

# **Sport**

## **przeciwko uzależnieniom**

Przygotowała i opracowała:

mgr Beata Zuch

## **Spis treści:**

- ❖ Krótkie wprowadzenie w problem uzależnień
- ❖ Wprowadzenie - ankieta „Sport przeciwko uzależnieniom”, wyniki
- ❖ Analiza wyników
- ❖ Porównanie grup wiekowych
- ❖ Propozycje działań zmierzających w kierunku propagowania hasła „Sport przeciwko uzależnieniom”.
- ❖ Ankieta

## Krótkie wprowadzenie w problem uzależnień

„Uzależnienie i nałóg są używane zamiennie. Popadłszy w nałóg czy uzależniwszy się od jakichkolwiek środków odurzających, młody człowiek nie jest już w stanie przewidzieć, czego będzie zażywał w przyszłości – niezależnie od tego, od jakiego środka chemicznego zaczął. Innymi słowy, **nałóg to utrata kontroli.**” ( Ruth Maxwell)

Nałogiem mogą być zarówno narkotyki jak też alkohol i papierosy. Sięganie po narkotyki w wielu przypadkach związane jest ze stanem depresyjnym, który towarzyszy wszystkim zaburzeniom emocjonalnym. Często właśnie silna reakcja depresyjna poprzedza pierwsze sięgnięcie po narkotyki.

Młodzież skarży się na poczucie osamotnienia, niedopasowania do otoczenia, silne napięcia i lęki, co spowodowane jest złą sytuacją rodzinną, brakiem miłości, akceptacji, zrozumienia, niepowodzeniami szkolnymi bądź towarzyskimi.

Sięgnięcie w tej sytuacji po używki rozwiązuje u nich wiele problemów:

- Obniża napięcie,
- Daje pożądaną akceptację, (w grupie biorących)
- Dostarcza przyjemnych wrażeń i przeżyć, których im brak,
- Bywa wołaniem o pomoc, chęcią zwrócenia na siebie uwagi.

Nie zauważone w porę oznaki brania z czasem mogą się przekształcić w poważny problem, który spowoduje nieodwracalne skutki w organizmie człowieka. Małe naświetlenie problemu narkotyków, etapów uzależnienia się powoduje, iż młodzi ludzie bez skrępowania dla tak zwanej ciekawości czy też towarzystwa sięgają po narkotyki miękkie, a z czasem i po twarde. Nadal w naszym społeczeństwie jest zbyt mało osób przeszkolonych i kompetentnych zajmujących się profilaktyką uzależnień, głównie w szkołach. Młodzież trafiająca do Ośrodków Pomocy zazwyczaj ma już widoczny problem i w wielu przypadkach nie chce współpracować z terapeutą. Pomoc ofiarowana w Ośrodkach jest na zasadach pełnej dobrowolności. Do każdego podchodzi się indywidualnie Pomaga w niej dobry kontakt z rodziną i szkołą. W wielu przypadkach praca z młodym człowiekiem jest trudna i długotrwała, a jej efekty zależą w głównej mierze od jego chęci.

Inna sytuacja dotyczy picie alkoholu. Szczególne znaczenie dla powstawania pierwszych przejawów picia alkoholu przez młodzież przypisuje się przykładowi branemu z domu rodzinnemu oraz wpływowi grup koleżeńskich.

Obecnie odchodzi się od teorii dziedziczności „picia”, a skłania się ku naśladownictwu. Dziecko pochodzące z rodziny alkoholików nie koniecznie musi być w późniejszym wieku uzależnione od alkoholu, ale ma większe predyspozycje ze względu na wzorzec zachowania, jaki czerpie syn zazwyczaj z ojca, a córka z matki.

Wśród pijących młodocianych jest sporo przypadków konfliktów z prawem (zazwyczaj rozboje, kradzieże) w stosunku do ich rówieśników nie pijących.

