



Zavod za javno zdravstvo Zadar

Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje, Kolovare 2, Zadar 23000

PROGRAM PRIMARNE PREVENCIJE

„TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA“

**Prikaz rezultata statističke obrade anketnih upitnika u enika šestih i sedmih razreda
(školska godina 2012./2013.)**

Autori: Luka Geri i Marija Škrgati

Zadar, rujan, 2013.

Sadržaj

| | |
|--|----|
| UVOD | 2 |
| REZULTATI | 5 |
| 1. KONZUMACIJA ALKOHOLA, CIGARETA I DRUGIH DROGA | 5 |
| ALKOHOL | 5 |
| CIGARETE | 10 |
| MARIHUANA | 14 |
| OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI | 16 |
| INFORMIRANOST O SREDSTVIMA OVISNOSTI | 16 |
| 2. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA | 17 |
| 3. OBITELJ | 21 |
| 4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM | 24 |
| 5. SLIKA O SEBI | 25 |
| 6. ŠKOLA, OCJENE, ISPITNA ANKSIOZNOST | 26 |
| 7. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE UČENIKA | 29 |
| 8. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE VODITELJA | 30 |
| ZAKLJUČAK | 32 |

UVOD

Tijekom svog odrastanja djeca i mladi susreću se sa mnogim izazovima i rizicima. Zloupotreba alkohola, duhana i drugih sredstava ovisnosti tipična je u adolescenciji. U svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, vlada trend porasta u upotrebi korištenja ovih sredstava među mladima.

U svim do sada provedenim ESPAD istraživanjima (prema Kuzman M., 2012.) mladi u Hrvatskoj pušili su više od prosjeka ESPAD zemalja. U svijetu se trend pušenja prilično stabilizirao, no u drugim zemljama za razliku od Hrvatske prema zadnjem provedenom istraživanju 2011. godine pušenje je u padu. Na pitanje „da li ste pušili u posljednjih 30 dana?“ 41% dječaka i 41% djevojčica odgovorilo je potvrdno, što je Hrvatska svrstana na 3. mjesto od ukupno 37 ispitanih zemalja.

Do 2003. godine hrvatski su adolescenti pili nešto manje od prosjeka ESPAD zemalja, no to više nije tako. U 2011. godini u posljednjih 30 dana 24% dječaka i 17% djevojčica barem se jednom opilo. U Hrvatskoj se bilježi daljnji porast ekscesivnog pijenja i među dječacima i među djevojčicama. Najviše ekscesivnog pijenja je u Danskoj, na Malti i u Hrvatskoj (59% dječaka i 48% djevojčica). Kao dominantno piće pri posljednjem pijenju u dječaka prevladava pivo, a kod djevojčica žestoka pića (sama ili kao miješana pića). Uporaba alkohola s tabletama iznad je prosjeka ESPAD zemalja.

Po pitanju uporabe psihoaktivnih droga u svim do sada provedenim ESPAD istraživanjima Hrvatska je bila oko ili nešto ispod prosjeka drugih zemalja. 21% dječaka i 14% djevojčica probalo je marihuanu. U Hrvatskoj, kao i u drugim zemljama, 2011. godine došlo je do povećanja zloupotrebe inhalanata.

Adolescenti pokušavaju pušiti, piti ili koristiti droge zbog niza različitih razloga. Da bi bili djelotvorni, programi prevencije moraju se baviti motivacijom za korištenje droga i moraju pružiti učenicima vještine nužne za odupiranje socijalnim pritiscima da puše, piju i koriste druge psihoaktivne tvari (prema *Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.).

U sklopu preventivnih djelatnosti u osnovne škole Zadarske županije 2010. godine za učenike šestih razreda uveden je program „Trening životnih vještina“. Cilj ovog programa je smanjenje učestalosti i intenziteta konzumiranja sredstava ovisnosti, kao i odgoda prvog konzumiranja. Od 2011. godine provodi se i u sedmim razredima, što je obuhvaćeno oko 3 000 osnovnoškolske djece. „Trening životnih vještina“ temelji se na razvoju osobina i uvježbavanju vještina koje su se u dosadašnjim istraživanjima pokazale važnim u sprječavanju razvoja ovisničkog ponašanja. Učenici se ne učine samo širokom spektru osobnih i socijalnih vještina kojima bi se smanjila potencijalna motivacija za korištenje sredstava ovisnosti, već ih se učine i kako primijeniti te vještine u situacijama u kojima mogu iskusiti socijalni pritisak za korištenje jedne ili više psihoaktivnih tvari.

