

Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz

ORCID 0000-0001-6079-3880

DOI: 10.35464/1642-672X.PS.2021.3-4.09

Diagnoza czynników chroniących i czynników ryzyka jako podstawa planowania działań wychowawczo-profilaktycznych w środowisku szkolnym

Diagnosis of protective factors and risk factors as the basis for planning educational and preventive activities in the school environment

ABSTRACT: The article presents research carried out in one of the secondary schools in Tychy, which aimed at answering the question of what risk factors and protective factors can be identified in the group of high school and technical high school students in order to formulate indications relating to the preventive measures taken based on the collected data. The survey method was used, in which the questionnaire technique was implemented. The research covered teachers of all classes, students ($N = 200$) and their parents ($N = 77$). Based on the diagnosis, recommendations were formulated regarding the educational and preventive program of the school, which emphasized the need to: 1) shape self-acceptance, adequate self-esteem and a positive self-image among students, 2) build the ability to safely navigate in the virtual world, 3) build supportive interpersonal relationships throughout the entire school community.

KEY WORDS: educational and preventive program of the school protective factors, risk factors, risky behaviors.

STRESZCZENIE: Artykuł prezentuje badania przeprowadzone w jednej ze szkół ponadpodstawowych w Tychach, które zmierzały do zidentyfikowania czynników ryzyka i czynników chroniących w grupie uczniów liceum i technikum, aby w oparciu o zebrane dane sformułować wskazania odnoszące się do podejmowanych działań profilaktycznych. Do ich przeprowadzenia posłużyła metoda sondażowa, w ramach której wykorzystano

technikę ankiety. Badaniami objęto wychowawców wszystkich klas, uczniów (N = 200) oraz ich rodziców (N = 77). Na podstawie przeprowadzonej diagnozy sformułowano rekomendacje dotyczące programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły, które akcentowały konieczność: 1) kształtowania samoakceptacji, adekwatnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie wśród uczniów, 2) budowania umiejętności bezpiecznego poruszania się w świecie wirtualnym, 3) budowania wspierających relacji interpersonalnych w całej społeczności szkolnej.

SŁOWA KLUCZOWE: czynniki chroniące, czynniki ryzyka, program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, zachowania ryzykowne.

Wprowadzenie

Zgodnie z klasyczną teorią Richarda i Shirley Jessor (1977), zachowanie młodych ludzi można uznać za problemowe/ryzykowne, jeśli wiąże się z brakiem respektowania wymagań, oczekiwań i ograniczeń określonych dla tej grupy wiekowej. Prezentowanie takich zachowań jest nie tylko związane z łamaniem społecznych standardów, ale przede wszystkim niesie za sobą realne zagrożenie dla zdrowia i rozwoju adolescentów. W konsekwencji zachowania ryzykowne mogą trwale zaburzyć ich funkcjonowanie psychospołeczne oraz karierę szkolną i/lub zawodową, a tym samym pogorszyć jakość całego dalszego życia. Wśród negatywnych skutków zachowań ryzykownych wymienia się przede wszystkim (Ostaszewski, 2017, s. 439; Rowling, 2006, ss. 102–104):

- Pojawienie się zakłóceń w rozwoju osobistym oraz utrudnione kształtowanie się tożsamości i adekwatnego obrazu samego siebie, co może sprzyjać powstawaniu takich problemów psychicznych jak: depresyjność, zaburzenia nastroju, myśli i próby samobójcze,
- Utrudnienia w zakresie prawidłowego funkcjonowania w rolach społecznych właściwych dla okresu adolescencji, potencjalne konflikty z prawem prowadzące do okresowej izolacji i/lub wykluczenia społecznego, narażenie na przedwczesne rodzicielstwo i wiele problemów z nim związanych,
- Utrudnienia w zdobywaniu wykształcenia i umiejętności niezbędnych w dorosłym życiu, co może przekładać się np. na problemy w uzyskaniu zatrudnienia,
- Zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa wiążące się z częstszym występowaniem zatruc, urazów, infekcji czy uzależnień.

Krzysztof Ostaszewski (2017, s. 439; Ostaszewski, 2014) dzieli zachowania ryzykowne podejmowane przez młodzież na cztery komplementarne grupy, tj.: 1) klasyczne zachowania problemowe, 2) zachowania antyzdrowotne, 3) nieodpowiednie wypełnianie roli ucznia oraz 4) tzw. nowe zachowania ryzy-

kowe. Klasyczne zachowania problemowe to picie alkoholu, używanie narkotyków, przedwczesne kontakty seksualne czy zachowania antyspołeczne. Do zachowań antyzdrowotnych można zaliczyć wszystkie te działania, które nie powodują sankcji społecznych, ale prowadzą do negatywnych konsekwencji zdrowotnych – są to np. nieprawidłowy sposób odżywiania czy zachowania sedenteryjne, związane z małą aktywnością ruchową. Nieodpowiednie wypełnianie roli ucznia wiąże się z takimi przejawami funkcjonowania szkolnego jak złe oceny, wagarowanie czy ostatecznie – przerwanie edukacji. Wreszcie tzw. nowe zachowania ryzykowne to wszelkie uzależnienia behawioralne, powiązane w dużym stopniu z korzystaniem z nowych technologii informacyjno – komunikacyjnych, np. cyberprzemoc, siecioholizm, seksting, hazard itp. (Livingstone et al., 2014; Guo, 2016, ss. 441–444; Beyazit et al., 2017, s. 1512; Miller, 2017, ss. 385–386; Phippen, 2012).