„Uciekanie” w alkohol jest najczęściej spotykaną ucieczką od problemów w szkole bądź w domu rodzinnym, braku akceptacji lub niemożności odnalezienia się w danym środowisku. Również tutaj tak jak w przypadku narkotyków najczęściej spotykamy się z picciem dla towarzystwa, ciekawości lub dobrego samopoczucia. Alkohol „rozmywa” problemy, „zniczula” na kłopoty, zazwyczaj poprawia humor i daje akceptację w towarzystwie.

Młodzi ludzie, w trudnych dla siebie chwilach, sięgają częściej po alkohol niż narkotyki gdyż:

- Jest dla nich bardziej dostępny

- Nie odczuwają zagrożenia uzależnieniem tak jak w przypadku narkotyków
- Jest obecny w życiu codziennym

W naszym społeczeństwie można wyróżnić różne wzory picia. Według A. Podgórskiego (1969r) jest to picie „**rytualistyczne**” ongiś związane zapewne z ceremoniami religijnymi, później przeszczepione na rozmaite okazje życia towarzyskiego. Wzór picia „**towarzyskiego**”, polegający na tym, że picie alkoholu daje poczucie wspólnoty, oparcia, pozytywnej samooceny, oraz wzór picia „**użyteczny**” dla jakiś określonych celów np. ogrzanie się, uspokojenie.

J.K. Falewicz (1972r) wyszczególnił inne wzorce picia ze względu na rodzaj pitego trunku.

- „**romański**” – z dominacją picia wina,
- „**anglosaski**”- z dominacją piwa,
- „**północno-wschodni**” – z dominacją wysokoprocentowych napojów alkoholowych.

Ostatni podział wzorów picia, który chciałabym tu przytoczyć, wydaje mi się być ważnym, gdyż dotyczy głównie młodzieży. Podział ten został opracowany przez Provetto Europa w 1994 roku i wyszczególnia:

- Picie towarzyskie – na prywatkach, spotkaniach, gdzie alkohol jest elementem socjalizacji,
- Picie problemowe – takie, kiedy pije się regularnie, po to, aby upić się i obecność towarzystwa nie jest ważna.

Picie problemowe może zacząć się już przed 15 rokiem życia i młodzież taką łączą egzystencjonalne problemy i niezdolność radzenia sobie z nimi. Dlatego też duże znaczenie odgrywa tutaj rodzina. Miłość, dobry kontakt z dzieckiem, zainteresowanie jego problemami, rozmowa i uświadamianie mu zagrożeń jakie niesie życie mogą uchronić nasze dziecko przed popełnieniem „głupstwa”.

## **Bibliografia:**

1. „Problemy zagrożenia młodzieży uzależnieniem”- Ministerstwo Edukacji Narodowej, zeszyt nr 3
2. „Zagrożenia młodzieży uzależnieniem”- Ministerstwo Edukacji Narodowej, zeszyt nr 2
3. „Badania nad dziećmi alkoholików”- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
4. „Alkohol a młode pokolenie Polaków połowy lat dziewięćdziesiątych”- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
5. „Narkomania – HIV / AIDS. Zagrożenia społeczne, profilaktyka, terapia, resocjalizacja”- wydanie I Gdańsk 1993 rok.
6. „Problemy narkomanii. Zarys metod resocjalizacji i profilaktyki MONARU”- Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1984 rok.
7. „ABC wiedzy o narkomanii”- Biblioteka Remedium.
8. „Społeczne uwarunkowania alkoholizowania się nieletnich”- H. Kołakowska-Przełomiec.

# **Wprowadzenie**

## **Ankieta „Sport przeciwko uzależnieniom”**

Oddział Podhalański Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej w Zakopanem przygotował i opracował ankietę „Sport przeciwko uzależnieniom”. Badania przeprowadzono na terenie Powiatu Tatrzańskiego. Idąc ich śladem przygotowałam ankietę pod tym samym tytułem i poprosiłam o jej wypełnienie 100 losowo wybranych uczniów Gimnazjum Specjalnego i 100 losowo wybranych uczniów Gimnazjum nr 1 (uczniowie w normie intelektualnej) z Nowego Targu.

