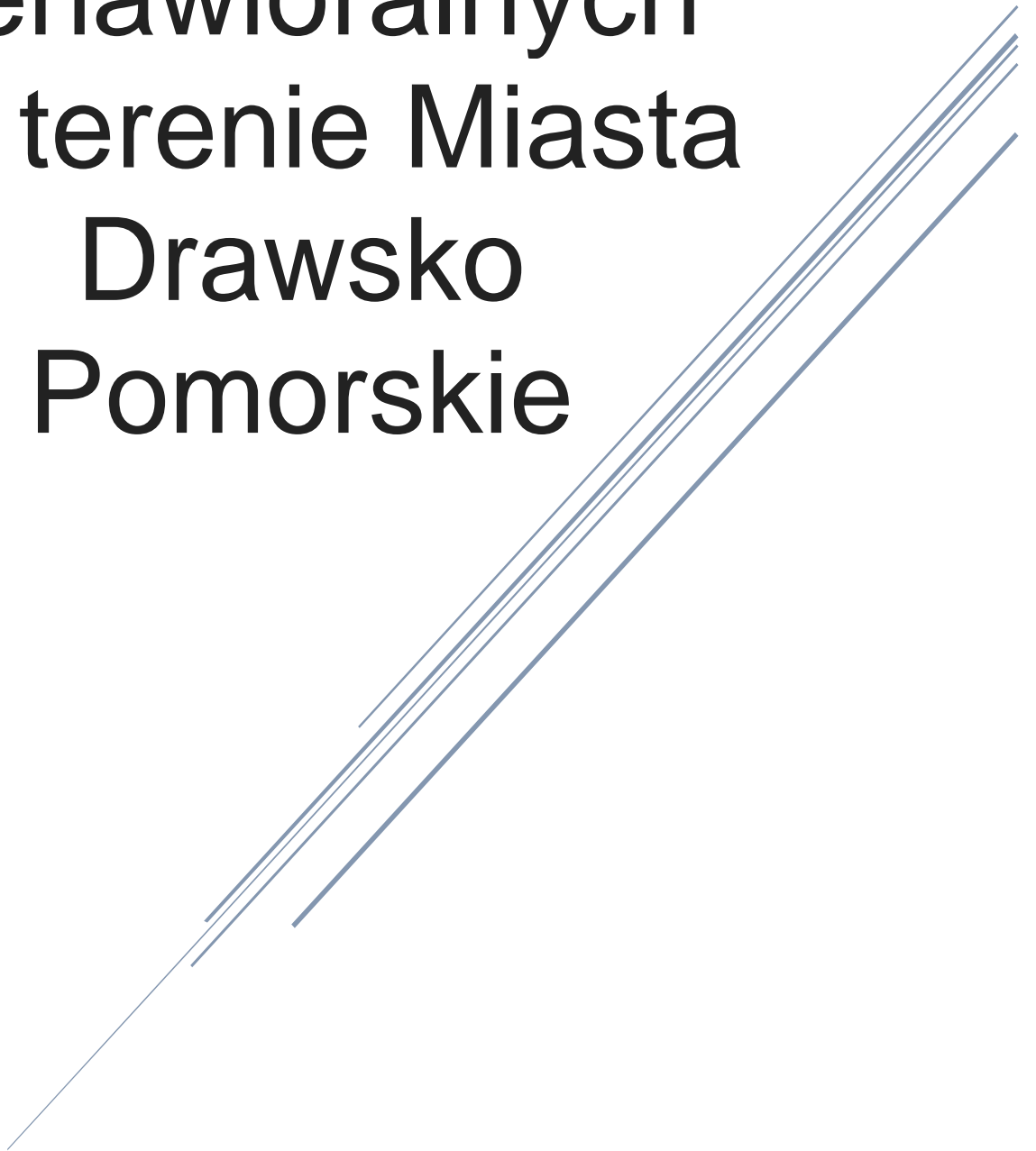


Diagnoza
problemów
behawioralnych
na terenie Miasta
Drawsko
Pomorskie



Spis treści

1. WPROWADZENIE	2
2. Cele i ogólne założenia badania	3
3. METODOLOGIA BADANIA.....	6
3.1 Opis metody i próby badawczej	6
3.2 Narzędzia badawcze	6
4. BADANIE DZIECI I MŁODZIEŻY MIASTA DRAWSKO POMORSKIE	8
4.1 Struktura badanej próby	8
4.2 Problem uzależnień behawioralnych z perspektywy dzieci i młodzieży	9
5. BADANIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW MIASTA DRAWSKO POMORSKIE.....	26
5.1 Struktura badanej próby	26
5.2 Uzależnienia behawioralne z perspektywy dorosłych mieszkańców	29
6. BADANIE PRZEDSTAWICIELI INSTYTUCJI POMOCOWYCH.....	41
7. WNIOSKI I REKOMEDNACJE.....	43

1. WPROWADZENIE

Przez wiele dziesiątków lat problematyka uzależnień „reprezentowana” była w naszej świadomości głównie poprzez alkoholizm. W nim doszukiwano się największego zagrożenia dla zdrowia jednostki i społeczeństwa. Współcześnie coraz częściej powodem niepokoju zaczęły stawać się uzależnienia inne niż od substancji psychoaktywnych czyli tzw. uzależnienia behawioralne.

Jedną z przyczyn rozwoju nowego typu uzależnień jest coraz większe tempo życia, chęć ucieczki od nieakceptowanych stanów emocjonalnych, poszukiwanie szybkiej przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji oraz trudność w kontrolowaniu impulsów.

Zmęczenie, stres, pośpiech domagają się zregenerowania sił i odpoczynku, brak czasu uniemożliwia ludziom wyrównywanie swoich deficytów, emocjonalnych i zdrowotnych. Z drugiej strony pojawia się coraz więcej ofert umożliwiających łatwą regulację swojego nastroju, frustracji czy zmęczenia. Reklama nawołuje do pocieszania się, do dowartościowania poprzez nabywanie nowych przedmiotów. Konsumpcja staje się nową formą relaksu, pociechy. Kultura masowa promuje posiadanie, wyraźnie następuje zmiana nastawiania w antropologii z „być” na „mieć”.

Hazard, korzystanie z komputera, Internetu, gier komputerowych, wypełnia często pustkę emocjonalną, samotność, staje się lekarstwem na frustracje życiowe, czy też formą ucieczki od trudnych problemów.

Bardzo często rodzice, aby mieć trochę spokoju od swoich dzieci pozwalają pociechom korzystać z komputera, konsoli do gier z Internetu. Obcowanie z komputerem po jakimś czasie staje się jedyną formą rozrywki, bez żadnej innej alternatywy, dziecko przyzwyczaja się do obcowania z komputerem, czasem ma z nim bardzo silną więź emocjonalną, szybko opanowuje komunikatory, surfowanie, odkrywa fascynujący świat wirtualny. Bezkrytyczne korzystanie z komputera powoli zmienia wrażliwość emocjonalną dziecka. Dziecko, które przez kilka godzin gra na komputerze jest poddane dużej stymulacji, nieustanne dostarczanie bodźców powoduje, że dziecko staje się napięte, agresywne, walcząc ze stworami, czy bohaterami swoich gier, musi być twarde i skuteczne w zabijaniu przeciwników.

Gry komputerowe bardzo mocno wciągają młodego człowieka, zmieniając jego próg wrażliwości, bardzo często odwracając, blokując rozwój wyższej emocjonalności, dziecko ma problemy z empatią, współpracą, wdzięcznością, docenianiem innych. Jest nastawione na

rywalizacje, walkę, pokonywanie i eliminowanie słabszych. Zmienia się także mentalność i percepcja dziecka, dziecko przyjmuje filozofie życia na skróty, łatwego sukcesu, a podstawowym narzędziem w osiągnięciu celu jest siła.

Gry komputerowe preferują wartość „mocy” w różnych odmianach i sposobach użycia. Dziecko, które spędza kilka godzin przed komputerem jest nadmiernie pobudzone, ma kłopoty z koncentracją, ztraca powoli to, co jest normą i prawdą obiektywną. Nie ma jeszcze ukształtowanego systemu wartości, granic moralnych, sumienia, bardzo częstym kryterium wyboru jest doznawana przyjemność. Młody człowiek wybiera w oparciu o swoje doznania, idzie za tym co przyjemne i niekoniecznie dobre dla jego osoby oraz rozwoju.

Rodzice w pierwszym okresie mają rzeczywiście spokój, bo dziecko jest zajęte światem wirtualnym, nie biega, nie chce wyjść na basen, nie spotyka się z rówieśnikami. Problem zaczyna się wtedy gdy dziecko wypada z systemu edukacyjnego, przestaje się uczyć, nie chce chodzić do szkoły, bo rzeczywistość wirtualna stała się tak silna i wypełniła tyle czasu, że nie ma już możliwości odrabiania lekcji, a nauka i rozwój intelektualny przestały być atrakcją. Kolejny problem to przenoszenie wzorców negatywnych z gier na relacje rówieśnicze.

Pojawia się problem agresji w relacjach, czasem przyjmuje bardzo wyrafinowane i bezwzględne zachowania. Bardzo wczesne wejście w świat wirtualny bez nadzoru rodziców stwarza u młodych ludzi niezwykle podatny grunt dla uzależnień behawioralnych, które w dorosłym życiu dynamicznie się rozwijają, zmieniając jedynie rodzaj uzależnienia.

Wprowadzanie w życie dobrze skonstruowanych programów profilaktycznych o charakterze lokalnym przyczyni się zmniejszenia skali problemów uzależnień behawioralnych wśród społeczności lokalnej Miasta Drawsko Pomorskie.

2. Cele i ogólne założenia badania

Niniejsza diagnoza ma na celu przedstawienie wyników badania ankietowego przeprowadzonego w kwiecień - maj 2022 roku, obejmującego problem uzależnień behawioralnych, a dokładniej uzależnień od komputera i Internetu wśród uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych zlokalizowanych na terenie Miasta Drawsko Pomorskie oraz dorosłych mieszkańców miasta. Dane uzyskane zostały w drodze anonimowych badań ankietowych.

Zakres działań badawczych odnosił się do zidentyfikowania następujących kwestii:

- zidentyfikowanie skali problemów uzależnień behawioralnych wśród uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych zlokalizowanych na terenie Miasta Drawsko Pomorskie,
- zidentyfikowanie skali problemów uzależnień behawioralnych wśród dorosłych mieszkańców miasta,
- zidentyfikowania przyczyn lub czynników wywołujących sytuacje problemowe,
- określenia skali oraz zakresu problemów uzależnień behawioralnych,
- zidentyfikowania skutków występujących problemów,
- pokazania rozwiązań mających na celu wyjaśnienie sytuacji problemowej lub złagodzenie jej skutków.

Niniejsza diagnoza omawia następujący problem społeczny:

- **Uzależnienia behawioralne** – Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne formalnie potwierdziło istnienie uzależnień/nałogów behawioralnych w maju 2013 poprzez opublikowanie piątej rewizji klasyfikacji DSM i włączenie zaburzenia uprawiania hazardu do kategorii zaburzeń i nałogów. Mianem uzależnień behawioralnych określa się formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a związanych z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności. Przejawiają się w kompulsywnym, przymusowym wykonywaniu czynności w celu pozbycia się nieznośnego napięcia psychicznego. Po zaspokojeniu potrzeby u osoby uzależnionej automatycznie pojawia się głębokie poczucie winy, prowadzące do obniżenia nastroju, które stara się ona wyrównać wykonując tę samą czynność, gdyż przynosi mu ona ulgę. To błędne koło prowadzi do coraz większego uzależnienia, które po czasie bardzo trudno samodzielnie przerwać. Uzależnienie czynnościowe wyraża się:
 - w kompulsywnym zachowaniu,
 - w kontynuowaniu zachowania, pomimo jego negatywnych konsekwencji,
 - obsesji jego wykonywania,
 - doświadczeniu poczucia winy po wykonaniu czynności nałogowej,
 - objawach abstynencyjnych w sytuacji jej nagłego zaprzestania.

W niniejszym badaniu zwrócono uwagę przede wszystkim na uzależnienia związane z komputerem, Internetem, fonoholizmem oraz z obsesjami na punkcie własnej sylwetki. Jest to coraz bardziej popularny rodzaj uzależnień, w związku z tym niniejsza diagnoza porusza również te kwestie.

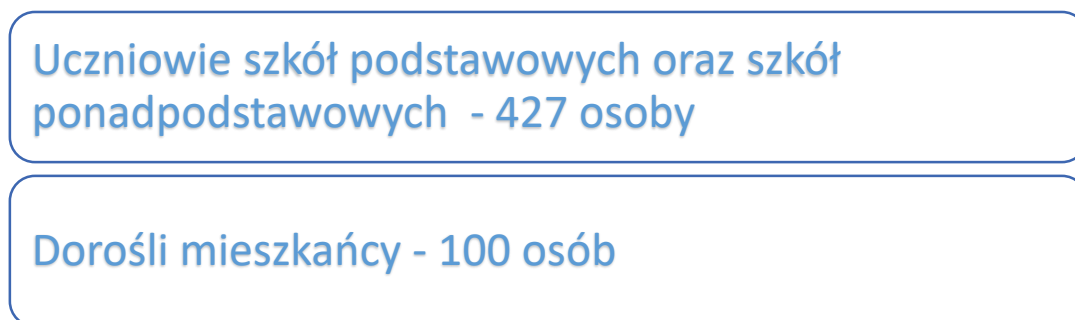
- **Uzależnienie internetowe** - to nowy rodzaj nałogu polegający na ustawicznym spędzaniu czasu przed komputerem, a zwłaszcza w sieci internetowej, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem “bycia w sieci” osoby uzależnionej. Objawy uzależnienia internetowego to: traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu, odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem, podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze
- **Dysmorfofobia** - to przeświadczenie pacjenta o istnieniu u niego poważnego defektu urody mimo obiektywnych dowodów wskazujących na jego brak. Należy ona do kręgu chorób psychicznych, ale niestety znacznie częściej trafia do lekarzy niebędących psychiatrami niż do właściwych specjalistów.
- **Zaburzenia odżywiania** - to stany behawioralne charakteryzujące się poważnymi i uporczywymi zaburzeniami zachowań związanych z jedzeniem i związanymi z nimi niepokojącymi myślami i emocjami. Mogą być bardzo poważnymi stanami wpływającymi na funkcje fizyczne, psychologiczne i społeczne.

3. METODOLOGIA BADANIA

3.1 Opis metody i próby badawczej

Główny cel badania stanowiło zdiagnozowanie skali problemów uzależnień behawioralnych wśród uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych z Miasta Drawsko Pomorskie oraz dorosłych mieszkańców. Obszary dotyczące ogólnej wiedzy uczniów, ich doświadczeń osobistych oraz postrzegania zjawiska uzależnień behawioralnych w najbliższym otoczeniu zostały przeanalizowane za pomocą badania ankietowego, przeprowadzonego na próbie badawczej, która została przedstawiona poniżej:

Graf. 1. Schemat próby badawczej:



Badania wśród uczniów i mieszkańców zostały wykonane zgodnie z metodologią ilościową, za pomocą metody CAWI (badanie za pomocą ankiety internetowej). Link odnoszący się do ankiety internetowej został umieszczony na głównej stronie Urzędu Miasta Drawsko Pomorskie oraz udostępniony poprzez dyrektorów szkół. Uzupełnione przez uczniów i dorosłych mieszkańców ankiety zostały odesłane w formie elektronicznej w postaci zestawienia wszystkich danych, co zapewniło badanym pełną anonimowość.

3.2 Narzędzia badawcze

Kwestionariusz ankiety opracowanej na potrzeby niniejszej diagnozy można podzielić na 3 części.

- 1. Część adresowo-tytułową** - umieszcza się ją na pierwszej stronie ankiety, gdzie wyszczególnione są takie kwestie jak: nazwa ośrodka badawczego, tytuł kwestionariusza oraz szczegółowe instrukcje dla respondenta.

2. Część merytoryczną - zawarte są w niej pytania dotyczące badanych zagadnień.

3. Część metryczkową - zawarte są w niej dane dotyczące respondenta. Są to np. płeć, wykształcenie, stan cywilny, przedział wiekowy lub miejsce zamieszkania. Informacje te pozwalają na korelacje z innymi pytaniami zawartymi w ankiecie.

Kwestionariusz ankiety użyty do zebrania danych składał się z pytań zamkniętych jednego lub wielokrotnego wyboru. Ze względu na specyfikę poszczególnych grup dokonano spersonalizowania pytań, dostosowując ich charakter do profilu respondenta. Wyniki przedstawione w raporcie mają charakter procentowy.

Ewentualne dysproporcje związane są z zaokrągleniem do liczb całkowitych (maksymalnie +/- 1%).

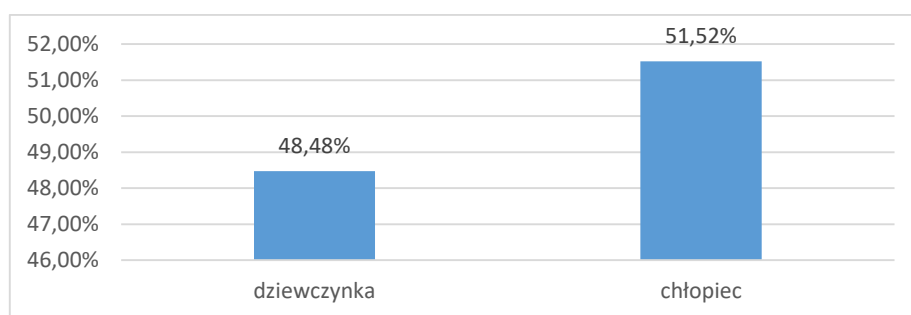
4. BADANIE DZIECI I MŁODZIEŻY MIASTA DRAWSKO POMORSKIE

Uczniowie zostali przebadani za pomocą metody ankietowej przy użyciu kwestionariusza online. Badanie zostało poświęcone kwestiom uzależnień behawioralnych wśród uczniów.

Cały kwestionariusz składał się z 24 pytań, w których badani poproszeni zostali o wyrażenie swoich opinii na temat uzależnień behawioralnych oraz podzielenie się własnymi obserwacjami tego, co się dzieje w ich otoczeniu. Na końcu ankiety umieszczona została metryczka w celu określenia płci oraz wieku i klasy, do której uczęszczają.

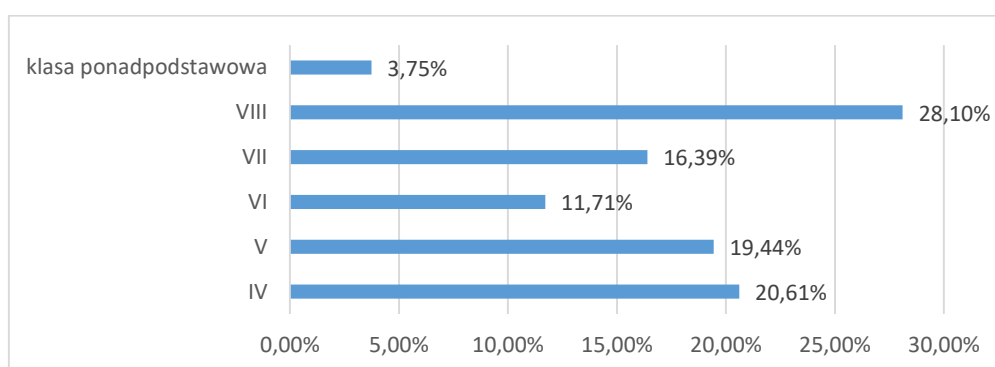
4.1 Struktura badanej próby

W niniejszym badaniu udział wzięli uczniowie klas podstawowych oraz ponadpodstawowych ze szkół z terenu Miasta Drawsko Pomorskie. Łącznie w ankietowaniu wzięło udział 427 uczniów. Analizując badaną próbę ze względu na płeć można dostrzec, iż w badaniu wzięła udział zbliżona liczba chłopców (51,52%) co dziewczynek (48,48%).



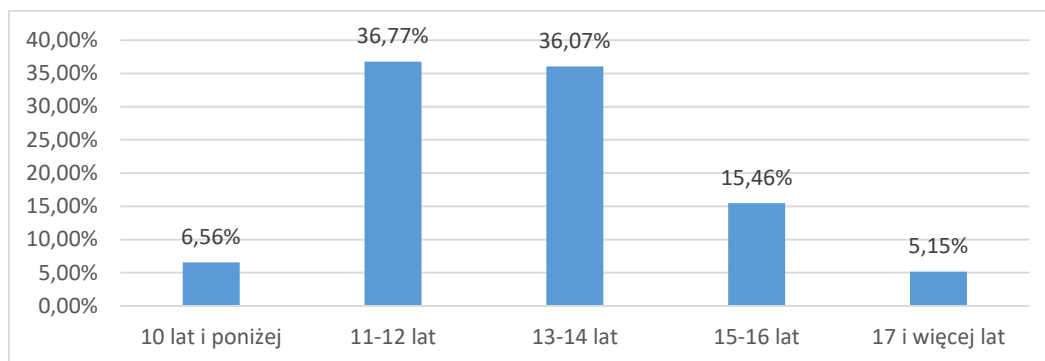
Wykres 1 Płeć

Najliczniejszą grupę stanowili uczniowie klasy VIII (28,10%). 20,61% badanej społeczności stanowili uczniowie klasy IV, 19,44% uczniowie klasy V. Mniej liczną grupę tworzyli uczniowie klasy VII (16,39%), uczniowie klasy VI (11,71%) oraz klasy ponadpodstawowej (3,75%).



