

**Ilona Szega\***

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi Filia w Wodzisławiu Śląskim

e-mail: [szegailona@gmail.com](mailto:szegailona@gmail.com)

## Profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży

[https://doi.org/10.25312/2083-2923.25\\_10ils](https://doi.org/10.25312/2083-2923.25_10ils)

**Streszczenie:** Opracowanie skutecznych strategii profilaktycznych w zakresie zachowań ryzykownych młodzieży staje się coraz bardziej istotne w obliczu wzrastającego problemu w społeczeństwie. Artykuł rozpoczyna się od zidentyfikowania głównych zagrożeń, takich jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, nieprawidłowe nawyki żywieniowe, nadmierne korzystanie z nowych technologii i ryzykowne zachowania seksualne, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych i emocjonalnych. Celem pracy jest ukazanie istoty profilaktyki w kontekście tych zachowań oraz przedstawienie różnorodnych podejść i narzędzi, które mogą być stosowane w skutecznej prewencji. Poprzez analizę kontekstu społecznego i zdrowotnego artykuł ukazuje wpływ zmian społecznych i kulturowych na zachowania młodzieży oraz konsekwencje zdrowotne związane z ryzykownymi praktykami. Ponadto identyfikuje czynniki ryzyka, takie jak niski status społeczno-ekonomiczny i brak wsparcia rodzinno-środowiskowego.

**Słowa kluczowe:** zachowania ryzykowne, profilaktyka, młodzież, strategie, zdrowie

### Wstęp

W okresie dojrzewania obserwuje się wyższą skłonność do podejmowania ryzyka, co stanowi typową cechę rozwojową. Niemniej jednak zachowania ryzykowne, które wykształcają się w tym okresie, często utrzymują się w dorosłości, wpływając na zdrowie i ogólne samopoczucie w późniejszym życiu. W związku z tym istotne jest odpowiednie podejście profilaktyczne. Zachowania ryzykowne młodzieży często wiążą

---

\* Ilona Szega – pedagog zdrowia, studentka studiów magisterskich w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi na kierunku resocjalizacja z terapią, członkini Koła Naukowego Pedagogiki Resocjalizacyjnej „De iure”, prelegentka konferencji naukowych. Zainteresowania naukowe: pedagogika zdrowia, dietetyka, tradycja jako element polskiej kultury, komunikacja wizualna człowieka, resocjalizacja zakładowa (zakłady karne, nieletni).

się z próbami radzenia sobie z trudnościami oraz osobistymi sytuacjami. Wspieranie nastolatków wymaga od dorosłych wysiłku w zrozumieniu tych zachowań i odpowiedniego reagowania<sup>1</sup>.

Ryzykowne zachowanie ma tendencję do podążania typową trajektorią: jego nasilenie jest niskie w dzieciństwie, wzrasta w okresie dojrzewania, osiąga szczyt w późnym okresie dojrzewania do wczesnej dorosłości, a następnie maleje w wieku dorosłym<sup>2</sup>. Odzwierciedla to lukę między dojrzałością biologiczną a społeczną nastolatka. Procesy decyzyjne nastolatków różnią się w znaczący sposób od tych, jakie zachodzą u dorosłych. Po pierwsze, młodzież często nie docenia ryzyka i dostrzega większe potencjalne korzyści z ryzykownych zachowań. Po drugie, podczas gdy dorośli unikają ryzykownych zachowań, angażując się w rozumowanie oparte na sednie (definiowane jako rozumowanie oparte na intuicyjnych reakcjach wynikających z edukacji i doświadczeń), nastolatkom brakuje doświadczenia, aby zastosować takie rozumowanie, i często przejawiają oni ograniczone zrozumienie możliwych konsekwencji swoich działań<sup>3</sup>. Warto również zauważyć, że młodzież w tym okresie jest emocjonalnie niestabilna i często doświadcza negatywnych emocji, takich jak złość, poczucie winy, depresja, wstyd i niepokój. Te negatywne emocje powodują, że niektórzy nastolatki są bardziej wrażliwi, a problem z maskowaniem strachu i wrażliwości staje się częsty. Jeśli dorośli nie zdają sobie z tego sprawy, nasilają się konflikty między dorosłym a młodzieżą, co sprzyja zachowaniom ryzykownym młodych ludzi. Wielu nastolatków może skutecznie unikać napięć emocjonalnych, ale w pewnych stresujących sytuacjach mogą oni podejmować próby uzależnień i próby samobójcze. Wskazuje się, że część młodzieży przeżywa ten okres bardziej stresująco i nie radzi sobie skutecznie ze swoimi problemami – z tych powodów wzrasta wskaźnik samobójstw wśród nastolatków.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie istoty profilaktyki zachowań ryzykownych wśród młodzieży, wyjaśnienie ich przyczyn i konsekwencji, a także podkreślenie roli profilaktyki w promowaniu zdrowia i redukcji negatywnych skutków zachowań ryzykownych. Kolejnym celem jest omówienie różnorodnych strategii i narzędzi profilaktycznych, które służą ograniczeniu występowania zachowań ryzykownych i poprawie zdrowia młodzieży. Szczególną uwagę poświęcono w pracy znaczeniu działań profilaktycznych prowadzonych na różnych poziomach: indywidualnym, społeczno-instytucjonalnym i środowiskowym. Analizowane są różne podejścia, takie jak edukacja zdrowotna, rozwijanie umiejętności społecznych, kreowanie środo-