„Trening životnih vještina“ provodi se kao serija od 13 radionica za učenike šestih i 10 radionica za učenike sedmih razreda. Radionice provode razrednici ili/ili suradnici na satu razredne zajednice, a koji su prošli posebnu edukaciju. Tijekom edukacije imali su priliku učiti suradnici na predavanjima djelatnika Službe za prevenciju i izvanbolni kolegije ovisnosti i mentalno zdravlje (liječnika, psihologa i pedagoga) te sudjelovati u radionicama koje će se provoditi u učenicima. Provedbu programa u školi koordiniraju školski koordinatori u suradnji sa djelatnicima Službe za prevenciju. Nositelj programa je Zavod za javno zdravstvo Zadar, Služba za prevenciju, izvanbolni kolegije ovisnosti i mentalno zdravlje, a program su omogućili Zadarska Županija i Grad Zadar. Autor ovog programa je Dr. Gilbert J. Botvin, a verzija prilagođena provedbi u Hrvatskoj preuzeta je od Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo Primorsko goranske županije. Program je evaluiran i pronađen pomoću anketnih i evaluacijskih listova, te se u ovom radu prikazuje obrada dobivenih podataka.

Radionice za učenike šestog razreda:

| Tema | br. školskih sati |
|----------------------------------|--------------------------|
| Slika o sebi i samounapravljanje | 1 |
| Donošenje odluka | 2 |
| Pušenje – zabluda i istine | 1 |
| Alkohol – zabluda i istine | 1 |
| Marihuana – zabluda i istine | 1 |
| Utjecaj medija | 1 |
| Nasilje i mediji | 1 |
| Anksioznost | 2 |
| Suočavanje s ljutnjom | 1 |
| komunikacijske vještine | 1 |
| Socijalne vještine | 2 |
| Asertivnost | 2 |
| Rješavanje sukoba | 1 |

Radionice za učenike sedmog razreda:

| Tema | br. školskih sati |
|--|--------------------------|
| Zloupotreba droga i nasilje: uzroci i posljedice | 1 |
| Donošenje odluka | 1 |
| Utjecaji medija | 1 |
| Suočavanje s anksioznostima | 2 |
| Suočavanje s ljutnjom | 1 |
| Komunikacijske vještine | 1 |
| Socijalne vještine | 1 |
| Asertivnost | 2 |
| Rješavanje sukoba | 1 |
| Opiranje vršnjačkom pritisku | 2 |

Istraživanje provedeno u prvoj godini između ostaloga pokazalo je da:

- 78,9% učenika šestih razreda još uvijek nije probalo cigarete. To potvrđuje da je ovo još uvijek vrlo dobra doba za implementaciju preventivnih programa.
- 33,6% učenika na kraju šestog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 39,0% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 23,8% pije rijetko ili ponekad. 3,6% šestšačesto konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića. 26,6% učenika na kraju sedmog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 39,2% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 31,0% pije rijetko ili ponekad. 3,1% sedmačesto konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića.
- 98,4% učenika šestog i 98,2% sedmog razreda navodi kako nikada nisu probali marihuanu.
- „Snifati“ (udisati inhalacijska sredstva kao što su ljepljivo, benzin, lak i sl.) je probalo 7,91% šestšačesto i 7,35% sedmačesto.

- Većina učenika, 82,6% šestša i 83,3% sedmaša na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatra da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i štetnosti marihuane.

Cilj:

Cilj ovog istraživanja je ispitati stavove učenika o sredstvima ovisnosti, kao i uestalost njihovog korištenja, te ispitati neke psihološke varijable vezane uz primjenu programa „Trening životnih vještina“.

