresowanie czytaniem książek, słuchaniem muzyki, śpiewaniem, malowaniem (**wzrost o 17%**), na drugim miejscu uplasowała się aktywność fizyczna **27%**, natomiast **21%** ankietowanych wybrała spotkanie towarzyskie.
- ✓ Jako najczęstsze uczucia pojawiające się podczas sytuacji konfliktowej (po uczestnictwie w warsztatach profilaktycznych) uczniowie wskazali smutek i przykrość (**35%**), złość, nienawiść (**33%**) oraz poczucie winy, żalu, strachu (**25%**).
- ✓ Dla większości uczniów rodzina (zarówno bliższa jak i dalsza) jest bardzo ważna (**94%**). Natomiast **54%** uczniów uważa posiadanie przyjaciela za bardzo ważny aspekt życia, natomiast dla **38%** ankietowanych przyjaźń jest po prostu ważna.
- ✓ Uczniowie zostali zapytani o najczęstsze metody rozwiązywania przez nich konfliktów. Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano częstsze rozwiązywanie konfliktów przez spokojną rozmowę i dojście do porozumienia (**87%**). Do **0%** spadł odsetek uczniów, którzy nie umieją rozwiązywać konfliktów.
- ✓ Po przeprowadzeniu warsztatów profilaktycznych zaobserwowano wśród uczniów częstsze radzenie sobie z emocjami poprzez uprawianie sportu (**wzrost o 23%**), ponadto **44%** uczniów jako metodę rozładowania emocji wybrało wyciszenie się (czytanie książek, rozmyślanie, medytację, słuchanie ulubionej muzyki). Co ważne, o **13%** spadł odsetek uczniów, którzy nie znają sposobu na radzenie sobie z emocjami.
- ✓ Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie w pierwszej kolejności zgłosiliby się o pomoc do rodzica/opiekuna (**64%**) oraz do przyjaciela (**29%**). Do nauczyciela o pomoc zwróciłoby się **8%** ankietowanych.

Biorąc pod uwagę wyniki obu testów, w planowaniu oddziaływań profilaktycznych w społeczności szkolnej w przyszłości warto również zwrócić uwagę na następujące zakresy tematyczne:

- **„hazard”**, ponieważ **33%** uczniów twierdzi, że nie rozmawiano z nimi na ten temat
- **„zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia”**, ponieważ **56%** uczniów twierdzi, że nie rozmawiano z nimi na ten temat
- **„uzależnienie od leków”**, ponieważ **54%** uczniów twierdzi, że nie rozmawiano z nimi na ten temat

WNIOSKI I REKOMENDACJE

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy chorób, ale także psychiczny potencjał umożliwiający człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Z danych WHO jasno wynika, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących m.in. do nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, agresji oraz innych patologicznych zachowań antyspołecznych zaczyna się w okresie dojrzewania. U 10-20% dorastających obserwuje się problemy ze zdrowiem psychicznym. Eksperci dodają, że okres dojrzewania ma wielki wpływ na zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Zdrowie psychiczne w okresie adolescencji jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania trwałych relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie oraz radzenia sobie z codziennymi trudnościami w dorosłym życiu. Zatem ochrona i promocja zdrowia psychicznego u młodych ludzi jest inwestycją na przyszłość.

Celem prowadzonych w szkołach działań z zakresu profilaktyki, promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania uzależnieniom jest redukcja czynników ryzyka (brak poczucia własnej wartości i przynależności do grupy, skłonności do zachowań ryzykownych i sięgania po substancje psychoaktywne, nieumiejętność panowania nad emocjami i wiele innych) i wzmacnianie czynników chroniących. Do najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego będących przedmiotem działań profilaktycznych kierowanych do uczniów są: zdolność do doświadczania i zdrowego wyrażania emocji, pozytywna samoocena, zaufanie do siebie i innych, zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczeństwie, zdolność do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Warto pamiętać, że oddziaływanie w zakresie jednego tematu zajęć, np. dotyczących jedynie uzależnień może przynieść pozytywne rezultaty takie w profilaktyce innych zachowań ryzykownych.

Warto podkreślić, że zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.

SPIS WYKRESÓW

WYKRES 1. „CZY DO TEJ PORY NA LEKCJACH, GODZINACH WYCHOWAWCZYCH LUB WARSZTATACH KTOŚ ROZMAWIAŁ Z TOBĄ NA NASTĘPUJĄCE TEMATY?” WYNIKI PRETESTU	9
WYKRES 2. „CZY DO TEJ PORY NA LEKCJACH, GODZINACH WYCHOWAWCZYCH LUB WARSZTATACH KTOŚ ROZMAWIAŁ Z TOBĄ NA NASTĘPUJĄCE TEMATY?” WYNIKI POSTESTU	10
WYKRES 3. „CO SĄDZISZ O PRÓBOWANIU NARKOTYKÓW I DOPALACZY PRZEZ OSOBY W TWOIM WIEKU?”	11
WYKRES 4. „JAKA JEST WEDŁUG CIEBIE NAJCZĘSTSZA PRZYCZYNA SIĘGANIA PO NARKOTYKI PRZEZ OSOBY W TWOIM WIEKU?”	12
WYKRES 5. „W JAKIM STOPNIU WAŻNE SĄ DLA CIEBIE: ZDROWIE, ZAINTERESOWANIA I PASJE?” (POSTTEST)	12
WYKRES 6. „JAKIE MASZ ZAINTERESOWANIA? CO NAJBARDZIEJ LUBISZ ROBIĆ W WOLNYM CZASIE?”	13
WYKRES 7. „JAKIE UCZUCIA NAJCZĘŚCIEJ TOWARZYSZĄ CI PODCZAS KONFLIKTU?”	14
WYKRES 8. „W JAKIM STOPNIU WAŻNE SĄ DLA CIEBIE: RODZINA, PRZYJAŹŃ?” (POSTTEST)	15
WYKRES 9. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE POKŁÓCIŁEŚ/POKŁÓCIŁAŚ SIĘ Z KOLEGĄ/KOLEŻANKĄ Z KLASY. W JAKI SPOSÓB ROZWIĄŻESZ TEN KONFLIKT?”	16
WYKRES 10. „CO NAJCZĘŚCIEJ ROBISZ BY ROZŁADOWAĆ SWOJE EMOCJE?”	16
WYKRES 11. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ PROBLEM, Z KTÓRYM NIE POTRAFISZ SAM/SAMA SOBIE PORADZIĆ. KTO JEST DLA CIEBIE OSOBA, DO KTÓREJ ZGŁOSISZ SIĘ O POMOC I RADE?”	17