Poszukując przyczyn podejmowania lub niepodejmowania zachowań problemowych przez młodzież wskazuje się na czynniki ryzyka, będące swego rodzaju stymulatorami tych zachowań, jak i na czynniki chroniące, będące ich inhibitorami. Zgodnie z definicją czynniki ryzyka to „właściwości indywidualne człowieka (np. zachowania, postawy, przekonania, predyspozycje i uwarunkowania biologiczne) oraz właściwości środowiska (rodzinnego, społecznego, fizycznego), które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstawania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci” (Coie et al., 1996, ss. 15–38; Ostaszewski, 2017, s. 114). Za czynniki chroniące uważa się natomiast cechy, sytuacje i warunki zwiększające odporność jednostki na działanie czynników ryzyka. J. D. Hawkins, R.F. Catalano i J.Y. Miller (1992) za czynniki chroniące uważają:

- silną więź emocjonalną z rodzicami
- zainteresowanie nauką szkolną
- wiarę i regularne praktyki religijne
- poszanowanie norm, praw i wartości
- poszanowanie autorytetów
- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej.

Inną propozycję typologii czynników chroniących prezentuje B. Woynarowska (2007, ss.47–48). Typologia ta została opracowana na podstawie prac A. Mastena i J. L. Powella (2003) i wyróżnia trzy poziomy zasobów:

- zasoby indywidualne
- zasoby wynikające z relacji z osobami z najbliższego otoczenia
- zasoby środowiska lokalnego.

Nie ulega wątpliwości, że znajomość czynników ryzyka określonych problemów i zaburzeń zdrowotnych czy zachowań ryzykownych, oraz tych czyn-

ników, które chronią przed wystąpieniem nieprawidłowości jest podstawą do podjęcia skutecznych oddziaływań profilaktycznych. W ujęciu definicyjnym profilaktyka to działania podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się i/ lub rozwojowi niepożądanych zachowań, stanów lub zjawisk w danej populacji, zanim one wystąpią. Ma ona więc najczęściej charakter działań uprzedzających, a nie leczniczych czy naprawczych, które podejmowane są w sytuacji wystąpienia negatywnego zjawiska, np. choroby (Ostaszewski, 2017, ss. 113–114). Należy zwrócić uwagę, że tradycyjny podział oddziaływań profilaktycznych wyróżniający profilaktykę pierwszo-, drugo- i trzeciorzędową nie jest wystarczająco precyzyjny, gdyż nie zawiera jasnych granic między profilaktyką i leczeniem (Woynarowska, 2007, ss. 127–128). Dlatego coraz częściej (szczególnie w ochronie zdrowia psychicznego) wykorzystuje się nowe rozróżnienie, w którym kryterium podziału jest charakterystyka grupy, do której adresowane są działania profilaktyczne. Zgodnie z nowym podejściem rozróżnia się następujące poziomy profilaktyki (Ostaszewski, 2017, ss. 118–119):

- Profilaktyka uniwersalna – jest ukierunkowana na całą populację, bez względu na stopień indywidualnego ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych. Celem tych działań jest zmniejszenie lub wyeliminowanie ryzyka pojawienia się zaburzeń i problemów zdrowotnych. Mogą one być realizowane w populacji dzieci, młodzieży, rodziców itd.;
- Profilaktyka selektywna – działania profilaktyczne są ukierunkowane na osoby i grupy zwiększonego ryzyka. Są to działania adresowane do grup, o których wiadomo, że ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną lub uwarunkowania biologiczne są narażone na większe niż przeciętne ryzyko wystąpienia problemów psychicznych, zaburzeń zachowania czy problemów zdrowotnych;
- Profilaktyka wskazująca – jest ukierunkowana na jednostki (lub grupy) wysokiego ryzyka przejawiające pierwsze objawy problemów zdrowotnych i zaburzeń zachowania. Działania prewencyjne na tym poziomie są adresowane do osób, które z powodów biologicznych lub społecznych są narażone na podwyższone ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, behawioralnych, czy zaburzeń psychicznych lub też demonstrują pierwsze objawy problemów i/lub zaburzeń.

Realizacja działań profilaktycznych jest obligatoryjna w placówkach szkolnych wszystkich szczebli. W oparciu o art. 26 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (2017), zakłada się, że szkoły „realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący:

- 1) treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów oraz

- 2) treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców”. W punkcie 2 wskazanego artykułu Ustawodawca zakłada, że „Program wychowawczo-profilaktyczny opracowuje się na podstawie wyników corocznej diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z używaniem substancji psychotropowych, środków zastępczych oraz nowych substancji psychoaktywnych”.

Działania wychowawczo-profilaktyczne kierowane do dzieci i młodzieży winny jednocześnie obejmować trzy obszary aktywności, a mianowicie:

- wspomaganie dziecka w konstruktywnym radzeniu sobie z problemami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu oraz wysokiej jakości życia,
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój psychofizyczny i wpływają negatywnie na styl życia,
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu i prozdrowotnemu stylowi życia.

W środowisku szkolnym, najliczniejszą grupę stanowią osoby z grupy niskiego ryzyka. Im starszy wiek uczniów, tym bardziej poszerza się grupa osób będących po inicjacji np. alkoholowej czy seksualnej, co niewątpliwie zwiększa ryzyko podejmowania innych zachowań ryzykownych np. zażywania narkotyków. Realizując działania wychowawczo-profilaktyczne w szkole należy w pierwszej kolejności prowadzić działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej, będącej niejako szczepionką zwiększającą odporność uczniów na zagrożenia (papierosy, alkohol, narkotyki, przestępczość). Prawidłowe opracowanie i realizacja programów wychowawczo-profilaktycznych niewątpliwie będzie sprzyjać poprawie funkcjonowania nie tylko jednostek, ale całej grupy szkolnej i być może trwale utrzyma pożądany stan rzeczy.

Metodologia badań

Badania opisane w niniejszym artykule przeprowadzono w Zespole Szkół nr 1 w Tychach w okresie wrzesień 2019 – czerwiec 2020. Miały one charakter badań przyczynkarskich i stanowiły wstępną fazę projektu badawczego, który będzie realizowany na szerszą skalę. Badaniami objęto wychowawców wszystkich klas, uczniów oraz ich rodziców. Były one zorientowane na realizację następujących celów:

- 1) cel poznawczy – identyfikacja czynników chroniących i czynników ryzyka w grupie uczniów szkół ponadpodstawowych (liceum, technikum);

- 2) cel prakseologiczny – sformułowanie wskazań profilaktycznych w oparciu o przeprowadzoną diagnozę.

