

## Czas wolny a zachowania ryzykowne młodzieży

### Free time activities and adolescents' risk behaviours

**Krzysztof Bobrowski**

Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, Zakład Psychologii  
i Promocji Zdrowia Psychicznego, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa

**Abstract – Introduction.** The aim of this study was to analyse the relationships between adolescents' free time activities and risk behaviours, controlling for socio-demographic, individual, peer and family factors.

**Methods.** This survey was conducted among 15-year-old students ( $n = 1461$ ) in a random sample of middle school classes (9<sup>th</sup> graders) from three Warsaw districts: Mokotów, Ursynów, and Wilanów. The questionnaire containing questions about free time activities was administered to half of the sample ( $n = 739$ ). The relationships between variables were tested using the stepwise logistic regression (with the Wald statistics).

**Results.** The risk of involvement in different risky behaviours was lower (odds ratio about two times lower) when students did their homework at least one hour per day, regularly read books for pleasure, or attended the cinema regularly. Playing computer games was associated with an increased risk of violent behaviours ( $OR = 1.5$ ). Spending free time outside the home (over 3 hours per day) was associated with an increased risk of psychoactive substance abuse and delinquent behaviours (the latter only for boys). Students who regularly participated in organised sport activities were more likely to abuse psychoactive substances.

**Key words:** risk behaviours, free time activities, adolescents, risk factors

**Streszczenie – Wstęp.** Celem pracy była analiza związków pomiędzy aktywnością w czasie wolnym a zachowaniami ryzykownymi na tle zmiennych socjodemograficznych oraz czynników rodzicielskich, rówieśniczych i indywidualnych.

**Metody.** Badania ankietowe prowadzono wśród 15-letnich uczniów ( $n = 1461$ ), w losowo dobranej próbie klas gimnazjalnych, w części Warszawy obejmującej dzielnice: Mokotów, Ursynów i Wilanów. Ankiety zawierające pytania o czas wolny wypełniała losowo dobrana połowa badanych uczniów ( $n = 739$ ). Związki między zmiennymi analizowano wykorzystując krokową regresję logistyczną ze statystyką Walda.

**Wyniki.** Prawdopodobieństwo występowania różnych zachowań ryzykownych było mniejsze (ok. dwukrotnie), jeśli badani spędzali co najmniej jedną godzinę dziennie na odrabianiu lekcji, regularnie czytali książki dla przyjemności lub chodzili do kina. Zajmowanie się grami komputerowymi

---

Praca w całości finansowana ze środków budżetowych na naukę w latach 2004–2006 w ramach projektu statutowego IPiN pt. „Wybrane aspekty stylu życia a wskaźniki zdrowia psychicznego młodzieży szkolnej”.

zwiększało ryzyko występowania przemocy (iloraz szans = 1,5), a codzienne spędzanie czasu poza domem (na mieście, osiedlu przez więcej niż 3 godz.) – ryzyko nadużywania substancji psychoaktywnych i wykroczeń (w przypadku chłopców). Uczniowie zaangażowani w intensywne uprawianie sportu mieli większą skłonność do nadużywania substancji psychoaktywnych.

**Słowa kluczowe:** zachowania ryzykowne, czas wolny, młodzież, czynniki ryzyka

## WSTĘP

Koncepcja określana jako „model alternatyw” jest jednym z trzech tradycyjnych, wcześniej rozwijanych kierunków działań profilaktycznych, obok oświaty zdrowotnej i edukacji afektywnej (1, 2, 3). „Model alternatyw” znalazł swoje potwierdzenie w pracy profilaktycznej z młodzieżą szczególnie zagrożoną, z tzw. „grup ryzyka” (4). Prace na rzecz społeczności lokalnej lub inne działania prospołeczne, dodatkowe zajęcia edukacyjne oraz atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu stanowią ważny, często spotykany element we współczesnych programach dla zagrożonej młodzieży, uznawanych za wzorcowe w USA (5). Nie mamy jednak dostatecznych dowodów pokazujących skuteczność „modelu alternatyw” w ogólnej populacji młodzieży. Co więcej, jak podsumowuje Botvin (1) w swojej pracy poglądowej z początku lat 90., jeśli uczestniczenie w niektórych formach aktywności, np. sportowych, religijnych czy edukacyjnych, może sprzyjać ograniczeniu sięgania po substancje psychoaktywne, to uczestniczenie w innych rodzajach aktywności, ukierunkowanych na rozrywkę, umiejętności zawodowe czy aktywność społeczną – wręcz przeciwnie, bywa niekiedy skorelowane ze zwiększonym używaniem substancji psychoaktywnych.

Złożoność relacji pomiędzy aktywnością w czasie wolnym i zachowaniami ryzykownymi dobrze ilustruje przykład badań francuskich, w których analizowano związki pomiędzy uprawianiem sportu a używaniem substancji psychoaktywnych (6). Na podstawie wyników badań na bardzo dużej próbie młodzieży w wieku 14–19 lat ( $N > 10000$ ), autorzy konkludują, że relacje te kształtują się różnie, w zależności od rodzaju uprawianego sportu, płci i wieku badanych. Istotne znaczenie ma także rodzaj substancji i częstość jej używania. Zależności pomiędzy intensywnością zajęć sportowych a używaniem substancji często mają postać krzywoliniową (krzywa „U”): bardzo mała i bardzo duża intensywność zajęć sportowych związana jest z wyższym poziomem używania niektórych substancji, a średniej intensywności zajęć towarzyszy niższy poziom używania.

Badania własne, obejmujące populację młodzieży 14–17-letniej w Hawie, pokazały, że częste i regularne uczestniczenie młodzieży w zorganizowanych zajęciach: edukacyjnych, artystycznych, harcerskich lub organizowanych przez Kościół związane było z mniejszym ryzykiem sięgania po papierosy i alkohol (7). Nie miały natomiast takiego znaczenia zorganizowane zajęcia sportowe. Wyniki innych badań, prowadzonych wśród warszawskich gimnazjalistów, sugerowały, że dużej aktywności (różnorodności zajęć) w czasie wolnym towarzyszyło mniejsze prawdopodobieństwo występowania zachowań ryzykownych. Podobną rolę

pełniło wsparcie i kontrola ze strony rodziców, a także poczucie koherencji u młodzieży – zmienna decydująca o umiejętności radzenia sobie ze stresem (8).

Relacje pomiędzy aktywnością młodzieży w czasie wolnym a występowaniem zachowań ryzykownych to bardzo interesujący obszar badań także dla praktyki profilaktycznej. Znaczna część środków, jakimi dysponują na cele profilaktyczne samorządy lokalne, przeznaczana jest na organizowanie czasu wolnego młodzieży. Finansowane są przede wszystkim pozalekcyjne zajęcia sportowe oraz wyjazdy wakacyjne (9). Fundusz profilaktyczny zasila często budżety lokalnych klubów sportowych i ośrodków kultury.

