



# Nauczyciel jako pierwszy obserwator – rozpoznawanie i przeciwdziałanie uzależnieniom w szkole

KRZYSZTOF MICHALAK

## SZKOŁA JAKO ŚRODOWISKO UJAWNIANIA SIĘ WSPÓŁCZESNYCH UZALEŻNIEŃ

Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości dynamicznych przemian społecznych, kulturowych i technologicznych, które w sposób bezpośredni wpływają na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Coraz częściej wskazuje się, że to właśnie szkoła – obok rodziny – staje się przestrzenią, w której ujawniają się pierwsze symptomy problemów emocjonalnych, zaburzeń zachowania oraz różnorodnych form uzależnień<sup>1</sup>. Zjawiska te nie ograniczają się już wyłącznie do uzależnień od substancji psychoaktywnych, lecz obejmują szerokie spektrum uzależnień behawioralnych i kompulsywnych wzorców funkcjonowania, które bywają trudne do jednoznacznego rozpoznania.

Nauczyciel, pozostający z uczniem w regularnym, często wieloletnim kontakcie, ma wyjątkową możliwość obserwowania jego funkcjonowania w różnych kontekstach: poznawczym, emocjonalnym i społecznym. To właśnie ta perspektywa czyni

nauczyciela pierwszym obserwatorem niepokojących zmian, zanim zostaną one zauważone przez rodzinę lub specjalistów. Jak podkreśla Ostaszewski, szkoła pełni kluczową rolę w systemie profilaktyki, ponieważ umożliwia wczesne reagowanie na zachowania ryzykowne i problemowe<sup>2</sup>.

## NAUCZYCIEL JAKO UCZESTNIK SYSTEMU WCZESNEJ INTERWENCJI

Rola nauczyciela w obszarze uzależnień nie polega na diagnozowaniu ani terapii, lecz na rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych oraz inicjowaniu działań pomocowych. Wczesna interwencja opiera się na założeniu, że odpowiednio szybka reakcja dorosłego może znacząco ograniczyć rozwój zachowań problemowych i zapobiec ich utrwaleniu<sup>3</sup>.

Sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać na rozwijające się uzależnienie, są często niespecyficzne. Należą do nich m.in.: pogorszenie koncentracji uwagi, spadek motywacji do nauki, obniżenie

<sup>1</sup> Z. Bauman, *Płynne życie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007; Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży*, Impuls, Kraków 2013.

<sup>2</sup> K. Ostaszewski, *Profilaktyka zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży*, PARPA, Warszawa 2020.

<sup>3</sup> Z.B. Gaś, *Profilaktyka w szkole. Podstawy teoretyczne i praktyka*, UMCS, Lublin 2018.

## NAUCZYCIEL JAKO PIERWSZY OBSERWATOR – ROZPOZNAWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM W SZKOLE

wyników szkolnych, drażliwość, impulsywność, wycofanie z relacji rówieśniczych, a także zaburzenia snu i chroniczne zmęczenie<sup>4</sup>. Ich interpretacja wymaga od nauczyciela uważności oraz znajomości indywidualnego funkcjonowania ucznia.

Istotne znaczenie ma to, że nauczyciel obserwuje ucznia w sytuacjach obciążających poznawczo i emocjonalnie, co pozwala dostrzec trudności niewidoczne w innych środowiskach. Z tego względu szkoła stanowi ważne ogniwo systemu wczesnej interwencji.

### UZALEŻNIENIA CYFROWE JAKO DOMINUJĄCE ZAGROŻENIE SZKOLNE

Jedną z najczęściej obserwowanych form uzależnień w środowisku szkolnym są uzależnienia cyfrowe, obejmujące nadużywanie smartfonów, gier komputerowych oraz mediów społecznościowych. Badania prowadzone w Polsce wskazują, że znaczna część uczniów spędza w świecie online czas przekraczający normy rozwojowe, co negatywnie wpływa na procesy uczenia się i relacje społeczne<sup>5</sup>.