Metodologija istraživanja:

Od ukupno 36 osnovnih škola u Zadarskoj županiji u istraživanju je sudjelovalo 35 škola, od ega 9 škola sa područja Grada Zadra i 21 županijska škola. U programu je sudjelovalo oko 3000 učenika, no prilikom unošenja podataka iz anketa u statistički program za analizu preostao nam je valjani uzorak od 3 079 anketirana učenika (1 554 šestša i 1 525 sedmaša) od ega 51 % dječaka i 49% djevojčica. U istraživanju je korišten anketni upitnik (preuzet od NZJZPGŽ,2009.) i to na početku školske godine (prije primjene programa) i na kraju školske godine (poslije primjene programa). Anketni listovi primjenjivani su po principu anonimnosti korištenjem šifri. Anketni listovi za učenike ispituju demografske varijable, samopoštovanje, stavove, mišljenja, slobodno vrijeme, konzumaciju sredstava ovisnosti, količinu i sadržaj zapamćenih tema iz programa i sl.

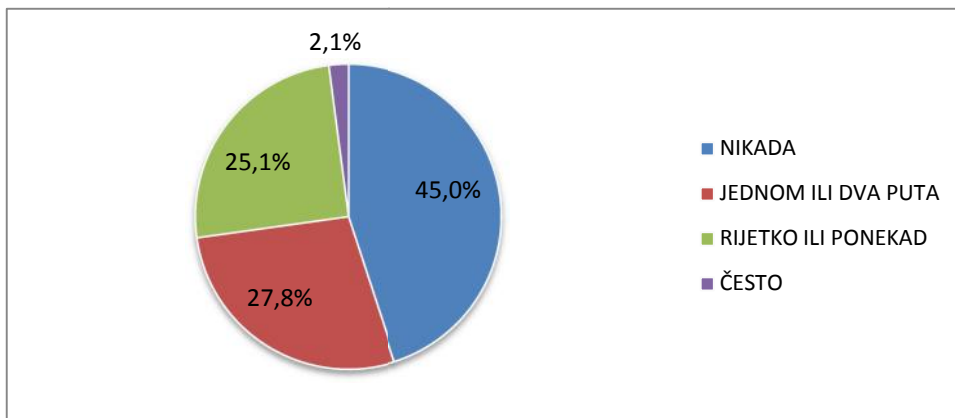
REZULTATI

1. KONZUMACIJA ALKOHOLA, CIGARETA I DRUGIH DROGA

ALKOHOL

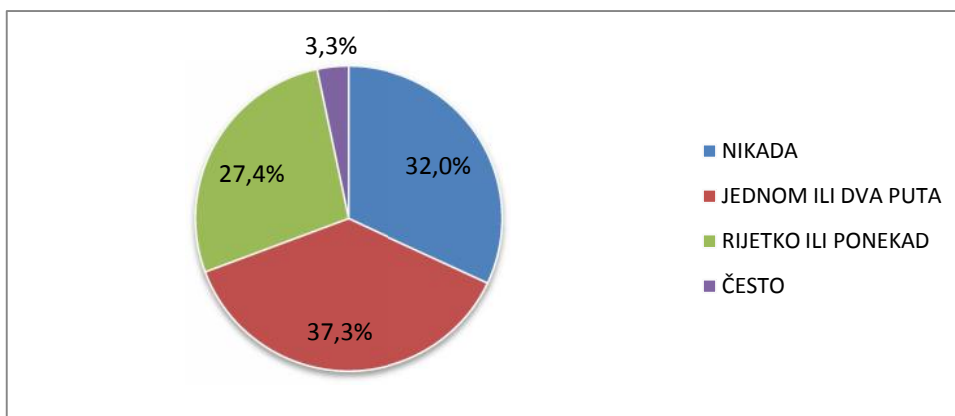
Pijenje i blaga opijenost u našoj kulturi društveno su prihvaćeni kao sastavni dio zabave, opuštanja, pa i sportskih događanja. Mediji su puni reklama koje promoviraju ispijanje alkoholnih pića. Neka djeca svoje prvo piće popiju na nagovor roditelja ili rodbine. Sve to otežava prevenciju, kao i razvoj negativnog stava prema konzumaciji alkohola kod mladih. Kroz radionicu „Alkohol-zabluda i istine“ učenici se upoznaju sa bitnim činjenicama o uporabi i zlouporabi alkohola. Radionica „Utjecaj medija“ posvećena je izmeni u ostalim i tehnikama koje se koriste u reklamiranju alkoholnih pića. Unato tome što je zakonski zabranjen za maloljetnike, u ovom kao i u ranijim istraživanjima, pokazalo se kako mladi rano dolaze u doticaj sa alkoholom. Konzumacija alkohola u toj dobi, kada se tijelo i mozak još razvijaju, može izazvati trajne štetne posljedice na zdravlje.