Celem ankiety było uzyskanie odpowiedzi na pytania dotyczące skali problemu uzależnień, jak również orientacji w jakim stopniu sport może być alternatywą przeciwko nim.

Ankietę opracowano porównawczo, aby mieć obraz problemu wśród młodzieży, która nie tak samo pojmuje zło i nie zawsze tak samo reaguje na wpływy otoczenia.

Wyniki badań pomogą w opracowaniu propozycji działań zmierzających w kierunku propagowania hasła „Sport przeciwko uzależnieniom” i być może dadzą odpowiedź na pytanie, „dlaczego młodzież sięga po używki?” a co za tym idzie pozwolą podjąć odpowiednie kroki mogące zapobiec temu zjawisku.

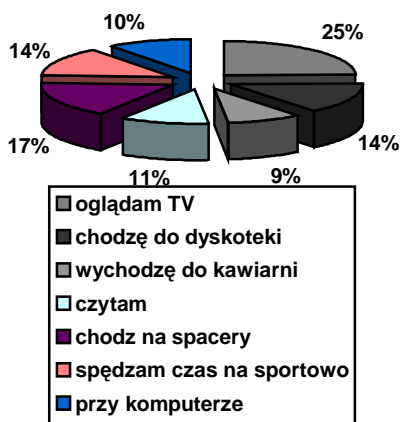
Zapraszam do analizy wyników.

# WYNIKI ANKIETY

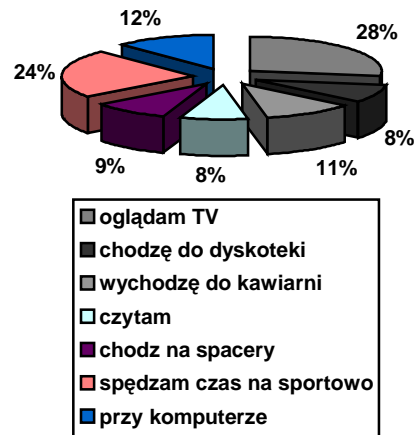
## Pytanie 1

W jaki sposób spędzasz czas wolny?

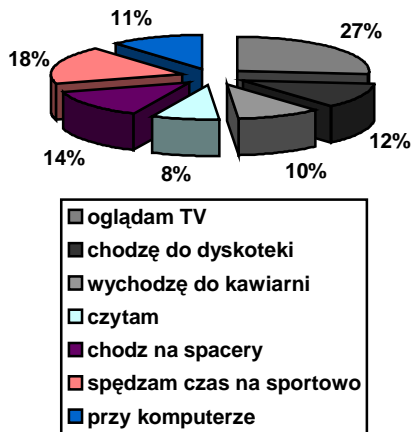
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



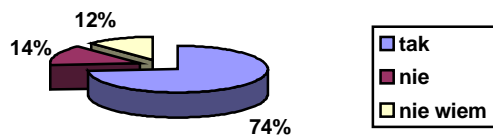
**wykres zbiorczy**



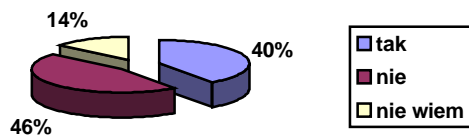
## Pytanie 2

Czy w twojej miejscowości można ciekawie spędzić czas wolny?

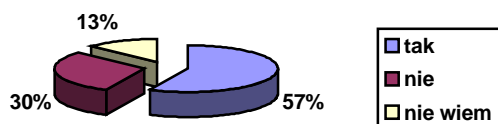
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



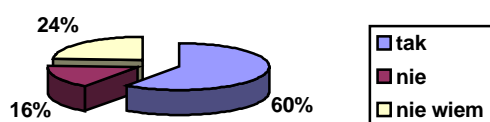
**wykres zbiorczy**



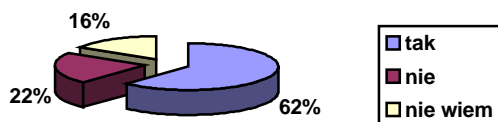
## Pytanie 3

Czy znalazłbyś w swojej miejscowości możliwości udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych?