W praktyce szkolnej nauczyciele dostrzegają u uczniów trudności z utrzymaniem uwagi, szybkie znużenie zadaniami wymagającymi wysiłku poznawczego, a także obniżoną tolerancję na frustrację. Charakterystyczne są również objawy niepokoju i rozdrażnienia w sytuacjach ograniczenia dostępu do urządzeń cyfrowych<sup>6</sup>. Uzależnienia cyfrowe często współwystępują z innymi zachowaniami kompulsywnymi, tworząc złożony obraz funkcjonowania ucznia.

### NADUŻYWANIE NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH I STYMULANTÓW

Problemem coraz częściej zauważalnym w środowisku szkolnym jest regularne spożywanie napojów energetycznych przez dzieci i młodzież. Zjawisko to bywa bagatelizowane, ponieważ produkty te są legalne i społecznie akceptowane. Tymczasem badania wskazują na ich negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne młodych ludzi<sup>7</sup>.

Nauczyciele obserwują u uczniów nadmierne pobudzenie psychoruchowe, trudności w koncentracji, drażliwość oraz wyraźne spadki energii w ciągu dnia. Energetyki są często wykorzystywane jako sposób radzenia sobie z przeciążeniem szkolnym, brakiem snu oraz presją osiągnięć. Mechanizm ten sprzyja utrwalaniu wzorców kompulsywnych i może stanowić wstęp do innych form uzależnień.

### KOMPULSYWNE ZAKUPY I PRESJA KONSUMPCYJNA WŚRÓD UCZNIÓW

Uzależnienie od zakupów, choć rzadziej kojarzone z dziećmi i młodzieżą, coraz częściej dotyczy także tej grupy wiekowej. Rozwój handlu internetowego, łatwy dostęp do płatności mobilnych oraz presja mediów społecznościowych sprzyjają kształtowaniu kompulsywnych wzorców konsumpcji<sup>8</sup>.

W środowisku szkolnym nauczyciel może dostrzec nadmierne skupienie ucznia na posiadaniu określonych przedmiotów, silne porównywanie się z rówieśnikami oraz emocjonalne reagowanie na brak dóbr materialnych. Zakupy pełnią wówczas funkcję regulacji emocji i budowania poczucia własnej wartości, co może prowadzić do pogłębiania problemów psychospołecznych<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> B. Woynarowska [red.] *Zdrowie dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 2017.

<sup>5</sup> J. Pyżalski, *Cyberprzestrzeń – zagrożenia i wyzwania dla wychowania*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2019; A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w świecie technologii cyfrowej*, Difin, Warszawa 2014.

<sup>6</sup> J. Pyżalski [red.] *Agresja elektroniczna i cyberbullying*, Scholar, Warszawa 2017.

<sup>7</sup> K. Makaruk, J. Włodarczyk, R. Szredzińska, *Nastolatki 3.0.*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019; *Nastolatki wobec internetu*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023.

<sup>8</sup> I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa 2020.

<sup>9</sup> A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” nr 12(2)/2008, s. 587-597.

## UZALEŻNIENIE OD NADMIERNEJ AKTYWNOŚCI I PERFEKCJONIZMU SZKOLNEGO

Szczególnie trudnym do rozpoznania zjawiskiem jest uzależnienie od nadmiernej aktywności, obejmujące kompulsywne uczenie się, perfekcjonizm szkolny, intensywne treningi sportowe czy nadmierne uczestnictwo w zajęciach dodatkowych. Zachowania te są często społecznie nagradzane, co sprawia, że ich destrukcyjny potencjał pozostaje długo niezauważony<sup>10</sup>.

Nauczyciel jako pierwszy obserwator może jednak dostrzec symptomy przeciążenia: chroniczne zmęczenie, lęk przed porażką, trudności w odpoczynku, nadmierną samokontrolę oraz sztywność w działaniu. Długotrwałe funkcjonowanie w stanie permanentnego napięcia sprzyja rozwojowi zaburzeń emocjonalnych i zachowań kompulsywnych<sup>11</sup>.