Wykres 2 Klasa

Rozkład próby badawczej ze względu na wiek przedstawiał się następująco: uczniowie w wieku 11 – 12 lat stanowili 36,77% próby, 13 – 14 latkowie stanowili 36,07%, uczniowie w wieku 15 – 16 lat to 15,46% próby badawczej, uczniowie poniżej 10 roku życia – 6,56% ankietowanej społeczności, a 5,15% to osoby w wieku 17 lat i więcej.



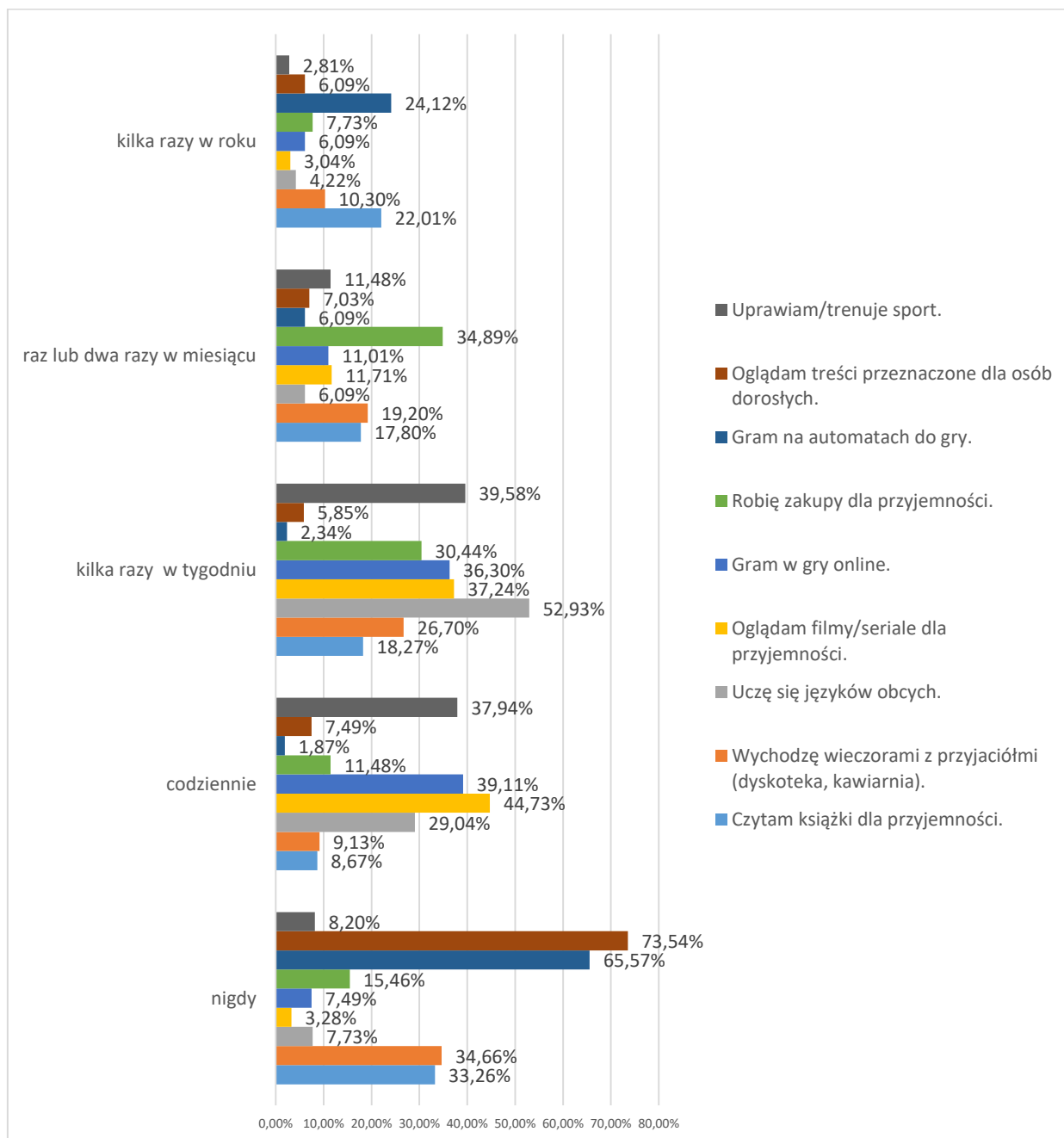
Wykres 3 Wiek

4.2 Problem uzależnień behawioralnych z perspektywy dzieci i młodzieży

Komputer wpisał się już na dobre w naszą cywilizację, młode pokolenia bardzo szybko opanowują możliwości medialnych technologii. Internet i bycie w rzeczywistości wirtualnej może być czymś pasjonującym, ale też wystawiać na pokusę zaspakajania swojej ciekawości bez żadnych granic i norm. Rzeczywistość wirtualna nie ma granic czasowych ani moralnych, łatwo się w niej zatracić, spotkamy tam treści, które na pewno wzbogacą człowieka, ale też takie, które mogą spowodować uraz, tramę, zaburzyć proces rozwoju, zwłaszcza u młodego człowieka.

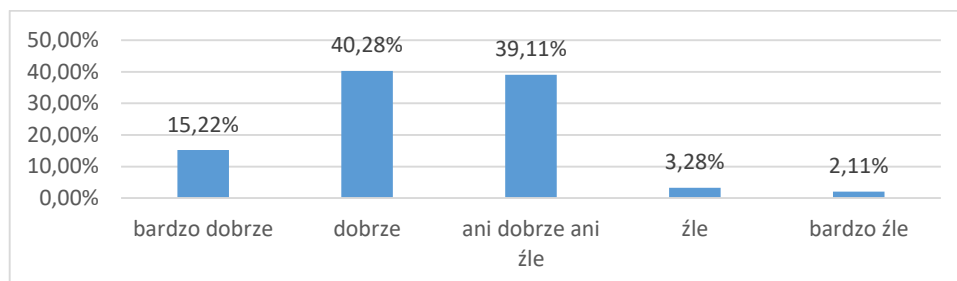
Oprócz uzależnień od substancji psychoaktywnych w ostatnich latach coraz większym problemem stają się uzależnienia behawioralne - uzależnienia od zachowań, uzależnienia od czynności, zachowania nałogowe czy uzależnienia niechemiczne, np. patologiczny hazard, narastające w ostatnich latach lawinowo uzależnienie od komputera bądź od Internetu (siecioholizm), czy też uzależnienia od jedzenia i kontroli własnej sylwetki tzw. zaburzenia odżywiania.

Badanie wśród uczniów rozpoczęto od sprawdzenia, jak często wykonują podane w pytaniu zadania. Młodzi mieszkańcy wskazali, że codziennie najczęściej oglądają filmy/seriale dla przyjemności (44,73%), kilka razy w tygodniu najchętniej uczą się języków obcych (52,93%), raz lub dwa razy w miesiącu robią zakupy dla przyjemności (34,89%) oraz kilka razy w roku grają w gry online (24,12%). Dodatkowo 73,54% ankietowanych uczniów przyznaje, że nie ogląda treści przeznaczonych dla osób dorosłych oraz nie grają na automatach do gier (65,57%).



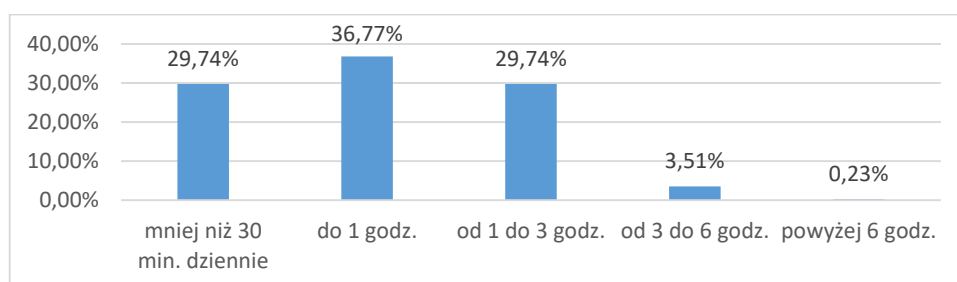
Wykres 4 Jak często (jeśli w ogóle) wykonujesz każde z niżej wymienionych zajęć?

Młodych mieszkańców zapytano, jak oceniają swoje wyniki w nauce. Większość uczniów wskazało odpowiedź „dobrze” (40,28%) lub „ani dobrze, ani źle” (39,11%). Następnie 15,22% respondentów twierdzi, że ich wyniki w nauce są bardzo dobre, a łącznie 5,39% uczniów ocenia je negatywnie w tym - 3,28% - źle oraz 2,11% - bardzo źle.



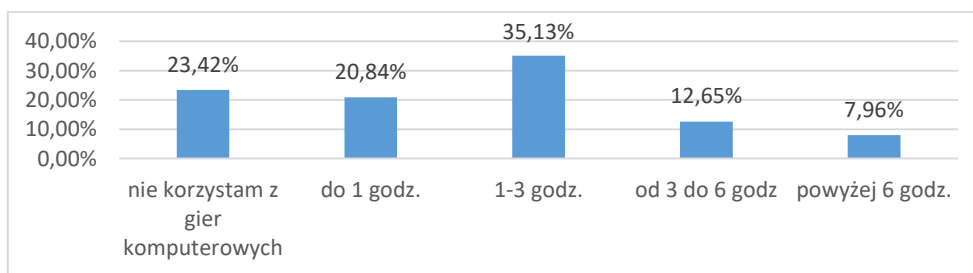
Wykres 5 Jak oceniasz swoje wyniki w nauce?

Ankietowani uczniowie w większości przyznali, że poza lekcjami szkolnymi poświęcają do 1 godziny dziennie na naukę (36,77%). Następnie młodzi respondenci wskazali na odpowiedzi: „od 1 do 3 godzin” (29,74%), „mniej niż 30 minut dziennie” (29,74%), „od 3 do 6 godzin” (3,51%) oraz „powyżej 6 godzin” (0,23%).



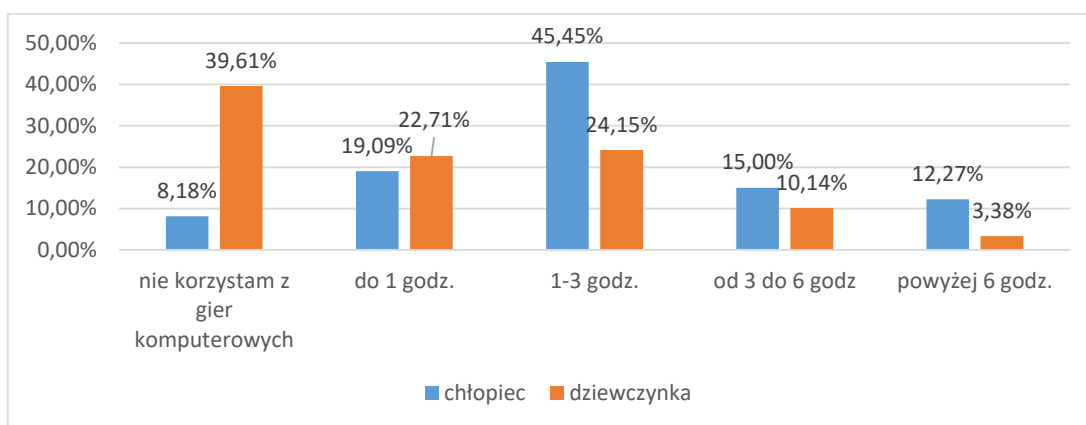
Wykres 6 Ile godzin dziennie poświęcasz na naukę poza lekcjami szkolnymi?

Następnie ankietowanych zapytano ile czasu poświęcają każdego dnia na granie w gry komputerowe. Ze zgromadzonego materiału badawczego wynika, iż uczniowie poświęcają dziennie: od 1 do 3 godzin (35,13%) oraz do 1 godziny (20,84%). Od 3 do 6 godzin na tę aktywność poświęca 12,65% ankietowanych, zaś powyżej 6 godzin dziennie poświęca na gry komputerowe kolejne 7,96% uczniów. Natomiast 23,42% uczniów nie korzysta z gier komputerowych.



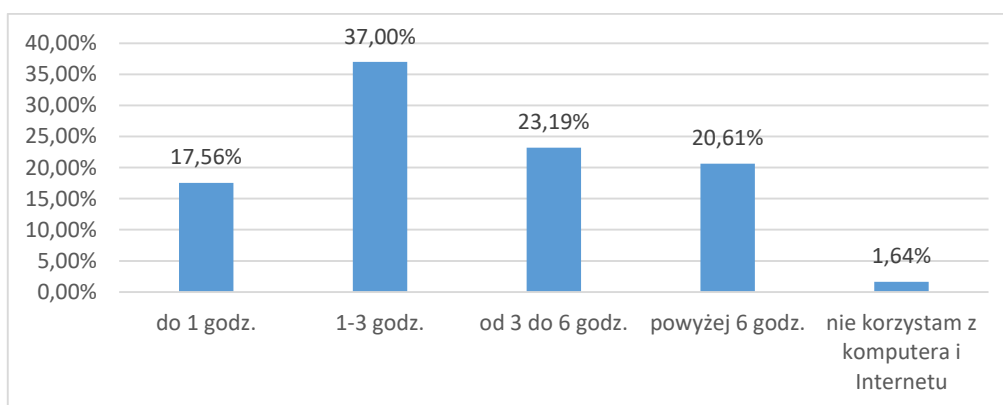
Wykres 7 Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na granie w gry komputerowe?

Analizując granie w gry komputerowe w podziale na płeć można zauważyć, iż to chłopcy częściej niż dziewczynki spędzają w ten sposób swój czas wolny. 39,61% dziewczynek nie gra w ogóle w gry komputerowe (w przypadku chłopców jedynie 8,18% nie korzysta z tej formy rozrywki). Dziewczynki najczęściej na tę aktywność poświęcają od 1 do 3 godzin dziennie (24,15%) oraz do 1 godziny dziennie (22,71%). Rzadziej grają od 3 do 6 godzin (10,14%) i więcej niż 6 godzin (3,38%). Natomiast chłopcy najczęściej grają od 1 do 3 godzin dziennie (45,45%), do 1 godziny (19,09%), od 3 do 6 godzin (15,00%), a także powyżej 6 godzin (12,27%).



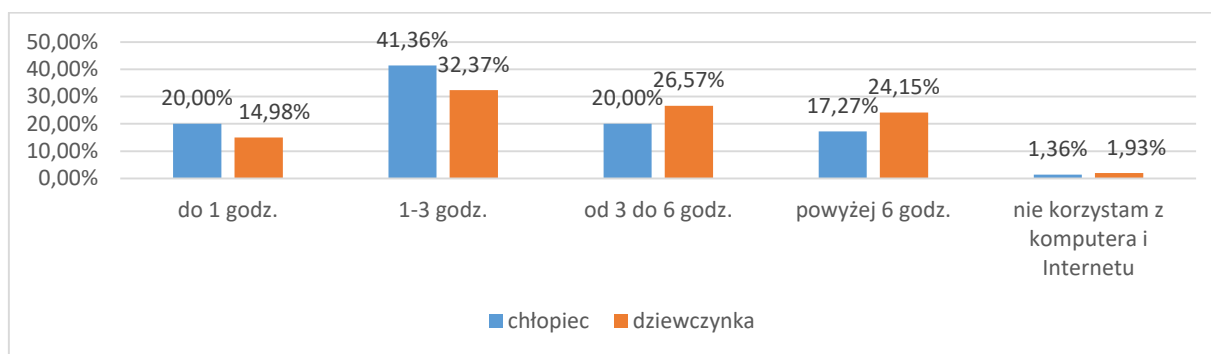
Wykres 8 . Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na granie w gry komputerowe? – w podziale na płeć.

Ponadto na korzystanie poza lekcjami z komputera/Internetu uczniowie poświęcają każdego dnia: od 1 do 3 godzin (37,00%), od 3 do 6 godzin (23,19%), powyżej 6 godzin (20,61%) oraz do 1 godziny (17,56%). Kolejne 1,64% ankietowanych uczniów nie korzysta z nowych mediów.



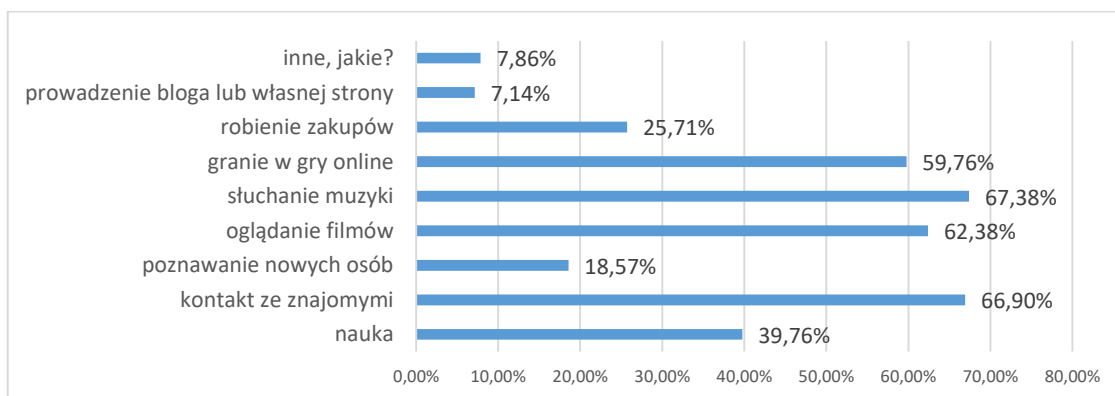
Wykres 9 Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na korzystanie z komputera i Internetu (poza nauką)?

W przypadku korzystania z komputera i Internetu dziewczynki częściej niż chłopcy korzystają z tej formy rozrywki. Różnicę pomiędzy płciami widać w przypadku uczniów, którzy korzystają z komputera lub Internetu powyżej 6 godzin – takiej odpowiedzi udzieliło 17,27% chłopców i 24,15% dziewczynek. Dziewczynki (26,57%) również częściej na tę aktywność poświęcają od 3 do 6 godzin niż chłopcy (20,00%). Natomiast od 1 do 3 godzin na korzystanie z komputera i Internetu poświęca 41,36% chłopców i 32,37% dziewczynek.



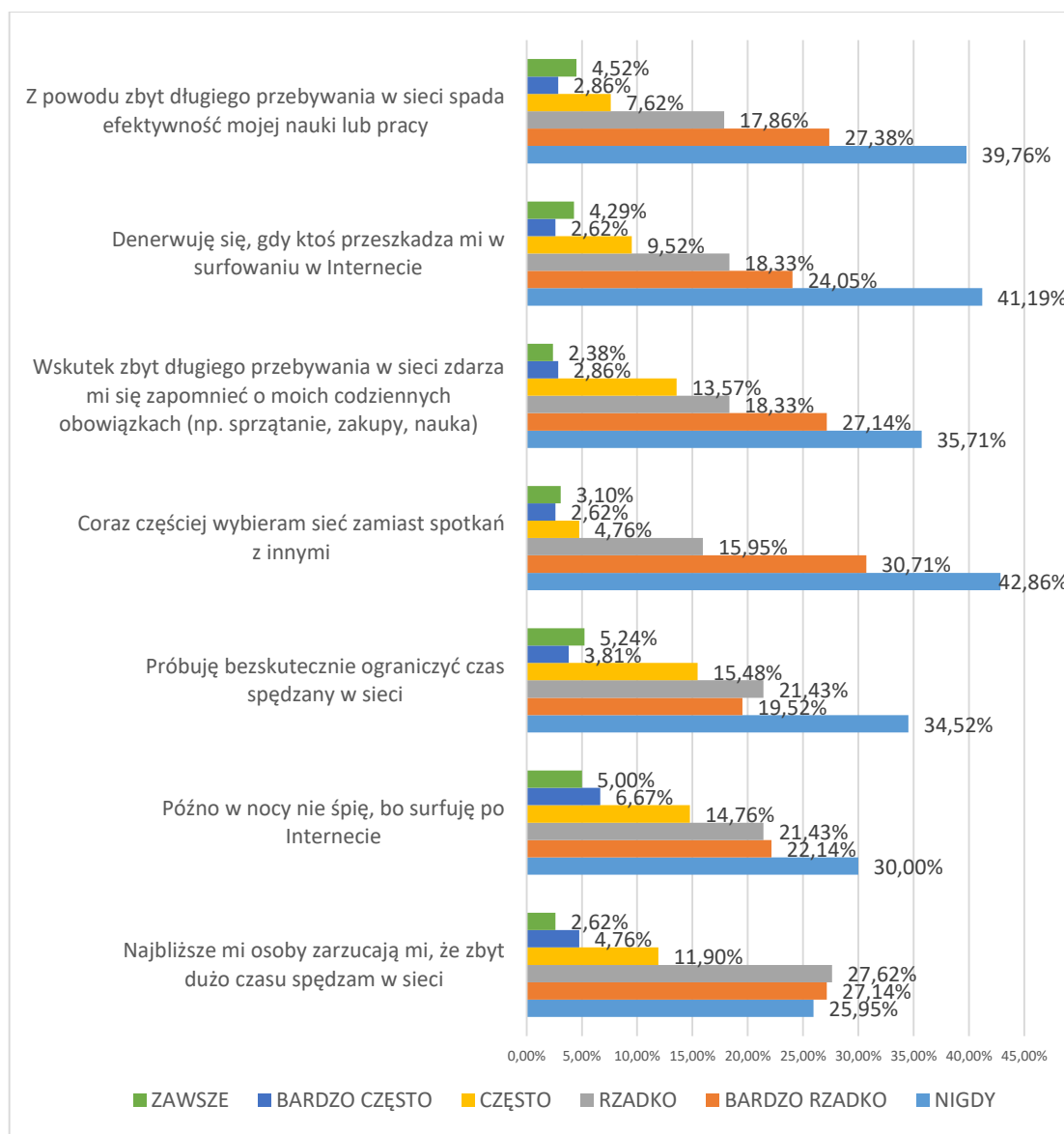
Wykres 10 Ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na korzystanie z komputera i Internetu (poza nauką)? – w podziale na płeć.