---

<sup>1</sup> K. Ostaszewski, *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2014, s. 25–29.

<sup>2</sup> D. Romer, V.F. Reyna, T.D. Satterthwaite, *Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context*, „Developmental Cognitive Neuroscience” 2017, vol. 27, s. 19–34.

<sup>3</sup> S.J. Blakemore, T.W. Robbins, *Decision-making in the adolescent brain*, „Nature Neuroscience” 2012, vol. 9, s. 84–91.

wisk sprzyjających zdrowiu oraz współpraca między różnymi instytucjami. Poprzez przedstawienie istoty i znaczenia profilaktyki zachowań ryzykownych artykuł ma na celu uświadomienie społeczeństwu, w tym osobom pracującym z młodzieżą, potrzeby podejmowania działań profilaktycznych, które zapobiegają negatywnym skutkom zachowań ryzykownych.

## **Podejmowanie ryzyka przez nastolatka**

Ryzyko to ogólna koncepcja, która nie ogranicza się do zachowań niezgodnych z prawem lub niebezpiecznych. Zdrowe podejmowanie ryzyka obejmuje społecznie akceptowalne i konstruktywne zachowania ryzykowne oraz jest uważane za niezbędną i normatywną część okresu dojrzewania<sup>4</sup>. Podejmowanie zdrowego ryzyka pozwala nastolatkom uczyć się i rozwijać. Badania określają takie postępowanie również jako bezpieczne, pozytywne, prospołeczne i adaptacyjne. Dzięki niemu młodzi ludzie odkrywają świat i stają się bardziej niezależni. Taka postawa umożliwi także kwestionowanie wartości, moralności i przekonań, których ich nauczono, i prowadzi do rozwoju własnej tożsamości, odrębnej od tożsamości rodziców, rodzin i rówieśników. Ponadto zdrowe podejmowanie ryzyka daje szansę na ćwiczenie podejmowania decyzji, przetestowanie nowych umiejętności rozwiązywania problemów oraz rozwinięcie realistycznej oceny siebie, innych ludzi i otaczającego świata<sup>5</sup>. W przeciwieństwie do tego niezdrowe podejmowanie ryzyka obejmuje zachowania, które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji przewyższających potencjalne korzyści, a także mogą opóźnić lub zaburzać rozwój nastolatków. Od dzieciństwa do okresu dojrzewania obserwuje się znaczny wzrost takich niezdrowych, ryzykownych zachowań. Nie wszyscy nastolatkwie angażują się często w te działania, chociaż wielu z nich eksperymentuje.

## **Kulturowe i rozwojowe uwarunkowania podejmowania ryzyka przez młodzież**

Podejmowanie ryzyka przez młodzież może być rezultatem naturalnego rozwoju oraz wpływu czynników społeczno-kulturowych. Badania literaturowe wskazują, że zdolność do rozpoznawania potencjalnych zagrożeń wzrasta wraz z wiekiem. Starsze dzieci częściej wykazują skłonność do optymistycznego przekonania, że unikną obrażeń w porównaniu do młodszych dzieci. Ponadto nastolatki są bardziej skłonne do przyjęcia odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje wynikające z ryzykownych

---

<sup>4</sup> N. Duell, L. Steinberg, *Positive risk taking in adolescence*, „Child Development Perspectives” 2019, vol. 13(1), s. 48–52.