Poszerzenie możliwości atrakcyjnego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego przez młodzież jest także nieodłącznym elementem środowiskowych programów profilaktycznych. Jako przykład można przytoczyć realizowany w połowie lat 90. Program Zapobiegania Narkomanii „Odłot”. Uczestniczyły w nim społeczności dwóch miast, które szczególnie dotkliwie odczuły skutki transformacji (10). W ramach programu prowadzono badania społeczności lokalnych, interesowano się między innymi potrzebami mieszkańców w zakresie profilaktyki, organizacji czasu wolnego. Interesujące dane uzyskano w trakcie wywiadu z grupą młodych ludzi, których m.in. pytano, w jaki sposób zwykle spędzają wolny czas. „POM” – odpowiedzieli zgodnie – „czyli Powolny Obchód Miasta”. Informacje uzyskane od młodzieży utwierdziły autorów programu „Odłot” w przekonaniu, że stworzenie możliwości atrakcyjnego spędzania wolnego czasu powinno być jednym z ważnych priorytetów w organizowanych działaniach profilaktycznych.

Opisywane w tej pracy badania stanowią kontynuację wcześniejszych zainteresowań czynnikami istotnymi dla występowania zachowań ryzykownych i znaczeniem w tym kontekście aktywności młodzieży w czasie wolnym (7, 8). Głównym celem badań była analiza związków pomiędzy różnymi formami spędzania czasu a zachowaniami ryzykownymi, przy kontrolowaniu zmiennych socjodemograficznych oraz czynników psychospołecznych: rodzicielskich, rówieśniczych i indywidualnych. W związku z tym sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy różne formy codziennej aktywności – takie jak korzystanie z komputera (gry, Internet), odrabianie lekcji, oglądanie telewizji lub DVD, spędzanie czasu poza domem – mają istotny związek z występowaniem zachowań ryzykownych: nadużywaniem substancji psychoaktywnych, przemocą wobec innych, wykroczeniami?
2. Czy częste uczestniczenie (regularnie w tygodniu) w różnych formach zorganizowanych zajęć: sportowych, innych niż sportowe lub zajęć realizowanych indywidualnie w czasie wolnym, ma związek z występowaniem zachowań ryzykownych?
3. Które z kontrolowanych czynników psychospołecznych najsilniej związane są z zachowaniami ryzykownymi?

Ponadto dokonano pogłębionej analizy związków pomiędzy intensywnością zajęć sportowych a nadużywaniem substancji psychoaktywnych oraz występowaniem innych zachowań ryzykownych.

## MATERIAŁ I METODY

### Badana grupa i procedura badań

Badania prowadzone jesienią 2004 roku obejmowały populację uczniów klas trzecich gimnazjów na obszarze trzech dzielnic Warszawy: Mokotowa, Ursynowa oraz Wilanowa. Wylosowano do badań 55% klas znajdujących się na tym terenie. Próba obejmowała łącznie 1461 respondentów. Zasadnicze cele badań, opisywanych w literaturze jako „badania mokotowskie” (11), dotyczyły monitorowania trendów w rozpowszechnieniu używania substancji psychoaktywnych wśród młodzieży oraz problemów ze zdrowiem psychicznym. W opisywanej tu edycji poszerzono zakres badań o dwa obszary: używanie leków oraz aktywność młodzieży w czasie wolnym. W celu ograniczenia czasu potrzebnego na przeprowadzenie audytoryjnych badań w klasach, przygotowano dwa warianty ankiety. Miały one wspólną część diagnozującą używanie substancji psychoaktywnych i zdrowie psychiczne oraz dodatkowe części dotyczące albo używania leków, albo czasu wolnego. Ankiety zawierające pytania o czas wolny wypełniała, losowo dobrana, połowa badanej grupy uczniów ( $n = 739$ ). Badania prowadzone były w klasach przez grupę przeszkolonych studentów, z zapewnieniem dobrowolności uczestniczenia, anonimowości i pełnej poufności danych indywidualnych, klas i poszczególnych szkół.

### Narzędzia badawcze

#### *Aktywność w czasie wolnym*

Ankieta zawierała dwie grupy pytań dotyczących spędzania czasu wolnego. Pierwsza z nich opisywała takie formy aktywności, które na ogół występują codziennie, na przykład *Ile przeciętnie godzin dziennie poświęcasz na (...) oglądanie telewizji, korzystanie z Internetu, zajmowanie się swoim hobby?* Druga grupa pytań opisywała formy spędzania wolnego czasu obserwowane w ciągu tygodnia: *Ile przeciętnie godzin w tygodniu (...) uczestniczysz w zorganizowanych zajęciach artystycznych?* Przy poszczególnych pytaniach badani byli proszeni o oszacowanie na 5-punktowej skali liczby godzin przeznaczanych na poszczególne formy spędzania wolnego czasu. Źródłem inspiracji dla opracowania tej grupy pytań były pozycje z ankiety stosowanej w europejskim programie badawczym ESPAD (12).

Podstawowe wskaźniki wykorzystywane w analizach regresji były dychotomiczne. Skonstruowano je, uwzględniając rozkłady odpowiedzi, w oparciu o mediany, których wartości prezentowane są poniżej przy każdym z opisywanych wskaźników.

Wskaźniki codziennej aktywności w czasie wolnym:

- gry komputerowe (1 godzina dziennie lub więcej vs mniej niż 1 godzina dziennie)
- Internet (surfowanie, komunikacja itp., 1 godzina dziennie lub więcej)

- oglądanie TV, DVD lub wideo (1 godzina dziennie lub więcej)
- własne hobby (1 godzina dziennie lub więcej)
- odrabianie lekcji (1 godzina dziennie lub więcej)
- spędzanie czasu poza domem – na podwórku, osiedlu lub „na mieście” (ponad 3 godziny dziennie).

Wskaźniki opisujące spędzanie czasu wolnego w przeciętnym tygodniu:

- Uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach sportowych w klubie lub innym zespole (ponad dwie godziny tygodniowo). Wskaźnik powstał z 7 składowych pytań opisujących różne dyscypliny sportowe: piłka nożna, siatkowa, koszykówka, tenis stołowy, sporty walki (karate, judo, aikido itp.), lekka atletyka i inne.
- Uczestniczenie w innych niż sportowe zorganizowanych zajęciach w placówkach kultury, szkole lub w innych miejscach (ponad 1,5 godziny tygodniowo). Wskaźnik powstał z 6 składowych pytań opisujących różne zajęcia: artystyczne, harcerskie, edukacyjne – dodatkowe zajęcia, korepetycje, zajęcia dla młodzieży organizowane przez Kościół i inne.
- Indywidualna aktywność sportowa: jazda na rowerze, łyżworolkach, deskorolce, bieganie, wspinaczka, ćwiczenia siłowe lub inne formy, jedno pytanie (1 godzina tygodniowo lub więcej)
- Czytanie książek dla przyjemności (1 godzina tygodniowo lub więcej)
- Spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych (1 godzina tygodniowo lub więcej)
- Chodzenie do kina (przynajmniej raz w tygodniu)
- Praca zarobkowa (zajmowanie się zwykle w tygodniu, niezależnie od ilości czasu)
- Kolekcjonerstwo (zajmowanie się zwykle w tygodniu, niezależnie od ilości czasu).