Slika 1. Uestalost konzumacije alkoholnih pića kod učenika na kraju šestog razreda (N=1 549)



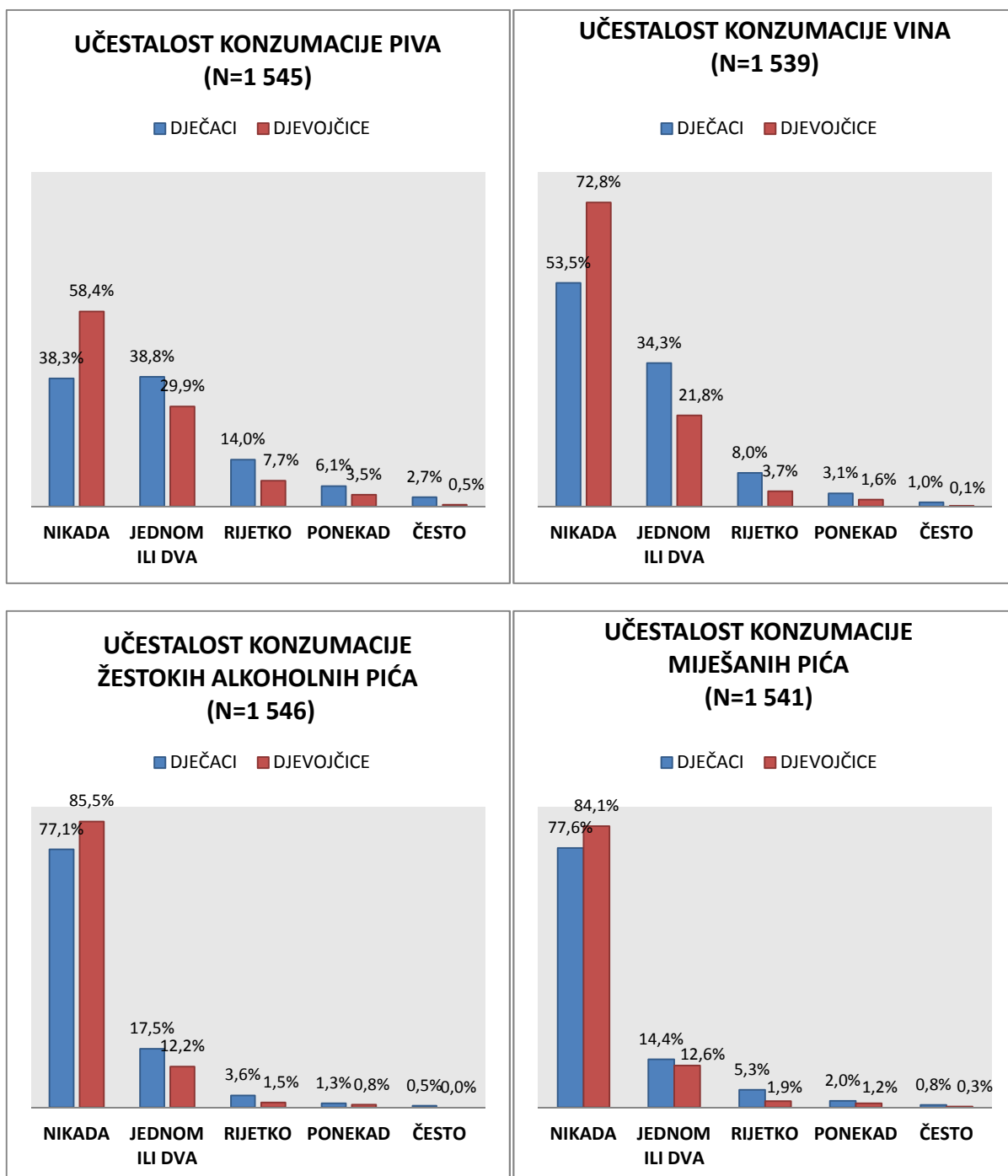
45,0% učenika izjavilo je na kraju šestog razreda da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 27,8% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 25,1% pije rijetko ili ponekad. 2,1% često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića.