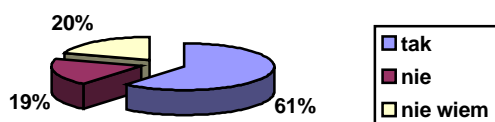
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



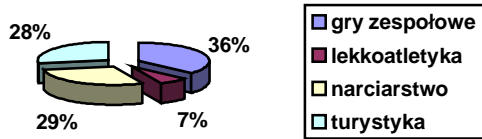
**Wykres zbiorczy**



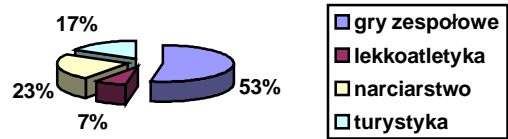
#### Pytanie 4

W jakich zajęciach sportowo-rekreacyjnych uczestniczyłbyś najchętniej?

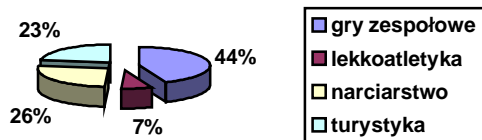
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



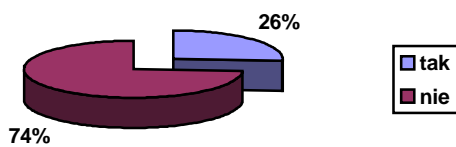
**Wykres zbiorczy**



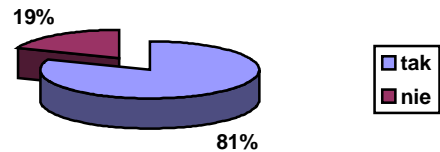
#### Pytanie 5

Czy rodziców stać na opłacenie twojego udziału w płatnych zajęciach sportowych?

**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



**Wykres zbiorczy**

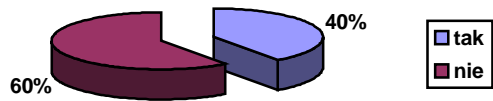




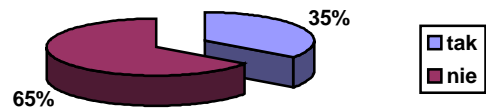
### Pytanie 6

Czy paliłeś kiedyś papierosy?

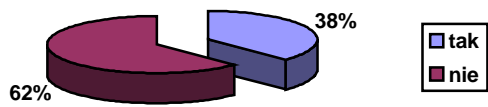
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



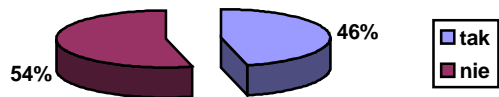
**Wykres zbiorczy**



### Pytanie 7

Czy piłeś kiedyś alkohol?

**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



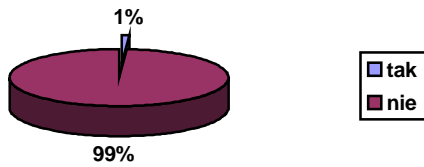
**Wykres zbiorczy**



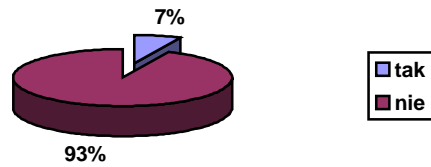
### Pytanie 8

Czy brałeś kiedyś narkotyki? (miękkie)

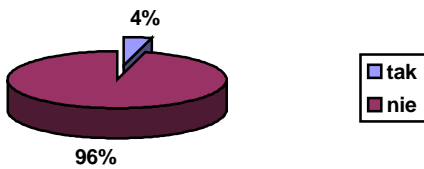
Gimnazjum Specjalne



Gimnazjum nr 1



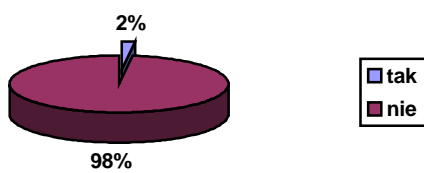
Wykres zbiorczy



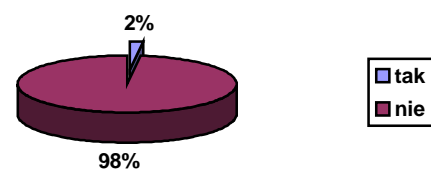
### Pytanie 9

Czy brałeś kiedyś narkotyki? (twarde)