Badania zrealizowane zostały zgodnie z paradygmatem ilościowym i miały charakter diagnostyczny. Sformułowano następujące problemy badawcze:

1. Jakie czynniki ryzyka i czynniki chroniące identyfikują wśród uczniów wychowawcy klas?
2. Jaki jest stan emocjonalny adolescentów, w szczególności w zakresie samoakceptacji, zadowolenia z życia, udziału w życiu społecznym, motywacji wewnętrznej, poczucia bezpieczeństwa w świetle opinii uczniów oraz rodziców?
3. Jaka jest skala zachowań ryzykownych wśród adolescentów (w opinii uczniów i ich rodziców) oraz dostrzegana przez nich możliwość uzyskania pomocy w sytuacjach zagrażających?
4. Jakie propozycje na temat modyfikacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły mają rodzice uczniów?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Kwestionariusze ankiety adresowane do uczniów i rodziców przesłano drogą internetową w dniu 12.06.2020 poprzez mobi-Dziennik. Kwestionariusz ankiety dla uczniów zawierał 7 pytań oraz metryczkę. Cztery pierwsze pytania związane były z diagnozą czynników chroniących i obejmowały takie treści jak: ocena poziomu samoakceptacji i zadowolenia z życia, ocena relacji społecznych z rodzicami, rówieśnikami oraz nauczycielami, a także ocena motywacji do nauki. Pytania 5 i 6 odnosiły się do czynników ryzyka i doświadczeń uczniów w zakresie: cyberprzemocy, treści promujących zachowania destrukcyjne, sekstingu, groomingu, łańcuszka szczęścia typu Nekomination, zagrożenia prywatności oraz spamów przesyłanych przez innych. Ostatnie pytanie dotyczyło osób do których młodzież zwraca się o pomoc w sytuacjach dla nich trudnych. Kwestionariusz ankiety skierowanej do rodziców zawierał 5 pytań opatrzonych metryczką. Pytania w nim zawarte dotyczyły czynników chroniących i czynników ryzyka oraz sugestii związanych z modyfikacją programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły w kolejnym roku szkolnym.

W toku badań przygotowano również kwestionariusze dla wychowawców klas. Na ich podstawie uzyskano informacje zwrotne od 20 wychowawców w pierwszym etapie badań (wrzesień 2019) oraz od 18 wychowawców w drugim etapie (czerwiec 2020). Ponadto w drugim etapie badań uczestniczyło 200 uczniów (z 720) – 75,9% respondentów stanowiły kobiety, a 24,1% mężczyźni. W badaniu wzięło udział 86% uczniów liceum i 14% uczniów technikum. Rozkład badanych pod względem uczęszczania do kolejnych klas prezentował

się następująco: 56,5% stanowili uczniowie klas pierwszych, 30,5% uczniowie klas drugich, 9,5% klas trzecich i 3,5% klas czwartych. W drugim etapie badań kwestionariusz ankiety wysłano również do 938 rodziców, jednak wypełniło go jedynie 77 z nich. W badaniu wzięło udział 70,1% – kobiet (54) oraz 29,9% mężczyzn (23). 84,6 % badanych stanowili rodzice uczniów liceum, w przypadku technikum było to 15,4%. Badani głównie byli rodzicami uczniów klas pierwszych (66,7% ogółu badanych). Rodzice uczniów klas drugich stanowili 24,4% badanych, klas trzecich 9%. Żaden z rodziców uczniów klas czwartych nie wypełnił ankiety. Badania zostały uzupełnione o obserwacje wychowawców oraz analizę dokumentacji uczniów.

Wyniki badań

1. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące identyfikowane wśród uczniów przez wychowawców klas

W dniach 4–13 września 2019 roku zwrócono się do wychowawców klas z prośbą o udzielenie informacji zwrotnej na temat czynników ryzyka oraz czynników chroniących, które identyfikują wśród uczniów swojej klasy. Wychowawcy otrzymali kwestionariusz stanowiący zestaw wytycznych, do których mieli się odnieść w oparciu o własne obserwacje oraz analizę dokumentów. W pierwszym etapie badań uzyskano informacje zwrotne od wszystkich – 20 wychowawców. Pod koniec roku szkolnego 2019/2020 podjęto decyzję o przeprowadzeniu postdiagnozy, której celem było sprawdzenie, jakimi zasobami dysponowali wówczas uczniowie oraz jakie czynniki ryzyka można było zidentyfikować w środowisku szkolnym. W związku z tym dnia 1 czerwca 2020 zwrócono się do wychowawców klas z prośbą o ustosunkowanie się do przedmiotowych kwestii. Informacje zwrotne otrzymano od 18 wychowawców. Podane zestawienia liczbowe i procentowe obejmują ilość uczniów w klasach, którzy zdaniem wychowawców prezentują określone wskaźniki. Wartości procentowe zostały obliczone w odniesieniu do sumarycznej liczby wszystkich uczniów – 720. Zebrane dane na temat czynników ryzyka obrazuje poniższa tabela:

Tabela 1 Czynniki Ryzyka Identyfikowane Przez Wychowawców

INDYWIDUALNE CZYNNIKI RYZYKA:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
wczesny wiek inicjacji nikotynowej i alkoholowej	29	4%	33	4,5%
inne wczesne zachowania ryzykowne (np. kradzieże, bójki itp.)	2	0,2%	1	0,1%
wysoka tolerancja na alkohol	5	0,69%	4	0,5%

