

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w profilaktyce

Wydarzenia ostatnich lat i miesięcy wyraźnie pokazały, że nie możemy przewidzieć zagrożeń, z jakimi przyjdzie nam się mierzyć. W związku z tym konieczne staje się wzmacnianie u młodych ludzi zasobów pozwalających w konstruktywny sposób radzić sobie z trudnymi sytuacjami, niezależnie od ich rodzaju, w miejsce zachowań ryzykownych i destrukcyjnych. Innymi słowy, niezbędne jest prowadzenie rozsądnych działań z zakresu wychowania i profilaktyki, których celem będzie wzmacnianie czynników chroniących zdrowie psychiczne młodego człowieka.

Według Zbigniewa Gasia procesy profilaktyki i wychowania zązębiają się; jest to całość, profilaktyka jest częścią wychowania i nie powinno się jej nawet wydzielać¹.

W działaniach dotyczących profilaktyki należy uwzględnić zarówno tzw. czynniki ryzyka, jak i czynniki chroniące. Czynniki ryzyka to cechy, sytuacje lub warunki sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych, natomiast do czynników chroniących zaliczamy te cechy, sytuacje lub warunki, które zwiększają odporność jednostki na działanie czynników ryzyka. Celem zatem interwencji profilaktycznych jest eliminacja lub redukcja czynników ryzyka oraz wzmocnienie czynników chroniących.

Zachowania ryzykowne to zachowania niosące ryzyko negatywnych konsekwencji, zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki, jak i dla jej społecznego otoczenia. Do ryzykownych zachowań zalicza się: palenie tytoniu, używanie środków psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków, dopalaczy, leków), wczesną aktywność seksualną, zachowania agresywne i przestępcze, problematyczne używanie Internetu.

Rodzice w profilaktyce zachowań ryzykownych, w tym używania substancji psychoaktywnych, odurzających, odgrywają kluczową rolę. Pozytywna więź emocjonalna pomiędzy rodzicami i dziećmi, postawy rodziców wobec używania alkoholu i narkotyków, a także umiejętności i praktyki wychowawcze rodziców (m.in. monitorowanie zachowań dziecka) stanowią czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych².

¹ Por.: Z.B. Gaś, *Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja*, Warszawa 2003.

² Za: J. Szymańska, *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej profilaktyki*, Warszawa

Czynniki chroniące to cechy, sytuacje i warunki przeciwdziałające zachowaniom ryzykownym. Przez te czynniki należy rozumieć te „właściwości jednostek i środowiska społecznego, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny człowieka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka”³.

Czynniki ryzyka i chroniące można pogrupować w kilka kategorii:

- zmienne związane z jednostką,
- zmienne związane z rodziną,
- zmienne związane z lokalną społecznością.

Za najważniejsze czynniki chroniące uznaje się:

- silną więź emocjonalną z rodzicami,
- zainteresowanie nauką szkolną,
- regularne praktyki religijne,
- poszanowanie (respektowanie) prawa, norm, wartości i autorytetów,
- przynależność do pozytywnej grupy (rówieśniczej)⁴.

Zachowania ryzykowne to różne działania człowieka, niosące wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji, zarówno dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla jego otoczenia społecznego⁵.

Do najpoważniejszych zachowań ryzykownych zalicza się:

- palenie tytoniu,
- używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych,
- wczesną aktywność seksualną,
- zachowania agresywne i przestępcze,
- porzucenie nauki szkolnej,
- ucieczki z domu⁶.

Trzeba jednak podkreślić, że wyniki niektórych badań wskazują na to, iż działanie jednego lub dwóch czynników ryzyka ma zwykle mniejszy negatywny wpływ na dziecko. Dopiero współwystępowanie trzech lub więcej czynników może być powodem nieprzystosowania lub wywołać zaburzenia zdrowia psychicznego⁷.

2015, s. 22.

³ K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2003, s. 26.

⁴ J.D. Hawkins, *Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescents and Early Adulthood. Implications for Substance Abuse Prevention*, „Psychological Bulletin”, 1992, t. 112, nr 1, za: J. Szymańska, *op. cit. (Programy profilaktyczne...)*, s. 17.

⁵ K. Ostaszewski, *op. cit. (Skuteczność profilaktyki...)*.

⁶ Za: D. Macander, *Profilaktyka uzależnień w szkole. E-poradnik*, Warszawa, s. 12.

⁷ *Ibidem*.

Warto wiedzieć, że pewne właściwości szkoły (placówki) mogą być czynnikami wzmacniającymi (chroniącymi) lub czynnikami ryzyka zależnie od kilku aspektów. Te czynniki chroniące dotyczące szkoły/placówki to:

- położenie,
- działania integrujące,
- różnorodność zajęć pozalekcyjnych,
- wskazanie alternatyw,
- personalizacja uczniów (uczeń znany z imienia i nazwiska, czasem „kсыwki”),
- nauczyciel jest pozytywnym wzorcem,
- dobra atmosfera,
- dobra/skuteczna współpraca nauczycieli,
- dobra/skuteczna współpraca z rodzicami,
- dobra/skuteczna współpraca ze środowiskiem lokalnym, instytucjami, organizacjami,
- szkoła/placówka z tradycjami.