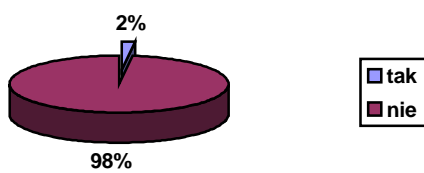
Gimnazjum Specjalne



Gimnazjum nr 1



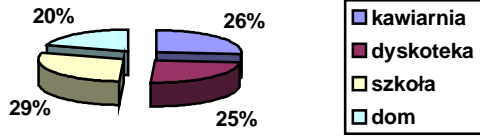
Wykres zbiorczy



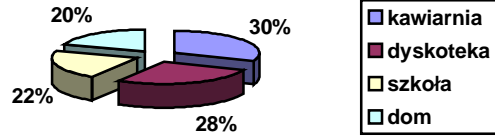
**Pytanie 10**

Jeżeli odpowiedziałeś TAK na któreś z pytań (6,7,8,9), to gdzie to było?

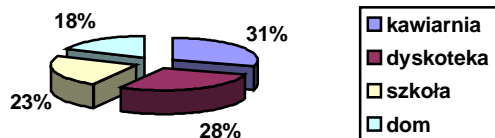
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



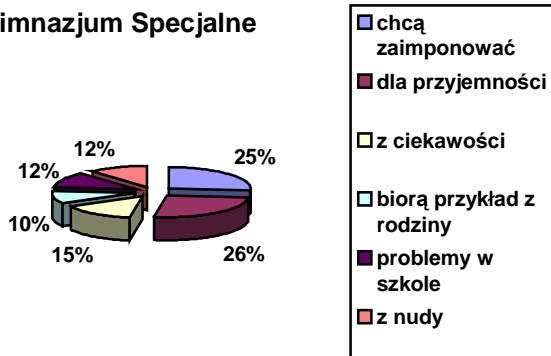
**Wykres zbiorczy**



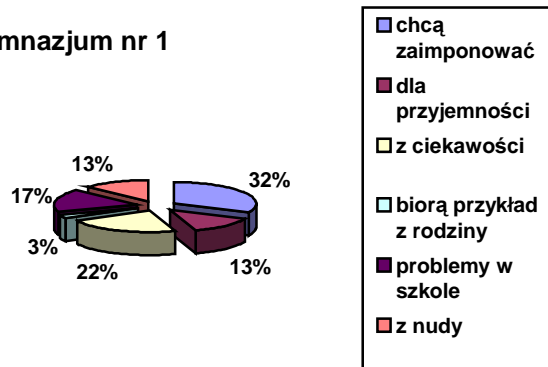
**Pytanie 11**

Dlaczego twoim zdaniem młodzież sięga po używki ?

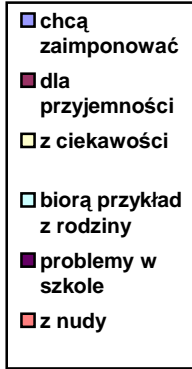
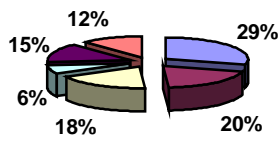
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



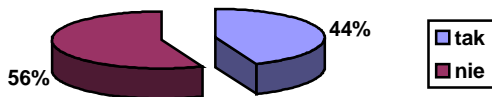
Wykres zbiorczy



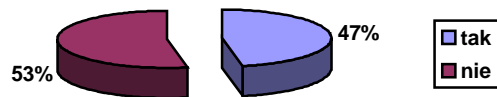
**Pytanie 12**

Czy, gdyby w szkole było więcej zajęć pozalekcyjnych, mniej osób sięgałoby po alkohol i narkotyki?