<sup>5</sup> L. Steinberg, *Risk taking in adolescence: What changes, and why?*, „Annals of the New York Academy of Science” 2004, vol. 1021, s. 51–58.

działań. Wydaje się, że indywidualne cechy dziecka, takie jak czynniki poznawcze i temperament, mają większe znaczenie w przewidywaniu tendencji do podejmowania lub unikania ryzyka niż sam wiek<sup>6</sup>.

Kontekst społeczny rówieśników odgrywa kluczową rolę w podejmowaniu ryzyka przez nastolatków. Zachowania ryzykowne, takie jak brawurowa jazda, używanie substancji psychoaktywnych i działalność przestępcza, najczęściej występują w obecności rówieśników<sup>7</sup>. Okres dojrzewania to również czas rozwojowy, w którym zachodzą istotne zmiany w kontekście społecznym i zachowaniach społecznych. Pojawiają się pierwsze związki uczuciowe i seksualne, rozwijają się intymne przyjaźnie, a także wzrasta znaczenie statusu wśród rówieśników. Nic więc dziwnego, że wpływ rówieśników, zwłaszcza jeśli chodzi o śmiałe zachowania, staje się ważniejszy niż wpływ rodziców lub indywidualne podejmowanie decyzji<sup>8</sup>.

Wpływ rodziny na zachowania ryzykowne młodzieży jest powszechnie uznawany za ważny czynnik determinujący ich występowanie. Badania naukowe konsekwentnie podkreślają rolę rodziny w kształtowaniu postaw, wartości oraz norm społecznych, które mogą wpływać na zachowania młodych osób. Rodzina jako pierwotne środowisko wychowawcze i socjalizacyjne wpływa na kształtowanie się wzorców zachowań u młodzieży. Mechanizm naśladowania jest jednym z kluczowych aspektów tego wpływu. Jeżeli rodzice angażują się w zachowania ryzykowne, takie jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, palenie papierosów czy spożywanie alkoholu, istnieje większe prawdopodobieństwo, że ich dzieci będą podążać tą samą drogą. Wynika to z procesu modelowania, w ramach którego młodzież czerpie wzorce zachowań z otaczającego ją środowiska rodzinnego. Ponadto jakość komunikacji w rodzinie ma znaczący wpływ na zachowania młodzieży. Rodziny, które charakteryzują się otwartą i zdrową komunikacją, w której młodzież może swobodnie wyrażać swoje myśli, uczucia oraz obawy, są bardziej skłonne do nawiązywania dialogu na temat zachowań ryzykownych. Komunikacja oparta na wzajemnym szacunku, empatii oraz wspierająca rozwijanie umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji może stanowić czynnik ochronny przed ryzykownymi zachowaniami<sup>9</sup>.

Rodzina może dodatkowo pełnić funkcję źródła wsparcia emocjonalnego oraz społecznego dla młodzieży. Kiedy rodzice są obecni i aktywnie zaangażowani w życie swoich dzieci, dostarczając im wsparcia emocjonalnego, budują poczucie więzi i bezpieczeństwa, co może zmniejszać skłonność do zachowań ryzykownych. Stabilność

---

<sup>6</sup> B.A. Morrongiello, J. Lasenby-Lessard, *Psychological determinants of risk taking by children: an integrative model and implications for interventions*, „Injury Prevention” 2007, vol. 1, s. 20–25.

<sup>7</sup> D. Albert, J. Chein, L. Steinberg, *The teenage brain: Peer influences on adolescent decision making*, „Current Directions in Psychological Science” 2013, vol. 22(2), s. 114–120.

<sup>8</sup> Y. Liao, Z. Huang, J. Huh, M.A. Pentz, C.P. Chou, *Changes in friends' and parental influences on cigarette smoking from early through late adolescence*, „Journal of Adolescent Health” 2013, vol. 53(1), s. 132–138.