### *Zachowania ryzykowne*

- 1) Aktywny udział w przemocy wobec innych – występowanie w ciągu roku, poprzedzającego badanie, przynajmniej jednego z trzech doświadczeń: celowe uderzenie lub uszkodzenie kogoś, udział (przynajmniej raz) w bójkach na terenie szkoły, branie udziału w przemocy psychicznej wobec innych, definiowane w ankiecie następująco: „przemoc ma miejsce wtedy, gdy jedna lub więcej osób dokucza, obraża lub niepokoi celowo słabszą osobę” (13).
- 2) Zachowania sprzeczne z prawem – przynajmniej jedno z pięciu zachowań występujących w ostatnim roku: branie samochodu na przejażdżkę bez zgody właściciela, niszczenie (celowe) czyjejs własności, handel narkotykami, drobne kradzieże, ucieczki z domu (13).
- 3) Nadużywanie substancji psychoaktywnych – złożony wskaźnik obejmujący co najmniej jedno z trzech zachowań: codzienne palenie papierosów, używanie w ciągu roku, poprzedzającego badanie, środków narkotyzujących lub upijanie się. Upijanie się definiowano jako wypicie w miesiącu,

poprzedzającym badanie, przy jednej okazji co najmniej trzech dużych porcji alkoholu – 3 butelek piwa (1,5 l), 3 dużych lampek wina (600 ml) lub trzech dużych kieliszków wódki (150 ml). W przybliżeniu ilość taka jest równoznaczna z wypiciem ok. 60 g 100-procentowego alkoholu (11). W ankiecie tylko jedno pytanie dotyczyło używania narkotyków i jedno – palenia papierosów. Możliwości tworzenia różnorodnych wskaźników nadużywania substancji były więc ograniczone.

#### *Pozostała grupa zmiennych uwzględnianych w analizach regresji*

W analizach regresji uwzględniano grupę zmiennych socjodemograficznych, a także psychospołecznych, o których było wiadomo z wcześniejszych badań nad czynnikami ryzyka, że mogą mieć istotne znaczenie dla występowania zachowań ryzykownych.

- 1) Zmienne socjodemograficzne: *pleć*, *wiek* (opóźnienie w nauce), *typ szkoły* (publiczne vs niepubliczne), a także *wykształcenie matki* oraz *wykształcenie ojca* (wyższe vs pozostałe kategorie).
- 2) Zmienna z obszaru wpływów środowiska rówieśniczego: *uczestniczenie w ciągu ostatniego roku w spotkaniach towarzyskich, w czasie których używane były środki narkotyzujące (przynajmniej raz) lub w trakcie których pito alkohol* (więcej niż kilka razy).
- 3) Zmienne z obszaru środowiska rodzinnego: *palenie papierosów przez któregoś z rodziców* oraz *częste picie przez rodziców alkoholu* (kilka razy w miesiącu lub częściej).
- 4) *Problemy ze zdrowiem psychicznym*: ten złożony wskaźnik powstał jako suma dwóch składowych: wysokiego nasilenia objawów depresyjnych i negatywnej samooceny zdrowia psychicznego. Wysokie nasilenie objawów depresyjnych mierzone było za pomocą skróconej skali CES-D Radloffa (14), składającej się z czterech pytań – o objawy smutku, samotności, przygnębienia i płaczu w ciągu ostatnich siedmiu dni przed badaniem. Występowanie wszystkich czterech objawów było wskaźnikiem wysokiego nasilenia depresji. Drugi ze składowych wskaźników powstał w oparciu o odpowiedzi badanych na pytanie: *Jeśli chodzi o Twoje zdrowie psychiczne, a w tym stres, przygnębienie i problemy emocjonalne, w ciągu ilu dni, w ostatnich 30 dniach, Twoje zdrowie nie było dobre? Za twórcami tego sposobu pomiaru przyjęto, że wskaźnikiem negatywnej samooceny zdrowia psychicznego są odpowiedzi badanych świadczące o przynajmniej 14 „złych” dniach w ostatnim miesiącu* (15).

#### **Analizy statystyczne**

Związki między zmiennymi analizowano w dwóch etapach. W pierwszym posługiwano się testami chi-kwadrat dla par dychotomizowanych zmiennych. W drugim etapie przeprowadzono trzy krokowe analizy regresji logistycznej ze statystyką

Walda i wartością stałą. Zmiennymi objaśnianymi były kolejne wskaźniki opisujące różne typy zachowań ryzykownych, a więc: udział w przemoc, zachowania sprzeczne z prawem oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych. Zmienne objaśniające to różne formy spędzania wolnego czasu, zmienne socjodemograficzne i psychospołeczne oraz efekty interakcji płci z różnymi wskaźnikami spędzania wolnego czasu. Uwzględnienie w analizach tego typu interakcji okazało się konieczne z powodu różnic w popularności wielu sposobów spędzania wolnego czasu w grupach dziewcząt i chłopców.

W regresji krokowej (program SPSS v. 15.0) zmienne do równania regresji włączane były kolejno, w porządku hierarchicznym generowanym przez program – od najsilniej związanej ze zmienną objaśnianą do najsłabiej, jeśli włączenie kolejnej zmiennej do równania regresji w istotny sposób poprawiało dopasowanie modelu do danych.

## WYNIKI

### Ogólna charakterystyka sposobów spędzania wolnego czasu

Jak wynika z danych zamieszczonych w tabeli 1, około 90% badanej młodzieży codziennie odrabiała lekcje oraz spędzało wolny czas poza domem – na podwórku, osiedlu lub „na mieście”. Bardzo popularnym zajęciem było także oglądanie telewizji lub wideo (88%) oraz zajmowanie się własnym hobby (85%). Większość badanych korzystała codziennie z Internetu (74%) oraz z gier komputerowych (64%).

Młodzież pytano także o różne formy spędzania wolnego czasu w przeciętnym tygodniu. Okazało się, że duża część badanej młodzieży uprawiała sport, zarówno indywidualnie (82%), jak i w zorganizowanych formach (87%). Dość powszechne było także uczestniczenie w innych niż sportowe zorganizowanych zajęciach (80%).

Wśród tych ostatnich zdecydowanie dominowały (48% uczestników) dodatkowe zajęcia edukacyjne (jak np. nauka języków obcych), a najniższą frekwencję miały zbiórki harcerskie (7% badanych). Wśród zorganizowanych zajęć sportowych najbardziej popularne dyscypliny to piłka nożna i siatkowa (ok. 39%) oraz koszykówka (36%).

W przeciętnym tygodniu większość uczniów przynajmniej raz spędzała czas w centrach handlowo-rozrywkowych, czytała dla przyjemności i chodziła do kina. Stosunkowo mało powszechne zajęcia to praca zarobkowa (10%) i kolekcjonerstwo (21%).

Stwierdzono istotne różnice w podejmowaniu różnych aktywności pomiędzy chłopcami a dziewczętami. Wśród chłopców bardziej popularne były gry komputerowe, zorganizowane zajęcia sportowe i kolekcjonerstwo, a wśród dziewcząt: oglądanie telewizji lub wideo, zorganizowane zajęcia, inne niż sportowe, czytanie oraz spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych.

Tabela 1.