INDYWIDUALNE CZYNNIKI RYZYKA:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
duże zapotrzebowanie na stymulację, na wrażenia, ekstremalne wydarzenia	6	0,8%	25	3,47%
niski poziom inteligencji, umiejętności społecznych i radzenia sobie z emocjami	14	1,9%	23	3,19%
przewlekłe choroby, zaburzenia psychiczne	14	1,9%	23	3,19%
CZYNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE Z RÓWIEŚNIKAMI:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
rówieśnicy, którzy przejawiają zachowania ryzykowne	13	1,8%	12	1,6%
poszukiwanie i uzyskiwanie u rówieśników aprobaty dla używania substancji, poszukiwanie aprobaty u osób podejmujących ryzykowne zachowania, przy jednoczesnej małej uwadze i słabej reakcji osób bliskich	7	0,9%	27	3,75%
CZYNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE Z RODZINĄ I RODZICAMI:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
alkoholizm, inne uzależnienia, choroby psychiczne, inne zachowania dezadaptacyjne rodziców	9	1,25%	10	1,38%
przesadnie restrykcyjne lub skrajnie przyzwalające warunki wychowawcze (nadmierne kary, częsta krytyka lub brak reakcji na niewłaściwe zachowanie dziecka)	13	1,8%	15	2%
niewłaściwa realizacja ról rodzicielskich	12	1,6%	19	2,6%
poważne konflikty rodzinne	11	1,5%	9	1,25%
niekorzystne wzorce zachowania starszego rodzeństwa,	5	0,69%	2	0,27%
brak wsparcia i bliskich relacji z innymi dorosłymi (wujostwo, dziadkowie)	6	0,83%	5	0,69%
CZYNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE ZE SZKOŁĄ I NAUKĄ:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
niepowodzenia w szkole w obszarze edukacji i relacji z ludźmi	16	2,2%	31	4,3%
negatywny stosunek do obowiązków szkolnych, negatywny stosunek nauczycieli do ucznia, jak i ucznia do nauczycieli	22	3%	17	2,36%
problemy z zachowaniem w szkole	16	2,2%	9	1,25%
brak wsparcia w edukacji i spędzanie czasu wolnego bez opieki poza domem	5	0,69%	2	0,27%
ŚRODOWISKOWE CZYNNIKI RYZYKA:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
niekorzystne warunki ekonomiczne	21	2,91%	9	1,25%
wysoka dostępność do substancji psychoaktywnych	37	5,13%	2	0,27%

Źródło: badania własne.

Zdaniem wychowawców największy problem wśród czynników indywidualnych stanowiło picie alkoholu i palenie papierosów przez uczniów. Uczniowie wymagali również interwencji w zakresie poprawy więzi z rówieśnikami. U kilkunastu uczniów zdiagnozowano trudności w sferze funkcjonowania rodzinnego, co jest istotne ze względu na fakt, że problemy rodzinne często przekładają się na trudności w przystosowaniu do warunków szkolnych i sprzyjają

wzrostowi niepowodzeń w nauce, jednocześnie zwiększając częstotliwość podejmowania ryzykownych zachowań. Celem profilaktyki selektywnej jest zatem podjęcie działań interwencyjnych nie tylko w odniesieniu do jednostki, ale również do jej rodziny. Można założyć, że poprawa funkcjonowania rodziny korzystnie wpłynie na zmianę zachowania ucznia, szczególnie, że niektórzy uczniowie wykazywali również trudności w funkcjonowaniu szkolnym. Wśród środowiskowych czynników ryzyka wychowawcy zauważali wysoką dostępność substancji psychoaktywnych, co wymaga podjęcia działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania zjawisku używania substancji psychoaktywnych, środków zastępczych oraz nowych substancji psychoaktywnych.

Wyniki uzyskane w trakcie obu etapów badań nieco się różnią. Być może związane jest to z faktem, że rozpoznanie sytuacji uczniów klas pierwszych, na początku roku szkolnego w nowej szkole, jest zadaniem karkołomnym. Potrzeba czasu, by dokładnie rozeznac wszystkie niepokojące sygnały, ale również zasoby, którymi dysponują uczniowie. Wykaz czynników chroniących prezentuje tabela nr 2. Wychowawcy, którzy przeprowadzili diagnozę i postdiagnozę w swoich klasach identyfikują następujące czynniki chroniące wśród swoich uczniów:

Tabela. 2 Czynniki chroniące identyfikowane przez wychowawców

Zasoby indywidualne:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
zdolności poznawcze	204	28,3%	172	23,8%
cechy temperamentu sprzyjające łatwości adaptowania się do określonych warunków	160	22,2%	136	18,8%
wysoko rozwinięte mechanizmy samokontroli	150	20,83%	150	20,83%
optymizm i pogoda ducha	150	20,83%	123	17%
umiejętności psychospołeczne	167	23,19%	82	11,38%
przekonanie o własnych możliwościach	147	20,41%	89	12,36%
przekonanie o własnej skuteczności	136	18,8%	70	9,7%
procesy motywacyjne	138	19,16%	73	10,13%
Zasoby wynikające z relacji z osobami z najbliższego otoczenia:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
relacje z rodzicami	118	16,38%	123	17,08%
więzi przyjacielskie z konstruktywnymi rówieśnikami	183	25,41%	147	20,41%
utrzymywanie relacji z dobrymi i kompetentnymi dorosłymi (wychowawca, trener)	165	22,91%	129	17,91%
Zasoby z środowiska lokalnego:	Diagnoza (wrzesień 2019)		Postdiagnoza (czerwiec 2020)	
zaangażowanie w konstruktywną działalność pozaszkolną (np. kluby sportowe)	73	10,13%	84	11,6%
przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo	130	18%	110	15,27%

Źródło: badania własne.

Wychowawcy zauważali ogromny potencjał indywidualny swoich uczniów. Wśród zalet wymieniali otwartość na innych, łatwość nawiązywania kontaktów, dobre lub bardzo dobre zdolności poznawcze, radość z życia, dowcip oraz umiejętności psychospołeczne większości uczniów. Wychowawcy zwracali też uwagę na dobre więzi przyjacielskie – ich zdaniem uczniowie spędzali czas ze sobą, wspierali chorego kolegę (chcieli zorganizować mecz dla niego). Zdaniem wychowawców było wielu uczniów, którzy angażowali się w konstruktywną działalność pozaszkolną (działalność artystyczna w Domach Kultury, Harcerstwo, Animatorzy, wolontariat sport – hokej, piłka nożna kobiet i mężczyzn). Wyniki otrzymane pod koniec roku szkolnego pokazują jednak, że zdecydowanie częściej można identyfikować czynniki ryzyka, niż czynniki chroniące, a ilość wskazań dotyczących poszczególnych czynników chroniących w sposób istotny się zmniejszyła.

