

Sport tradycyjnie jest postrzegany jako aktywność niosąca ze sobą pozytywne wartości dla rozwoju i dobrostanu człowieka. Z taką opinią spotykamy się zwłaszcza w polskich opracowaniach na temat sportu i wychowania¹. Jednocześnie wielu, przede wszystkim zagranicznych autorów podkreśla, że liczba badań empirycznych potwierdzających wartość sportu jako środka profilaktycznego czy szerzej wychowawczego – jest niewystarczająca². Pogląd ten koegzystuje przy tym z przekonaniem o wyjątkowej wartości sportu w wychowaniu moralnym³.

SPORT A PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH MŁODZIEŻY

Maja Vogt-Kostecka

Dawid Drożdżikowski

Fundacja Centrum Działań Profilaktycznych

Pytanie o sport jako narzędzie pozytywnego oddziaływania na młodzież

Z pozytywnego wartościowania sportu wyprowadza się nawet jego definicję, jak przykładowo ta, którą proponuje Badaśńska: „Sport jest świadomą, dobrowolną działalnością człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeb zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się na drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych”⁴.

Taki sposób definiowania sportu, przeważający w polskiej literaturze z zakresu wychowania fizycznego, właściwie uniemożliwia stawianie pytań, prowadzenie badań czy snucie rozważań na temat możliwego szkodliwego oddziaływania zajęć sportowych na ich uczestników. Sport jest przez wielu autorów apriorycznie uznawany za uniwersalne narzędzie właściwego oddziaływania na młodzież. Piszą oni na przykład, że „można potraktować go [sport] jako środek wychowania, czyli przez wykorzystanie odpowiednich norm i praw, którymi rządzi się sport, wpływamy na wielostronny rozwój sportowca, a jednocześnie osiągamy nadrzędne cele wychowania”⁵. Na podstawie tak budowanej wiedzy o oddziaływaniu sportu na dzieci i młodzież powstają programy wychowawcze mające na celu oddziaływania wychowawcze czy profilaktyczne finansowane i aktywnie promowane przez różne podmioty, w tym również z sektora publicznego⁶. W sprzeczności z taką percepcją sportu stoją wyniki wielu badań nad konkretnymi zachowaniami ryzykownymi obserwowanymi u młodzieży, w których sport pojawia się jako jeden z czynników wpływających na rozwój młodzieży. Dobrym przykładem są tutaj prace

dotyczące korelacji pomiędzy uczestnictwem w zorganizowanych zajęciach sportowych a popularnością palenia papierosów czy picia alkoholu wśród młodzieży⁷. Sugerują one, że deklarowane sięganie po wymienione używki jest wyższe wśród młodzieży uprawiającej jakiś sport w porównaniu z tymi, którzy tego nie robią. Na taką zależność zwraca również uwagę PARPA, zalecając w swoich rekomendacjach bardzo ostrożne wykorzystywanie sportu w programach przeciwdziałających uzależnieniom wśród młodzieży.

Przeprowadzony przegląd literatury przedmiotu pozwala zaryzykować więc tezę, że sport ma prawdopodobny (jednak wciąż nie ma na ten temat wystarczającej liczby badań) wpływ na pozytywny rozwój młodzieży, natomiast w przypadku konkretnych zachowań problemowych może być czynnikiem je utrwalającym, dlatego nie jest wskazane traktowanie uczestnictwa w zajęciach sportowych jako uniwersalnej profilaktyki zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży.

Koncepcja czynników chroniących i czynników ryzyka

Współczesne badania z zakresu profilaktyki uzależnień coraz częściej zwracają uwagę na konieczność identyfikowania istotnych czynników chroniących młodych ludzi przed angażowaniem się w zachowania problemowe. „Działanie czynników chroniących jest najważniejszym obszarem zainteresowań badaczy tworzących i rozwijających koncepcję *resilience*, w myśl której czynniki chroniące mogą niwelować negatywne działanie ryzyka i związane są z większą odpornością

jednostki”⁸. O możliwości wyodrębnienia czynników, które mogą działać ochronnie na młodzież żyjącą nawet w trudnych i wydawałoby się predestynujących do zachowań ryzykownych warunkach, pisze się od lat 70. XX wieku. Wtedy to zauważono, że przyszłość młodzieży nie jest prosto determinowana przez warunki, w których ona dorasta. Czynniki chroniące są definiowane jako własności indywidualne, relacje z ludźmi oraz zasoby środowiska, które mogą neutralizować działanie czynników ryzyka. „Czynniki chroniące rozpatruje się najczęściej w kilku obszarach. Są to:

- cechy, umiejętności i zdolności indywidualne,
- wspierające relacje z osobami bliskimi,
- pozytywne cechy środowiska rodzinnego,
- wsparcie płynące ze środowiska pozarodzinnego,
- cechy środowiska lokalnego i miejsca zamieszkania (zasoby do wykorzystania)”⁹.

Czynniki ryzyka to właściwości środowiska przeciwstawne wobec czynników chroniących. Definiowane są jako „właściwości indywidualne, cechy środowiska społecznego i efekty ich interakcji, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstawania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci”¹⁰. Znajomość czynników ryzyka pozwala przewidywać nieprawidłowości, które będą się pojawiać w trakcie zaburzanego przez nie procesu (w opisywanym tutaj przypadku, w trakcie dorastania dzieci i młodzieży).

Koncepcja czynników ryzyka i czynników chroniących jest dziś powszechnie wykorzystywana w opracowywaniu programów i działań zapobiegających niechcianym zjawiskom społecznym. Jednym z takich zastosowań są programy profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Początkowo większą uwagę badacze i praktycy skupiali na ograniczaniu czynników ryzyka, obecnie dużą wagę przywiązuje się do wzmocnienia i rozwijania czynników chroniących.

Definiowanie pozytywnego rozwoju jako braku zjawisk problemowych czy wyeliminowanie czynników ryzyka niesie ze sobą wiele ograniczeń. Myślenie o ludziach w kategoriach istnienia problemów bądź nie jest błędem, powinniśmy analizować ich możliwości. Brak problemów nie jest przecież jednoznaczny ze szczęśliwym, wartościowym i spełnionym życiem¹¹. Najwyraźniej widać to na przykładzie niezwykle istotnego dla młodzieży i koniecznego dla jej rozwoju udziału w życiu społecznym¹². W przypadku używania alkoholu duża aktywność społeczna młodego człowieka jest czynni-

kiem zwiększającym prawdopodobieństwo wystąpienia tego problemu. Jednocześnie poczucie przynależności społecznej i bliskich więzi z rówieśnikami znacząco poprawia jakość życia i samoocenę młodego człowieka. A te należą do czynników chroniących przed uzależnieniem. Na poziomie grupowym – istnienie dobrze zintegrowanych grup młodzieży z różnych środowisk działa pozytywnie na całość takiej grupy, przy czym należy spodziewać się, że integracja grupy będzie przebiegać poprzez przyswajanie sobie wartości płynących z tych różnych środowisk. Tylko w ten sposób grupa może być w pełni demokratyczna i równa. To zjawisko niesie jednak pojawienie się czynników ryzyka w tej grupie.

Być może należy pogodzić się z faktem, że wspieranie pozytywnego rozwoju młodzieży niesie ze sobą pewne niemożliwe do pełnego wyeliminowania ryzyko zetknięcia się młodzieży z zachowaniami trudnymi. Można szukać sposobów jego ograniczenia (najskuteczniejszym jak wskazują badania naukowe jest odpowiednie przygotowanie trenerów, tak by mogli stać się mentorami młodych ludzi i potrafili tworzyć z nimi demokratyczne relacje¹³), ale zupełne wyeliminowanie ryzyka jest niemożliwe.

Przy takim rozumieniu zagadnienia udziału młodzieży w zorganizowanych zajęciach sportowych nie można mówić o prostym, jednoznacznym wiązaniu ich z ochroną przed uzależnieniem lub przeciwnie z narażaniem na zachowania ryzykowne. Problematyka jest dużo bardziej złożona. Sport nie jest ani remedium na uzależnienie, ani jego aktywatorem.