## INNE ZACHOWANIA UZALEŻNIENIOWE I KOMPULSYWNE WIDOCZNE W SZKOLE

W praktyce szkolnej coraz częściej obserwuje się również:

- uzależnienie od pornografii internetowej, wpływające na relacje społeczne i rozwój psychoseksualny uczniów<sup>12</sup>,
- hazard cyfrowy, w tym gry losowe online i mechanizmy losowości w grach komputerowych, prowadzące do impulsywności i problemów finansowych<sup>13</sup>,
- kompulsywne samouszkodzenia – jako sposób regulowania napięcia emocjonalnego – wykające mechanizmy zbliżone do uzależnień<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> H. Rylke, B. Klimowicz, *Szkola dla ucznia*, PWN, Warszawa 2016.

<sup>11</sup> I. Grzegorzewska, *Dzieci i młodzież wobec kryzysów psychicznych*, Difin, Warszawa 2018.

<sup>12</sup> M. Jarosz, M. [red.] *Żywnienie dzieci i młodzieży*, PZWL, Warszawa 2016.

<sup>13</sup> A. Wojtyła, *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej*, NIZP-PZH, Warszawa 2015.

<sup>14</sup> J. Mazur [red.] *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2018.

Rozpoznanie tych zjawisk wymaga od nauczyciela szczególnej uważności, a także świadomości granic własnych kompetencji.

## PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM W CODZIENNEJ PRAKTYCE DYDAKTYCZNO- WYCHOWAWCZEJ

Skuteczne przeciwdziałanie uzależnieniom w szkole nie ogranicza się do realizacji programów profilaktycznych, lecz obejmuje codzienną praktykę pedagogiczną. Budowanie bezpiecznego klimatu szkoły, wzmacnianie relacji nauczyciel-uczeń oraz rozwijanie kompetencji emocjonalnych uczniów stanowią kluczowe czynniki ochronne<sup>15</sup>.

Nauczyciel poprzez sposób organizowania procesu nauczania może promować równowagę między wysiłkiem a odpoczynkiem, uczyć planowania czasu oraz wspierać rozwój samoregulacji. Szczególne znaczenie ma także modelowanie zdrowych postaw poprzez własne zachowanie i dbałość o granice.

## GRANICE ODPOWIEDZIALNOŚCI NAUCZYCIELA I ZNACZENIE WSPÓŁPRACY

Choć rola nauczyciela w rozpoznawaniu i przeciwdziałaniu uzależnieniom jest istotna, nie może on ponosić odpowiedzialności za cały proces pomocy. Skuteczne działania wymagają współpracy z pedagogiem szkolnym, psychologiem, dyrekcją oraz rodzicami ucznia. Jasne procedury i systemowe wsparcie są niezbędne dla ochrony dobrostanu zarówno uczniów, jak i nauczycieli<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> T. Zaleśkiewicz, *Psychologia konsumpcji*, PWN, Warszawa 2012.

<sup>16</sup> P. Sztompka, *Socjologia zmian społecznych*, Znak, Kraków 2010.

## NAUCZYCIEL JAKO PIERWSZY OBSERWATOR – ROZPOZNAWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM W SZKOLE

### NAUCZYCIEL JAKO CZYNNIK OCHRONNY

Podsumowując, nauczyciel pełni kluczową rolę jako czynnik ochronny w życiu ucznia zagrożonego uzależnieniem. Jego uważność, empatia i gotowość do reagowania mogą sprawić, że szkoła stanie się przestrzenią nie tylko nauczania, lecz także realnego wsparcia rozwojowego. W warunkach narastającej presji i nadmiaru bodźców rola ta nabiera szczególnego znaczenia<sup>17</sup>.

### NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z DANYCH

#### 1. Alkohol wciąż dominuje

Wyniki badań ESPAD 2024 pokazują, że ponad 80% uczniów w wieku 15-16 lat deklaruje picie alkoholu przynajmniej raz w życiu, a odsetki są wyższe w starszych klasach szkół ponadpodstawowych – to trend stanowiący poważne wyzwanie dla profilaktyki szkolnej.