Sposoby spędzania wolnego czasu a płeć badanych. Wskaźniki nie uwzględniają czasu przeznaczanego na różne aktywności (uczestnicy w %, n = 733)

Free time activities and gender. Indicators disregard a time designed for activities (participants in %, n = 733)

Spędzania czasu wolnego <i>Free time activities</i>	Płeć <i>Gender</i>		Razem <i>Total</i>	Chi <sup>2</sup>	Phi
	Chłopcy <i>Boys</i>	Dziewczeta <i>Girls</i>			
<b>Codzienne zajęcia</b> <b><i>Everyday activities</i></b>					
Gry komputerowe <i>Computer games</i>	83,8	44,0	64,2	126,0***	-,415
Internet	75,7	72,3	74,0	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Odrabianie lekcji <i>Homework</i>	92,7	94,2	93,4	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Oglądanie TV/DVD <i>Watching TV/DVD</i>	84,9	91,4	88,1	7,4**	,101
Hobby	85,2	83,9	84,6	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Czas wolny poza domem <i>Free time outside home</i>	89,5	90,3	89,9	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
<b>Zajęcia w przeciętnym tygodniu</b> <b><i>Activities of an average week</i></b>					
Zorganizowane zajęcia sportowe <i>Organised sport activities</i>	90,1	83,2	86,7	7,2**	-,101
Inne zorganizowane zajęcia <i>Other organised activities</i>	75,2	84,2	79,8	8,4**	,112
Indywidualna aktywność <i>Individual activities</i>					
Czytanie książek dla przyjemności <i>Reading books for pleasure</i>	64,3	77,9	71,0	16,1***	,150
Indywidualna aktywność sportowa <i>Individual sport activity</i>	84,2	79,8	82,0	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych <i>Spending time in shopping centres</i>	66,5	86,8	76,6	41,5***	,240
Chodzenie do kina <i>Attended the cinema</i>	73,4	73,1	73,3	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Praca zarobkowa <i>Gainful employment</i>	10,8	8,4	9,6	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Kolekcjonerstwo <i>Collecting</i>	27,4	13,4	20,5	21,5***	-,173

\*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001



## **Sposoby spędzania wolnego czasu a zachowania ryzykowne**

Przeprowadzone testy chi-kwadrat wykazały, że z występowaniem wszystkich analizowanych zachowań ryzykownych (z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, przemocą i wykroczeniami) były związane trzy formy aktywności młodzieży w czasie wolnym: spędzanie czasu poza domem – na podwórku, osiedlu czy „na mieście” ponad 3 godziny dziennie, odrabianie lekcji przez ponad 1 godzinę dziennie oraz czytanie książek dla przyjemności ponad 1 godzinę tygodniowo (tabele 2 i 3). Przy tym korelacje pomiędzy odrabianiem lekcji i czytaniem książek a zachowaniami ryzykownymi były ujemne. Na przykład wśród osób uczestniczących w przemocy wobec innych (w ostatnim roku) tylko 48% odrabiało codziennie lekcje ponad 1 godzinę, podczas gdy w grupie nie uczestniczących w przemocy odrabiało codziennie lekcje aż 73% (tabela 2).

Stwierdzono także istotny związek pomiędzy przemocą a gramami komputerowymi: 51% grupy uczestniczącej w przemocy codziennie zajmowało się co najmniej 1 godzinę gramami, podczas gdy wśród pozostałych (nie uczestniczących w przemocy) tylko 1/3.

Związki kilku zmiennych z zachowaniami ryzykownymi, choć istotne statystycznie, były relatywnie słabe. Świadczą o tym wartości współczynników  $\phi < 0,10$  odnotowane w przypadku następujących zmiennych: codzienne oglądanie TV lub DVD, uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach sportowych lub innego typu niż sportowe, podejmowanie pracy zarobkowej oraz zajmowanie się kolekcjonerstwem. Wśród powyższych zależności warto zwrócić uwagę na dodatnie kierunki korelacji pomiędzy uczestniczeniem w zorganizowanych zajęciach sportowych i oglądaniem TV lub DVD a nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

W analizach chi-kwadrat nie stwierdzono istotnych związków pomiędzy występowaniem zachowań ryzykownych a takimi formami spędzania wolnego czasu, jak korzystanie z Internetu, zajmowanie się własnym hobby, indywidualna aktywność fizyczna, spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych i chodzenie do kina.

### **Uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach sportowych a występowanie zachowań ryzykownych**

Słabe lub nieistotne statystycznie związki pomiędzy uczestniczeniem w zajęciach sportowych a określonymi zachowaniami ryzykownymi mogą być artefaktem wynikającym ze złej operacjonalizacji zmiennych, np. nietrafnej dychotomizacji. W związku z tym przyjrzyjmy się innym możliwym wskaźnikom w zakresie zorganizowanych zajęć sportowych.

Badani w odpowiedzi na pytania ankietowe szacowali liczbę godzin przeznaczanych przeciętnie w tygodniu na te zajęcia. Jak widać w tabeli 4, osoby nadużywające substancji psychoaktywnych oraz aktywne w przemocy wobec innych przeznaczały na zajęcia sportowe blisko godzinę więcej, niż pozostali (w przypadku obu zależności  $p < 0,01$ ).

Tabela 2.

Sposoby spędzania wolnego czasu a przemoc i wykroczenia w ostatnim roku. Wskaźniki aktywności w czasie wolnym były dychotomizowane wg mediany (uczestnicy w %, n = 739)

Relationship between free time activities and risk behaviours: violence and delinquency last year. Indicators of free time activities were binary, median values marked a cut points (participants in %, n = 739)

Spędzanie czasu wolnego <i>Free time activities</i>	Przemoc <i>Violence</i>		Chi <sup>2</sup>	Phi	Wykroczenia <i>Delinquency</i>		Chi <sup>2</sup>	Phi
	Nie <i>No</i>	Tak <i>Yes</i>			Nie <i>No</i>	Tak <i>Yes</i>		
<b>Codzienne zajęcia</b> <i>Everyday actives</i>								
Gry komputerowe (1 godz. i >) <i>Computer games (1 h and &gt;)</i>	33,1	50,8	23,9***	,180	39,9	45,1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Internet (1 godz. i >) ( <i>1 h and &gt;</i> )	48,2	49,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	47,1	51,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Odrabianie lekcji (1 godz. i >) <i>Homework (1 h and &gt;)</i>	73,2	48,4	47,6***	-,254	68,5	49,2	27,7***	-,194
Oglądanie TV/DVD (1 godz. i >) <i>Watching TV/DVD (1 h and &gt;)</i>	53,9	60,3	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	54,7	60,7	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Hobby (1 godz. i >) ( <i>1 h and &gt;</i> )	59,3	61,1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	62,8	56,3	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Czas wolny poza domem (>3 godz.) <i>Free time outside home (&gt;3 h)</i>	42,0	54,1	10,7***	,121	43,2	55,3	10,2***	,118
<b>Zajęcia w przeciętnym tygodniu</b> <i>Activities of an average week</i>								
Zorganizowane zajęcia sportowe (>2 godz.) <i>Organised sport activities (&gt;2 h)</i>	39,0	47,6	5,5*	,086	42,3	44,7	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Inne zorganizowane zajęcia (>1,5 godz.) <i>Other organised activities (&gt;1.5 h)</i>	44,7	33,8	9,3**	-,112	41,0	36,6	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>