Wartości płynące z zajęć sportowych jako jeden z możliwych czynników chroniących

Zajęcia sportowe wspierają rozwój dzieci i młodzieży poprzez pozytywny wpływ, przede wszystkim na:

- cechy indywidualne dzieci i młodzieży, rozwój zdolności, umiejętności i przekonań,
- wsparcie ze strony środowiska pozarodzinnego.

Pośrednio mogą również oddziaływać na:

- wspierające relacje z bliskimi osobami (dziecko może dzielić pasję z rodzicem, budując z nim w ten sposób relację; przy czym trzeba pamiętać, że jednak najważniejsza i najbardziej znacząca dla rozwoju jest relacja pierwszego przywiązania do podstawowego opiekuna,

która jest nawiązywana przez dziecko w pierwszych miesiącach życia).

Do cech indywidualnych, które wzmacnia sport, zaliczamy:

- naukę nowych umiejętności (oprócz umiejętności związanych z konkretną dyscypliną sportu, sport podnosi ogólną sprawność umysłową i fizyczną; wykazano, że stopień zaspokojenia potrzeby kompetencji w największym stopniu był związany z poziomem podejmowanej aktywności fizycznej),
- rozwój pozytywnie wartościowanych cech charakteru,
- pewność siebie,
- samokontrolę,
- wytrwałość/siłę woli (zasoby ego do kontroli zachowań),
- samodzielność,
- zdolność do podejmowania dużego wysiłku fizycznego i psychicznego,
- umiejętność dostosowania się do zasad i reguł społecznych,
- umiejętność współdziałania,
- obowiązkowość,
- naukę zasad moralnych obecnych w sporcie, w tym:
 - zasada fair play,
 - uczciwość,
 - reguły prowadzenia walki bez zawiści i z wzajemnym zrozumieniem,
- sport oddziałuje pozytywnie na zdrowie fizyczne dzieci i młodzieży, a dobry stan zdrowia jest czynnikiem chroniącym przed wieloma problemami społecznymi i psychicznymi,
- zajęcia sportowe dają możliwość przeżywania pozytywnych emocji i uczą metod rozładowania emocjonalnego w społecznie akceptowany sposób. Do wsparcia środowiska pozarodzinnego (inkluzyjna społeczna) związanego ze sportem można zaliczyć:
 - lepsze kontakty z rówieśnikami (przy czym trzeba pamiętać, że ten czynnik może nieść ze sobą niebezpieczeństwo „społecznego stosowania używek”),
 - istnienie dodatkowych osób znaczących w otoczeniu dziecka (trenerzy), co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci z rodzin niezapewniających dzieciom właściwego wsparcia,
 - możliwość rozszerzania znaczącej dla dziecka grupy o kolejne osoby, wraz ze wzrostem kompetencji sportowych¹⁴.

Jak sport może wpływać na używanie substancji psychoaktywnych?

Prowadzone od kilkudziesięciu lat badania naukowe dość regularnie pokazują, że młodzi sportowcy częściej niż młodzież nieuprawiająca sportu korzysta z używek, zwłaszcza alkoholu¹⁵. Na przykład przegląd 34 badań wykonany przez Lisha i Sussmana dowodzi, że uprawianie sportu zwiększa prawdopodobieństwo używania alkoholu, a zmniejsza palenia papierosów i brania narkotyków przez młodzież. Inna metaanaliza 17 długoterminowych badań z całego świata wykazała, że uprawianie sportu zwiększa prawdopodobieństwo używania alkoholu (potwierdza to 82% badań), a zmniejsza palenia papierosów i zażywania narkotyków, zwłaszcza innych niż marihuana w obserwowanych grupach młodzieży¹⁶. Prezentowane wyniki badań traktują najczęściej sport jako ogólną, jednolitą kategorię, nie robiąc rozróżnienia między poszczególnymi dyscyplinami czy rodzajami sportu, stopniem zaangażowania w nie ćwiczącej młodzieży, płci, wieku czy pochodzenia zawodników. Te opracowania, które przyglądają się problemowi bardziej szczegółowo, zwłaszcza opisy konkretnych przypadków, zwracają uwagę na możliwość bardzo różnego oddziaływania sportu na uprawiającą go młodzież¹⁷.