▶ Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

#### 2. Substancje psychoaktywne i konopie

Używanie marihuany lub haszyszu w ostatnich 30 dniach dotyczyło 8-10% młodzieży szkolnej, a problematyczne używanie jest rozpoznawane u około 5-6% nastolatków.

▶ KCPU

**3. Hazard i e-papierosy** Gry hazardowe przynajmniej raz w życiu deklaruje nawet ~20-25% młodych ludzi, a używanie e-papierosów w ostatnich 30 dniach w Polsce sięgało nawet 36% – więcej niż średnia europejska (~22%).

▶ EUDA

#### 4. Internet i media cyfrowe

Dostęp do Internetu i jego częste używanie jest powszechne u dzieci (91,5% 7-14-latków łączy się dziennie online), a średni czas spędzany online przekracza 4 godziny dziennie. Ponadto ~50% kontaktuje się z treściami erotycznymi, co może być elementem ryzykownych wzorców behawioralnych.

▶ Stopuzależnieniom.pl

**5. Energetyki mimo zakazu** Nowe badania (2025) pokazują, że 41,1% polskich uczniów w wieku 12-17 lat spożywało napoje energetyczne w ostatnim miesiącu, a 10,7% deklaruje ich częste spożycie (≥3-4 razy w tygodniu). Mimo wprowadzenia zakazu sprzedaży napojów energetycznych niepełnoletnim w Polsce od 1 stycznia 2024 roku młodzież wciąż ma do nich szeroki dostęp.

▶ MDPI

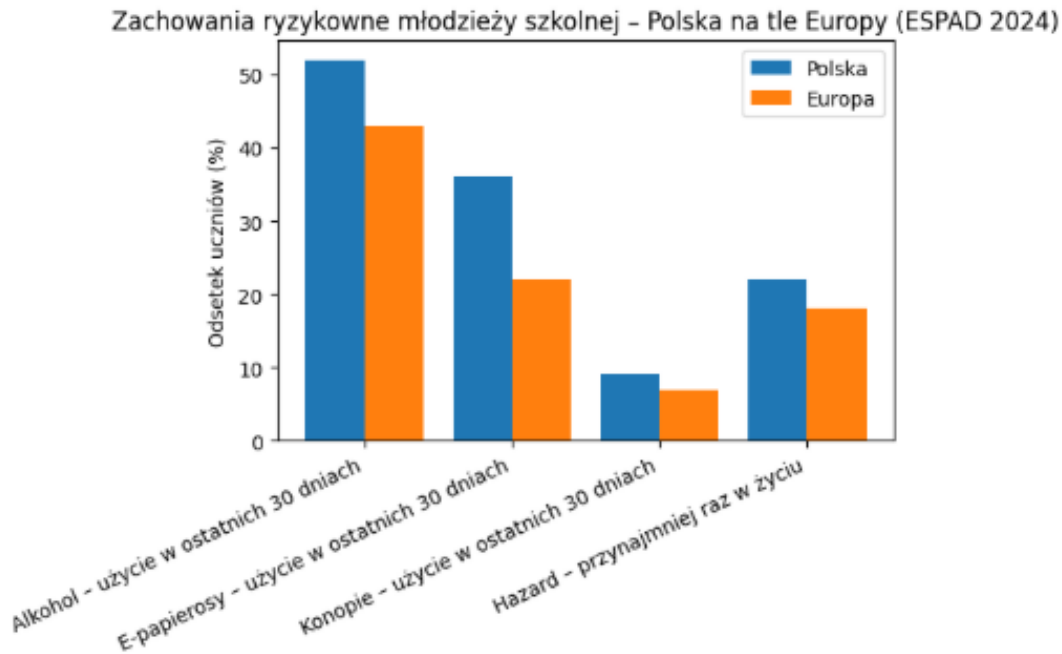
Zachowanie	Polska (%)	Europa – średnia (%)
Alkohol – spożycie w ostatnich 30 dniach	52	43
E-papierosy – użycie w ostatnich 30 dniach	36	22
Konopie – użycie w ostatnich 30 dniach	9	7
Hazard – przynajmniej raz w życiu	22	18

**Tabela 1.** Zachowania ryzykowne młodzieży szkolnej – porównanie Polska-Europa

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT na podstawie danych ESPAD 2024 (Europejskie Badanie Ankiety w szkołach)

<sup>17</sup> Z. Melosik, *Edukacja, młodzież i kultura współczesna*, Impuls, Kraków 2016.