Slika 2. Uestalost konzumacije alkoholnih pića kod učenika na kraju sedmog razreda (N=1 508)

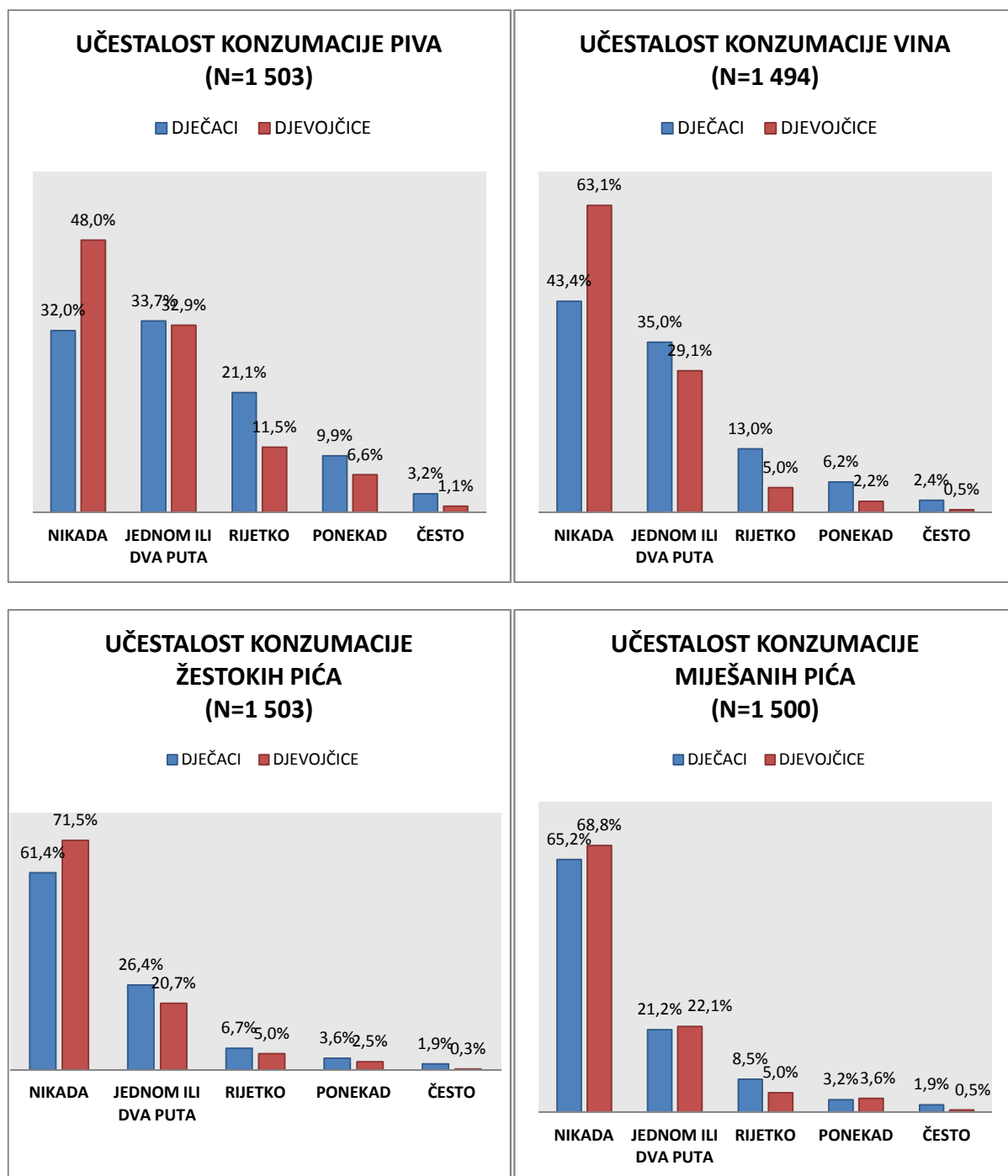


32,0 % učenika na kraju sedmog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 37,3% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 27,4% pije rijetko ili ponekad. 3,3% sedmašaca često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića.