Z kolei do czynników ryzyka związanych ze szkołą/placówką zaliczyć można:

- słabą bazę szkoły,
- anonimowość uczniów/wychowanków,
- brak autorytetu nauczyciela,
- przeładowanie programów,
- większy nacisk położony na nauczanie, a nie na wychowanie,
- brak współpracy w gronie pedagogicznym lub słaba współpraca,
- brak współpracy z rodzicami,
- brak współpracy ze środowiskiem lokalnym, instytucjami, organizacjami (lub nikła, słaba współpraca, czasem tylko deklaratywna, wykazana w dokumentacji),
- brak zajęć pozalekcyjnych,
- wielozmianowość,
- obecność negatywnych grup nieformalnych,
- brak jasno określonych norm i zasad (albo są one tylko zapisane/deklarowane, a nie przestrzegane, zwłaszcza przez dorosłych, którzy stoją na ich straży).

Szkoła jako instytucja (ale i wspólnota), służąca edukacji i socjalizacji, pełni istotną rolę jako czynnik chroniący dzieci i młodzież przed niepożądanymi zachowaniami, postawami i wyborami. W literaturze przedmiotu wielokrotnie podkreśla się znaczenie klimatu szkoły oraz znaczenie zrozumienia i wsparcia przez nauczycieli. Wiedza ta dostępna jest również wszystkim, którzy obserwują na co dzień funkcjonowanie szkół, wiedzą oni najlepiej, o tym, że atmosfera szkoły jest jednym z najważniejszych elementów budujących wła-

ściwe, wzmacniające relacje. W badaniach dotyczących tego aspektu bierze się pod uwagę: dobre relacje w grupach rówieśniczych, oraz pomiędzy uczniami i nauczycielami, a także uczestnictwo rodziców w życiu szkoły. Ważnym elementem budowania pozytywnego klimatu szkoły jest umożliwienie uczniom uczestnictwa w podejmowaniu ważnych dla nich decyzji (współuczestnictwo, współodpowiedzialność). Klimat szkoły to również sprzyjające bezpieczeństwu jasne i zrozumiałe normy i zasady oraz konsekwentne ich przestrzeganie (przez wszystkich uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły). Wsparcie ze strony nauczycieli nie odnosi się tylko do samego procesu edukacji, chociaż jest on bardzo istotny. Wsparcie dotyczy wszystkich zauważalnych i ujawnionych kłopotów i problemów uczniów. Takie podejście pozwala na zapewnienie szeroko rozumianego bezpieczeństwa, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zapewnienie bezpieczeństwa w edukacji polega na stwarzaniu warunków osiągania sukcesów w nauce oraz zauważaniu i nagradzaniu nie tylko osiągnięć, ale i starań, docenianiu samodzielnego myślenia i zaangażowania uczniów. Zapewnianie bezpieczeństwa, poza czuwaniem nad przestrzeganiem norm i zasad, ma wpływ na zapobieganie agresji rówieśniczej, nietolerancji i dyskryminacji, budowanie poprawnych relacji, wzajemne zaufanie oraz większą uważność nauczycieli wobec uczniów oraz ich stanów emocjonalnych. Umożliwia rozwiązywanie sytuacji trudnych i konfliktowych.

Wiedza na temat czynników sprzyjającym zachowaniom, które stanowią zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży (uczniów), jest jedną z podstaw współczesnej profilaktyki. Szeroko rozumianą profilaktyką jest zatem kompleksowa interwencja kompensująca niedostatki wychowania, obejmująca równoległe trzy nurty działania:

- wspomaganie dziecka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu,
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia,
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu.

W działaniach podejmowanych na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży należy brać pod uwagę współwystępowanie czynników chroniących i czynników ryzyka. Szkoła czy placówki związane z edukacją, których misją jest wszechstronne wsparcie rozwoju dzieci i młodzieży, mają za zadanie uwzględnić te czynniki w diagnozowaniu sytuacji wychowanków tak, aby wszelkie przedsięwzięcia dotyczące działań profilaktycznych były właściwe i adekwatne

do faktycznych potrzeb młodych ludzi i całego środowiska. W aktywność taką powinni być włączani również rodzice, którym należy uświadamiać znaczenie tworzonych z dziećmi relacji i więzi. Szkoła czy placówka nie może rezygnować z angażowania całej społeczności na rzecz tworzenia pozytywnego klimatu, z tzw. „pedagogizacji rodziców” (czasem nawet wbrew rozpowszechnionym stereotypom dotyczącym niechęci rodziców do współpracy ze szkołą) oraz poszukiwania szerokiej koalicji na rzecz dobra jej uczniów/wychowanków. Tylko takie postępowanie daje szansę większej skuteczności oddziaływań, nie powinniśmy zatem zadowalać się samą akcyjnością czy odpowiednimi zapisami w dokumentacji (np. w programie wychowawczo-profilaktycznym), ale aktywnie uczestniczyć w życiu młodych ludzi, będąc życzliwymi, uważnymi dorosłymi, dbającymi o indywidualne i społeczne relacje.

Obecnie wyróżnia się również czynniki chroniące, które redukują i kompensują ryzyko wśród dzieci i młodzieży, narażonych na trudności życiowe i przeciwności losu, oraz wzmacniają czynniki dobrostanu. Te ostatnie są czynnikami ochronnymi w sytuacji działania obszarów ryzyka. Przyczyniają się również do wspierania zdrowego rozwoju psychofizycznego i dobrego przygotowania dzieci i młodzieży do lepszego funkcjonowania w przyszłości. Tymi zagadnieniami planujemy zająć się w kolejnych artykułach.

Dariusz Miziołek *jest nauczycielem konsultantem w Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW w Rzeszowie, nauczycielem w SP nr 1 w Mrowli.*