Szczegółowe analizy dotyczące wpływu różnych rodzajów sportu na częstość sięgania po używki przez młodzież wskazują chyba najbardziej jednoznacznie na konieczność poświęcenia większej uwagi temu zagadnieniu wśród młodzieży uprawiającej sporadycznie najbardziej popularne w danym kraju sporty zespołowe. Ta grupa jest zgodnie z wynikami powtarzanych w różnych miejscach i czasie badań najbardziej narażona na kontakt z alkoholem i (z mniejszym prawdopodobieństwem) marihuaną. Istotne jest tutaj słowo „sporadycznie” – opisywany związek nie dotyczy bowiem sportowców trenujących regularnie, przynajmniej kilka razy w tygodniu. Do badań wykazujących wyraźnie te związki należy badanie Jasona Forda, wskazujące, że w USA najwięcej alkoholu piją młodzi hokeiści i młode piłkarki, najmniej – zawodnicy i zawodniczki startujący w biegach przełajowych¹⁸. Do mniej wyraźnie zaznaczających ten związek należą wszystkie te, mówiące, że zawodnicy sportów drużynowych piją więcej alkoholu niż zawodnicy sportów indywidualnych¹⁹. Jako najbezpieczniejsze pod względem stosowania używek przez zawodników jawią się indywidualne sporty wytrzymałościowe (aczkolwiek

na przekór tym danym stają informacje o szczególnym narażeniu ich zawodników na kontakt z środkami dopingującymi)²⁰.

Ważnymi zagadnieniami związanymi ze sportem i uzależnieniami są też leżące na marginesie prowadzonych tutaj rozważań związki sportu i różnego typu wspomaganie wyników sportowych za pomocą środków medycznych, czyli możliwie szeroko rozumianego dopingu (niekoniecznie tego zabronionego) oraz z innej strony współpraca między klubami sportowymi a sponsorującymi je producentami alkoholu. Młodzież uprawiająca sport, interesująca się nim, jest bardzo często zaangażowana również w kibicowanie ulubionym drużynom. Kibicowanie jest natomiast społecznym rytuałem z udziałem alkoholu. Na budowanie pozytywnych skojarzeń piwa z rozgrywkami sportowymi agencje marketingowe przeznaczają olbrzymie pieniądze, ale zwyczaj picia alkoholu w trakcie podziwiania wydarzeń sportowych znany był już w starożytności²¹. W USA rocznie na reklamy alkoholu w trakcie programów jego producenci wydają 540 mln dolarów. Wszystkie badania nad zaangażowanymi kibicami wskazują, że sięgają oni po alkohol częściej niż inne grupy, częściej też upijają się i zachowują po alkoholu niebezpiecznie dla siebie i innych. Rozróżnienie między wpływem na młodego człowieka w zakresie stosowania używek, jego fascynacji drużyną, której kibicuje, a udziałem w rozgrywkach sportowych, w których sam uczestniczy, okazuje się często niemożliwe. Pytanie o używki i inne wpływające na ciało i psychikę substancje stosowane przez młodzież w celu poprawiania wyników w sporcie, jest równie skomplikowane. Gdzie używki stają się dopingiem, a gdzie doping zastępuje używki? Jak bardzo szkodliwe dla najmłodszych użytkowników mogą być wszelkiego typu suplementy stosowane przez dorosłych sportowców i czy można nazywać je w pewnych kontekstach używkami? Pytania te czekają na odpowiedzi i opracowania²².

Powyższe ustalenia jednoznacznie wskazują, że trudno jest wyodrębnić wśród dyscyplin sportowych te bardziej i mniej wskazane w programach profilaktyki uzależnień przygotowywanych dla młodzieży. Wydaje się, że dane wskazujące na częstsze stosowanie używek przez trenującą sporty młodzież należy wiązać raczej ze społecznym wymiarem sportu, a nie szczególnymi walorami technicznymi tej czy innej dyscypliny. Przeprowadzone wśród zawodników badania wskazują, że