Slika 3. Učestalost konzumacije alkohola na kraju šestog razreda po spolu



Slika 4. Učestalost konzumacije alkohola na kraju sedmog razreda po spolu

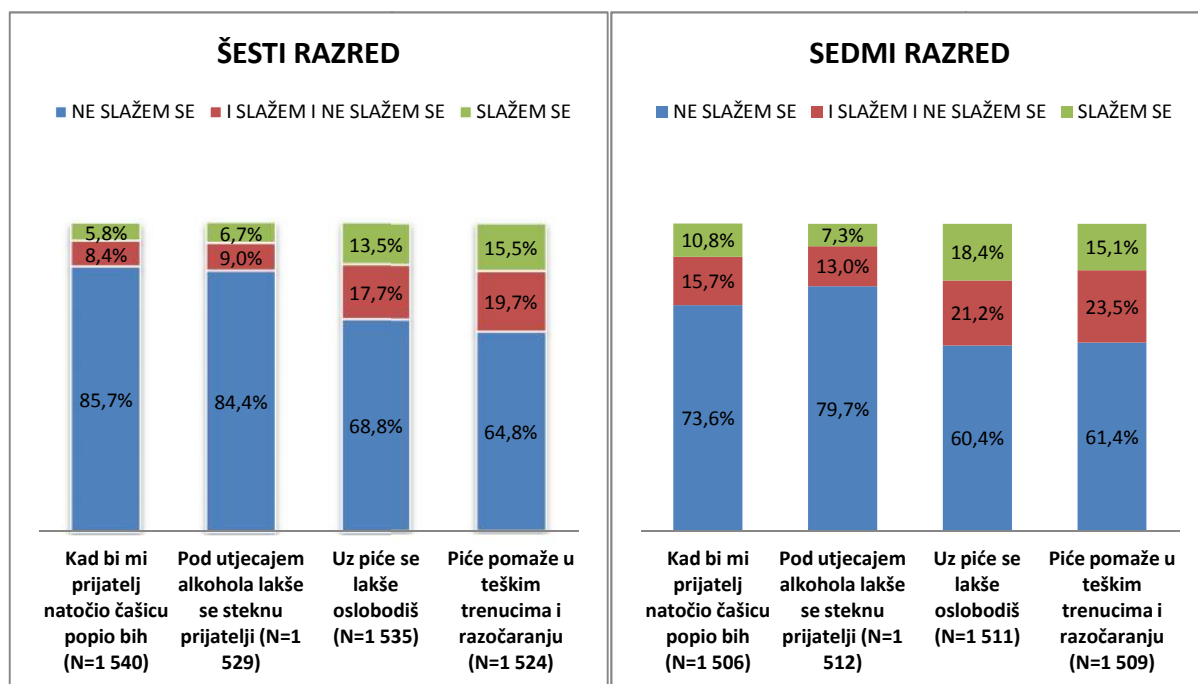


Rezultati su pokazali kako nema razlike u učestalosti konzumacije pive na početku i na kraju školske godine ($t=-1,35$, $N=3016$, $p>0,05$). Dječaci značajno više piju pivo od djevojčica ($F=76,05$, $df=3013$, $p<0,05$), sedmi razredi više od šestih ($F=27,5$, $df=3014$, $p<0,05$).

Tijekom školske godine povećao se broj učenika koji su probali ili piju vino ($N=2997$, $t=-4,93$, $p<0,05$). Dječaci značajno više piju vino od djevojčica ($F=191$, $df=2994$, $p<0,05$), a učenici sedmog razreda više od učenika šestih ($F=23,88$, $df=2995$, $p<0,05$). I u slučaju žestokih ($t=6,04$, $N=3039$, $p<0,05$) i miješanih pića ($t=3,94$, $N=3043$, $p<0,05$) dječaci značajnije više piju od djevojčica. Analiza varijance je pokazala da su učenici sedmih razreda skloniji konzumaciji tih alkoholnih pića u odnosu na učenike šestog razreda.