C.d. tabela 2  
Table 2 continued

Spędzanie czasu wolnego <i>Free time activities</i>	Przemoc <i>Violence</i>		Chi <sup>2</sup>	Phi	Wykroczenia <i>Delinquency</i>		Chi <sup>2</sup>	Phi
	Nie <i>No</i>	Tak <i>Yes</i>			Nie <i>No</i>	Tak <i>Yes</i>		
Indywidualna aktywność <i>Individual activities</i>								
Czytanie książek dla przyjemności (1 godz. i >) <i>Reading books for pleasure (1 h and &gt;)</i>	50,9	37,0	14,5***	-,140	47,7	38,3	6,4*	-,093
Indywidualna aktywność sportowa (1 godz. i >) <i>Individual sport activity (1 h and &gt;)</i>	57,7	57,6	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	57,4	58,0	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych (1 godz. i >) <i>Spending time in shopping centres (1 h and &gt;)</i>	49,6	46,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	46,2	50,8	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Chodzenie do kina <i>Attended the cinema</i>	50,7	44,1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	46,8	48,1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Praca zarobkowa <i>Gainful employment</i>	7,3	11,6	4,0*	,073	8,1	11,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Kolekcjonerstwo <i>Collecting</i>	22,2	18,1	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	22,3	16,9	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>

\* p&lt;0,05; \*\* p&lt;0,01; \*\*\* p&lt;0,001

Tabela 3.

Sposoby spędzania wolnego czasu a nadużywanie substancji psychoaktywnych. Wskaźniki aktywności w czasie wolnym były dychotomizowane wg mediany (uczestnicy w %, n = 739)

Relationship between free time activities and misuse of psychoactive substances. Indicators of free time activities were binary, median values marked a cut points (participants in %, n = 739)

Spędzanie czasu wolnego <i>Free time activities</i>	Nadużywanie substancji psychoaktywnych <i>Misuse of psychoactive substances</i>		Chi <sup>2</sup>	Phi
	Nie <i>No</i>	Tak <i>Yes</i>		
<b>Codzienne zajęcia</b> <i>Everyday activities</i>				
Gry komputerowe (1 godz. i >) <i>Computer games (1 h and &gt;)</i>	42,1	41,7	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Internet (1 godz. i >) ( <i>1 h and &gt;</i> )	47,1	52,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Odrabianie lekcji (1 godz. i >) <i>Homework (1 h and &gt;)</i>	68,2	45,5	35,3***	-,219
Oglądanie TV/DVD (1 godz. i >) <i>Watching TV/DVD (1 h and &gt;)</i>	54,1	63,2	5,5*	,086
Hobby (1 godz. i więcej) ( <i>1 h and &gt;</i> )	59,8	61,2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Czas poza domem (>3 godz.) <i>Free time outside home (&gt;3 h)</i>	38,8	66,9	51,5***	,264
<b>Zajęcia w przeciętnym tygodniu</b> <i>Activities of an average week</i>				
Zorganizowane zajęcia sportowe (>2 godz.) <i>Organised sport activities (&gt;2 h)</i>	41,0	47,9	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Inne zorganizowane zajęcia (>1,5 godz.) <i>Other organised activities (&gt;1.5 h)</i>	42,1	33,5	5,0*	-,082
Indywidualna aktywność <i>Individual activities</i>				
Czytanie książek dla przyjemności (1 godz. i >) <i>Reading books for pleasure (1 h and &gt;)</i>	50,5	30,6	26,2***	-,188
Indywidualna aktywność sportowa (1 godz. i >) <i>Individual sport activity (1 h and &gt;)</i>	59,2	54,5	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Spędzanie czasu w centrach handlowo-rozrywkowych (1 godz. i >) <i>Spending time in shopping centres (1 h and &gt;)</i>	46,7	50,8	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Chodzenie do kina <i>Attended the cinema</i>	46,3	49,6	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Praca zarobkowa <i>Gainful employment</i>	8,2	12,0	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Kolekcjonerstwo <i>Collecting</i>	22,9	14,5	7,3**	-,099

p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

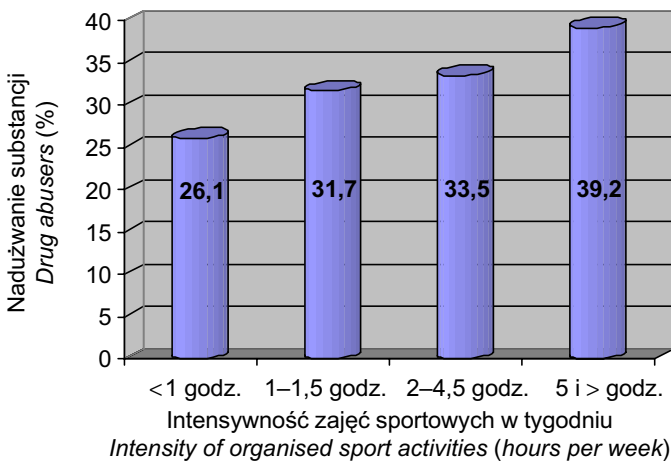
Tabela 4.

Intensywność zorganizowanych zajęć sportowych (liczba godzin tygodniowo) a zachowania ryzykowne  
Intensity of organised sport activities (hours per week) and risk behaviours

Wskaźniki zachowań ryzykownych <i>Indicators of risk behaviours</i>			Zorganizowane zajęcia sportowe (liczba godz./tyg.) <i>Organised sport activities (hours per week)</i>	t-Stu- denta	Sig*
Nadużywanie substancji psychoaktywnych <i>Misuse of psychoactive substances</i>	N = 230	Tak (Yes)	4,13	2,68	0,008
	N = 474	Nie (No)	3,25		
Przemoc wobec innych <i>Violence</i>	N = 353	Tak (Yes)	3,98	2,92	0,004
	N = 351	Nie (No)	3,09		
Wykroczenia <i>Delinquency</i>	N = 284	Tak (Yes)	3,49	0,332	n.s.
	N = 420	Nie (No)	3,60		

\* Podobne poziomy istotności uzyskano w nieparametrycznym teście Mann-Whitney U, bardziej adekwatnym ze względu na skośny, różny od normalnego rozkład zmiennej „uczestniczenie w zajęciach sportowych”.

Może jednak związki pomiędzy tymi zmiennymi są krzywoliniowe? Jeśli zmienią określaną liczbę godzin przeznaczanych tygodniowo na uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach sportowych podzielić na kwartyle, otrzymujemy następujące przedziały: poniżej 1 godziny, 1–1,5 godziny, 2–4,5 godzin oraz 5 i więcej godzin zajęć tygodniowo. Okazuje się wtedy, że w kolejnych przedziałach odsetki osób nadużywających substancji psychoaktywnych są coraz wyższe: 26, 32, 34 i 39% (rys. 1).



Rys. 1.

Intensywność zajęć sportowych a nadużywanie substancji psychoaktywnych (n = 739).

Intensity of organised sport activities and misuse of psychoactive substances (n = 739).

Podobnie, wraz ze wzrostem liczby godzin przeznaczanych na zajęcia sportowe wzrastały odsetki osób uczestniczących w przemocy wobec innych (odpowiednio: 43, 48, 52 i 58%).