## KRZYSZTOF MICHALAK



**Wykres 1.** Zachowania ryzykowne młodzieży szkolnej – Polska na tle Europy

**Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem ChatGPT (OpenAI) na podstawie danych ESPAD 2024.

Porównanie danych dotyczących zachowań ryzykownych młodzieży szkolnej w Polsce na tle średniej europejskiej ujawnia istotne różnice, które mają bezpośrednie znaczenie dla praktyki pedagogicznej i profilaktyki szkolnej w Polsce.

W odniesieniu do spożywania alkoholu w ostatnich 30 dniach Polska wyraźnie przekracza średnią europejską. Ponad połowa uczniów w wieku 15-16 lat deklaruje kontakt z alkoholem, podczas gdy w krajach objętych badaniem ESPAD odsetek ten wynosi 43%. Różnica ta wskazuje na utrwalony charakter kulturowej akceptacji alkoholu przez polską młodzież oraz na niską skuteczność dotychczasowych działań profilaktycznych.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące e-papierosów. W Polsce ich używanie w ostatnich 30 dniach deklaruje 36% uczniów, co oznacza wynik aż o 14 punktów procentowych wyższy niż średnia europejska. Zjawisko to ma istotne znaczenie dla szkoły, ponieważ e-papierosy są często postrzegane

przez młodzież jako „bezpieczna alternatywa”, a ich używanie bywa trudne do wykrycia w warunkach szkolnych.

W przypadku konopi indyjskich różnice między Polską a Europą są mniejsze, jednak również tutaj odsetek uczniów używających tych substancji w ostatnich 30 dniach jest wyższy w Polsce. Choć wartości te są relatywnie niższe niż alkoholu czy e-papierosów, należy podkreślić, że nawet okazjonalne używanie konopi w wieku adolescencji wiąże się z ryzykiem zaburzeń funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego.

Uwagi wymagają także dane dotyczące hazardu, w tym hazardu cyfrowego. W Polsce co najmniej jednorazowy kontakt z gramami hazardowymi deklaruje 22% młodzieży, wobec 18% w Europie. Różnica ta, choć pozornie niewielka, ma istotne znaczenie w kontekście rozwoju uzależnień behawioralnych, które często pozostają niewidoczne dla dorosłych.

## NAUCZYCIEL JAKO PIERWSZY OBSERWATOR – ROZPOZNAWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM W SZKOLE

Zestawione dane jednoznacznie wskazują, że:

- polska młodzież częściej niż rówieśnicy w Europie sięga po alkohol i e-papierosy,
- zachowania ryzykowne mają charakter powszechny, a nie marginalny,
- szkoła staje się kluczowym miejscem wczesnego rozpoznawania i reagowania,
- rola nauczyciela jako pierwszego obserwatora nabiera szczególnego znaczenia w kontekście uzależnień behawioralnych i „legalnych” substancji.

### WNIOSKI DLA PRAKTYKI SZKOLNEJ

Zebrane dane jednoznacznie wskazują, że współczesne uzależnienia i zachowania ryzykowne mają charakter powszechny, zróżnicowany i często trudny do jednoznacznego rozpoznania. Dla nauczyciela oznacza to konieczność poszerzenia perspektywy obserwacyjnej – od klasycznych uzależnień substancjalnych po nowe, społecznie akceptowane formy kompulsywności, takie jak nadużywanie technologii, energetyków czy nadmierna aktywność.