W kolejnym pytaniu, uczniów poproszono o wskazanie, w jakim celu najczęściej korzystają z komputera i Internetu. Młodzi mieszkańcy wskazywali na następujące powody: słuchanie muzyki (67,38%), kontakt ze znajomymi (66,90%), oglądanie filmów (62,38%), granie w gry online (59,76%), nauka (39,76%), robienie zakupów (25,71%), poznawanie nowych osób (18,57%) oraz prowadzenie bloga lub własnej strony (7,14%). Dodatkowo 7,86% ankietowanych wskazało inne powody, wymieniając tutaj: YouTube, „szukanie przepisów na obiad/deser”, tik tok, „prowadzę kanał na YouTube gdzie wrzucam swoje filmiki na których śpiewam i odpisuje oglądającym”, przeglądanie mediów społecznościowych, śmieszne filmy, nauka języków obcych, programowanie, „pisze opowiadanie”, zainteresowania, rysowanie, czy też „oglądam anime i przeglądam media społecznościowe”.



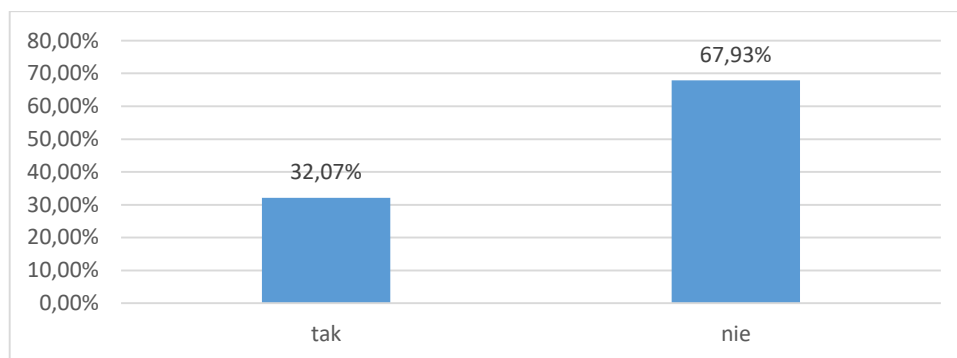
Wykres 11 Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?

Następnie uczniów zapytano, czy zmagają się z problemami uzależnień behawioralnych, poproszono ich o ustosunkowanie się do kilku stwierdzeń. Jedynie 5,24% ankietowanych zawsze próbuje bezskutecznie ograniczyć czas spędzany w sieci, a 15,48% uczniów robi to często. Natomiast 4,29% osób zawsze denerwuje się, gdy ktoś przeszkadza im w korzystaniu z Internetu, a 9,52% osób robi to często. Kolejne 5,00% uczniów zawsze późno chodzi spać, bo korzysta z Internetu oraz zapomina o codziennych obowiązkach ponieważ nadmiernie korzysta z sieci (2,38%). 11,90% uczniów uważa, że najbliższe osoby często zarzucają im, że zbyt dużo czasu spędzają w sieci, a 4,76% uczniów wskazuje, iż zdarza się to bardzo często. Co istotne zdecydowana większość uczniów nigdy lub bardzo rzadko spotkała się z problemami wymienionymi w ankiecie.



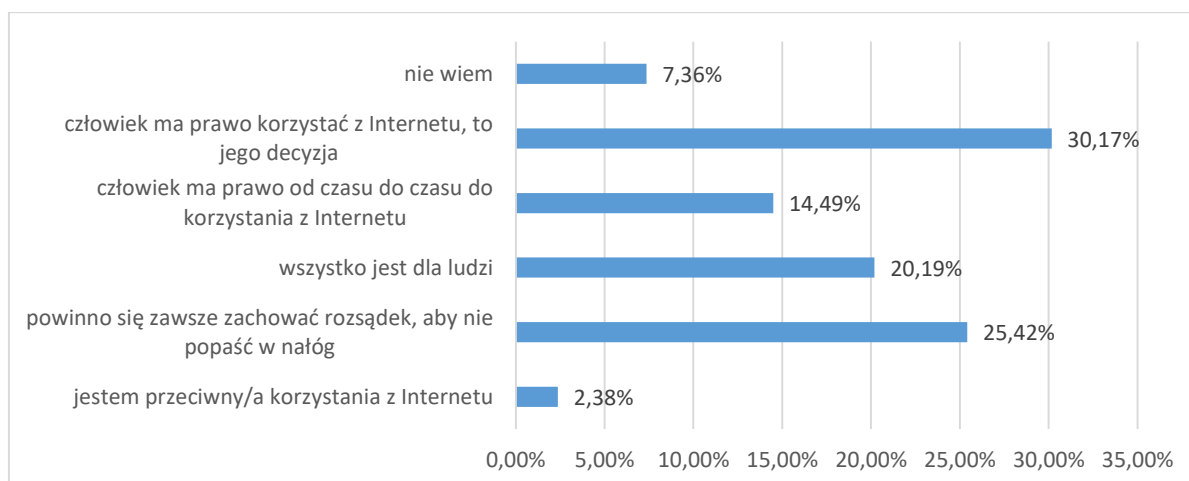
Wykres 12 Odnieś się proszę, do poniższych stwierdzeń korzystając z przedstawionej skali.

Uczniom zadano również pytanie dotyczące ukrywania prawdziwej ilości czasu spędzanego na korzystaniu z komputera i Internetu. Jak wynika ze zgromadzonego materiału badawczego, 32,07% uczniów kłamało, aby ukryć prawdziwą ilość czasu przeznaczoną na tę aktywność. Można tutaj sądzić, iż ci uczniowie mają świadomość, iż spędzają za dużo czasu na korzystaniu z komputera i Internetu, jednak nie potrafią samodzielnie zmniejszyć ilości godzin poświęconych na tę aktywność.



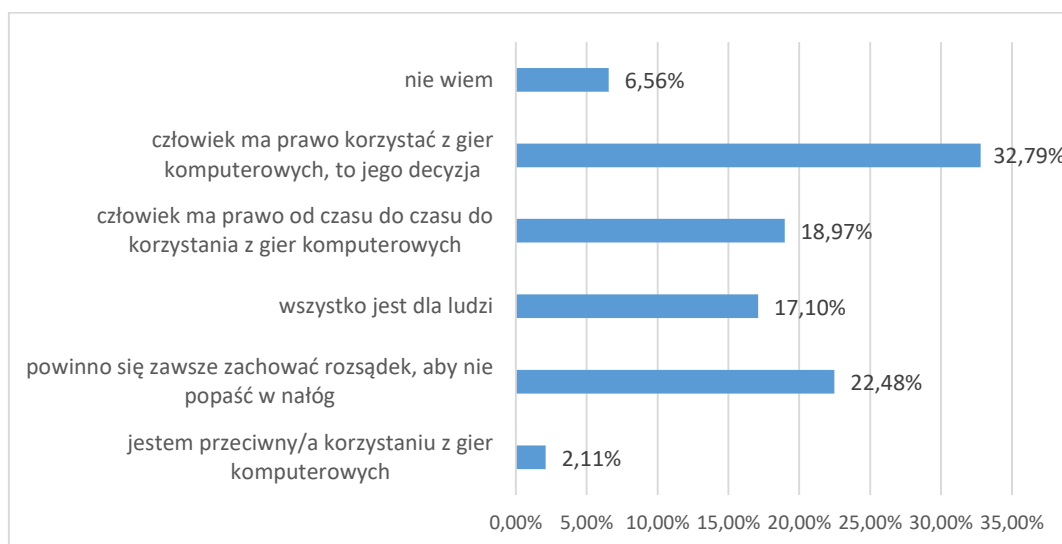
Wykres 13 Czy zdarzyło Ci się kłamać, aby ukryć prawdziwą ilość czasu spędzanego na korzystaniu z komputera lub Internetu np. przed rodzicami?

Następnie młodzi mieszkańcy zostali poproszeni o przyznanie, jakie jest ich podejście do korzystania z Internetu. Najczęściej wybieranymi odpowiedziami przez uczniów były: „człowiek ma prawo korzystać z Internetu, to jego decyzja” (30,17%), „powinno się zawsze zachować rozsądek, aby nie popaść w nałóg” (25,42%), czy też „wszystko jest dla ludzi” (20,19%).



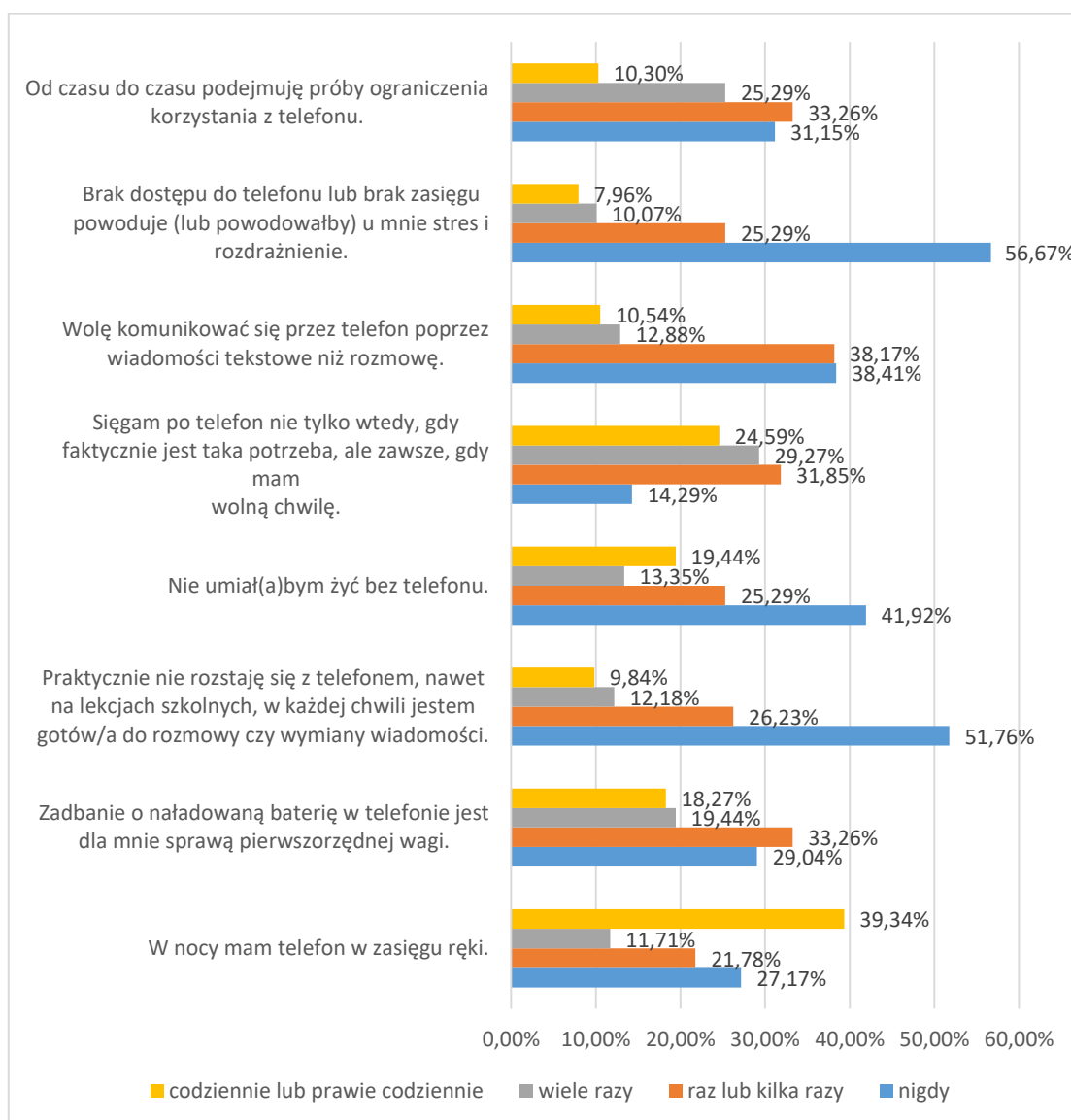
Wykres 14 Jakie jest Twoje podejście do korzystania z Internetu?

Dodatkowo uczniowie zostali poproszeni o przyznanie, jakie jest ich podejście do korzystania z gier komputerowych. Tak jak w poprzednim pytaniu, najczęściej wybieranymi odpowiedziami przez uczniów były: „człowiek ma prawo korzystać z gier komputerowych, to jego decyzja” (32,79%), „powinno się zawsze zachować rozsądek, aby nie popaść w nałóg” (22,48%), „człowiek ma prawo od czasu do czasu do korzystania z gier komputerowych” (18,97%), czy też „wszystko jest dla ludzi” (17,10%).



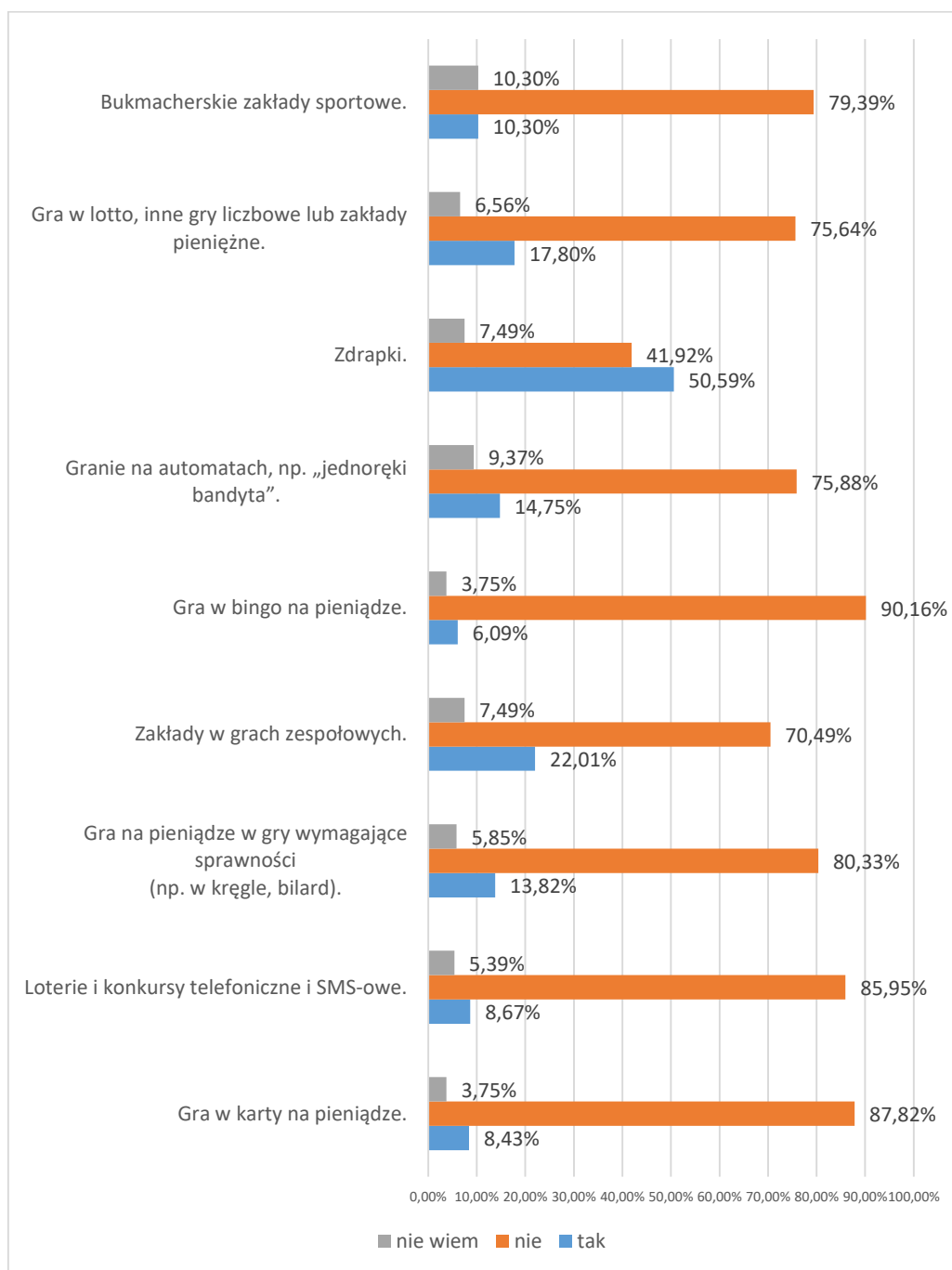
Wykres 15 Jak jest Twoje podejście do korzystania z gier komputerowych?

Następnie badane zostało uzależnienie od telefonu komórkowego wśród młodych mieszkańców. Skala problemu nie przybiera dużych rozmiarów ponieważ większość badanych uczniów twierdzi, że brak dostępu do telefonu lub brak zasięgu nie powoduje stresu i rozdrażnienia (56,67%), 41,92% badanych potrafi żyć bez telefonu, a 51,76% nie ma problemu by rozstać się z telefonem w każdej chwili. Natomiast 39,34% badanych uczniów przyznaje, że w nocy codziennie lub prawie codziennie ma telefon w zasięgu ręki oraz codziennie lub prawie codziennie sięga po telefon nie tylko wtedy, gdy faktycznie jest taka potrzeba, ale zawsze gdy ma wolną chwilę (24,59%).



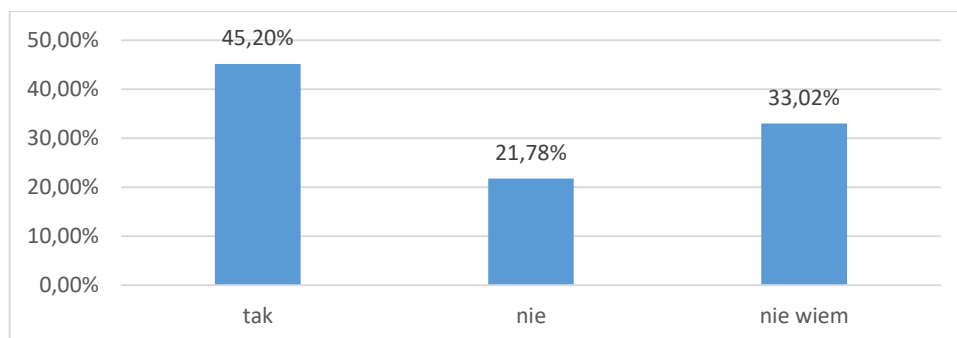
Wykres 16 Proszę odnieść się do stwierdzeń umieszczonych w tabeli.

Dodatkowo młodzi respondenci zostali zapytani o to, czy kiedykolwiek brali udział w jakiegokolwiek grach hazardowych, które zostały wymienione w odpowiedziach. Zdecydowana większość uczniów twierdzi, że nigdy nie brali udziału w: bukmacherskich zakładach sportowych (79,39%), grach lotto lub innych grach liczbowych lub zakładach pieniężnych (75,64%), grze w karty (87,82%), czy też w grach w bingo na pieniądze (90,16%). Natomiast 50,59% uczniów przyznało, że korzystało kiedykolwiek ze zdrapek.