Przeprowadzono także testy chi-kwadrat, w których analizowano związki pomiędzy występowaniem różnych zachowań ryzykownych a rodzajami uprawianego sportu. Okazało się, że tylko niektóre dyscypliny sportowe miały tu istotne znaczenie. Osoby uprawiające sporty walki zdecydowanie częściej, niż pozostałe, angażowały się w przemoc oraz nadużywały substancji psychoaktywnych. Związek z przemocą miała także gra w piłkę nożną. W przypadku piłki siatkowej kierunek zależności był odwrotny: wśród „siatkarzy” mniejszy odsetek cechował się przemocą w porównaniu z grupą osób nie zajmujących się tą dyscypliną sportu.

### **Czas wolny a zachowania ryzykowne – wyniki analiz regresji**

Przeprowadzono kolejne trzy analizy regresji, w których zmiennymi objaśnianymi były różne typy zachowań ryzykownych. Prawdopodobieństwo nadużywania substancji psychoaktywnych wzrastało (tab. 5), jeśli uczniowie w czasie wolnym spędzali ponad 3 godziny dziennie poza domem (na mieście, podwórku, osiedlu – wzrost szans ok. 2,5 razy). Ryzyko uczestniczenia w przemoc było większe (1,5 raza), jeśli młodzi ludzie ponad godzinę dziennie zajmowali się grami komputerowymi. Natomiast było ono około dwukrotnie mniejsze, jeśli badani codziennie odrabiali lekcje (dotyczyło to wszystkich typów zachowań ryzykownych), a także gdy często (przynajmniej raz w tygodniu) czytali książki dla przyjemności lub chodzili do kina. Pozostałe analizowane formy spędzania czasu wolnego, a w szczególności zajmowanie się sportem lub uczestniczenie w innych zorganizowanych zajęciach nie miały istotnego, bezpośredniego związku z występowaniem zachowań ryzykownych, obejmujących nadużywanie substancji psychoaktywnych, przemoc wobec innych oraz wykroczenia.

Jak prezentowano to wcześniej, popularność wielu sposobów spędzania wolnego czasu była różna w grupach dziewcząt i chłopców (tab. 1). Z tego powodu we wszystkich analizach regresji testowano występowanie efektów interakcji płci z kolejnymi wskaźnikami aktywności w czasie wolnym. Zidentyfikowano dwa takie efekty. Okazało się, że chłopcy spędzający codziennie stosunkowo dużo czasu poza domem narażeni byli na większe ryzyko popełnienia wykroczeń. Także chłopcy zaangażowani w uprawianie sportu (w klubach lub innych miejscach) mieli większą skłonność do nadużywania substancji psychoaktywnych (blisko 2 razy większe prawdopodobieństwo).

Spśród zmiennych kontrolowanych szczególne znaczenie miało uczestniczenie w spotkaniach z rówieśnikami pijącymi alkohol lub używającymi narkotyków – prawdopodobieństwo nadużywania substancji psychoaktywnych wzrastało wtedy około 19-krotnie! Jeśli wziąć pod uwagę przedział ufności, iloraz szans może osiągać wartość nawet 30. Był to także najsilniejszy czynnik związany z uczestnictwem w przemoc wobec innych oraz z wykroczeniami.

Tabela 5.

Związki pomiędzy formami aktywności w czasie wolnym a zachowaniami ryzykownymi. Wyniki trzech analiz regresji logistycznej, krokowej ze statystyką Walda,  $n = 727$

Relationship between free time activities and risk behaviours. Results of three stepwise logistic regressions with Wald statistic,  $n = 727$

Zmienne objaśniające i kategorie referencyjne <i>Explanatory variables and reference categories</i>	Nadużywanie substancji psychoaktywnych <i>Misuse of psychoactive substances</i>		Przemoc wobec innych <i>Violence</i>		Wykroczenia <i>Delinquency</i>	
	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>
<b>Formy spędzania wolnego czasu</b> <i>Free time activities</i>						
Gry komputerowe (1 godz. i > dziennie) <i>Computer games (1 h and &gt; per day)</i>	<i>n.s.</i>		1,547	1,080–2,216	<i>n.s.</i>	
Odrabianie lekcji (1 godz. i > dziennie) <i>Homework (1 h and &gt; per day)</i>	,516	,348–,764	,459	,328–,642	,496	,357–,689
Czas poza domem (>3 godz. dziennie) <i>Free time outside home (&gt;3 h per day)</i>	2,385	1,595–3,566	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>	
Czytanie książek dla przyjemności (1 godz. i > tygod.) <i>Reading books for pleasure (1 h and &gt; per week)</i>	,591	,392–,890	,710	,511–,986	<i>n.s.</i>	
Chodzenie do kina <i>Attended the cinema</i>	<i>n.s.</i>		,719	,518–,998	<i>n.s.</i>	
<b>Efekty interakcji: płeć x czas wolny</b> <i>Interaction effects: gender x free time activities</i>						
Płeć (chłopcy) x spędzanie czasu poza domem (>3 godz. dziennie) <i>Gender (boys) x time outside home (&gt;3 h per day)</i>	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>		1,478	1,013–2,157

C.d. tabela 5  
Table 5 continued

Zmienne objaśniające i kategorie referencyjne <i>Explanatory variables and reference categories</i>	Nadużywanie substancji psychoaktywnych <i>Misuse of psychoactive substances</i>		Przemoc wobec innych <i>Violence</i>		Wykroczenia <i>Delinquency</i>	
	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>	Iloraz szans <i>OR</i>	Przedział ufności 95% <i>95% C.I. for OR</i>
<b>Efekty interakcji: płeć x czas wolny</b> <i>Interaction effects: gender x free time activities</i>						
Płeć (chłopcy) x zorganizowane zajęcia sportowe <i>Gender (boys) x organised sport activities</i>	1,890	1,208–2,957	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>	
<b>Zmienne kontrolowane</b> <i>Controlled variables</i>						
Towarzystwo alkoholowe lub narkotykowe (tak) <i>Company of alcohol or drug using peers (yes)</i>	18,587	11,448–30,176	3,387	2,409–4,763	3,021	2,187–4,174
Płeć (chłopcy) <i>Gender (boys)</i>	<i>n.s.</i>		2,469	1,714–3,555	<i>n.s.</i>	
Picie alkoholu przez rodziców (częste) <i>Parental alcohol drinking (often)</i>	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>		1,745	1,267–2,402
Problemy ze zdrowiem psychicznym (tak) <i>Mental health related problems (yes)</i>	<i>n.s.</i>		<i>n.s.</i>		1,571	1,040–2,373



Okazało się także, że chłopcy, w porównaniu z dziewczętami, mieli większą skłonność do przemocy wobec innych osób. Popęłaniem wykroczeń bardziej zagrożone były dzieci rodziców często pijących (częściej niż kilka razy w roku) oraz osoby ze znacznymi problemami z samopoczuciem psychicznym.

Przeprowadzono także szereg dodatkowych regresji, w których zmiennymi wyjaśnianymi były różne wskaźniki opisujące używanie określonych substancji psychoaktywnych. Prezentacja całości tych wyników zajęłaby zbyt dużo miejsca. Najważniejsze, z perspektywy głównego tematu artykułu, są dwa zidentyfikowane efekty. Otóż uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach, innych niż sportowe (ponad 1,5 godziny tygodniowo): artystycznych, edukacyjnych lub innych, związane było z mniejszym prawdopodobieństwem codziennego palenia papierosów (iloraz szans = 0,55) oraz picia alkoholu w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie (iloraz szans = 0,64).