Gimnazjum Specjalne



Gimnazjum nr 1



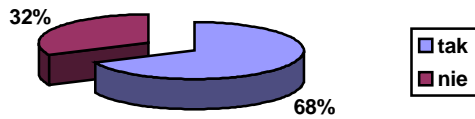
Wykres zbiorczy



Pytanie 13

Czy, gdyby istniało więcej klubów i sekcji sportowych, to mniej osób sięgałoby po alkohol i narkotyki?

**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



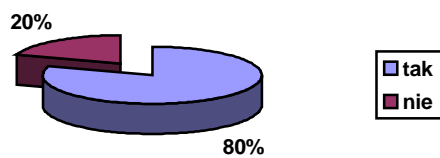
**Wykres zbiorczy**



Pytanie 14

Czy twoim zdaniem sport może odciągnąć młodych ludzi od nałogów?

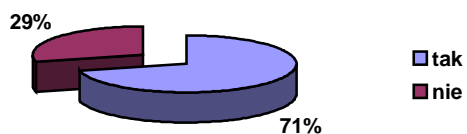
**Gimnazjum Specjalne**



**Gimnazjum nr 1**



**Wykres zbiorczy**



## Porównanie grup wiekowych

Porównując wypowiedzi w oparciu o wyniki ankiet wśród młodzieży Gimnazjum Specjalnego (GS) i młodzieży Gimnazjum nr 1 (G) można stwierdzić, że

- Na pytanie, 3 „W jaki sposób spędzasz czas wolny?” 25% Młodzieży z GS i 28% z G odpowiedziało, że czas wolny spędza przed telewizorem.
- Czas przed komputerem spędza 10% młodzieży z GS i 12% młodzieży z G.
- Na sportowo spędza swój czas 14% młodzieży GS i 24% młodzieży G
- Na pytanie 4 „Czy w twojej miejscowości można ciekawie spędzić czas wolny?” 74% Młodzieży GS odpowiedziało twierdząco, a wśród młodzieży G tylko 40% odpowiedziało „tak”.
- Na pytanie 5 „Czy znalazłbyś w swojej miejscowości możliwości udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych?” 60% ankietowanych z GS odpowiedziało „tak”, a w G 62% młodzieży odpowiedziało twierdząco.
- Pytanie, 6 „W jakich zajęciach sportowo-rekreacyjnych uczestniczyłbyś najchętniej?” Młodzież odpowiedziała, że najchętniej uczestniczyłaby w grach zespołowych 36% GS i 53% G, turystykę wybrało 28% GS i 17% G, Lekkoatletykę tylko 7% GS i 7 % G, natomiast narciarstwo 29% GS i 23% G
- Pytanie 6, 7, 8, 9 dotyczące palenia papierosów, picia alkoholu i brania narkotyków najczęściej uczniów (46% GS i 53% G) przyznało się do picia alkoholu, paliło papierosy 40 % młodzieży z GS i 35 % młodzieży z G. Narkotyki brał tylko 1% badanych w GS i 7 % badanych w G, narkotyki twarde w GS brało 2 % ankietowanych i 2 % z G.
- Na pytanie „ Czy twoim zdaniem sport może odciągnąć młodych ludzi od nałogów?” 80 % młodzieży z GS odpowiedziało twierdząco i 62 % młodzieży z G.

## ANALIZA WYNIKÓW ANKIETY

- ⇒ 61 % ankietowanych twierdzi, iż mogłaby uczestniczyć w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- ⇒ Najwięcej, bo 44% młodzieży najchętniej brałoby udział w grach zespołowych, 26 % uprawiałoby narciarstwo, 23 % turystykę. Najmniej, bo tylko 7 % wykazało chęć wzięcia udziału w zajęciach lekkoatletycznych.
- ⇒ 53 % młodzieży twierdzi, że ich rodziców stać na opłacenie ich udziału w płatnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- ⇒ 46 % ankietowanych uważa, że większa liczba zajęć pozalekcyjnych nie odciągnęłaby młodych ludzi od nałogów. Jednocześnie 60 % z nich twierdzi, iż gdyby to była większa liczba klubów i sekcji sportowych to młodzi ludzie rzadziej sięgali by po używki.
- ⇒ Młodzież twierdzi, że ich zdaniem sport może odciągnąć młodych ludzi od nałogów- 71 %, a 18 % z nich swój wolny czas spędza na sportowo.
- ⇒ 50 % ankietowanych przyznało się do picia alkoholu, a 38 % do palenia papierosów.