<sup>9</sup> L. Pietruszka, *Środowisko rodzinne a zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, „Roczniki Pedagogiczne” 2014, nr 6(42), s. 51–68.

rodzina oraz jakość relacji rodzinnych są istotne dla zdrowego rozwoju i redukcji ryzyka wystąpienia niepożądanych zachowań młodzieży. Naturalnym etapem rozwojowym i jednocześnie fundamentalnym okresem w indywidualnej biografii każdego człowieka jest dzieciństwo i czas dorastania, kojarzone zwykle z okresem radości i beztroski. Z poziomem jakości życia na tym etapie wiążą się bowiem szanse rozwoju człowieka i jego życiowe osiągnięcia. Ważnym aspektem wpływu rodziny na zachowania ryzykowne młodzieży jest również jej funkcja w przekazywaniu norm społecznych. Rodzice mogą wpływać na kształtowanie się wartości i norm, które regulują postępowanie młodzieży.

## Rodzaje i rozpowszechnienie zachowań wysokiego ryzyka

Według raportu *Zachowania ryzykowne* opracowanego przez Instytut Matki i Dziecka w 2017 roku do najczęstszych zachowań ryzykownych wśród młodzieży należą:

- używanie substancji psychoaktywnych (palenie tytoniu, picie alkoholu, używanie marihuany i innych narkotyków, zażywanie leków psychotropowych),
- przedwczesna aktywność seksualna,
- zachowania agresywne, przemoc, cyberprzemoc,
- zagrożenia behawioralne związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, graniem w gry komputerowe i inne, hazardem, internetem,
- drobne wykroczenia, wandalizm, chuligaństwo,
- zaniebywanie obowiązków szkolnych,
- ucieczki z domu,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe<sup>10</sup>.

Specjaliści szczególnie zainteresowali się kilkoma zachowaniami wysokiego ryzyka ze względu na ich częste występowanie wśród młodzieży. Wiele z tych zachowań powoduje dużą liczbę zgonów i obrażeń wśród nastolatków oraz ma negatywny wpływ na całe społeczeństwo.

Okres adolescencji charakteryzuje się niestabilnością emocjonalną oraz częstym doświadczaniem negatywnych emocji, takich jak złość, poczucie winy, depresja, wstyd i niepokój. Te negatywne emocje sprawiają, że niektórzy młodzi ludzie stają się bardziej wrażliwi, a często maskują swoje lęki i wrażliwość. Brak świadomości dorosłych w tej kwestii może prowadzić do zaostrzenia konfliktów między dorosłymi a młodzieżą. W odpowiedzi na te negatywne emocje niektórzy nastolatki mogą próbować złagodzić napięcie poprzez podejmowanie zachowań uzależniających lub nawet podejmowanie prób samobójczych. Z drugiej strony istnieje grupa młodzieży, która nie radzi sobie skutecznie ze stresem i swoimi problemami, co przyczynia się do wzrostu wskaźnika samobójstw wśród tej grupy wiekowej.

---

<sup>10</sup> A. Dzielska, *Zachowania ryzykowne*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017, s. 5.

Przemoc i agresja są uważane za główne problemy doświadczane współcześnie we wszystkich dziedzinach życia i należą zarazem do najważniejszych kwestii zarówno pod względem profilaktyki, jak i ochrony zdrowia psychicznego w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Zachowania aspołeczne w dzieciństwie i okresie dojrzewania są klasyfikowane według zaburzeń zachowania i prowadzą do zachowań ryzykownych, impulsywności, kradzieży, wandalizmu, agresji fizycznej i psychicznej, znęcania się, ucieczek z domu i wagarowania.

Obecnie obserwujemy narastające zagrożenie związane z problemem uzależnień wśród dzieci i młodzieży. W badaniu przeprowadzonym w 2021 roku przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej, podobnie jak we wcześniejszych pomiarach, napoje alkoholowe okazały się najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej, po którą sięga ona częściej niż po papierosy czy narkotyki. Z badań wynika, że w 2021 roku 66% uczniów przynajmniej raz piło piwo, 62% – wódkę i inne mocne alkohole, a 37% – wino. Najczęściej zażywane przez uczniów były marihuana i haszysz. Zażywał je co piąty uczeń. Przyjmowanie leków uspokajających i nasennych, nieprzepisanych przez lekarza, kiedykolwiek w życiu zadeklarował co piąty uczeń.