2. Stan emocjonalny uczniów, w szczególności w zakresie samoakceptacji, zadowolenia z życia, udziału w życiu społecznym, motywacji wewnętrznej, poczucia bezpieczeństwa w świetle opinii uczniów oraz rodziców

W pytaniu pierwszym uczniowie zostali poproszeni o ocenienie własnego poziomu samoakceptacji. Jedynie 13% badanych oceniło wysoko swój poziom samoakceptacji, sygnalizując, że w pełni się akceptują. 27,5 % badanych uznało, że zwykle siebie lubią, ale czasem obwiniają się za niepowodzenia. 37,5% wskazało na odpowiedź, że „średnio, czasami są dni, kiedy się akceptuję, ale też często nie jestem zadowolony/a z siebie”. Swój poziom samoakceptacji raczej nisko oceniło aż 17% badanych, a bardzo nisko aż 5%, twierdząc, że generalnie siebie nie akceptują. Kolejne pytanie ankietowe dotyczyło zadowolenia ze swojego życia. Na odpowiedź „zdecydowanie tak” wskazało 16,5%, „raczej tak” – 48%, „nie wiem” – 15%, „raczej nie” 14%. Badani wskazywali również odpowiedź „inne”, podając, że „to zależy od płaszczyzny życia”, „pod pewnymi względami tak, a pod pewnymi nie”, „to zależy od dnia, życie jak życie, zawsze mogłoby być lepiej, albo gorzej, zawsze się coś ma, a czegoś nie”.

W kolejnym pytaniu poproszono o ocenę relacji społecznych z rodzicami, rówieśnikami oraz nauczycielami. Bardzo dobrze relacje z rodzicami oceniło 41% respondentów, dobrze – 33%, przeciętnie 20,5%, źle – 3%, a bardzo źle 2,5% badanych. Relacje z rówieśnikami kształtowały się w następujący sposób: 45,5% badanych oceniło je bardzo dobrze, 36% dobrze, 12,5% przeciętnie, 4,5% źle, a 1,5% osoby bardzo źle. Jedynie 19% badanych uznało swoje relacje z nauczycielami za bardzo dobre, 52% za dobre i 26% za przeciętne. 2% respondentów uważało, że ich relacje z nauczycielami można ocenić jako złe, a w 1% przypadków nawet jako bardzo złe.

Pytanie czwarte dotyczyło motywacji do nauki. Poproszono uczniów, aby określili, kto w największym stopniu motywuje ich do nauki. 78% z nich twierdziło, że oni sami, 14% wskazało rówieśników, 14,5% rodziców, 8,5% nauczycieli. Badani uczniowie wybierali również opcje „inne”, co wyrażali odpowiedziami typu: „chłopak, dziewczyna, nikt, terminy, przyszłość i plany, dokumenty o wybitnych ludziach, ciężko określić, nie mam motywacji do nauki, seriale, znane osoby, ludzie mnie demotywują, rodzice mnie demotywują, nic, praktycznie w ogóle się nie uczę, perspektywa zostania kimś wielkim”. Takich odpowiedzi udzieliły pojedyncze osoby.

Chcąc zweryfikować informacje uzyskane od uczniów, poproszono badanych rodziców o ustosunkowanie się do kwestii oceny zasobów dziecka. Rozkład ocen do poszczególnych kategorii został zaprezentowany poniżej:

- zdolności poznawcze (odpowiedzi: „wysoko” – 40,2%, „raczej wysoko” – 41,5%, „przeciętnie” – 18,2%, „raczej nisko” – 1,3%, „nisko” – 0%);
- mechanizmy samokontroli (odpowiedzi: „wysoko” – 32,5%, „raczej wysoko” – 48%, „przeciętnie” – 19,5%, „raczej nisko” – 1,3%, „nisko” – 0%);
- optymizm i pogoda ducha (odpowiedzi: „wysoko” – 29,9%, „raczej wysoko” – 44,1%, „przeciętnie” – 24,7%, „raczej nisko” – 2,6%, „nisko” – 0%);
- umiejętności psychospołeczne (odpowiedzi: „wysoko” – 37,7%, „raczej wysoko” – 44,1%, „przeciętnie” – 16,9%, „raczej nisko” – 2,6%, „nisko” – 0%);
- przekonanie o własnych możliwościach (odpowiedzi: „wysoko” – 27,3%, „raczej wysoko” – 46,7%, „przeciętnie” – 23,4%, „raczej nisko” – 3,9%, „nisko” – 0%);
- przekonanie o własnej skuteczności (odpowiedzi: „wysoko” – 24,7%, „raczej wysoko” – 45,4%, „przeciętnie” – 27,3%, „raczej nisko” – 3,9%, „nisko” – 0%);
- prawidłowe relacje z rodzicami (odpowiedzi: „wysoko” – 41,5%, „raczej wysoko” – 46,7%, „przeciętnie” – 13%, „raczej nisko” – 0%, „nisko” – 0%);
- prawidłowe relacje z rówieśnikami (odpowiedzi: „wysoko” – 32,5%, „raczej wysoko” – 48%, „przeciętnie” – 18,2%, „raczej nisko” – 2,6%, „nisko” – 0%);
- prawidłowe relacje z nauczycielami (odpowiedzi: „wysoko” – 26%, „raczej wysoko” – 54,5%, „przeciętnie” – 16,9%, „raczej nisko” – 3,9%, „nisko” – 0%);
- utrzymywanie relacji z dobrymi i kompetentnymi dorosłymi (wychowawca, trener) (odpowiedzi: „wysoko” – 41,5%, „raczej wysoko” – 46,7%, „przeciętnie” – 11,7%, „raczej nisko” – 1,3%, „nisko” – 0%).