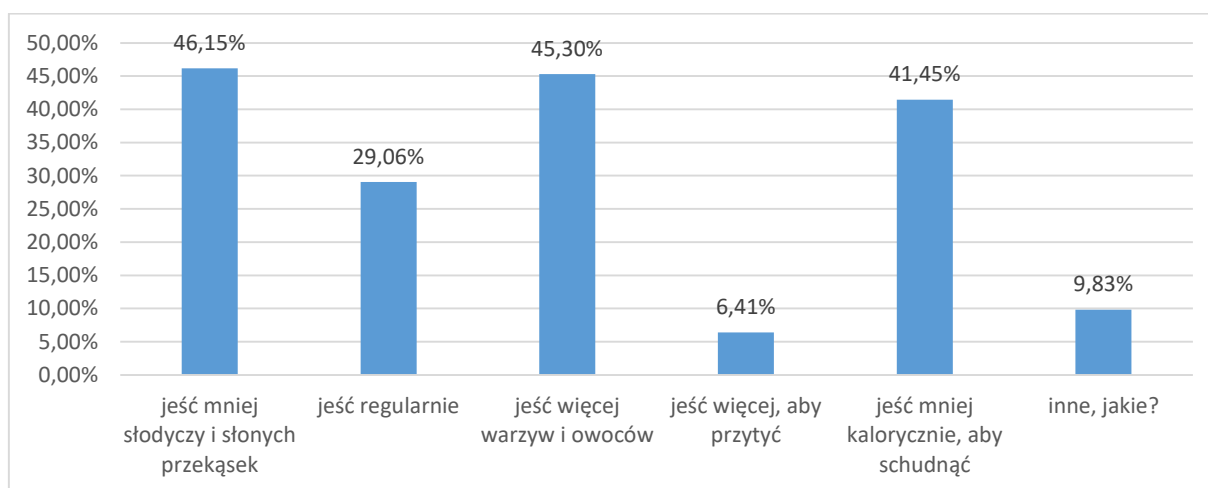
Wykres 17 Czy przynajmniej raz w życiu gratesz/aś w jakąkolwiek z wymienionych gier hazardowych?

Kolejno uczniom zadano pytania dotyczące zdrowego odżywiania. 45,20% respondentów twierdzi, że odżywiają się zdrowo, 21,78% uważa odwrotnie, a 33,02% nie ma wiedzy na ten temat.



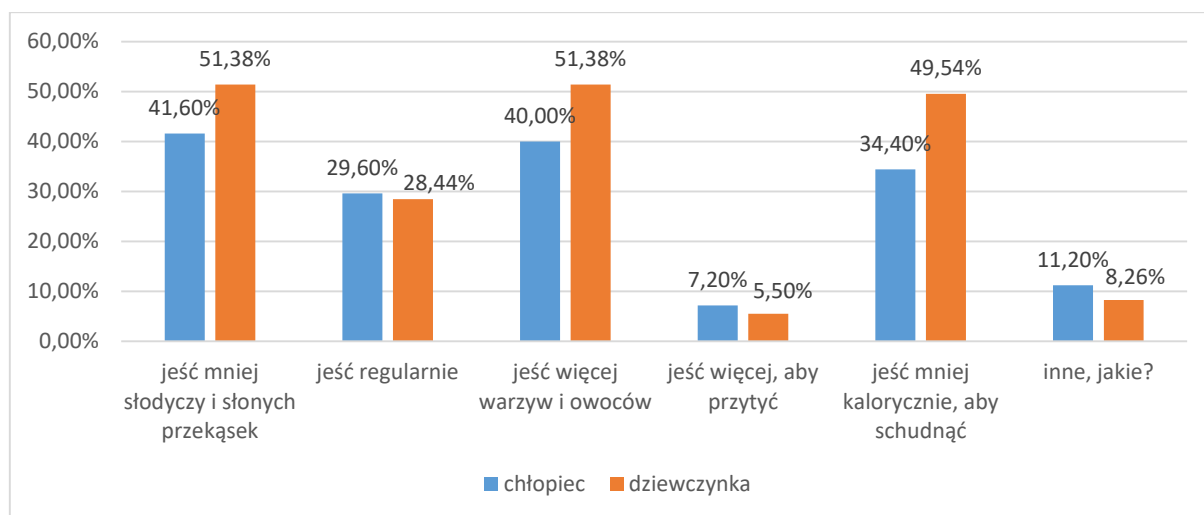
Wykres 18 Czy Twoim zdaniem odżywasz się zdrowo?

Młodzi ankietowani najchętniej jedliby mniej słodczy i słonych przekąsek (46,15%), a za to spożywaliby więcej warzyw i owoców (45,30%). Dodatkowo duży odsetek uczniów chciałby jeść mniej kalorycznie, aby schudnąć (41,45%). Następnie 29,06% młodych osób chciałoby zacząć jeść regularnie, a 6,41% przyznaje, że chciałoby jeść więcej, aby przytyć. W odpowiedzi „inne, jakie?” (9,83%) badani uczniowie pisali: „było by dla mnie zdrowiej jeżeli bym coś zmienił ale mi się nie chce. nie mam nadwagi, mimo wszystko mam problemy zdrowotne ale nie będę nic zmieniać”, „mam bulimię”, „jeść zdrowo, i próbować wiele rzeczy”, „mniej siedzieć przy komputerze”, czy też „jeść tak abym był odżywiony i abym został w terażniejszej formie zdrowia”.



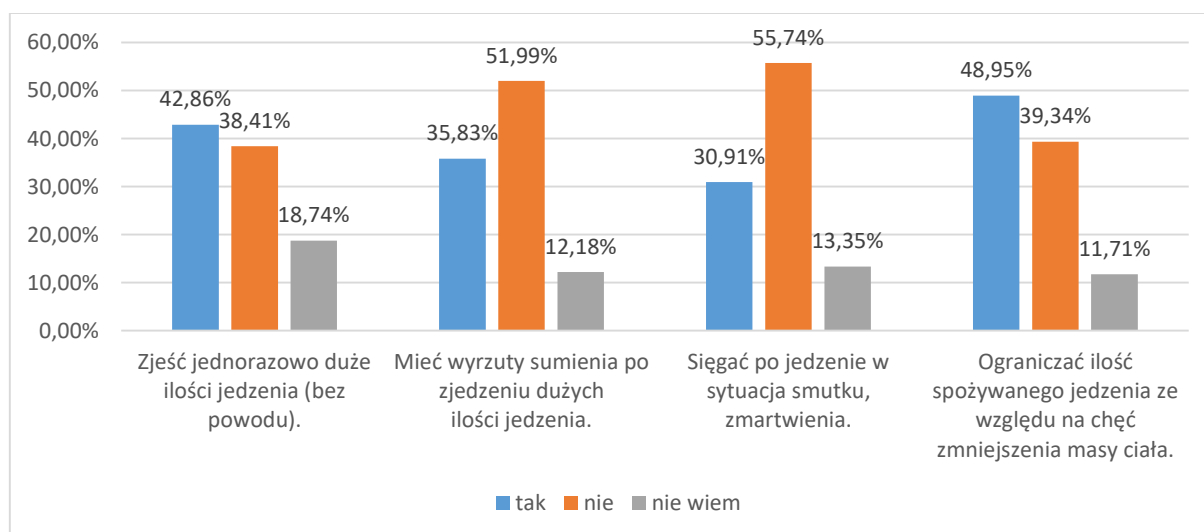
Wykres 19 Co chciałbyś/abyś zmienić w swoich dotychczasowych zwyczajach żywieniowych?

W przypadku podziału na płeć poprzedniego pytania, dziewczynki (49,54%) częściej niż chłopcy (34,40%) wybierały odpowiedzi: „jeść mniej kalorycznie, aby schudnąć”, „jeść mniej słodczy i słonych przekąsek” (41,60% chłopców, 51,38% dziewczynek) oraz „jeść więcej warzyw i owoców” (40,00% chłopców, 51,38% dziewczynek).



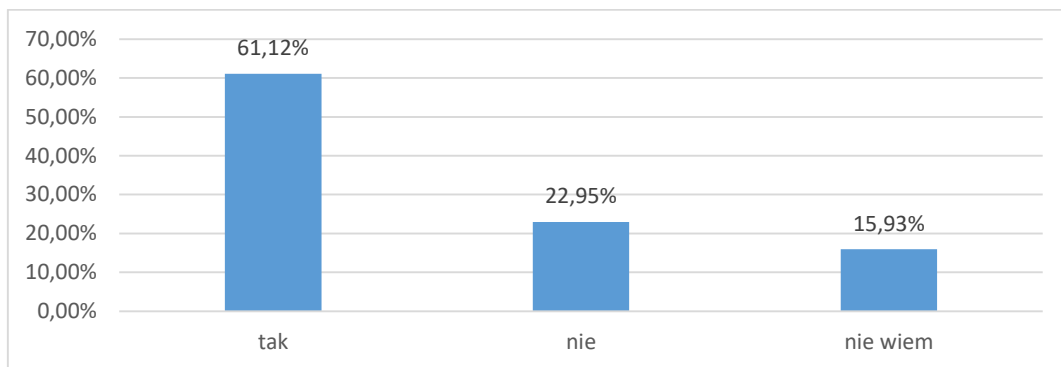
Wykres 20 Co chciałbyś/abyś zmienić w swoich dotychczasowych zwyczajach żywieniowych? - podział na płeć.

Następnie uczniów poproszono by odnieśli się do kilku stwierdzeń. Kolejno 42,86% badanych przyznaje, że zdarzyło im się zjeść jednorazowo duże ilości jedzenia bez konkretnego powodu, 51,99% młodych osób nigdy nie miało wyrzutów ze względu zjedzenia dużych ilości jedzenia, 55,74% uczniów przyznaje, że nigdy nie sięga po jedzenie w sytuacji smutku, czy też zmartwienia oraz 48,95% respondentów chce ograniczyć ilość spożywanego jedzenia ze względu na chęć zmniejszenia masy ciała.



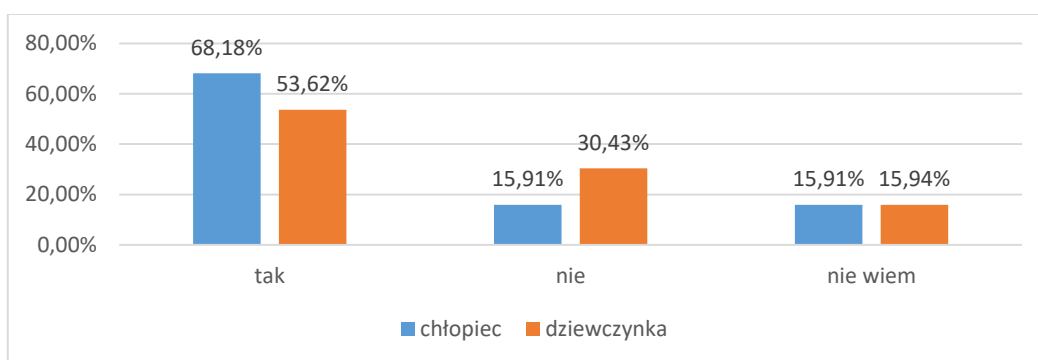
Wykres 21 Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się:

Uczniowie w większości przyznają, że akceptują swój wygląd zewnętrzny (61,12%), 22,95% młodych osób twierdzi odwrotnie, a 15,93% nie posiada wiedzy na ten temat.



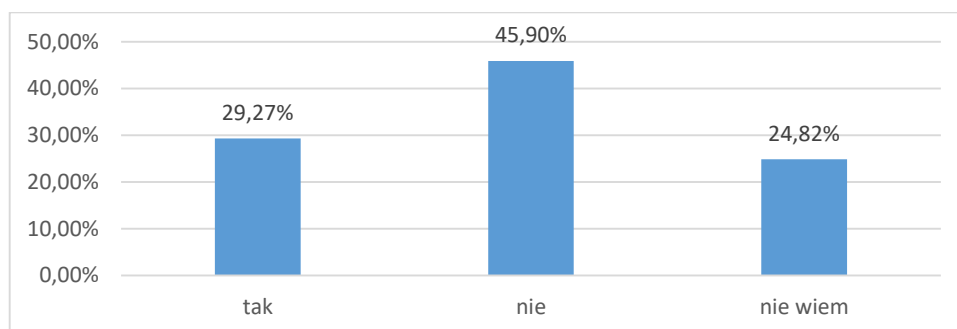
Wykres 22 Czy akceptujesz swój wygląd zewnętrzny?

Analizując poprzednie pytanie na podstawie płci uczniów możemy zauważyć, że o prawie połowę więcej dziewczynek (30,43%) niż chłopców (15,91%) nie akceptuje swojego własnego wyglądu.



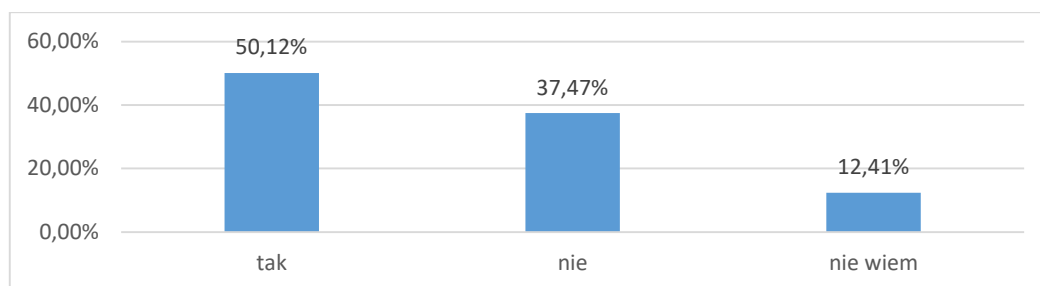
Wykres 23 Czy akceptujesz swój wygląd zewnętrzny? - podział na płeć.

Dodatkowo większość młodych respondentów twierdzi, że atrakcyjny wygląd nie jest gwarantem sukcesu w życiu (45,90%). Kolejno odwrotnie twierdzi 29,27% uczniów, a 24,82% nie posiada wiedzy na ten temat.



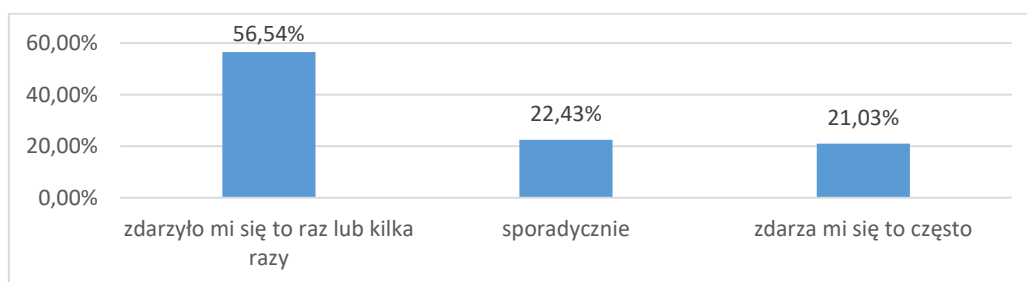
Wykres 24 Czy Twoim zdaniem atrakcyjny wygląd jest gwarantem sukcesu w życiu?

Następnie uczniów zapytano, czy kiedykolwiek w życiu wybrali się na zakupy, aby poprawić sobie humor. Większość młodych respondentów udzieliła pozytywnej odpowiedzi (50,12%), a 37,47% przyznało, że nigdy tak nie zrobili. Pozostałe 12,41% ankietowanych nie posiada wiedzy na ten temat.



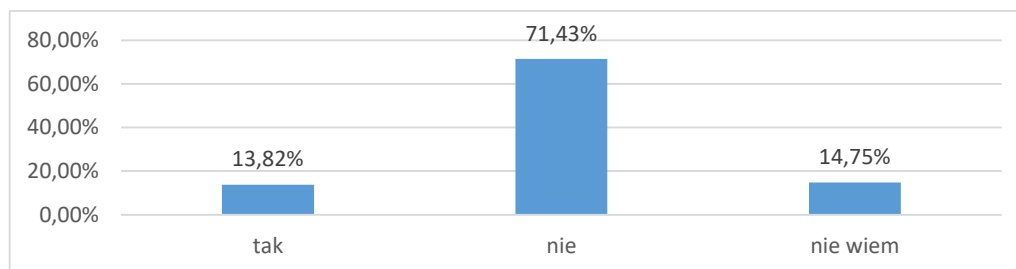
Wykres 25 Czy kiedykolwiek w życiu wybrałeś/aś się na zakupy, aby poprawić sobie humor?

Ankietowanych uczniów, którzy chodzą na zakupy zapytano, czy często jest to powód, aby poprawić sobie humor. Większość młodych respondentów przyznało, że zdarzyło im się to raz lub kilka razy (56,54%). Kolejne osoby przyznały, że zdarza im się to sporadycznie (22,43%) lub często (21,03%).



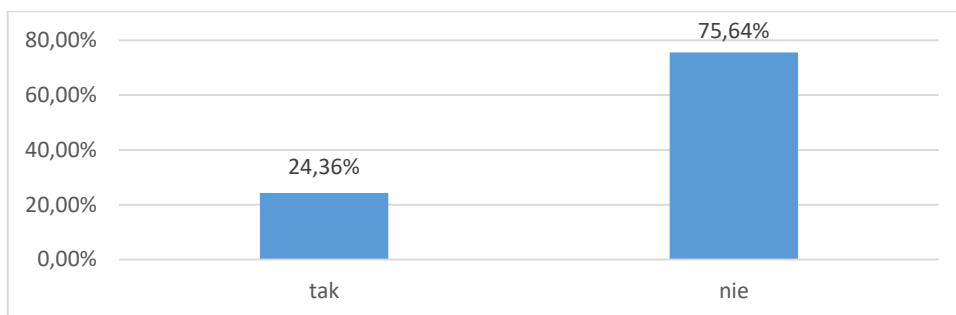
Wykres 26 Jak często chodzisz na zakupy, aby poprawić sobie humor?

Dodatkowo 71,43% respondentów przyznaje, że nigdy nie doświadczyło negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernymi zakupami. Odwrotnie twierdzi 13,82% młodych osób, a 14,75% nie posiada wiedzy na ten temat.



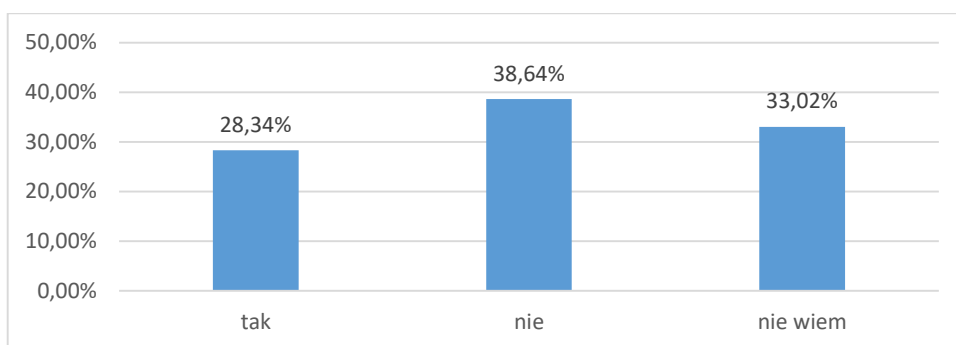
Wykres 27 Czy doświadczyłeś kiedykolwiek negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernymi zakupami?

Następnie ankietowanych zapytano, czy wiedzą co to są uzależnienia behawioralne. Większość uczniów nie ma wiedzy na ten temat (75,64%), a jedynie 24,36% młodych respondentów wie czym są uzależnienia behawioralne.



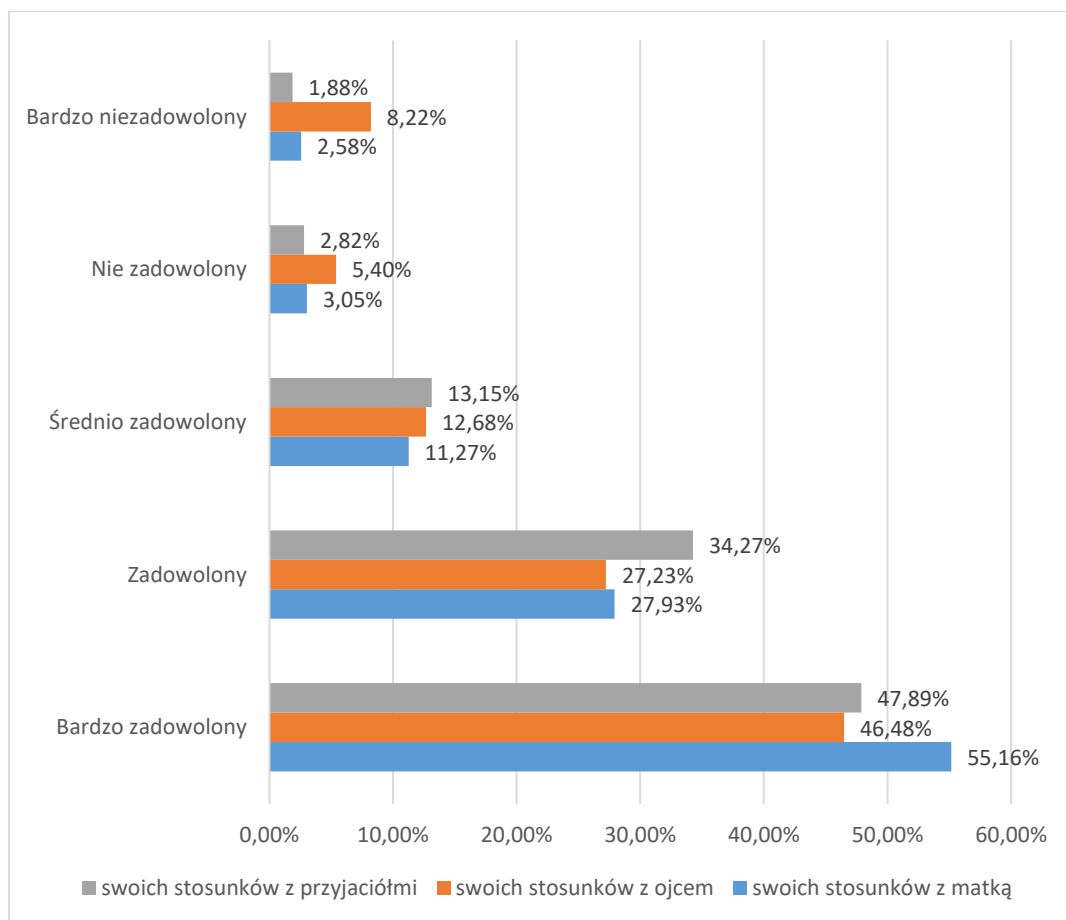
Wykres 28 Czy wiesz co to są uzależnienia behawioralne?