## DYSKUSJA

Wyniki badań pokazały, że różne formy aktywności młodzieży w czasie wolnym mają istotny, bezpośredni związek z występowaniem zachowań ryzykownych, przy kontrolowaniu zmiennych socjodemograficznych oraz innych czynników: rodzicielskich, rówieśniczych i indywidualnych. Na uwagę zasługują trzy formy takiej aktywności: odrabianie lekcji ponad godzinę dziennie, czytanie książek dla przyjemności co najmniej godzinę tygodniowo oraz regularne chodzenie do kina (przynajmniej raz w tygodniu). Towarzyszyło im mniejsze prawdopodobieństwo występowania zachowań ryzykownych. O ile regularne odrabianie lekcji miało związek ze wszystkimi rodzajami zachowań ryzykownych, o tyle czytanie książek było związane z mniejszym prawdopodobieństwem nadużywania substancji psychoaktywnych i angażowania się w przemoc, a chodzenie do kina – z mniejszym prawdopodobieństwem uczestniczenia w przemocy.

Uogólniając, można powiedzieć, że regularne odrabianie lekcji lub czytanie książek dla przyjemności świadczą o zaangażowaniu młodego człowieka w proces edukacji. Jest to od dawna znany, jeden z kluczowych czynników chroniących przed występowaniem zachowań ryzykownych, opisywany w wielu pracach badawczych, w tym przede wszystkim twórcy koncepcji zachowań problemowych, Jessora (16). Czy tego rodzaju wiedza może znaleźć zastosowanie w profilaktyce zachowań ryzykownych młodzieży? Z pewnością może być wykorzystana w konstrukcji i realizacji programu wychowawczego szkoły. Taki program może zawierać odpowiedzi na pytania, jak pomagać uczniom szczególnie słabo radzącym sobie z nauką? Jak chronić ich przed marginalizacją, jak zwiększyć ich zaangażowanie w proces edukacji?

Uzyskane w naszych badaniach wyniki także sugerują, że rodzice, chcąc chronić dzieci przed zachowaniami ryzykownymi, powinni zwrócić uwagę na sprawę poświęcania czasu na gry komputerowe oraz na spędzanie czasu poza domem.

Szczególnie ten ostatni czynnik okazał się silny – zwiększał prawdopodobieństwo nadużywania substancji około 2,5-krotnie. Stwierdzono istotny efekt interakcji tego czynnika z płcią: chłopcy spędzający ponad 3 godziny dziennie na podwórku, osiedlu lub „na mieście” narażeni byli na podwyższone ryzyko popełnienia wykroczeń. Podobne wyniki prezentują autorzy znanych badań epidemiologicznych prowadzonych od wielu lat w USA (*Monitoring the Future*), w których stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy liczbą wieczorów spędzanych w tygodniu poza domem a odsetkami upijających się uczniów (17).

Według wyników naszych badań prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych rośnie jednak najbardziej, jeśli młodzi ludzie spędzają czas w towarzystwie rówieśników pijących alkohol lub używających narkotyków. W takiej sytuacji ilorazy szans związanych z występowaniem zachowań ryzykownych wzrastały od 3 (dla wykroczeń i przemocy) aż do 19 (dla nadużywania substancji psychoaktywnych).

Podsumowując ten wątek badań, można sformułować wniosek (znajdujący potwierdzenie także w wielu innych pracach badawczych), że pewne zmniejszenie ilości czasu spędzanego przez młodzież poza domem oraz kontrola rodzicielska nad tym gdzie, kiedy i z kim dorastające dzieci spędzają wolny czas, mogą być bardzo ważne w ograniczaniu występowania zachowań ryzykownych (3, 8).

Dodatkowe analizy regresji wykazały, że walory czynnika chroniącego przed sięganiem po papierosy i alkohol może mieć uczestniczenie (ponad 1,5 godziny tygodniowo) w zorganizowanych zajęciach innych niż sportowe (artystycznych, edukacyjnych, harcerskich, kościelnych itp.). Analogiczne wyniki uzyskaliśmy w naszych wcześniejszych badaniach prowadzonych wśród młodzieży w Ilawie (7).

Osobnego omówienia wymagają dane dotyczące zorganizowanych zajęć sportowych. Uwzględnienie liczby godzin przeznaczanych na tego typu zajęcia dało dość nieoczekiwane rezultaty. Okazało się bowiem, że uczniowie charakteryzujący się zachowaniami ryzykownymi (aktywni w przemocy wobec innych lub nadużywający substancji psychoaktywnych) średnio w tygodniu poświęcali około jedną godzinę więcej na zorganizowane zajęcia sportowe niż pozostałe osoby. Co więcej, wraz ze wzrostem intensywności zajęć sportowych wzrastały odsetki młodzieży nadużywającej substancji psychoaktywnych, a także odsetki osób zaangażowanych w przemoc wobec innych. W analizach regresji zidentyfikowano istotny statystycznie efekt interakcji: chłopcy uczestniczący często (ponad 2 godziny tygodniowo) w pozalekcyjnych, zorganizowanych zajęciach sportowych narażeni byli na podwyższone ryzyko nadużywania substancji psychoaktywnych (iloraz szans 1,89). Warto tutaj nadmienić, że także w badaniach francuskiej młodzieży duża intensywność uprawiania sportu była znaczącym czynnikiem zwiększającym ryzyko nadużywania substancji psychoaktywnych (18).

Jest chyba mało prawdopodobne, aby zaangażowanie w sport było przyczyną występowania zachowań ryzykownych. Bardziej realna wydaje się hipoteza, że do sportu – szczególnie do dyscyplin, w których ma miejsce bezpośredni kontakt z przeciwnikiem, takich jak sporty walki, piłka nożna czy koszykówka – garną się młodzi ludzie mający nieco większe skłonności do zachowań ryzykownych niż

ich rówieśnicy. Czynnikiem decydującym (nie uwzględnionym, niestety, w naszych badaniach) zarówno o zaangażowaniu w sport, jak i o skłonnościach do zachowań ryzykownych może być temperament, którego przejawy określane są jako wysokie zapotrzebowanie na stymulację czy dążenie do poszukiwania mocnych wrażeń (19). Z perspektywy wyników naszych badań, możemy więc patrzeć na młodych sportowców jak na grupę, wymagającą szczególnej opieki wychowawczej i profilaktycznej. Fakt, że młodzież chętnie i masowo uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych w szkołach czy w klubach sportowych, stwarza wyjątkową okazję do pracy profilaktycznej.

Podobne założenie przyjęli autorzy rekomendacji Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, adresowanych do samorządów lokalnych (20). Podkreślane są w nich: konieczność włączania zajęć sportowych w szerszy program profilaktyczny, zasady, które powinny obowiązywać w zespołach sportowych oraz potencjalna użyteczność zajęć sportowych w pracy profilaktycznej ze szczególnie zagrożoną młodzieżą. Nie wiemy jednak, jakie warunki powinny być spełnione, aby kluby i drużyny sportowe dobrze spełniały funkcję profilaktyczną. Jak na przykład postawy i kompetencje winny cechować trenerów? Jak integrować zajęcia sportowe z pracą profilaktyczną? Jakie podejmować działania, aby najbardziej zagrożona młodzież nie rezygnowała zbyt szybko z uczestniczenia w zajęciach sportowych i z opieki wychowawczej trenerów? Dobrze byłoby znać odpowiedzi na te pytania. To interesujące pole dla dalszych badań.