W kolejnym pytaniu poproszono badanych rodziców o udzielenie odpowiedzi, czy uważają, że ich dziecko czuje się bezpiecznie w szkole. Na od-

powieź pozytywną wskazało 98,7% badanych. Jeden z rodziców uznał, że jego dziecko nie czuje się w szkole bezpiecznie.

Pytanie trzecie dotyczyło opinii dotyczącej tego, czy dziecko/uczeń zna swoje talenty i możliwości. 79,5% badanych rodziców stwierdziło, że tak, a 20,5% uznało, że nie, ale z pewnością chciałoby poznać. Innych odpowiedzi nie zanotowano.

3. Skala zachowań ryzykownych wśród uczniów (w opinii uczniów i ich rodziców) a dostrzegane przez nich możliwości uzyskania pomocy w zagrożających sytuacjach

Badanych uczniów poproszono o ustosunkowanie się do kwestii podejmowania przez nich zachowań ryzykownych. W pierwszej kolejności badani odnieśli się do stosowania dostępnych używek (papierosy, alkohol, leki uspokajające). 30% badanych zaznaczyło, że „nigdy” nie korzystało z tego typu używek, 28% że „zdarzyło mi się kilka razy”, 31% korzystało z nich „od czasu do czasu”, „często” robiło to 5%, a „bardzo często” 6%. W dalszej kolejności, uczniowie mieli ustosunkować się do korzystania z używek nielegalnych (narkotyki, dopalacze). 88,5% badanych stwierdziło, że nigdy nie próbowało tego typu używek, 7% badanych przyznało, że zdarzyło im się parę razy, „od czasu do czasu” – 3,5%, a 1% robiło to „bardzo często”. Odpowiedzi „często” nie wskazał nikt z badanych.

Kolejnym wątkiem poruszonym w ramach tego pytania był stosunek do zaniedbywania obowiązków szkolnych. 38,5% badanych uczniów zadeklarowało, że nie zaniebduje szkoły, 42% uznało, że „zdarzyło im się parę razy”, 13% robiło to „od czasu do czasu”. 3,5% badanych przyznało, że robiło to „często”, a 3% – „bardzo często”.

Respondentów poproszono również o ustosunkowanie się do stosowania przemocy fizycznej (bicie, znęcanie się nad innymi). 90% uczniów nigdy nie stosowało przemocy fizycznej wobec innych. 7% badanych „zdarzyło się to kilka razy”, a 3% „od czasu do czasu”. Na odpowiedzi „często” i „bardzo często” nie wskazał nikt z respondentów. W dalszej kolejności poproszono o ustosunkowanie się do przemocy werbalnej (dokuczanie, obrażanie). 61% badanych „nigdy” tego nie robiło, 29% zdarzyło się to „kilka razy”. Do znęcania psychicznego „od czasu do czasu” przyznało się 6% osób, 1% badanych robiło to „często”, a 3% „bardzo często”.

W kolejnym pytaniu poproszono, by uczniowie określili, czy w przeciągu ostatnich 12 miesięcy doświadczyli konkretnych zachowań ryzykownych. Pytanie dotyczyło:

- cyberprzemocy (odpowiedzi: „tak” – 16,5% badanych, „nie” – 83,5% badanych);
 - treści promujących zachowania destrukcyjne (odpowiedzi: „tak” – 32% badanych, „nie” 68% badanych);
 - sekstingu (polega na wysyłaniu innym osobom za pośrednictwem Internetu lub telefonu komórkowego swoich intymnych zdjęć lub filmów), (odpowiedzi: „tak” – 20%, „nie” – 80%);
 - groomingu (polega na uwodzeniu przez Internet), (odpowiedzi: „tak” – 23%, „nie” – 77%);
 - łańcuszek szczęścia typu Neknomination (to gra online, zasady gry wymagają, aby uczestnicy sfilmowali się popijając napój alkoholowy, zwykle piwo, jednym łykiem i przesłali materiał do sieci), (odpowiedzi: „tak” – 8%, „nie” – 92%);
 - zagrożenia prywatności (podśluchy, korzystanie z czyjegoś telefonu, bez zgody właściciela), (odpowiedzi: „tak” – 15,5%, „nie” – 84,5%);
 - spamów przesyłanych przez innych (odpowiedzi: „tak” – 53%, „nie” – 47%).
- Badani rodzice również zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi, czy w przeciągu ostatnich 12 miesięcy ich dziecko doświadczyło konkretnych zachowań ryzykownych. Pytanie dotyczyło:
- używania dostępnych używek (alkohol, papierosy, leki uspokajające) (odpowiedzi: „tak” – 19,5% badanych, „nie” – 71,4% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 10,4%);
 - stosowania używek niedostępnych legalnie (narkotyki, dopalacze), (odpowiedzi: „tak” – 11,7% badanych, „nie” – 89,6% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 0%);
 - zaniedbywania obowiązków w domu, (odpowiedzi: „tak” – 22,1% badanych, „nie” – 70,1% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 9,1%);
 - zaniedbywania obowiązków szkolnych, (odpowiedzi: „tak” – 23,4% badanych, „nie” – 64,9% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 13%);
 - doświadczenia przemocy werbalnej (obrażanie, dokuczanie, cyberprzemoc), (odpowiedzi: „tak” – 3,9% badanych, „nie” – 22,1% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 75,3%);
 - doświadczenia przemocy fizycznej, (odpowiedzi: „tak” – 0 badanych, „nie” – 93,5% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 7,8%);
 - doświadczenia sekstingu (polega na wysyłaniu innym osobom za pośrednictwem Internetu lub telefonu komórkowego swoich intymnych zdjęć lub filmów), (odpowiedzi: „tak” – 0% badanych, „nie” – 90,9% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 11,7%);