Dodatkowo 28,34% uczniów przyznaje, że zna w swoim otoczeniu osobę, która zmaga się z uzależnieniem np. od zakupów, korzystania z mediów, jedzenia, czy też sportu. 38,64% nie posiada takich znajomych, a 33,02% ankietowanych nie ma wiedzy na ten temat.



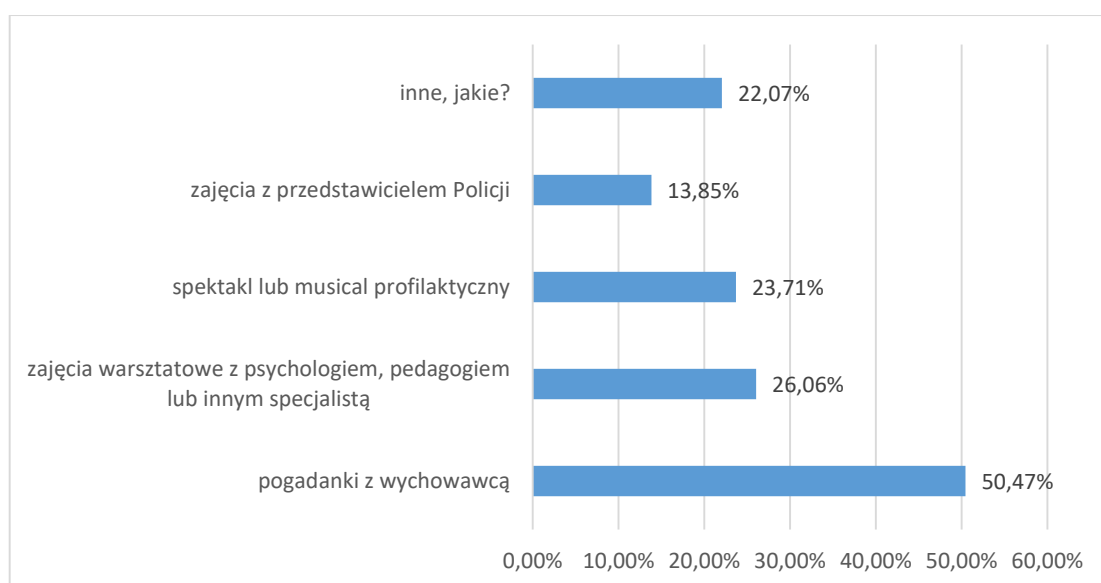
Wykres 29 Czy ktoś wśród Twoich najbliższych zmaga się z uzależnieniem od czynności (zakupów, korzystania z nowych mediów, jedzenia, sportu itp.)?

Następnie uczniów zapytano o ich zadowolenie z relacji z bliskimi. Większość młodych mieszkańców jest bardzo zadowolona z relacji z matką (55,16%), ojcem (46,48%), a także z relacji z przyjaciółmi (47,89%).



Wykres 30 Na ile zwykle jesteś zadowolony z poniższych relacji? (Zaznacz jedną odpowiedź w każdej linii)

Zdaniem uczniów, najciekawszymi formami zajęć profilaktycznych są: pogadanki z wychowawcą (50,47%), zajęcia warsztatowe z psychologiem, pedagogiem lub innym specjalistą (26,06%), spektakle lub musicale profilaktyczne (23,71%), zajęcia z przedstawicielami Policji (13,85%), zajęcia warsztatowe z psychologiem, pedagogiem lub innym specjalistą (26,06%) oraz inne formy zajęć (22,07%), uczniowie wymieniali tutaj: granie w gry, w-f, zajęcia rozwijające zainteresowanie pszczelarstwem, rozmowy z rodzicami, mniej lekcji, zajęcia z zaangażowaniem uczniów, interaktywne relacje z gośćmi oraz różnorakie zabawy, zajęcia z przedstawicielem państwowej straży pożarnej, majsterkowanie, gra w piłkę, zajęcia w formie zabawy, jazda konna, konkursy, zajęcia lotnicze, zawody sportowe, wypad do kina, robienie rzeczy w grupach, czy też zajęcia historyczne.



Wykres 31 Jaka forma zajęć profilaktycznych jest według Ciebie najciekawsza/najefektywniejsza?

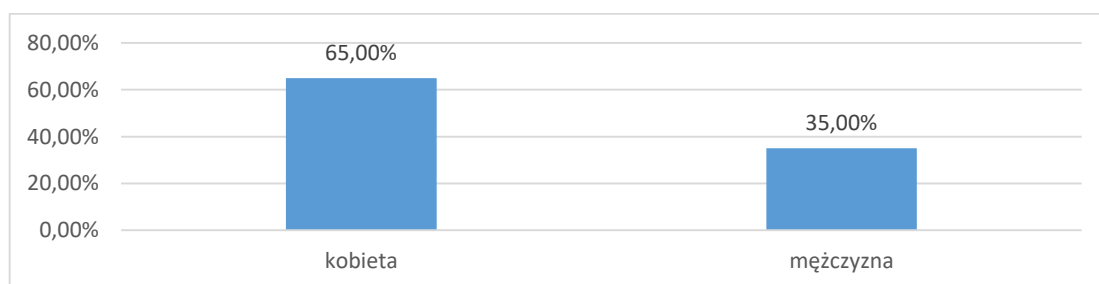
5. BADANIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW MIASTA DRAWSKO POMORSKIE

Próba składająca się z dorosłych mieszkańców miasta została poproszona o wypełnienie ankiety, w której udzielali odpowiedzi na pytania dotyczące problemów uzależnień behawioralnych.

W sumie respondenci udzielili odpowiedzi na 20 pytań, a do ankiety dołączona została metryczka pozwalająca na ustalenie między innymi: wieku, płci oraz statusu zawodowego respondentów.

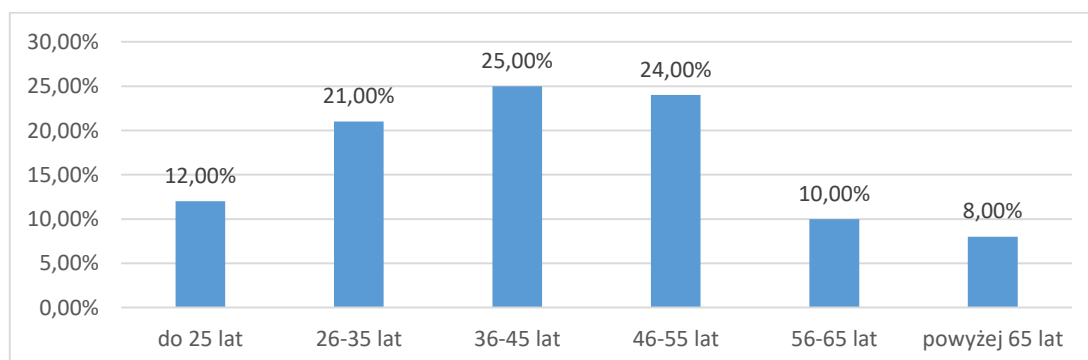
5.1 Struktura badanej próby

W badaniu dotyczącym problemów społecznych w Mieście Drawsko Pomorskie wzięło udział 100 dorosłych mieszkańców. Większość badanej społeczności stanowiły kobiety, tj. 65,00%. Natomiast mężczyźni stanowili 35,00% próby badawczej.



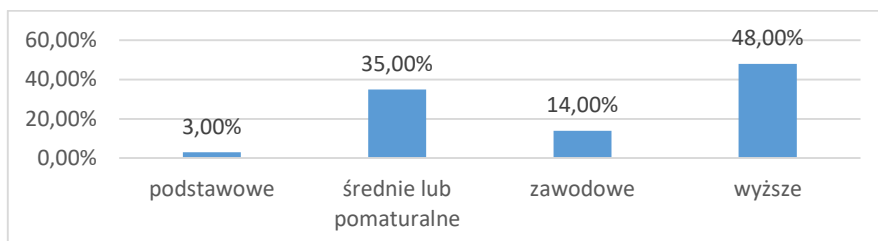
Wykres 32 Płeć.

Wśród ankietowanych mieszkańców najliczniejszą grupę tworzą osoby w wieku 36-45 lat (25,00%). Osoby w wieku 46-55 lat stanowią 24,00% badanej społeczności, 21,00% respondentów znajduje się w grupie 26-35 latków, 12,00% osób to ankietowani w wieku do 25 roku życia. Natomiast 10,00% próby stanowią osoby w wieku 56-65 lat, a 8,00% osoby powyżej 65 roku życia.



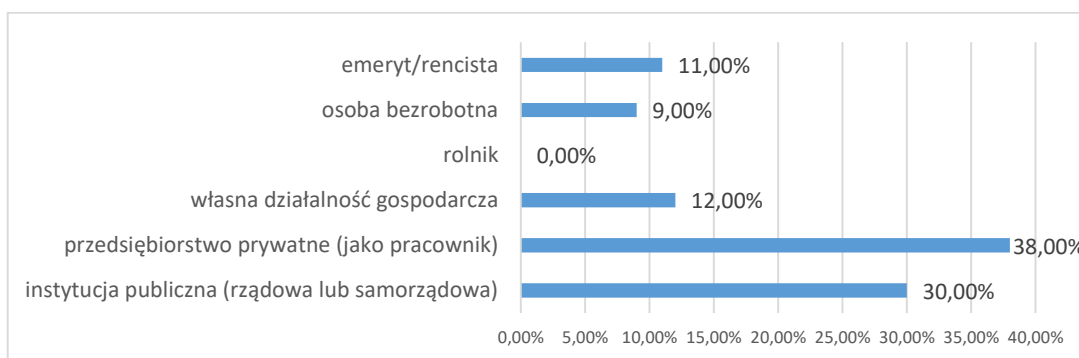
Wykres 33 Wiek.

Analizując badaną społeczność ze względu na wykształcenie można zauważyć, iż 35,00% osób posiada wykształcenie średnie lub pomaturalne. Wykształcenie zawodowe posiada 14,00% ankietowanych, wykształceniem wyższym legitymuje się 48,00% badanych, a wykształceniem podstawowym 3,00% respondentów.



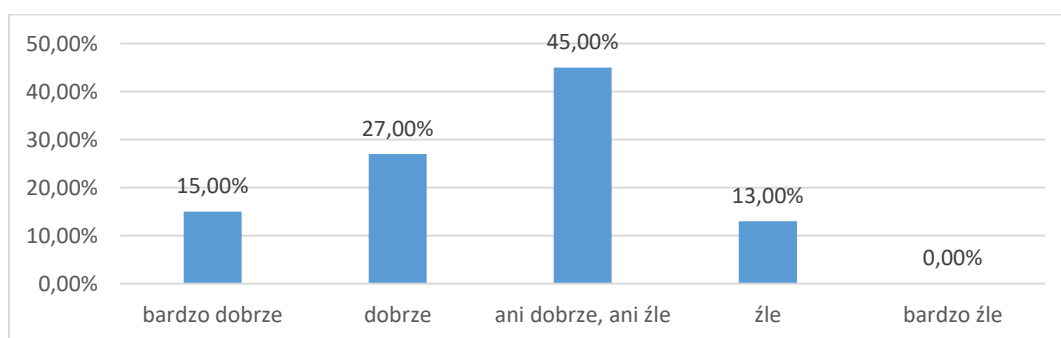
Wykres 34 Wykształcenie.

W przedsiębiorstwach prywatnych jako pracownicy pracuje 38,00% respondentów, zaś 30,00% osób jest zatrudnionych w instytucjach publicznych – rządowych lub samorządowych. Kolejne 12,00% ankietowanych prowadzi własną działalność gospodarczą. Na emeryturze lub rencie znajduje się 11,00% respondentów, a 9,00% osób pozostaje bez pracy.



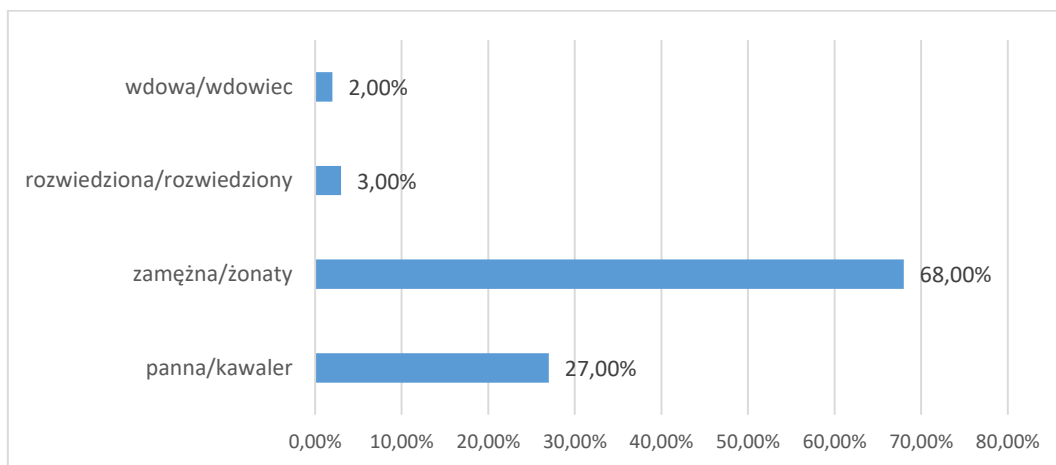
Wykres 35 Miejsce zatrudnienia.

Większość osób uważa, że ich sytuacja materialna jest ani dobra, ani zła – taką opinię wyraża 45,00% ankietowanych. Dobrze sytuację finansową ocenia 27,00% osób. W opinii 15,00% respondentów, ich sytuacja finansowa jest bardzo dobra, zaś 13,00% osób twierdzi, iż jest ona zła.



Wykres 36 Jak ocenia Pan/i swoją sytuację materialną?

Osoby zamężne lub żonate stanowią 68,00% badanej społeczności. 27,00% ankietowanych to osoby stanu wolnego, 3,00% respondentów to osoby rozwiedzione, a 2,00% to wdowy i wdowcy.

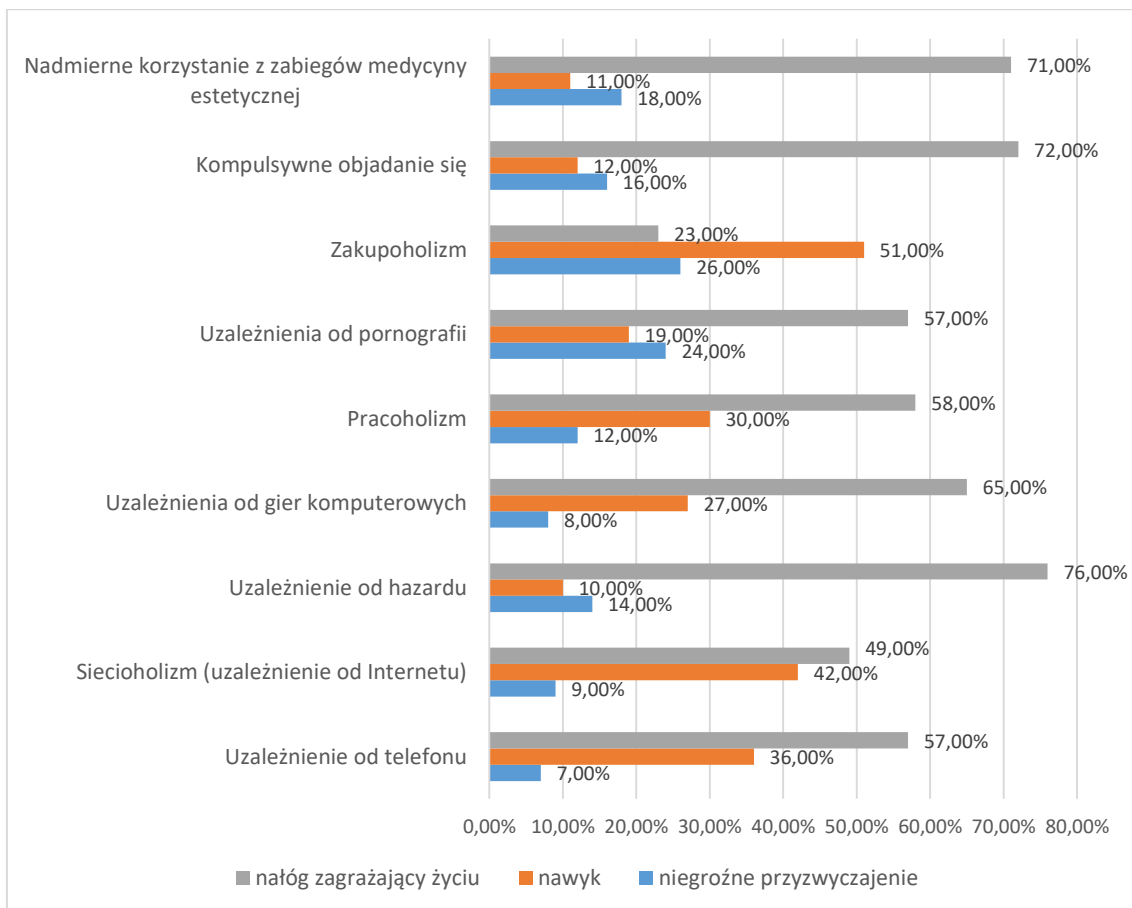


Wykres 37 Stan cywilny.

5.2 Uzależnienia behawioralne z perspektywy dorosłych mieszkańców

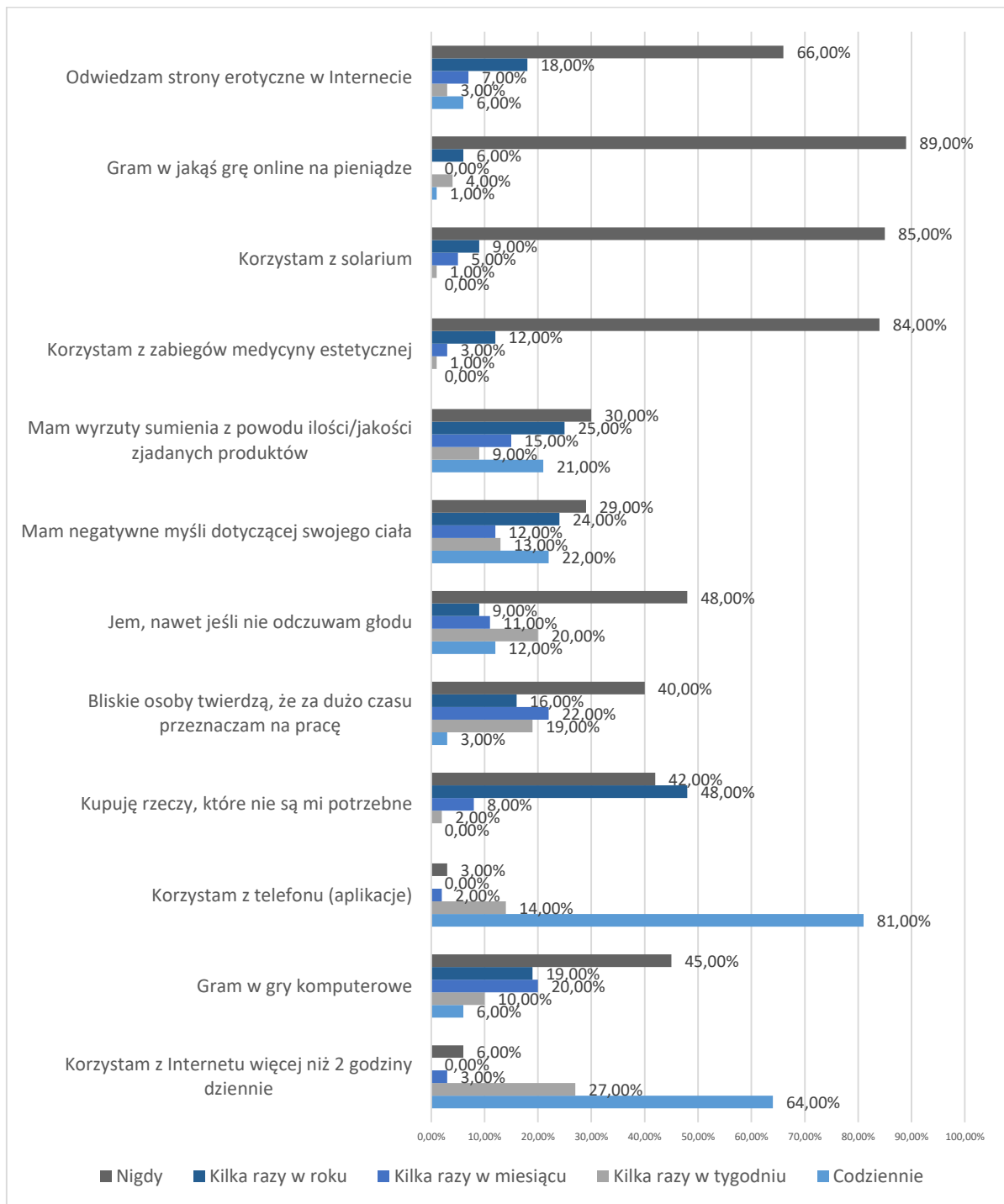
Uzależnienia behawioralne (zwane także nałogami behawioralnymi) to pewne zachowania (np. korzystanie z Internetu, pracowanie, uprawianie ćwiczeń, stosowanie medycyny estetycznej), które „krążą” wyłącznie wokół określonej czynności, np. myślimy o graniu w naszą ulubioną grę, nie możemy skupić się na pracy, a gdy tylko mamy wolny czas, natychmiast włączamy komputer i gry (lub robimy to w każdej wolnej chwili na smartfonie).