to, jak często sięgają oni po alkohol i inne używki zależy przede wszystkim od tego, jak często robią to ich koledzy i koleżanki z drużyny²³. Najistotniejszy jest więc w tym wypadku wpływ grupy koleżeńskiej, rówieśniczej, jaką jest dla nich drużyna czy klub sportowy, a nie rodzaj uprawianego sportu. Ważne jest też spostrzeżenie wiążące sporadyczne uprawianie popularnych sportów z największym prawdopodobieństwem sięgania po używki przez młodzież. Tak uprawiany sport jest zazwyczaj przede wszystkim spotkaniem towarzyskim, nie towarzyszą mu reguły, nie ma ustalonego schematu działania ani mentorów, którzy wspieraliby dążących do osiągnięcia dobrych wyników zawodników. A te cechy są tymi, które zapewniają pozytywny wpływ zajęć sportowych na młodzież, o czym pisał Mahoney²⁴. Grupy zbierających się raz po raz w celu „pogrania w piłkę” młodych ludzi wydają się być właśnie tymi, które analizowane przez badaczy sportu dadzą obraz sportu jako działania zagrażającego młodzieży używaniem alkoholu i narkotyków. W tym przypadku prewencja powinna dotyczyć tworzenia trwałych, działających systematycznie i przy wsparciu dorosłych drużyn sportowych. Bez większego znaczenia będzie, czy drużyny te będą ćwiczyć karate, grać w piłkę nożną czy tenisa stołowego.

Sport dla rozwoju społecznego

Jednym z modeli wykorzystania sportu w zapobieganiu trudnym zachowaniom nastolatków i dzieci są na Zachodzie programy Sport for Social Development, w Stanach Zjednoczonych funkcjonujące pod nazwą Sports-Based Youth Development. Programy te są oparte na koncepcji pozytywnego rozwoju młodzieży.

Poprzez sport można rozwijać różne umiejętności potrzebne w życiu. Wymienia się tutaj najczęściej: silną wolę, zdolność komunikacji i współdziałania, radzenie sobie z konfliktami, opanowywanie emocji, akceptację zależności od innych czy przestrzegania reguł. Wpływ udziału w zajęciach sportowych na życie codzienne jest zależny od wielu czynników, przy czym jednym z decydujących jest relacja z dorosłymi prowadzącymi te zajęcia. Innym ważnym czynnikiem jest grupa dzieci, która ćwiczy wspólnie, relacje, jakie się między nimi tworzą. Joseph Mahoney zauważył, że dobre programy sportowe silniej akcentują zasady i przestrzeganie reguł. Skuteczny program profilaktyczny oparty na sporcie powinien zawierać:

- podkreślanie wagi osiągniętych umiejętności i możliwość śledzenia i oceny ich rozwoju,
- regularny grafik zajęć,
- stałą opiekę dorosłych,
- stałe zasady postępowania,
- informacje zwrotne na temat postępów i błędów dzieci i młodzieży²⁵.

Inne badania podkreśliły wagę tworzenia stałej struktury zajęć sportowych, które mają mieć zadanie profilaktyczne oraz wagę włączania w zajęcia osób o wyższych umiejętnościach niż większość grupy.

Rząd Wielkiej Brytanii w swojej ocenie opisał to tak: „okazało się, że samo uprawianie sportu nie prowadzi do zmniejszenia się ilości zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Programy odnoszące sukces zawsze zawierają elementy wspierające całościowy rozwój młodych”²⁶. Szczególnie skuteczne są te działania, w których dużą uwagę poświęcono analizie potrzeb konkretnej grupy, do której są skierowane. Programy są więc dopasowywane do zgłaszanych potrzeb, a nauka zasad wybranej dyscypliny pozostaje zagadnieniem drugorzędym. To właśnie skupienie się na indywidualnej sytuacji, w której program będzie prowadzony, powinno być ważniejsze niż dopracowywanie sportowych zagadnień, to bowiem dopasowanie do konkretnych potrzeb jest decydującym walorem takich programów.

Jakość programów profilaktycznych ocenia się nie tylko analizując ich treść, ale przede wszystkim badając to, w jaki sposób zostały przeprowadzone, poprzez ich ewaluację.