- doświadczania groomingu (polega na uwodzeniu przez Internet), (odpowiedzi: „tak” – 0% badanych, „nie” – 89,6% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 11,7%);
- doświadczania łańcuszka szczęścia typu Nekomination (to gra online, zasady gry wymagają, aby uczestnicy sfilmowali się popijając napój alkoholowy, zwykle piwo, jednym łykiem i przesłali materiał do sieci), (odpowiedzi: „tak” – 0% badanych, „nie” – 89,6% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 11,7%);
- doświadczania zagrożenia prywatności (podsluchy, korzystanie z czyjegoś telefonu, bez zgody właściciela), (odpowiedzi: „tak” – 0% badanych, „nie” – 93,5% badanych, „nic mi na ten temat nie wiadomo” – 7,8%);

Ostatnie pytanie w ankiecie adresowanej do uczniów brzmiało: „Do kogo zgłaszasz się po pomoc w sytuacjach trudnych dla Ciebie?”, można tu było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź. Na to pytanie udzieliło odpowiedzi jedynie 183 badanych. Respondenci głównie wskazywali kolegów i koleżanki (73,8% odpowiedzi), oraz rodziców (61,7%). Podawali również, że w trudnych sytuacjach zwracają się do innych znanych dorosłych – 13,1%, do nauczycieli – 5,5%, do innych instytucji, które udzielają wsparcia – 4,9%, oraz do pedagoga szkolnego – 3,3%.

4. Opinie rodziców na temat modyfikacji Programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły

Ostatnie pytanie, które zadano badanym rodzicom brzmiało: „Na co Panna/Pani zdaniem należałoby zwrócić szczególną uwagę podczas realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły?”. Respondenci mieli możliwość dokonania wielokrotnego wyboru spośród proponowanych odpowiedzi:

- integracja społeczna,
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa,
- kształtowanie umiejętności społecznych ważnych w kontaktach z innymi ludźmi,
- kształtowanie człowieka ogólnie wykształconego, przygotowanego do kontynuowania nauki,
- kształtowanie postaw obywatela Polaka, Europejczyka, umiejącego aktywnie i swobodnie poruszać się we współczesnym świecie,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych i proekologicznych,
- profilaktyka uzależnień.

Najwięcej wskazań dotyczyło kształtowania umiejętności społecznych – taką odpowiedź zaznaczyło 69,2% badanych. W dalszej kolejności znalazło się kształtowanie człowieka ogólnie wykształconego, przygotowanego do konty-

nuowania nauki (61,5% wskazań) oraz integracja społeczna (57,7% odpowiedzi). Profilaktyka uzależnień została wskazana przez 56,4% badanych rodziców. Kształtowanie postaw obywatela Polaka, Europejczyka, umiającego aktywnie i swobodnie poruszać się we współczesnym świecie, oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych i proekologicznych zyskały uwagę ponad 40% badanych (kolejno: 43,6% i 42,3%). Najmniej wskazań dotyczyło zapewnienia uczniom bezpieczeństwa – 38,5%, co nie dziwi z uwagi na fakt, że rodzice uważają, że uczniowie w szkole czują się bezpiecznie (98,7% odpowiedzi twierdzących).

Wnioski i rekomendacje do wprowadzenia zmian w programie wychowawczo-profilaktycznym szkoły

Przeprowadzona diagnoza dowiodła, że wychowawcy oraz rodzice uczniów znali zasoby swoich podopiecznych i wierzyli w ich potencjał, niemniej ich opinie nie były spójne z wypowiedziami samych nastolatków i były od nich zdecydowanie bardziej optymistyczne. Uwagę zwraca też fakt, że wychowawcy w pierwszym etapie badań identyfikowali wśród swoich podopiecznych znacznie więcej czynników chroniących, niż w trakcie postdiagnozy, co może sugerować, iż przy bliższym poznaniu uczniów dostrzegali w ich funkcjonowaniu więcej deficytów. Informacje uzyskane od uczniów wskazały, że 1/5 z nich cechował niski poziom samoakceptacji (aż 22% badanych uczniów), a blisko 30% nie potrafiło odpowiedzieć jaka jest ich satysfakcja z życia lub deklaroowało niezadowolenie ze swojego życia. Przeprowadzone badania pokazały też, że uczniowie dość często doświadczali też przemocy związanej ze światem wirtualnym (seksting, grooming, otrzymują treści promujące zachowania destrukcyjne). Mimo, iż badania miały charakter przyczynkarski warto zwrócić uwagę, że uzyskane wyniki są zbieżne z innymi badaniami dotyczącymi psychospołecznego funkcjonowania młodzieży (Inchley et al., 2016; NASK, 2019; CBOS, 2019; Pyżalski, 2012). Wskazują one zatem na pewną tendencję, która wydaje się istotna w planowaniu dalszych eksploracji badawczych.

Należy również podkreślić, że przeprowadzone badania miały wymiar prakseologiczny, ponieważ na ich podstawie sformułowano rekomendacje dotyczące programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły oraz dokonano pewnych modyfikacji w programie do tej pory realizowanym. Wykazano przede wszystkim, że konieczne jest podjęcie działań zmierzających do: 1) kształtowania samoakceptacji, adekwatnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie wśród uczniów, 2) budowania umiejętności bezpiecznego poruszania się w świecie wirtualnym, 3) budowania wspierających relacji interpersonalnych w całej społeczności szkolnej. W oparciu o przeprowadzoną diagnozę w roku

szkolnym 2019/2020 w podejmowanych działaniach profilaktycznych uwzględniono zatem następujące kwestie:

- wzmocnienie czynników chroniących i eliminowanie czynników ryzyka (zgodnie z przeprowadzoną we wrześniu diagnozą wstępną);
- wzmocnienie obszaru bezpieczeństwa uczniów poprzez zintensyfikowanie oddziaływań informacyjnych, edukacyjnych i wychowawczo-profilaktycznych w tym zakresie;
- profilaktyka uzależnień;
- wychowanie do wartości.