Respondentów poproszono o wyrażenie opinii dotyczącej różnego rodzaju uzależnień. Za najniebezpieczniejszy nałóg uznano uzależnienie od hazardu – wskazało ten problem 76,00% osób, a także kompulsywne objadanie się – 72,00% badanych zaznaczyło tę odpowiedź. W dalszej kolejności wymieniano: nadmierne korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej (71,00%), uzależnienie od gier komputerowych (65,00%), czy też pracoholizm (58,00%). W przypadku zakupoholizmu największa część ankietowanych uważa, że jest to nawyk (51,00%), a 26,00% osób uważa, że to niegroźne przyzwyczajenie. Nawykami ankietowani określają również sieciaholizm (42,00%), czy też uzależnienie od telefonu (36,00%).



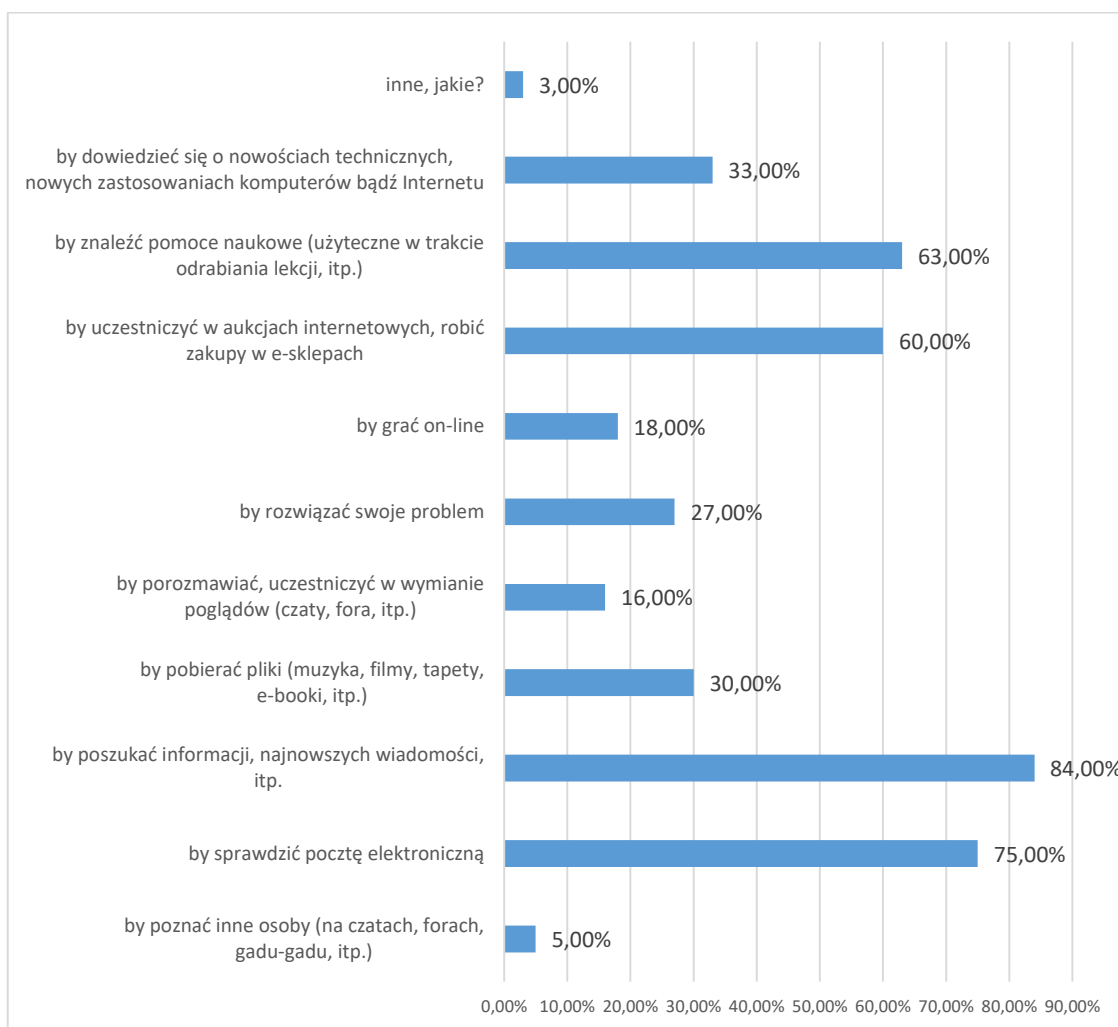
Wykres 38 Jaka jest Pana/i opinia na temat różnego rodzaju uzależnień? Zaznacz odpowiednią odpowiedź przy każdym uzależnieniu?

Następnie mieszkańcy określali częstotliwość występowania pewnych zachowań. 81,00% badanych przyznaje, że korzysta z telefonu i aplikacji codziennie, 64,00% ankietowanych korzysta z Internetu więcej niż 2 godziny dziennie. Dodatkowo 22,00% badanych osób przyznaje, że codziennie ma negatywne myśli dotyczące swojego ciała, czy też miewa wyrzuty sumienia z powodu ilości/jakości zjadanych produktów w ciągu dnia (21,00%). Następnie 89,00% mieszkańców twierdzi, że nigdy nie gra online na pieniądze oraz nigdy nie korzysta z solarium (85,00%), czy też z zabiegów medycyny estetycznej (84,00%).



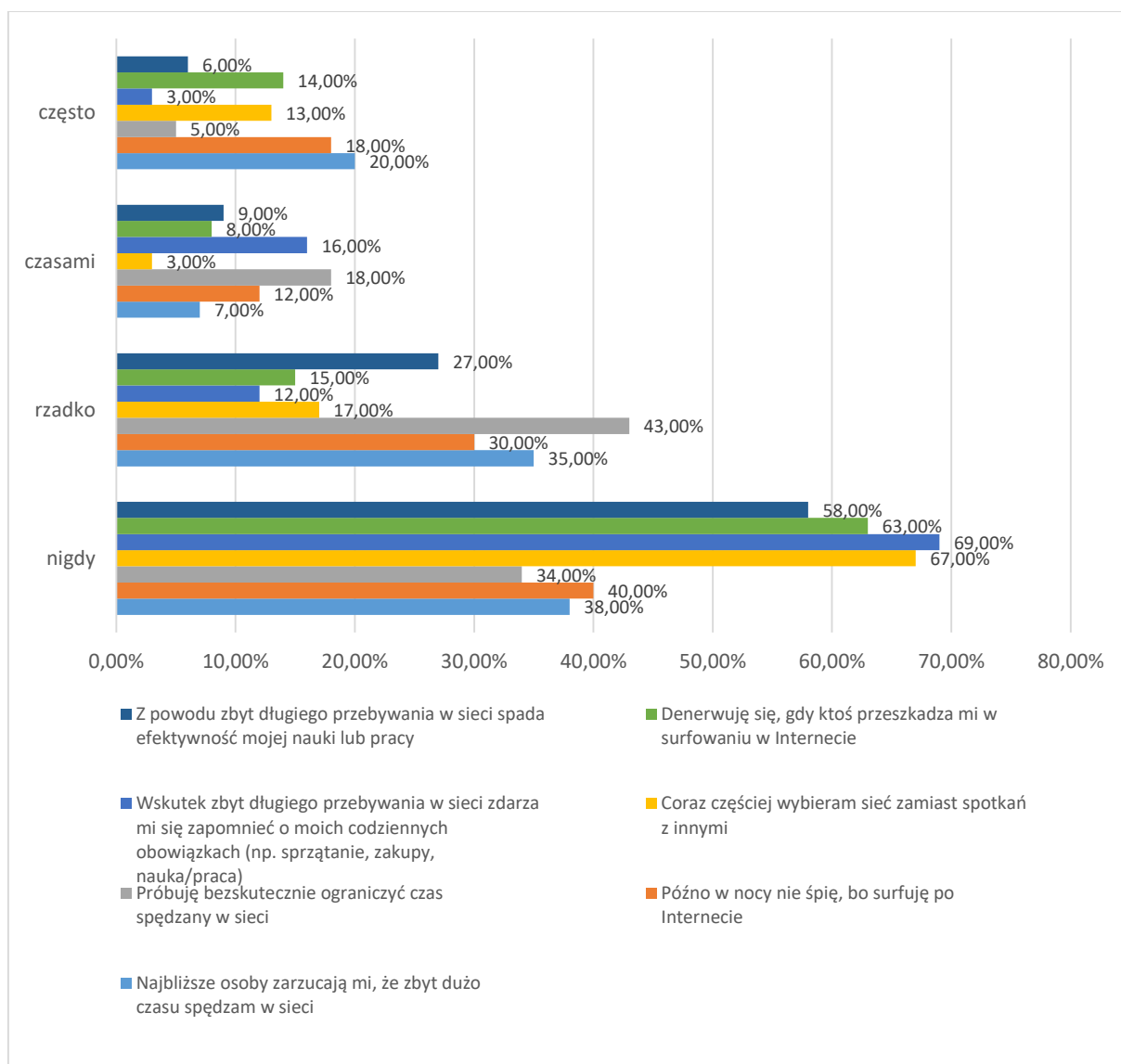
Wykres 39 Proszę określić częstotliwość występowania u siebie wybranych zachowań.

W kolejnym pytaniu respondentów poproszono o wskazanie do jakich celów używają najczęściej komputera i Internetu. Najczęściej wskazywano na: szukanie informacji i najnowszych wiadomości (84,00%), sprawdzanie poczty elektronicznej (75,00%), szukanie pomocy naukowych (63,00%), czy też uczestniczenie w aukcjach internetowych (60,00%). W odpowiedzi „inne, jakie?” (3,00%) mieszkańcy napisali: „dowiedzieć się o ciekawych wydarzeniach kulturalnych i koncertach, uczestniczyć w szkoleniach”, „warsztaty naukowe, konferencje i webinaria”, „by komunikować się ze znajomymi, rodziną”, czy też „praca”.



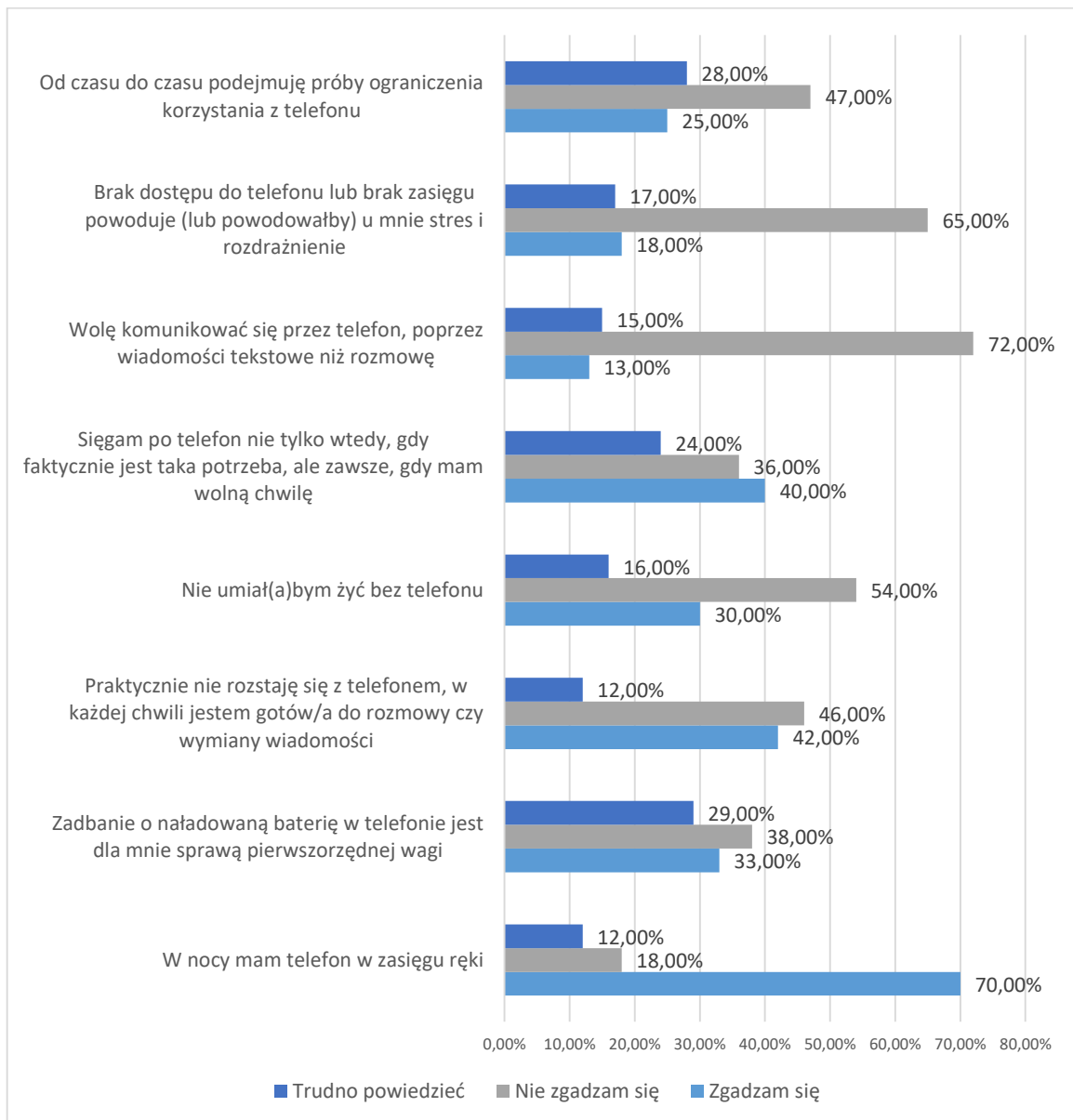
Wykres 40 Do jakich celów używa Pan/i najczęściej komputera/Internetu? Można wybrać kilka odpowiedzi. Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

Celem sprawdzenia, czy mieszkańcy zmagają się z problemem uzależnienia od Internetu i komputera poproszono ich o ustosunkowanie się do kilku stwierdzeń. Jak wynika ze zgromadzonego materiału badawczego skala problemu uzależnień nie przybiera dużych rozmiarów. Jedynie 5,00% ankietowanych często próbuje bezskutecznie ograniczyć czas spędzany w sieci, 14,00% osób często denerwuje się, gdy ktoś przeszkadza im w korzystaniu z Internetu, a 18,00% badanych zawsze późno chodzi spać, bo korzysta z Internetu oraz zapomina o codziennych obowiązkach ponieważ nadmiernie korzysta z sieci (6,00%). 20,00% mieszkańców uważa, że najbliższe osoby często zarzucają im, że zbyt dużo czasu spędzają w sieci. Co istotne zdecydowana większość badanych nigdy lub bardzo rzadko spotkała się z problemami wymienionymi w ankiecie.



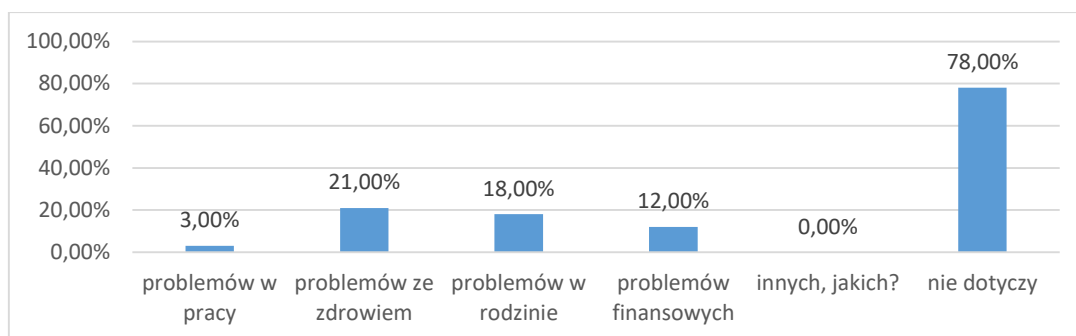
Wykres 41 Odniesienie do poniższych stwierdzeń.

Następnie badane zostało uzależnienie od telefonu komórkowego wśród mieszkańców. Skala problemu również nie przybiera dużych rozmiarów ponieważ większość badanych twierdzi, że brak dostępu do telefonu lub brak zasięgu nie powoduje stresu i rozdrażnienia (65,00%), 54,00% badanych potrafi żyć bez telefonu, a 46,00% nie ma problemu by rozstać się z telefonem w każdej chwili. Natomiast 70,00% badanych osób przyznaje, że w nocy ma telefon w zasięgu ręki oraz sięga po telefon nie tylko wtedy, gdy faktycznie jest taka potrzeba, ale zawsze gdy mają wolną chwilę (40,00%).



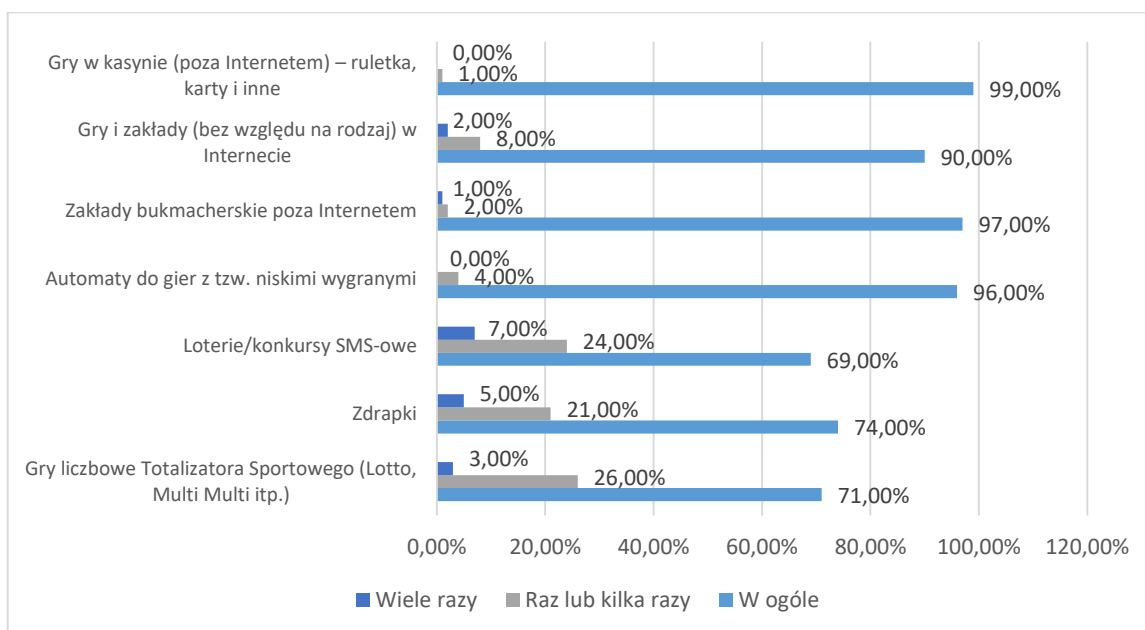
Wykres 42 Proszę odnieść się do stwierdzeń umieszczonych w tabeli.

Ankietowani w większości wskazali, iż w związku z korzystaniem z urządzeń elektronicznych w ciągu ostatniego roku nie doświadczyli żadnych przykrych konsekwencji – takiej odpowiedzi udzieliło 78,00% badanych. Osoby, które spotkały się z przykrymi konsekwencjami doświadczyły: problemów ze zdrowiem (21,00%), problemów w rodzinie (18,00%) problemów finansowych (12,00%) i problemów w pracy (3,00%).