Aktualna wiedza naukowa na temat sportu jako działania profilaktycznego po okresie krytyki wykorzystania go w tym zakresie, dostrzega potencjalny pozytywny wpływ angażowania się młodzieży w zajęcia sportowe na obniżenie ryzyka wystąpienia u niej zachowań ryzykownych, w tym pojawienia się uzależnień. Do dziś użyteczne są uwagi Waltera Schafera poczynione w artykule opartym na poważnych badaniach empirycznych, wyróżniające pięć możliwych sposobów, na jakie sport może ochronnie oddziaływać na młodzież:

- drużyny sportowe umożliwiają mieszanie się ze sobą chętnych do udziału w treningach pochodzących z różnych środowisk. Dzięki temu możliwe jest przekazywanie sobie wzajemnie pozytywnych wzorców zachowań oraz poczucia wzajemnej akceptacji i przynależności,

- sport pozwala odnosić sukcesy i budować pewność siebie młodzieży, pomimo porażek w nauce szkolnej; jest alternatywą dla narzuconej społecznie ścieżki budowania kariery poprzez wiedzę, która nie jest dostępna dla wszystkich,
- sport wzmacnia wolę i uczy samodyscypliny,
- zajęcia sportowe chronią przed nudą,
- sport zapewnia możliwość przeżywania silnych emocji indywidualnie i w grupie. Daje możliwość przeżycia przygody, poza nieustanną kontrolą dorosłych²⁷.

Wymóg badania skuteczności programów profilaktycznych funkcjonujący na Zachodzie doprowadził do wypracowania zasad, których przestrzeganie jest dziś powszechne w trakcie ich tworzenia. Jedną z nich jest ostrożne używanie zajęć sportowych jako działania profilaktycznego. Powodem do szczegółowego przyjrzenia się związkowi sportu i używek były doniesienia o częstszym ich używaniu przez osoby związane w różny sposób ze sportem, które pojawiały się w badaniach empirycznych od lat 70. XX wieku²⁸. Towarzyszyły im doniesienia o możliwym wspieraniu zachowań przemocowych w grupach chłopców trenujących sporty zespołowe. Doprowadziło to do zakwestionowania opartego na potocznych przekonaniach poglądu, że sport jest świetnym narzędziem wychowawczym, uczącym wartości społecznych i dlatego idealnie nadaje się do działań profilaktycznych.

Współcześnie programy używające sportu jako narzędzia wychowującego młodzież i wspierającego ją w rozwoju, budowane są w oparciu o przekonanie, że harmonijny rozwój jest czymś innym niż prostym eliminowaniem zachowań problemowych. Oparte są na doświadczeniach czerpanych z wcześniej przeprowadzanych działań profilaktycznych i ich ewaluacji, a także najnowszych doniesieniach naukowych. Wydaje się więc, że sport rozumiany jako uniwersalna strategia profilaktyczna schodzi obecnie – by posłużyć się sportową metaforą – do szatni.

Przypisy

¹ Zob. A. Bodasińska, „Czysta gra w sporcie i życiu codziennym”, ZWWF, Biała Podlaska 2007, J. Saska-Dymnicka, „Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych”, Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji, nr 78, 2011, s. 113-125.

² T. Blackshaw, I. Long, What's the Big Idea? A critical exploration of the concept of social capital and its incorporation into leisure policy discourse, *Journal Leisure Studies* nr 24, 2005, F. Coalter, „The Social Benefits of Sport An Overview to Inform the Community Planning Process”, *Sport Scotland Research Report* no. 98, 2000, T. Kay, „Developing through sport: evidencing sport impacts on young people”, *Sport in Society*, nr 12, 2009.