Ustalono, że konieczne jest kontynuowanie wszystkich podejmowanych wcześniej działań wychowawczo-profilaktycznych, które winny być skierowane do wszystkich uczniów w ramach profilaktyki uniwersalnej, na co zwrócili uwagę rodzice oraz wychowawcy. Szczególnie istotne w tym kontekście wydaje się być kształtowanie tzw. umiejętności życiowych. Pojęciem tym określa się zdolności do przystosowania i pozytywnego zachowania, które umożliwiają jednostce skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia. Do umiejętności życiowych zalicza się psychospołeczne kompetencje i interpersonalne umiejętności, dzięki którym możliwe jest (Woynarowska-Sołdan, 2017, ss. 335–338):

- podejmowanie słusznych decyzji,
- konstruktywne rozwiązywanie problemów,
- krytyczne i kreatywne myślenie,
- skuteczne komunikowanie się,
- budowanie zdrowych relacji z innymi,
- radzenie sobie i zarządzanie własnym życiem w zdrowy i efektywny sposób.

Podjęcie kwestii związanych z zapobieganiem sekstingowi, groomingowi czy cyberprzemocy winno także stać się kluczowe w podejmowanych działaniach profilaktycznych, szczególnie, że od marca 2020 roku (z uwagi na pandemię) uczniowie w większym stopniu byli skazani na kontakty wirtualne, których jakość powinna być nacechowana szacunkiem oraz nieprzekraczaniem granic. Podobnie profilaktyka uzależnień powinna stanowić priorytet ze względu na fakt, że uczniowie mają kontakt z użytkownikami legalnymi, ale również tymi, które nie są dostępne legalnie. W tym przypadku powinny być podejmowane działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej i selektywnej.

Na zakończenie, w odniesieniu do przeprowadzonych badań, warto podkreślić wagę tzw. profilaktyki pozytywnej, która nie koncentruje się na usuwaniu lub ograniczaniu czynników ryzyka, ale jest zorientowana na równowagę/kompensowanie siły czynników ryzyka przez rozwijanie i wzmacnianie zasobów indywidualnych i środowiskowych, czyli czynników chroniących

(Ostaszewski, 2017, s. 115; Zimmerman et al., 2013). Wydaje się, że tak rozumiane strategie profilaktyczne są lepiej dostosowane do dynamicznie zmieniającego się obrazu zagrożeń we współczesnym świecie, związanych w dużej mierze z szybkim rozwojem nowych technologii informacyjnych. Usuwanie tych nowo powstających zagrożeń jedynie za pomocą zakazów i zwiększonej kontroli jest całkowicie skazane na porażkę, ponieważ w miejsce starych ciągle pojawiają się nowe. W tej sytuacji tylko wzmacnianie tego, co czyni ludzi bardziej odpornymi na zagrożenia, daje szansę na skuteczne zapobieganie problemom zdrowotnym i społecznym.

Bibliografia

- Beyazit, U., Şimşek, Ş., & Ayhan, A.B. (2017). An Examination of the Predictive Factors of Cyberbullying in Adolescents. *Social Behavior and Personality*, 45(9), 1511–1522, doi: 10.2224/sbp.6267.
- Coie, J., Watt, N., West, S., Hawkins, D., Asarnow, J., Markman, H., Ramey, S., Shure, M., & Long, B. (1996). Profilaktyka: teoria i badania. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 15–38.
- CBOS (2019). *Młodzież 2018*. Warszawa: Centrum Badań Opinii Społecznej. file:///D:/Download/RAPORT%20M%C5%81ODZIE%C5%BB%202018.pdf (dostęp: 07.08.2020)
- Guo, S. (2016). A Meta-analysis of the Predictors of Cyberbullying Perpetration and Victimization. *Psychology in the Schools*, 53(4), 432–453, doi: 10.1002/pits.21914
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F., & Miller, J.Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112, 64–105, doi: 10.1037/0033-2909.112.1.64.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (2016). *Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-beings. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.
- Jessor, R., & Jessor, S. (1977). *Problem Behavior and Psychological Development: A Longitudinal Study of Youth*, New York: NYS Academic Press.
- Livingstone, S., Kirwall, L., Ponte, C., & Staksrud, E. (2014). In Their Own Words: What Bothers Children Online? *European Journal of Communication*, 29(3), 271–288, doi: 10.1177/0267323114521045.
- Masten, A., & Powell, J.L. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy and Practice. W: S. Luthar (red.), *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (ss. 1–25). Cambridge: Cambridge University Press.
- Miller, K. (2017). Cyberbullying and Its Consequences: How Cyberbullying is Contorting the Minds of Victims and Bullies Alike, and the Law's Limited Available Redress. *Southern California Interdisciplinary Law Journal*, 26(2), 379–403.
- NASK (2019). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy. file:///D:/Download/RAPORT_NASTOLATKI_3_ONLINE.pdf (dostęp:07.08.2020)
- Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resiliencji*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

- Ostaszewski, K. (2017). Edukacja w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, (ss. 437–456). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ostaszewski, K. (2017). Edukacja zdrowotna w profilaktyce chorób i zachowań ryzykownych dla zdrowia. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, (ss. 112–128). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Phippen, A. (2012). Sexting: An Exploration of Practices, Attitudes and Influences. <https://www.blackpoolsafeguarding.org.uk/assets/uploads/resources/For%20Professionals/Sexting%20-%20An%20Exploration%20of%20Practices,%20Attitudes%20and%20Influences.pdf> (dostęp: 31.07.2020)
- Prawo oświatowe (2017). Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. prawo oświatowe Dz.U. 2017, poz. 59. <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000059/U/D20170059Lj.pdf> (dostęp: 31.07.2020)
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Rowling, L. (2006). Adolescence and Emerging Adulthood (12–17years and 18–24 years). W: M. Cattan, & S. Tilford (red.), *Mental Health Promotion. A Lifespan Approach* (ss. 100–136). Maidenhead: Open University Press.
- Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Woynarowska-Sołdan, M. (2017). Rozwijanie umiejętności życiowych. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, (pp. 335–345). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimmerman, M., Stoddard, S., Eisman, A., Caldwell, C., Aiyer, S., & Miller, A. (2013). Adolescent Resilience: Promotive Factors That Inform Prevention. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215–220, doi: 10.1111/cdep.12042.