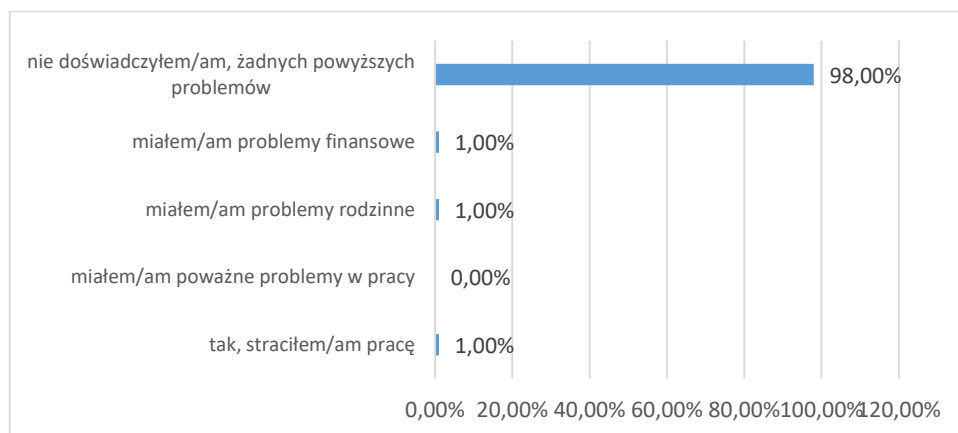
Wykres 43 Czy w związku z korzystaniem z urządzeń elektronicznych (telefon, komputer, tablet) w ciągu ostatnich 12 miesięcy doświadczył Pan/i:

Następnie mieszkańcy zostali zapytani, czy w czasie ostatnich 12 miesięcy uczestniczyli w jakichkolwiek grach losowych lub loteriach, gdzie można wygrać pieniądze. Większość badanych nigdy nie brała udziału w takich aktywnościach jak: gry w kasynie (99,00%), gry i zakłady (90,00%), zakłady bukmacherskie poza Internetem (97,00%), automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi (96,00%), loterie lub konkursy sms-owe (69,00%), zdraпки (74,00) lub gry liczbowe Totalizatora Sportowego (71,00%).



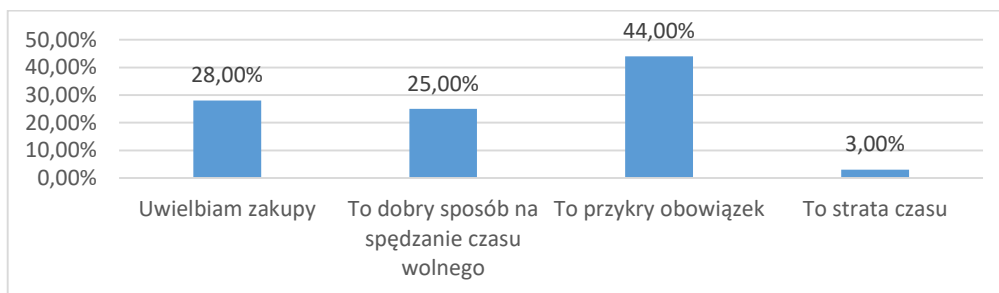
Wykres 44 Jak często w czasie ostatnich 12 miesięcy uczestniczył/a Pan/i w grach losowych lub loteriach, gdzie można wygrać pieniądze?

Dodatkowo 98,00% mieszkańców nigdy nie doświadczyło żadnych problemów związanych z graniem w gry hazardowe na pieniądze.



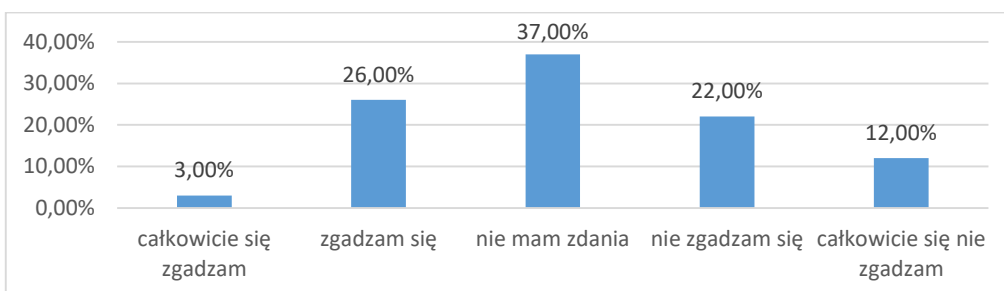
Wykres 45 Czy w związku z graniem w gry hazardowe na pieniądze doświadczył/a Pan/i któregoś z niżej wymienionych problemów? Można wybrać kilka odpowiedzi.

44,00% mieszkańców miasta twierdzi, że zakupy to dla nich przykry obowiązek. Następnie 28,00% badanych bardzo lubi zakupy, 25,00% ankietowanych twierdzi, że jest to dobry sposób na spędzanie wolnego czasu, a dla 3,00% to strata czasu.



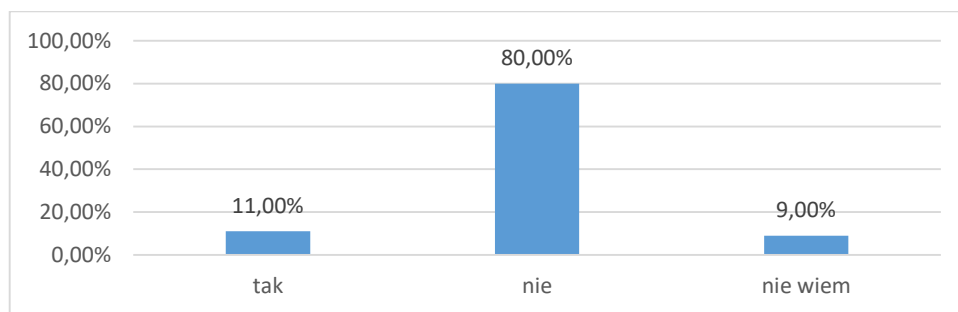
Wykres 46 Jaki jest Pana/i stosunek do dokonywania zakupów?

37,00% mieszkańców nie ma zdania na temat tego, czy zakupy są dobrą formą na polepszenie nastroju, 26,00% osób zgadza się z tym stwierdzeniem, natomiast 22,00% ankietowanych twierdzi, że robienie zakupów nie jest dobrą formą na polepszenie nastroju.



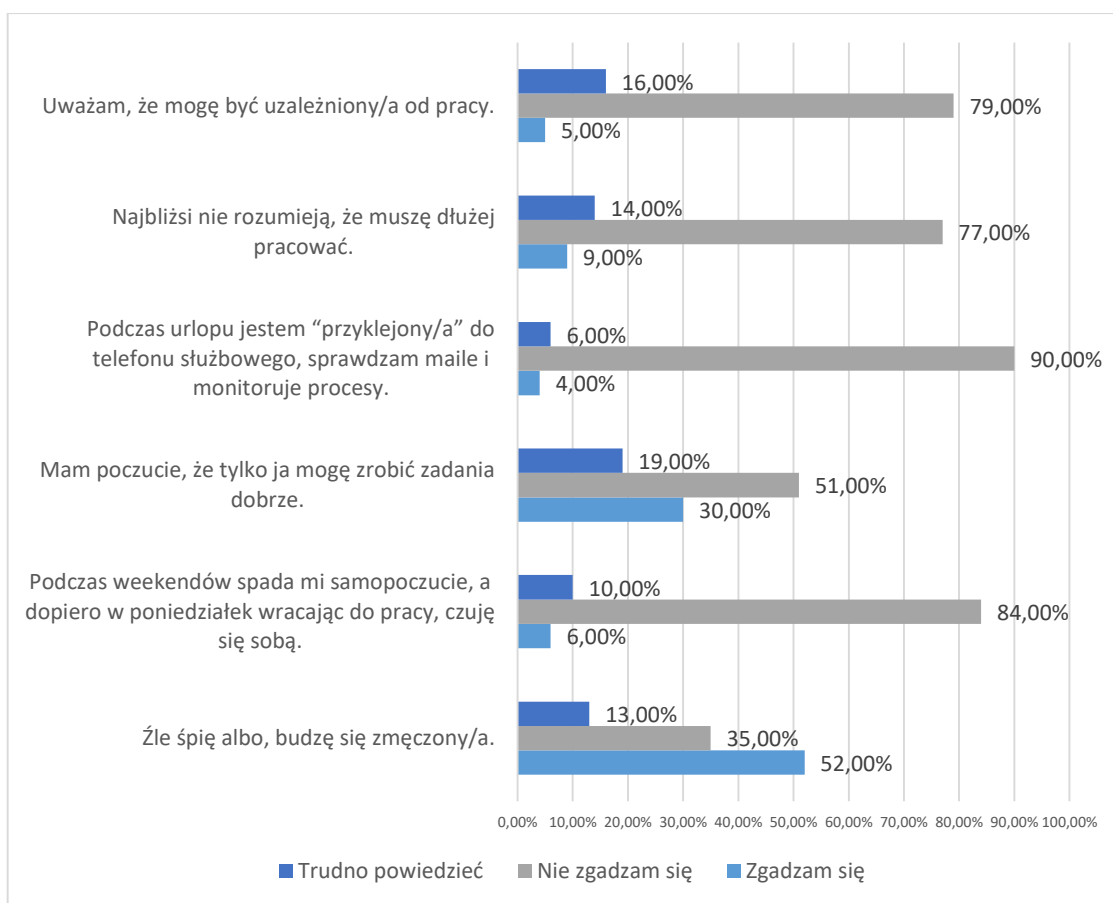
Wykres 47 Czy zakupy są dla Pana/i formą polepszenia nastroju?

Zdecydowana większość mieszkańców nigdy nie odczuwała wewnętrznego przymusu kupowania (80,00%), 11,00% twierdzi odwrotnie, a 9,00% osób nie ma zdania na ten temat.



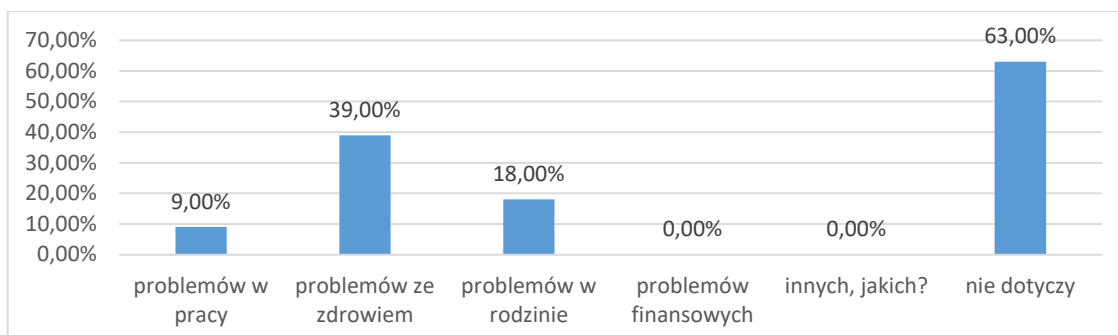
Wykres 48 Czy kiedykolwiek odczuwał/a Pan/i wewnętrzny przymus kupowania?

Analizując odczucia mieszkańców w stosunku do pracy, możemy dowiedzieć się, że większość osób nie ma problemu z uzależnieniem tj. pracoholizmem. 90,00% badanych podczas urlopu nie sprawdza e-mailów służbowych oraz nie monitoruje zdalnie procesów jakie dzieją się w tym czasie w pracy, 84,00% ankietowanych dobrze czuje się w weekendy poza pracą oraz 79,00% mieszkańców twierdzi, że nie jest uzależnione od pracy. Jednak 52,00% respondentów przyznaje, że źle śpi lub budzi się zmęczona oraz 30,00% badanych ma poczucie, że tylko oni mogą zrobić w pracy zadanie jak najlepiej.



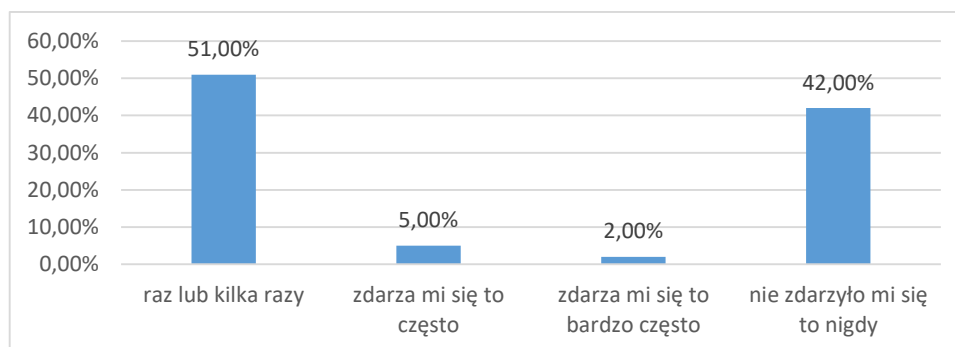
Wykres 49 Proszę odnieść się do stwierdzeń umieszczonych w tabeli.

Dodatkowo 63,00% respondentów nie dotyczy problem przeznaczania dużej ilości czasu na pracę. Natomiast osoby, które pracują więcej niż powinny borykają się z: problemami ze zdrowiem (39,00%), problemami rodzinnymi (18,00%) oraz problemami w pracy (9,00%).



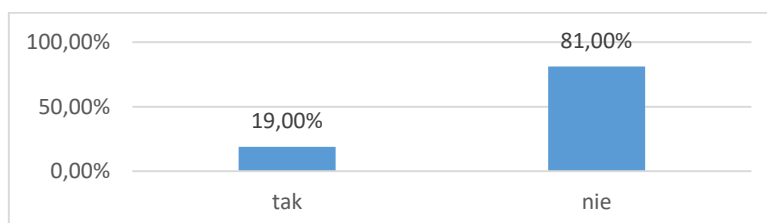
Wykres 50 Czy w związku z przeznaczaniem dużej ilości czasu na pracę doświadczył Pan/i:

Następnie mieszkańcy zostali zapytani, czy zdarzyło im się samodzielnie odchudzać lub przestrzegać diet w celu zmniejszenia wagi ciała. Ponad połowa badanych przyznaje, że raz lub kilka razy wdrażały dietę do swojego życia (51,00%), 5,00% osób twierdzi, że zdarza im się to często, a 2,00% przechodzi na dietę bardzo często. Jednak 42,00% respondentów przyznaje, że nigdy nie podejmowali się odchudzania.



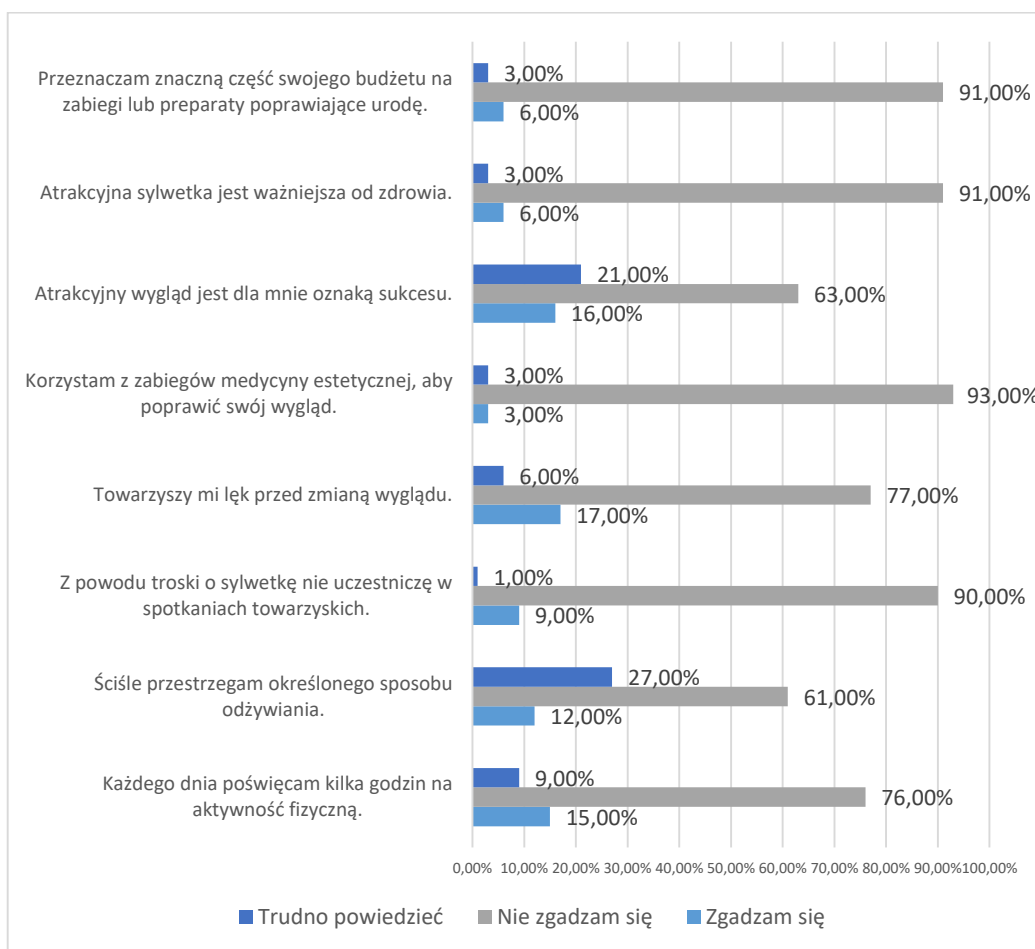
Wykres 51 Czy zdarzyło się Panu/i samodzielnie odchudzać, przestrzegać diety w celu zmniejszenia wagi ciała?

81,00% ankietowanych nigdy nie stosowało środków lub odżywek służących budowaniu masy mięśniowej, natomiast 19,00% osób twierdzi odwrotnie.



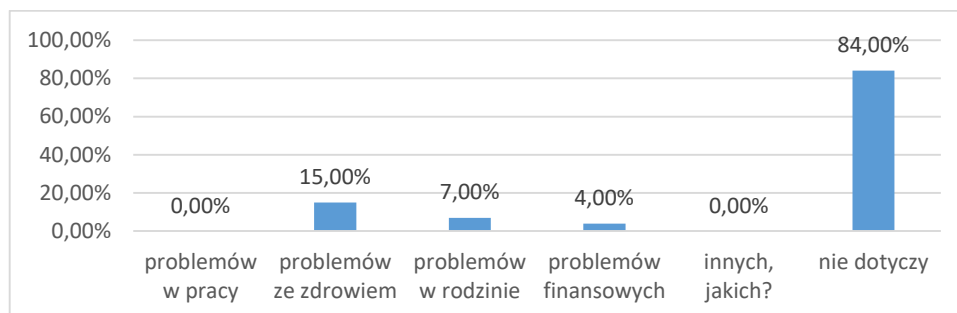
Wykres 52 Czy kiedykolwiek stosował/a Pan/i środki lub odżywki służące budowaniu masy mięśniowej?

Następnie mieszkańcy zostali poproszeni o ustosunkowanie się do pewnych stwierdzeń dotyczących wyglądu. Zdecydowana większość ankietowanych nie ma problemów z ocenieniem, że atrakcyjna sylwetka nie jest ważniejsza od zdrowia (91,00%), czy też 90,00% mieszkańców nie zaniedbuje spotkań towarzyskich poprzez troskę o sylwetkę. Dodatkowo 94,00% ankietowanych nigdy nie korzystało z zabiegów medycyny estetycznej, aby polepszyć swój wygląd oraz 91,00% nie przeznaczają znacznej części swojego budżetu na zabiegi lub preparaty poprawiające urodę.



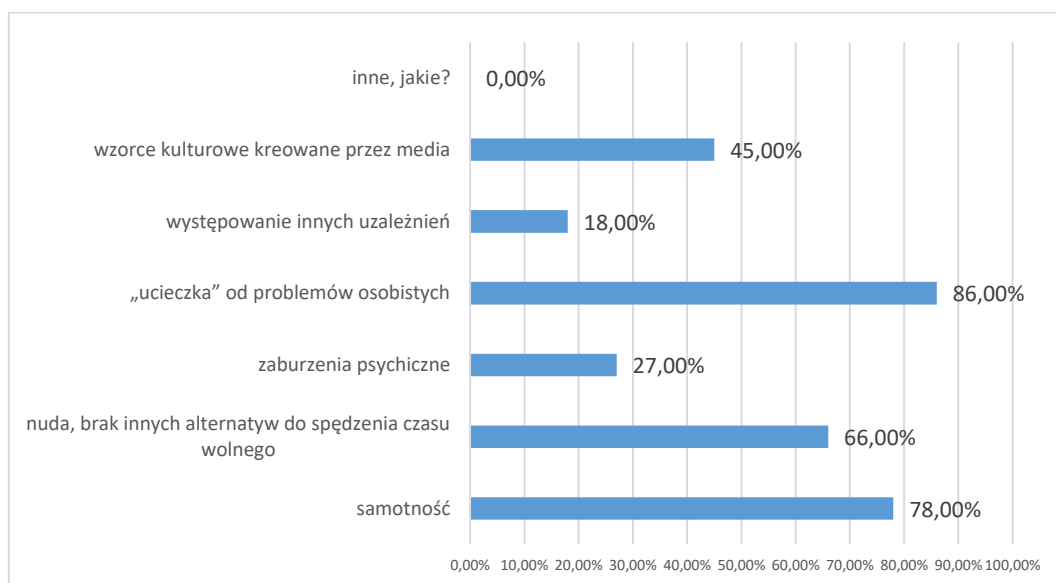
Wykres 53 Proszę odnieść się do stwierdzeń umieszczonych w tabeli.