**Ograniczenia.** Badania prowadzone były w specyficznej populacji – wśród młodzieży z trzech dzielnic dużego miasta, jakim jest Warszawa. W związku z tym uogólnianie wyników, odnoszenie ich do innego typu środowisk wydaje się nie w pełni uprawnione. W mniejszych miastach, a szczególnie w środowiskach wiejskich, możliwości spędzania wolnego czasu są zwykle bardziej ograniczone. Inna może być zatem waga aktywnego spędzania wolnego czasu na tle innych czynników, związanych z występowaniem zachowań ryzykownych. Bez wątpienia interesujące byłoby przeprowadzenie badań na ogólnopolskiej próbie młodzieży i porównanie w analizach różnych typów środowisk.

Przedstawione tu badania miały charakter przekrojowy i dają jedynie przybliżony obraz złożonych relacji pomiędzy aktywnością w czasie wolnym a zachowaniami ryzykownymi.

Zmienne włączone do analiz regresji logistycznej były dychotomizowane, co także w istotny sposób ograniczyło dokładność uzyskiwanych wyników.

## WNIOSKI

1. W profilaktyce zachowań ryzykownych duże znaczenie może mieć rodzicielska kontrola nad spędzaniem czasu wolnego przez młodzież. Przeprowadzone badania pokazały bowiem, że spędzanie dużej części wolnego czasu (ponad 3 godziny

- dziennie) poza domem: na podwórku, osiedlu lub „na mieście”, uczestniczenie w spotkaniach z rówieśnikami używającymi substancji psychoaktywnych oraz korzystanie z gier komputerowych (więcej niż jedną godzinę dziennie) może zwiększać prawdopodobieństwo występowania takich zachowań.
2. Dla profilaktyki zachowań ryzykownych może być istotne otoczenie szczególną opieką wychowawczą uczniów mało zaangażowanych w proces edukacji, którzy mają problemy z nauką, poświęcają mało czasu na odrabianie lekcji, czytanie książek, rzadko chodzą do kina.
  3. Uczestnicy zajęć sportowych, szczególnie chłopcy, mogą mieć większą skłonność do nadużywania substancji psychoaktywnych i przemocy wobec rówieśników. Widoczna jest więc potrzeba odpowiedniego przygotowania trenerów do pracy wychowawczej i profilaktycznej z młodzieżą uczestniczącą w zorganizowanych zajęciach sportowych.

## PIŚMIENNICTWO

1. Botvin GJ, Botvin M (1992) School-Based and Community-based Prevention Approaches. W: Lowinson JH, Ruiz P, Millman RB (red.) *Substance Abuse: A comprehensive Textbook 2<sup>th</sup> ed.* Baltimore: Williams & Willkins Co, 910–927.
2. Grzelak J, Wolniewicz-Grzelak B (1993) Ocena efektywności programów profilaktycznych. Perspektywa metodologiczna. *Alkoholizm i Narkomania*, 13, 70–112.
3. Ostaszewski K (2003) *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
4. Tobler N (1986) Meta-analysis of 143 adolescent drug prevention programs: quantitative outcome results of program participants compared to control or comparison group. *The Journal of Drug Issues*, 16 (4), 537–567.
5. Bobrowski K, Okulicz-Kozaryn K (2004) Modelowe programy profilaktyczne dla młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych. W: Szymanowska A (red.) *Alkohol a zachowania problemowe młodzieży. Opinie i badania*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 17–26.
6. Peretti-Watel P, Beck F, Legleve S (2002) Beyond the U-curve: the relationship between sport and alcohol, cigarette and cannabis use in adolescents. *Addiction*, Jun 97 (6), 707–716.
7. Bobrowski K (2003) Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież a używanie substancji psychoaktywnych. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, VII (1) 2, 91–104.
8. Bobrowski K (2005) *Poczucie koherencji a zachowania ryzykowne gimnazjalistów*. XXXII Zjazd Naukowy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Streszczenia wystąpień indywidualnych, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 156.
9. Ministerstwo Zdrowia (2005) *Sprawozdanie z realizacji ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi w okresie 1 stycznia – 31 grudnia 2004 roku*, 179–180.
10. Moskalewicz J, Świątkiewicz G, Zieliński A (1996) Prewencja pierwotna. Zeszyt 3. W: Moskalewicz J (red.) *Pakiet Prewencyjny: Program Zapobiegania Narkomanii „Odlot”*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, Ośrodek Współpracy ze Światową Organizacją Zdrowia, Komisja Europejska.
11. Ostaszewski K, Bobrowski K, Borucka A, Kocóń K, Okulicz-Kozaryn K, Pisarska A (2005) *Raport techniczny z realizacji projektu badawczego pn.: „Monitorowanie trendów używania substancji psychoaktywnych oraz wskaźników innych wybranych aspektów zdrowia psychicznego u młodzieży szkolnej*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

12. Hibell B, Andersson B, Bjarnason T, Ahlström S, Balakireva O, Kokkevi A, Morgan M (2004) *The ESPAD Report 2003. Alcohol and Other Drug Use among Students in 35 European Countries*. Stockholm: Modintryckoffset AB.
13. Adalf EM, Pagila A (2001) *The mental health-being of Ontario students Findings from the OSDUS 1991–1999*. Ontario: Centre for Addiction and Mental Health.
14. Radloff L (1977) The CES-D scale: A self-report depression from research in general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.
15. Center for Disease Control and Prevention (1998) Self-reported Frequent Mental Distress among Adults-United States, 1993–1996. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 47 (6), 325–331.
16. Jessor R (1987) Problem-Behavior Theory, Psychosocial Development and Adolescent Problem Drinking. *British Journal of Addiction*, 82, 331–342.
17. O'Malley PM, Johnson LD, Bachman JG (2003) Spożycie alkoholu wśród dorastającej młodzieży. W: Alkohol a zdrowie. Alkohol a młodzież, Warszawa: PARPA.
18. Arvers P, Choquet M (2003) Sporting activities and psychoactive substance use. Data abstracted from the French part of the European School Survey on Alcohol and other Drugs (ESPAD 99). *Ann Med Interne (Paris)*, Jun 154, Spec No 1, 25–34.???
19. Sher KJ (1997) Czynniki ryzyka na poziomie indywidualnym. W: Zucker R, Boyd G, Howard J (red.) *Powstawanie problemów alkoholowych. Biologiczne, psychospoleczne i socjologiczne czynniki ryzyka uzależnienia od alkoholu*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, 71–93.
20. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (2006): *Rekomendacje do realizowania i finansowania gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w 2007 roku*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 59–61.

Adres do korespondencji  
Krzysztof Bobrowski  
Instytut Psychiatrii i Neurologii  
Pracownia „Pro-M”  
ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa  
tel. (022) 4582 887  
e-mail: kbob@ipin.edu.pl

otrzymano 22.03.07  
przyjęto do druku 4.08.07