Zachowanie ryzykowne młodzieży, takie jak nadmierne korzystanie z telefonu, granie w gry komputerowe, zaangażowanie w hazard oraz nadmierne korzystanie z internetu, niesie ze sobą szereg zagrożeń behawioralnych. Uzależnienie od internetu, znane również jako internetoholizm lub sieciaholizm, reprezentuje relatywnie nowe zjawisko, które wykazuje wyraźny dynamiczny rozwój. Może ono prowadzić do izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia<sup>11</sup>. Takie zachowania skutkują negatywnymi konsekwencjami zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego młodzieży. Nadmierne korzystanie z telefonu i gier komputerowych może prowadzić do problemów związanych z uzależnieniem, dezorganizacją czasu, ograniczoną aktywnością fizyczną, a także zaburzeniami snu. Ponadto może ono oddziaływać negatywnie na relacje społeczne, powodować izolację społeczną oraz obniżać zdolność koncentracji i nauki. Zaangażowanie w hazard, na przykład zakłady sportowe czy gry hazardowe, wiąże się z ryzykiem uzależnienia, problemów finansowych, a także z niekorzystnym wpływem na funkcjonowanie społeczne i rodzinne. Co więcej, nadmierne korzystanie z internetu, zwłaszcza w kontekście przeglądania stron pornograficznych, może prowadzić do zaburzeń seksualnych oraz problemów emocjonalnych. Dla niektórych ludzi internet jest częścią pracy, rozrywki i komunikacji, jednak korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli i mieć niewłaściwy wpływ na ich życie<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> H. Tomaszewska, *Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2012, s. 250–274.

<sup>12</sup> J. Jarczyńska, *Problematyczne korzystanie z Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119–136.

Dojrzewanie to czas poszukiwań i często wiąże się z eksperymentowaniem z seksem. Na całym świecie każdego dnia ponad milion osób zaraża się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Od ponad trzech dekad badania zachowań seksualnych nastolatków stanowią fundamentalny element literatury naukowej dotyczącej chorób zakaźnych. Infekcje przenoszone drogą płciową (STI) mają ogromne znaczenie dla osób zaangażowanych w poprawę zdrowia populacji, szczególnie w przypadku nastolatków. Na całym świecie najwyższe odnotowane wskaźniki chorób przenoszonych drogą płciową występują wśród osób w wieku od 15 do 24 lat; do 60% nowych zakażeń i połowa wszystkich osób żyjących z HIV na całym świecie jest w tej grupie wiekowej. Według Światowej Organizacji Zdrowia każdego dnia przybywa ponad 1 milion chorób przenoszonych drogą płciową. W 2020 roku WHO oszacowała 374 miliony nowych zakażeń jedną z czterech chorób przenoszonych drogą płciową<sup>13</sup>. Pokazuje to ogromną skalę problemu i wyzwanie dla profilaktyki tego rodzaju zachowań ryzykownych.

Szkody zdrowotne i rozwojowe są również powodowane przez inne nierozważne zachowania lub przez zaniechania. Przykłady takich zachowań to nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz brak aktywności fizycznej. Zgodnie z wynikami badania PIT-NUTS (2016) około 10% dzieci w wieku 1–3 lata ma nadwagę/otyłość, a dodatkowo 18,4% jest zagrożone nadmierną masą ciała. Problem nadwagi i otyłości dotyczy też niemal co trzeciego ośmiolatka (badanie COSI, 2016). U starszych dzieci i młodzieży nie jest znacząco lepiej. Według danych uzyskanych z ogólnopolskiego badania przeprowadzonego przez Instytut Żywności i Żywienia wśród uczniów (10–16 lat) problem nadmiernej masy ciała dotyczy co piątego ucznia, przy czym częściej występuje u chłopców niż u dziewcząt. Najnowsze (2018) wstępne wyniki badania zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku 11–15 lat (międzynarodowe badanie HBSC, w którym od wielu lat uczestniczy również Polska) wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt. Analiza wyników badań wykazała, że ponad jedna czwarta młodzieży (25,33%) jedzenie, głównie słodczyce, traktuje jako sposób na redukcję stresu. Postęp w dziedzinie technologii informacyjnych i komunikacyjnych powoduje, że młode pokolenie przejawia niższy poziom aktywności fizycznej<sup>14</sup>. Epidemia nadwagi i otyłości wśród młodego pokolenia jest niezwykle niepokojącym problemem o szerokim zakresie negatywnych skutków zarówno dla jednostek, jak i dla społeczeństwa jako całości. Wzrost wskaźników nadwagi i otyłości wśród młodzieży jest nie tylko związany z obciążeniem zdrowotnym, ale również z poważnymi implikacjami społecznymi, ekonomicznymi i psychologicznymi. Niezdrowe wzorce żywieniowe i niski poziom aktywności fizycznej w okresie młodości mogą

<sup>13</sup> *Sexually transmitted infections (STIs)*, 2022, World Health Organization, [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)) [dostęp: 17.05.2024].