W nawiązaniu do poprzedniego pytania, 84,00% mieszkańców nigdy nie doświadczyło żadnych problemów związanych z działaniami mającymi na celu poprawę wyglądu. Natomiast osoby, które podejmowały się zabiegów medycyny estetycznej wskazują na: problemy zdrowotne (15,00%), problemy w rodzinie (7,00%), czy też problemy finansowe (4,00%).



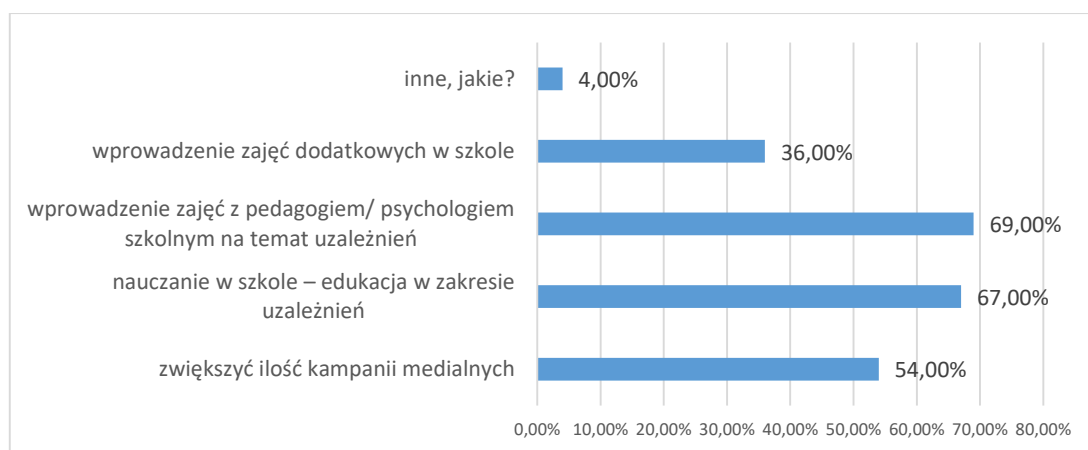
Wykres 54 Czy w związku z działaniami mającymi na celu poprawę wyglądu doświadczył Pan/i:

Według mieszkańców najczęstszą przyczyną uzależnień od czynności takich jak: Internet, telefon komórkowy, zakupy, gry komputerowe, hazard, nadmierne dbanie o sylwetkę, pracoholizm, uzależnienie od pornografii jest: „ucieczka” od problemów osobistych (86,00%), samotność (78,00%), wzorce kulturowe kreowane przez media (45,00%), zaburzenia psychiczne (27,00%), czy też występowanie innych uzależnień (18,00%).



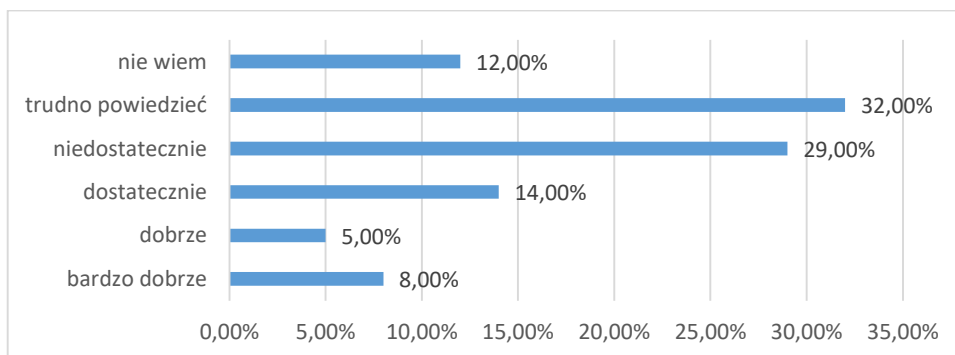
Wykres 55 Jakiej są Pana/i zdaniem przyczyny uzależnień od czynności takich jak: Internet, telefon komórkowy, zakupy, gry komputerowe, hazard, nadmierne dbanie o sylwetkę, pracoholizm, uzależnienie od pornografii?

Ankietowanych poproszono o wskazanie najlepszych działań profilaktycznym zapobiegającym uzależnieniom behawioralnym. Mieszkańcy wskazywali na: wprowadzenie zajęć z pedagogiem/psychologiem szkolnym na temat uzależnień (69,00%), nauczanie w szkole – edukacja w zakresie uzależnień (67,00%). Rzadziej wskazywano na: zwiększenie ilości kampanii medialnych (54,00%), wprowadzenie dodatkowych zajęć w szkole (36,00%) oraz inne działania takie jak: „zmiana wzorców kulturowych kreowanych przez media”, „zmiana wzorców kulturowych kreowanych społeczeństwo”, czy też „całkowicie zdelegalizować reklamy” (4,00%).



Wykres 56 Co według Pana/i należałoby zrobić, aby zapobiegać uzależnieniom behawioralnym?

Na koniec rozdziału ankietowani zostali poproszeni o ocenienie stopnia zaangażowania władz lokalnych, związanych z rozwiązywaniem problemów uzależnień behawioralnych. Większości badanych trudno udzielić odpowiedzi na to pytanie (32,00%). Następnie 29,00% mieszkańców uważa, że stopień zaangażowania władz lokalnych w rozwiązywanie problemów jest na poziomie niedostatecznym. Kolejno 14,00% respondentów oceniło go na poziom dostateczny, 8,00% osób wskazało odpowiedź „bardzo dobrze”, 5,00% - „dobrze”, a 12,00% osób nie posiada takiej wiedzy.



Wykres 57 Jak ocenia Pan/i stopień zaangażowania władz lokalnych, związanych z rozwiązywaniem problemów uzależnień behawioralnych?

6. BADANIE PRZEDSTAWICIELI INSTYTUCJI POMOCOWYCH

Badania ankietowe wśród przedstawicieli instytucji pomocowych obejmują przede wszystkim ich obserwacje problemu uzależnień behawioralnych w Mieście Drawsko Pomorskie i bazują na doświadczeniu zawodowym w pracy w instytucjach i zespołach działających w obszarze pomocy społecznej, ochrony zdrowia i innych.

Pierwsze pytanie jakie zostało zadane badanym dotyczyło tego, czy spotkali się kiedykolwiek z problemem uzależnień behawioralnych wśród mieszkańców miasta (tj. uzależnienia od czynności, jak np. od gier hazardowych, telefonu/komputera/Internetu, jedzenia (m.in. ortoreksja), pornografii, pracy, zakupów). Większość ankietowanych osób pisało, iż spotkali się z uzależnieniem od:

- telefonu,
- pracy,
- używek,
- gier komputerowych,
- zakupów,
- Internetu,
- jedzenia.

Następnie respondenci udzielali odpowiedzi na pytanie: *„Jaki wpływ Pana/i zdaniem mają uzależnienia behawioralne na dysfunkcję rodziny?”*. Przedstawiciele instytucji pomocowych pisali, iż w skrajnych przypadkach poprzez uzależnienia behawioralne może dojść do rozpadu rodziny, zaniedbywania dzieci, izolowania się oraz braku komunikacji między członkami rodziny. Jak napisała jedna z osób badanych: *„utrudniają organizację życia rodzinnego, podwyższają poziom stresu, który negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Sprzyjają powstawaniu kryzysów. Rozluźniają rodzinne więzi, nasilają zachowania agresywne i przemocowe negatywnie wpływają na koncentrację uwagi i pamięć w związku z czym zaburzają proces uczenia się”*.

Dodatkowo badani zostali zapytani, czy osoby uzależnione behawioralnie same zwracają się z prośbą o pomoc do instytucji pomocowych na terenie miasta. Respondenci w większości pisali, iż dzieci, młodzież a także dorośli mieszkańcy miasta bardzo sporadycznie zgłaszają się do takich instytucji. Badani wskazują, że takie osoby najczęściej szukają pomocy w Internecie, sami próbują sobie poradzić, szukają pomocy u rówieśników, znajomych lub ostatecznie

u lekarza rodzinnego. Niektórzy z badanych pisali, iż zdarza się, że to rodzice uczniów zgłaszają problem np. nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych przez swoje dzieci do wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego. Natomiast osoby dorosłe, w sytuacji poważnego kryzysu życiowego zgłaszają się po pomoc do Poradni Zdrowia Psychicznego, często jednak wypierają problem uzależnienia.

Respondentów zapytano, czy ich zdaniem miasto podejmuje odpowiednie działania, aby ograniczyć problem uzależnień behawioralnych. Większość z badanych osób udzieliła pozytywnej odpowiedzi. Według ankietowanych miasto: *„próbuję organizować różne działania, które pokazują atrakcyjne metody spędzania czasu wolnego. Instytucje podległe gminie lub fundacje i stowarzyszenia działające na jej terenie realizują programy profilaktyczne przeciwdziałające uzależnieniom i wskazujące np. właściwy sposób odżywiania, dbania o własną sylwetkę itp.”*

Przedstawiciele instytucji pomocowych wymieniali również formy pomocy, która jest oferowana osobom z problemem uzależnień behawioralnych na terenie miasta (np. poradnictwo, psychoedukacja, terapia indywidualna, terapia grupowa, profilaktyka w szkołach, itp.). Badani wskazywali przede wszystkim na:

- profilaktyka w szkołach, placówki oświatowe, poradnictwo, terapie indywidualne i grupowe,
- Gminne Centrum Profilaktyki w Drawsku Pomorskim,
- Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drawsku Pomorskim, w którym działa m.in. Placówka Wsparcia Dziennego,
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Drawsku Pomorskim,
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Drawsku Pomorskim,
- Komenda Powiatowa Policji w Drawsku Pomorskim,
- Sąd Rejonowy w Drawsku Pomorskim,
- Świetlica opiekuńcza dla dzieci i młodzieży z rodzin dotkniętych problemem alkoholowym.

Ankietowani wymieniali również, co według nich należałoby zrobić, aby zapobiegać uzależnieniom behawioralnym, które występują wśród mieszkańców na terenie miasta. Respondenci wskazywali na:

- zwiększenie ilości kampanii medialnych,
- uświadomienie rodziców w zakresie problemu uzależnień behawioralnych,

- wprowadzenie zajęć dodatkowych w szkole,
- zwiększenie ilości zajęć z psychoedukacji dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym,
- podejmowanie działań wobec dorosłych celu podniesienia świadomości o uzależnieniach behawioralnych i zagrożeń wynikających z tych uzależnień.

Na koniec badania przedstawiciele instytucji pomocowych zapytano, czy ich zdaniem istnieje potrzeba organizacji szkoleń dla pracowników instytucji pomocowych na temat uzależnień behawioralnych oraz czy wiedza mieszkańców w tym temacie jest wystarczająca. Ankietowani głównie pisali, iż należy organizować szkolenia, ponieważ są one zawsze pomocne i wnoszą dodatkową wiedzę, a wiedza mieszkańców w tym obszarze jest nie wystarczająca.

7. WNIOSKI I REKOMEDNACJE

Celem niniejszej diagnozy było przedstawienie problemu uzależnień behawioralnych w odniesieniu do dzieci i młodzieży oraz dorosłych mieszkańców Miasta Drawsko Pomorskie.

Cel ten został osiągnięty w toku weryfikacji zebranego materiału badawczego, będącego podstawą do opracowania wniosków i rekomendacji, które następnie posłużą do tworzenia różnego rodzaju programów pomocowych zmierzających do poprawy sytuacji na terenie miasta, w tym jakości życia jej mieszkańców.

Poniżej znajdują się rekomendacje co do dalszych działań profilaktycznych skierowanych do mieszkańców oraz instytucji, których celem jest profilaktyka.

Na profilaktykę uzależnień składają się spójne działania mające na celu zapobieganie uzależnieniom – zanim one wystąpią. Oddziaływania te są adresowane zarówno do ogółu społeczeństwa, jak i grup podwyższonego ryzyka, ale także do tych osób, które przejawiają zachowania sprzyjające pojawieniu się uzależnienia.

Profilaktyka uzależnień (także behawioralnych) polega na:

1. Eliminowaniu lub redukowaniu wpływu znaczących czynników ryzyka.
2. Wzmacnianiu czynników chroniących.

Do najważniejszych strategii profilaktycznych w odniesieniu do uzależnień (w tym do uzależnień behawioralnych) należą:

1. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych dzieci.
2. Rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów.

Rozwijanie umiejętności psychospołecznych dziecka i kompetencji wychowawczych rodziców stanowi przeciwwagę dla podstawowych czynników ryzyka uzależnień, takich jak: braki w zakresie metod radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, nieumiejętność podejmowania decyzji, problemy z nawiązywaniem relacji, niska samoocena.

Z drugiej strony rozwijanie kompetencji rodziców w zakresie komunikacji z dzieckiem, stawiania wymagań i ich egzekwowania, a także uświadamianie rodzicom, dlaczego tak ważne jest spędzanie czasu z dzieckiem, co można w tym czasie robić itd. – to działania mające pozytywny wpływ na funkcjonowanie młodych osób w środowisku rodzinnym.

Do innych wiodących strategii przeciwdziałania uzależnieniom należą:

- edukacja normatywna;
- budowanie więzi uczniów ze szkołą;
- rozwój zasobów środowiskowych;
- korygowanie deficytów rozwojowych;
- włączanie naturalnych mentorów;
- wczesne rozpoznawanie uzależnień i krótka interwencja.

W ramach profilaktyki uzależnień behawioralnych zaleca się:

- Popularyzowanie wiedzy nt. uzależnień behawioralnych poprzez organizowanie kampanii społecznych. Wynika to z faktu, iż 75,64% uczniów miasta nie wie czym są uzależnienia behawioralne. Brak wiedzy w tym zakresie może wpływać na bagatelizowanie zachowań, które mogą być pierwszymi symptomami uzależnień.
- Szkoła, oprócz technicznej umiejętności korzystania z Internetu, powinna uczyć racjonalnego z niego korzystania. Należy opracować odpowiednie szkolenia dla nauczycieli, którzy byliby w stanie w sposób atrakcyjny przekazać zasady racjonalnego używania Internetu. Odpowiednie kursy adresowane do starszych użytkowników powinny być również dostępne w sieci.

- Diagnoza pokazała, iż 35,13% uczniów poświęca od 1 do 3 godzin na granie w gry komputerowe, 12,65% na tę aktywność przeznaczają od 3 do 6 godzin, a 7,96% więcej niż 6 godzin. Dlatego zaleca się angażowanie uczniów w aktywności rozwijające umiejętności interpersonalne. Zastąpienie gier aktywnościami rozwijającymi umiejętności interpersonalne i jednocześnie zaspokajającymi podobne potrzeby motywacyjne ma duży potencjał profilaktyczny.
- Zaleca się realizację treningu kompetencji psychospołecznych, czyli naukę: radzenia sobie z emocjami i stresem; porozumiewania się i utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych; podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów; twórczego i krytycznego myślenia; samoświadomości i empatii. Badania pokazały, iż uczniowie uciekają w świat online, o czym świadczyć może fakt, iż 13,57% uczniów często zapomina o codziennych obowiązkach wskutek zbyt długiego przebywania w sieci. Trening powinien być realizowany wśród młodszych i starszych uczniów.
- Uczniowie korzystają z komputera i Internetu głównie, aby słuchać muzyki (67,38%), oglądać filmy (62,38%) oraz aby kontaktować się ze znajomymi (66,90%). Sugerowanym działaniem jest umożliwienie młodzieży kontaktu ze znajomymi w formie bezpośredniej poprzez organizację alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Spotkania ze znajomymi pomogą zredukować stres i niepokój.
- W przypadku dorosłych mieszkańców, większość z nich korzysta z Internetu więcej niż 3 godziny dziennie (64,00%), głównie, aby wyszukiwać informacje (84,00%) lub sprawdzić pocztę elektroniczną (75,00%).
- Zalecana jest aktywizacja dzieci oraz rodziców we wspólnie spędzanie czasu wolnego, tak, by czas z dzieckiem nie był tylko obowiązkiem, ale też czasem własnego rozwoju i poznawania najbliższych osób.
- Promocja zdrowego stylu życia. Jest to istotne ze względu na fakt, iż 14,76% uczniów często, 6,67% bardzo często, a 5,00% zawsze późno chodzi spać ze względu na korzystanie z komputera i Internetu. Prawidłowy rytm snu jest niezwykle istotny

w rozwoju młodego organizmu. Dodatkowo poprzez ułatwienia w dostępie do infrastruktury sportowej oraz świadczenie usług związanych z upowszechnianiem sportu zaleca się promowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.

- Biorąc pod uwagę rozwój mediów elektronicznych i związanych z tym zagrożeń, zasadne jest zwiększanie aktywności w działalności szkół w zakresie przeciwdziałania tym zagrożeniom, np. poprzez zajęcia profilaktyczne omawiające problem uzależnień behawioralnych. Zajęcia mogą mieć formę pogadarek z wychowawcą, ponieważ zdaniem uczniów jest to najciekawsza forma zajęć profilaktycznych – taką odpowiedź wskazało 50,47% uczniów.
- Rekomenduje się zaplanowanie działań edukacyjnych zwiększających świadomość zdrowego odżywiania się i normalizowania sylwetki wśród dzieci i młodzieży. Według badania 41,45% uczniów chciałoby jeść mniej kalorycznie aby schudnąć, a 22,95% młodych ankietowanych nie akceptuje swojego wyglądu zewnętrznego.
- Rozwój szeroko pojętych umiejętności rodzicielskich, postawy rodziców i ich działania przekładają się na skuteczność profilaktyki. Wśród pożądanych kompetencji i postaw rodzicielskich należy wskazać: umiejętności komunikacyjne (wpływające na przepływ informacji pomiędzy rodzicem/opiekunem, a dzieckiem), spędzanie czasu z dzieckiem, zrozumienie potrzeb emocjonalnych dziecka i wspieranie jego rozwoju psychicznego, sprawowanie kontroli i monitorowanie używania Internetu przez dziecko, zrozumienie potrzeb dziecka związanych z korzystaniem z Internetu, ustalenie przejrzystych zasad korzystania z sieci (dotyczących np. limitu czasu, określonego miejsca), rozmawianie z dzieckiem na temat korzyści i strat wynikających z użytkowania Internetu; angażowanie dzieci w adaptacyjne zajęcia alternatywne.
- Wymagane jest wdrożenie procedur zwiększających bezpieczeństwo cyfrowe w szkole oraz w domu ze względu na to, iż 7,49% uczniów przyznaje, że codziennie ogląda treści w Internecie przeznaczone dla dorosłych.
- Rozpowszechnienie informacji o placówkach udzielających pomocy w zakresie uzależnień od hazardu, telefonu, komputera, gier oraz na temat wskaźników

pozwalających stwierdzić czy problem w tym zakresie występuje. Pomocne mogą okazać się broszury/ulotki plakaty informujące o negatywnych skutkach uzależnień behawioralnych oraz wskazujące możliwe formy pomocy wyjścia z nałogu.

- Warto przekazać mieszkańcom informację, że na stronie – <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online> mogą uzyskać pomoc w przypadku doświadczenia problemów z graniem w gry hazardowe. Ekspertami udzielającymi porad są osoby z wieloletnim doświadczeniem w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień.
- Problem uzależnień od hazardu w Miasta Drawsko Pomorskie nie jest bardzo widoczny (jedynie 4,00% mieszkańców raz lub kilka razy grało na automatach do gry, czy też 3,00% wiele razy grało w gry liczbowe Totalizatora Sportowego). Jednak istotne jest rozpowszechnienie informacji o placówkach udzielających pomocy w zakresie uzależnień od hazardu oraz na temat wskaźników pozwalających stwierdzić czy problem w tym zakresie występuje. Pomocne mogą okazać się broszury/ulotki i plakaty informujące o negatywnych skutkach regularnego grania w gry hazardowe oraz informacje na stronach internetowych wskazujące możliwe formy pomocy wyjścia z nałogu.
- Profilaktyka to zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz takie postępowanie w razie choroby, które pomoże złagodzić jej przebieg. Warto promować na terenie miasta badania profilaktyczne dla osób dorosłych. Z diagnozy wynika, że 52,00% dorosłych osób źle śpi lub budzi się zmęczona.
- Łącznie 66,00% mieszkańców dotyczą problemy związane z przeznaczeniem dużej ilości czasu na pracę. Problemy z jakimi borykają się dorosłe osoby to m.in.: problemy ze zdrowiem, problemy rodzinne lub problemy w pracy. Osoba uzależniona od pracy zazwyczaj nie widzi w swoim zachowaniu nic niepokojącego. Poleca się rozpowszechnianie na terenie miasta plakatów dotyczących higieny pracy oraz tego, jakie zagrożenia niesie za sobą przepracowanie.

*Zespół badawczy i osoby opracowujące powyższy raport mają nadzieję,
że zaprezentowane wyniki stanowią będą przydatną wskazówkę
w podejmowaniu działań na rzecz niwelowania problemów społecznych występujących
w obrębie Miasta Drawsko Pomorskie.*