- ⇒ Narkotyki miękkie brało 4 % osób, twarde- 2 %.
- ⇒ Ankietowani najczęściej sięgają po używki będąc w kawiarni 31 %, na dyskotecę 28 %.
- ⇒ Młodzi ludzie zdają sobie sprawę z powodów, jakimi kierują się sięgając po używki. Najczęściej robią to, żeby zaimponować innym 29 %. Na dalszych miejscach wymieniano: przyjemność 20 %, ciekawość 18 %, problemy w domu lub szkole 15 %.
- ⇒ 60 % młodzieży twierdzi, iż w ich miejscowościach nie można ciekawie spędzić czasu wolnego.

Analizując wyniki ankiety, należy zwrócić uwagę, na wyraźnie zarysowujący się problem uzależnień wśród młodzieży na badanym terenie. Zwłaszcza dotyczy to picia alkoholu.

Duży procent ankietowanych przyznało się do picia alkoholu i palenia papierosów. Problem narkotyków jest bardzo słabo zarysowany. Młodzież w niewielkim odsetku zadeklarowała kontakt z narkotykami.

Młodzi ludzie zdają sobie sprawę z powodów, jakimi kierują się sięgając po używki. Najczęściej robią to, żeby zaimponować innym, co jest o tyle niepokojące, iż może świadczyć o braku umiejętności powiedzenia „nie” lub zaniżeniu własnej wartości. Na dalszych miejscach wymieniano przyjemność, ciekawość.

Po używki sięgają przede wszystkim w takich miejscach jak kawiarnia czy też dyskoteka. W tym miejscu trzeba by zwrócić uwagę rodziców na baczniejszy nadzór nad swoimi pociechami i kontrolę godzin powrotu i stanu, w jakim młodzież wraca.

Jednocześnie ankietowani zwracają uwagę na potrzebę organizacji zajęć sportowych dla młodzieży, jako alternatywę przeciwko uzależnieniom twierdząc, że sport może odciągnąć młodych ludzi od nałogów.

Na podstawie ankiety można stwierdzić, że wyniki badań młodzieży w normie intelektualnej i młodzieży upośledzonej umysłowej w wielu kwestiach nie odbiegają od siebie. Duża różnica ujawniła się przy pytaniu nr 5, a spowodowane jest to tym, iż spora grupa młodzieży w szkołach specjalnych pochodzi z rodzin o niskim statusie materialnym.

## **Propozycje działań zmierzających w kierunku propagowania hasła „Sport przeciwko uzależnieniom”.**

- ✓ Wprowadzić bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne w szkołach, w zakresie różnorodnych dziedzin aktywności ruchowej.
- ✓ Przygotować większą ofertę spędzania pozaszkolnego wolnego czasu, aby umożliwić młodzieży realizację ich potrzeb i zainteresowań.
- ✓ Opracować i wdrożyć odpowiednie dla grup wiekowych programy profilaktyki uzależnień np. na lekcjach wychowawczych.
- ✓ Przeprowadzić pedagogizację rodziców w zakresie uzależnień i profilaktyki.
- ✓ Uświadamiać nauczycielom konieczność wszechstronnej wiedzy na temat uzależnień.
- ✓ Zacieśnić współpracę z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się profilaktyką uzależnień.
- ✓ Ścisłe współpracować z policją, służbami miejskimi, rodzicami w celu bezwzględnego przestrzegania zakazu przebywania młodzieży w lokalach nocnych oraz zakazu sprzedaży papierosów i alkoholu.