- ³ T. Kay, S. Bradbury, „Youth sport volunteering: developing social capital?”, *Education and Society*, nr 14, 2009.
- ⁴ A. Bodasińska, „Czysta gra w sporcie i życiu codziennym”, ZWWF, Biała Podlaska 2007.
- ⁵ I. Dudzik, „Determinanty zachowań rekreacyjnych młodzieży w średnim wieku szkolnym”, *Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, nr 689, 2011, s. 258.
- ⁶ Dla przykładu program „Przeciwdziałanie poprzez sport agresji i patologii wśród dzieci i młodzieży” prowadzony z inicjatywy Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Ministerstwo Spraw Wewnętrznych na terenie całej Polski w 2014 roku.
- ⁷ Por. L.G. Escobedo, S.E. Marcus, D. Holtzman, G.A. Giovino, „Sports participation, age at smoking initiation, and the risk of smoking among US high school students”, 1993, za: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/404389>; M.P. Schweltnus, W.A. Derman, „Social Drugs and Sports Performance: Alcohol, Caffeine, and Nicotine”, *International Sport Med. Journal*, 2000.
- ⁸ M. Wójcik, „Czynniki ryzyka czy czynniki chroniące młodzież?”, za: <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/czynniki-ryzyka-czy-czynniki-chroniace-mlodziez/> (08.11.2017).
- ⁹ http://www.parpa.pl/download/Raport_IPiN_2009_07MAC_popr%20final.pdf
- ¹⁰ Tamże.
- ¹¹ Tamże.
- ¹² Z raportu PARPA: „Mimo oczekiwanego ochronnego działania, postrzegane przez gimnazjalistów wsparcie emocjonalne przyjaciół zarówno w pierwszych, jak i w drugich klasach było pozytywnie związane z używaniem substancji psychoaktywnych oraz z przejawianiem agresji werbalnej wobec nauczycieli w szkole”.
- ¹³ P. Cuijpers, „Three Decades of Drug Prevention Research”, *Drugs: Education Prevention and Policy*, 7, 2009.
- ¹⁴ P. Cuijpers, „Three Decades of Drug Prevention Research, w: *Drugs: Education Prevention and Policy*”, 7, 2009.
- ¹⁵ T.F. Nelson, H. Wechsler, „What We Have Learned From the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: Focusing Attention on College Student Alcohol Consumption and the Environmental Conditions”, *Journal of Studies on alcohol and drugs*, 7, 2008; L.D. Johnston, P.M. O'Malley, J.G. Bachman, National Survey Results on Drug Use From the Monitoring the Future Study, 1975–1995, część II, College Students and Young Adults, US Dept of Health and Human Services; NIH Publication number 98, 1997.
- ¹⁶ N.E. Lisha, S. Sussman, „Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review”, *Addictive Behaviors*, nr 35, 2010, s. 399-407.
- ¹⁷ Tamże.
- ¹⁸ J.A. Ford, „Substance Use Among College Athletes: A Comparison Based on Sport/Team Affiliation”, *Journal of American College Health*, nr 55, 2007.
- ¹⁹ F. Lorentea, M. Souvilleb, J. Griffett, L. Grélota, „Participation in sports and alcohol consumption among French adolescents”, *Addictive Behaviors*, nr 29, 2004, s. 941-946.
- ²⁰ P. Peretti-Watel, V. Guagliardo, P. Verger, J. Pruvost, P. Mignon, Y. Obadia, „Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes”, *Addiction. Society for the Study of Addiction*, nr 98, 2009.
- ²¹ A. Schwel, N. Szogs, M. Kowalska, M. Buchowski (red.), „New ethnographies of football in Europe: People, passions, politics, Basingstoke: Palgrave Macmillan 2016, s. 1-17.
- ²² E.R. Weitzman, T.F. Nelson, H. Wechsler, „Taking Up Binge Drinking in College: The Influences of Person, Social Group, and Environment”, *Journal of Adolescent Health*, nr 32, 2003, s. 26-35.
- ²³ T. Wichstrøm, L. Wichstrøm, „Does sports participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco and cannabis use?”, *Addiction Society for the Study of Addiction*, 12, 2008.
- ²⁴ L. Mahoney, H. Stattin, „Leisure activities and adolescent anti-social behavior: the role of structure and social context”, *Journal of Adolescence*, 4, 2000.
- ²⁵ J.L. Mahoney, H. Stattin, „Leisure activities and adolescent anti-social behavior: the role of structure and social context”, *Journal of Adolescence*, 4, 2000.
- ²⁶ https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/251118/185.pdf, 2002 (10.11.2017).
- ²⁷ W.E. Schafer, „Some Social Sources and Consequences of Inter-scholastic Athletics: The Case of Participation and Delinquency”, *Social Problems*, nr 4, 1969, s. 63-81.
- ²⁸ P. Dimeo, „Drugs, Alcohol and Sport: A Critical History”, Routledge, 2007.