Statystyki te wzmacniają tezę, że nauczyciel pełni kluczową rolę jako pierwszy obserwator i inicjator działań profilaktycznych, a szkoła pozostaje jednym z najważniejszych środowisk wczesnego reagowania na współczesne uzależnienia dzieci i młodzieży. ●

#### Krzysztof Michalak

Neuropsycholog i psychoterapeuta systemowy, terapeuta schematu. Specjalizuje się w pracy z osobami doświadczającymi trudności emocjonalnych, kryzysów życiowych oraz zaburzeń funkcjonowania poznawczego. Łączy wiedzę z zakresu neuropsychologii i psychoterapii, prowadząc diagnozę, psychoterapię indywidualną, grupową, a także terapię rodzinną.

### BIBLIOGRAFIA

1. Z. Bauman, *Płynne życie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007.
2. Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży*, Impuls, Kraków 2013.
3. K. Ostaszewski, *Profilaktyka zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży*, PARPA, Warszawa 2020.
4. B. Woynarowska [red.] *Zdrowie dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 2017.
5. Z.B. Gaś, *Profilaktyka w szkole. Podstawy teoretyczne i praktyka*, UMCS, Lublin 2018.

#### Uzależnienia behawioralne i cyfrowe

1. J. Pyżalski, *Cyberprzestrzeń – zagrożenia i wyzwania dla wychowania*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2019.
2. J. Pyżalski [red.] *Agresja elektroniczna i cyberbullying*, Scholar, Warszawa 2017.
3. A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w świecie technologii cyfrowej*, Difin, Warszawa 2014.
4. K. Makaruk, J. Włodarczyk, R. Szredzińska, *Nastolatki 3.0.*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019.
5. *Nastolatki wobec internetu*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023.

#### Zdrowie psychiczne, emocje, rezyliencja

1. I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa 2020.

## KRZYSZTOF MICHALAK

2. A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience*, „Medycyna Wieku Rozwojowego” nr 12(2)/2008, s. 587-597.
3. H. Rylke, B. Klimowicz, *Szkoła dla ucznia*, PWN, Warszawa 2016.
4. I. Grzegorzewska, *Dzieci i młodzież wobec kryzysów psychicznych*, Difin, Warszawa 2018.

**Energetyki, zdrowie somatyczne i styl życia**

1. M. Jarosz [red.] *Żywność dzieci i młodzieży*, PZWL, Warszawa 2016.
2. A. Wojtyła [red.] *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej*, NIZP-PZH, Warszawa 2015.
3. J. Mazur [red.] *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2018.

**Konsumpcjonizm, zakupy, presja kultury sukcesu**

1. T. Zaleskiewicz, *Psychologia konsumpcji*, PWN, Warszawa 2012.
2. P. Sztompka, *Socjologia zmian społecznych*, Znak, Kraków 2010.
3. Z. Melosik, *Edukacja, młodzież i kultura współczesna*, Impuls, Kraków 2016.

**Perfekcjonizm, nadmierna aktywność, przeciążenie**

1. A. Dąbrowska, *Perfekcjonizm jako problem młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” nr 5/2016, s. 67-82.

2. A. Oleszkowicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania*, PWN, Warszawa 2013.
3. H. Sęk, *Wypalenie i przeciążenie psychiczne*, „Psychologia w Praktyce” nr 2/2019, s. 5-14.

**Autoagresja, zachowania ryzykowne**

1. I. Grzegorzewska, *Autoagresja młodzieży*, Difin, Warszawa 2015.
2. M. Czerwińska-Jasiewicz, *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, Scholar, Warszawa 2018.

**Szkoła, nauczyciel, pomoc psychologiczno-pedagogiczna**

1. M. Konopczyński, *Pedagogika resocjalizacyjna*, PWN, Warszawa 2014.
2. *Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole*, MEN, Warszawa 2021.
3. J. Kurzępa, *Młodzież pogubiona*, Rubikon, Kraków 2012.
4. A. Nowak, *Rola nauczyciela w profilaktyce*, „Edukacja” nr 3/2019, s. 45-59.

**Raporty i instytucje**

1. *Dzieci się liczą*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2022.
2. *Uzależnienia behawioralne – raport*, KCPU (d. PARPA), Warszawa 2021.
3. *Profilaktyka uzależnień w szkołach*, NIK, Warszawa 2020.