<sup>14</sup> K. Kocka i in., *Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna młodzieży szkół ponadgimnazjalnych jako czynniki ryzyka wystąpienia otyłości = School students' dietary habits and physical activity as a risk factor of the obesity*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, vol. 6(7), s. 439–452.

prowadzić do wystąpienia poważnych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca, nadciśnienie tętnicze, problemy ortopedyczne i psychiczne. Ponadto otyłość w młodym wieku może prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych w wieku dorosłym. W związku z tym konieczne jest podejmowanie skutecznych działań profilaktycznych i interwencyjnych w celu odwrócenia tego niepokojącego trendu i promowania zdrowego stylu życia wśród młodzieży.

## **Promocja zdrowia i profilaktyka zachowań ryzykownych**

Istnieje możliwość istotnego ograniczenia niebezpiecznych konsekwencji ryzykownych zachowań młodzieży poprzez podejmowanie działań profilaktycznych. Szacuje się, że dzięki temu można by zapobiec trzem czwartym zgonów wśród nastolatków. Ponadto jest duże prawdopodobieństwo, że profilaktyka znacząco wpłynie na redukcję innych negatywnych skutków wynikających z zachowań ryzykownych. Skuteczność takich działań profilaktycznych zależy w dużej mierze od praktycznego wykorzystania wiedzy naukowej. Ważnym aspektem tej wiedzy jest pełne zrozumienie specyfiki i przyczyn problematycznego zachowania w okresie dojrzewania. Wykorzystanie tej wiedzy w tworzeniu programów profilaktycznych może przynieść młodemu pokoleniu wymierne korzyści zarówno pod względem zdrowotnym, jak i społecznym.

Wiele programów profilaktycznych, które mają na celu zapobieganie uzależnieniom, niestety charakteryzuje się niską skutecznością. Wynika to głównie z negatywnego modelu, który skupia się jedynie na unikaniu szkodliwych substancji i sytuacji oraz szukaniu zewnętrznej pomocy, zamiast koncentrować się na rozwijaniu umiejętności i dojrzałej postawy wobec życia.

Według raportu Najwyższej Izby Kontroli (NIK) dostęp do profilaktyki i leczenia dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami metabolicznymi wynikającymi z otyłości był ograniczony. Czas oczekiwania na wizytę u specjalisty wynosił nawet ponad rok. Mimo że otyłość została uznana za chorobę cywilizacyjną, a leczenie tego schorzenia – za jeden z priorytetów w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016–2020, działania podejmowane przez kolejnych ministrów zdrowia nie tylko nie spowodowały spadku liczby dzieci i młodzieży z nadwagą, ale nawet nie zahamowały wzrostu tej liczby. W 2020 roku Najwyższa Izba Kontroli opublikowała raport z kontroli placówek podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS) w okresie od stycznia 2018 roku do końca marca 2020 roku w kontekście redukcji masy ciała u pacjentów poniżej 18. roku życia, u których zdiagnozowano problem otyłości. Ustalono, że jedynie kilkanaście procent tych pacjentów odnotowało spadek masy ciała. Kontrolerzy Izby wskazali, że niewielka skuteczność leczenia wynikała z błędów diagnostycznych oraz przestarzałych metod terapii. Ponadto niewystarczająca uwaga została poświęcona profilaktyce. Raport NIK ujawnił, że ponad połowa kontrolowanych placówek POZ nie zastosowała żadnych środków

w celu zapobiegania otyłości i nadwadze. Praktyki profilaktyczne ograniczały się głównie do udzielania ustnych pouczeń oraz przekazywania materiałów promocyjnych opracowanych przez firmy farmaceutyczne. Zdaniem Izby świadczy to o tym, że brakuje skoordynowanych działań i całościowego podejścia do problemu, które obejmowałyby działania profilaktyczno-edukacyjne, skuteczną diagnostykę oraz szybki dostęp do efektywnego leczenia.

Eksperci wskazują, że inicjatywy służące przeciwdziałaniu zachowaniom ryzykownym powinny być wielokierunkowe i prowadzone w obrębie rodziny, szkoły oraz na poziomie samorządowym i centralnym. Zachowania dziecka kształtuje bowiem wiele czynników. Nauczyciele w swojej pracy wychowawczej powinni pamiętać, że dziecko, któremu się stawia wymagania i kontroluje ich respektowanie, zbuduje własne wewnętrzne granice oraz ma szansę na wytworzenie zdrowego systemu wartości intelektualnych, psychicznych i emocjonalnych. Każdy pedagog, rozpoczynając pracę wychowawczą, powinien więc traktować jako priorytet kształtowanie właściwych postaw swych podopiecznych.

## Bibliografia

- Albert D., Chein, J., Steinberg L., *The teenage brain: Peer influences on adolescent decision making*, „Current Directions in Psychological Science” 2013, vol. 22(2), s. 114–120.
- Blakemore S.J., Robbins T.W., *Decision-making in the adolescent brain*, „Nature Neuroscience” 2012, vol. 9, s. 1184–1191.
- Duell N., Steinberg L., *Positive risk taking in adolescence*, „Child Development Perspectives” 2019, vol. 13(1), s. 48–52.
- Dzielska A., *Zachowania ryzykowne*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017.
- Jarczyńska J., *Problematyczne korzystanie z Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119–136.
- Kocka K., Bartoszek A., Fus M., Rząca M., Łuczyk M., Bartoszek A., Muzyczka K., Nowicki G., Ślusarska B., *Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna młodzieży szkół ponadgimnazjalnych jako czynniki ryzyka wystąpienia otyłości = School students' dietary habits and physical activity as a risk factor of the obesity*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, vol. 6(7), s. 439–452.
- Liao Y., Huang Z., Huh J., Pentz M.A., Chou C.P., *Changes in friends' and parental influences on cigarette smoking from early through late adolescence*, „Journal of Adolescent Health” 2013, vol. 53(1), s. 132–138.

- Morrongiello B.A., Lasenby-Lessard J., *Psychological determinants of risk taking by children: an integrative model and implications for interventions*, „Injury Prevention” 2007, vol. 1, s. 20–25.
- Ostaszewski K., *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2014.
- Pietruszka L., *Środowisko rodzinne a zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, „Roczniki Pedagogiczne” 2014, nr 6(42), s. 51–68.
- Reyna V.F., *A new intuitionism: Meaning, memory, and development in fuzzy-trace theory*, „Judgment and Decision Making” 2012, vol. 7(3), s. 332–359.
- Romer D., Reyna V.F., Satterthwaite T.D., *Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context*, „Developmental Cognitive Neuroscience” 2017, vol. 27, s. 19–34.
- Sexually transmitted infections (STIs)*, 2022, World Health Organization, [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)) [dostęp: 17.05.2024].
- Steinberg L., *Risk taking in adolescence: What changes, and why?*, „Annals of the New York Academy of Science” 2004, vol. 1021, s. 51–58.
- Tomaszewska H., *Młodzież, rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2012.

### Prevention of risky behaviours in adolescents

**Abstract:** Developing effective preventive strategies regarding risky behaviours among adolescents is becoming increasingly important due to such behaviours becoming socially problematic. The article begins by identifying key threats, such as substance abuse, unhealthy eating habits, excessive use of new technologies, and risky sexual behaviours, which can lead to serious health, social, and emotional consequences. The aim of the article is to highlight the significance of prevention in the context of these behaviours and to present various approaches and tools that can be utilized for effective prevention. Through the analysis of social and health contexts, the article emphasizes the impact of societal and cultural changes on adolescent behaviours and the health consequences associated with risky practices. Furthermore, it identifies risk factors such as low socio-economic status and lack of family-environmental support.

**Keywords:** risky behaviours, prevention, adolescents, strategies, health

### About the Author

Ilona Szega – a health educator, a master’s student at the University of Humanities and Economics in Lodz, specializing in social rehabilitation with therapy, a member of the Scientific Circle of Resocialization Pedagogy De iure, and a lecturer at academic conferences. Her scientific interests include health education, dietetics, tradition as an element of Polish culture, human visual communication, and institutional resocialization (prisons, juvenile institutions).