U anketnom upitniku ispitani su stavovi u enika prema konzumaciji alkohola, pri emu su ponu eni odgovori bili: „uop e se ne slažem“, „uglavnom se ne slažem“, „i slažem se i ne slažem se“, „uglavnom se slažem“ i „potpuno se slažem“. Zbog preglednijeg prikaza rezultata odgovori su sažeti u kategorije: „ne slažem se“, „i slažem i ne slažem se“ i „slažem se“.

Slika 5.1. Stavovi prema konzumaciji alkohola

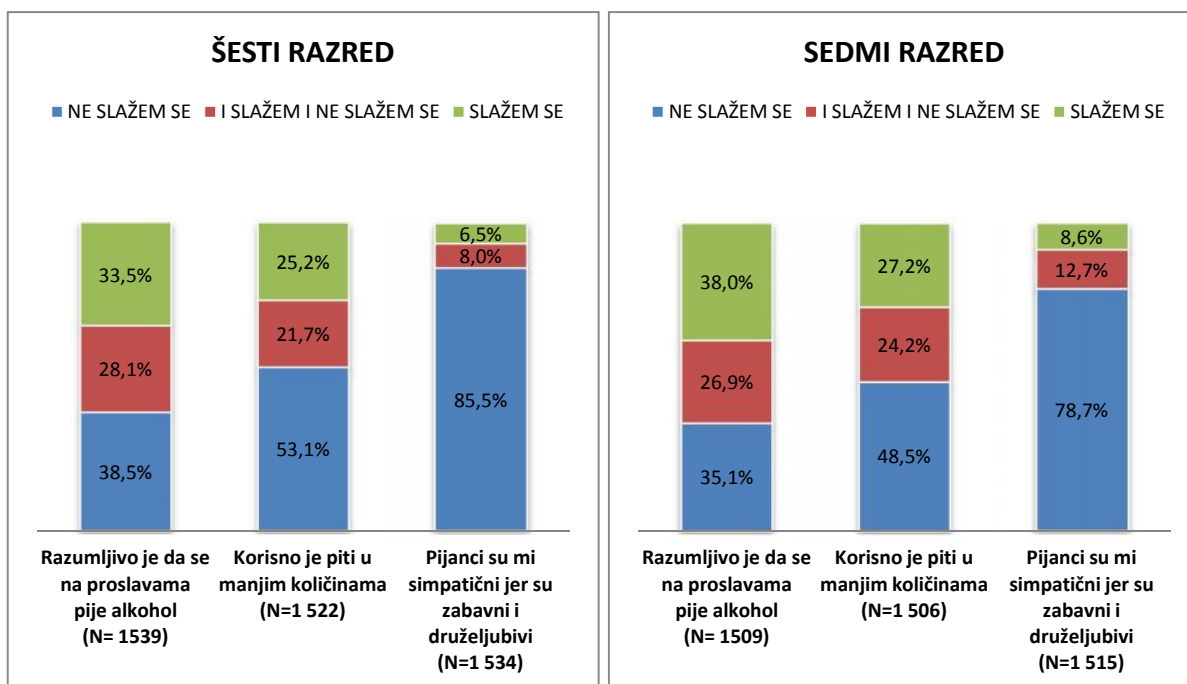


Neka ranija istraživanja (Uvodi - uri ,D.2010.) pokazala su kako mladima prvo pi e naj eš e bude ponu eno od strane vršnjaka. Iako je visok broj u enika na pitanje „Kad bi mi prijatelj natio ašicu popio bi“ odgovorilo negativno (85,7% šestaša i 73,6% sedmaša), jedan dio u enika (5,8% šestaša i 10,8% sedmaša) ipak bi prihvatio ponu eno pi e. Broj onih koji bi pristali na ašicu raste tijekom školske godine ($t = -2,19, p < 0.05$). Radionice o vršnja kom pritisku i asertivnosti posve ene su upravo ovoj situaciji, kako bi djecu pou ili kako se oduprijeti nagovoru na pijenje, pušenje i korištenje droga.

Neki mladi koriste alkohol kao sredstvo kojim nadokna uju manjak samopouzdanja u društvu. 6,7% šestaša i 7,3% sedmaša tako smatra kako se pod utjecajem alkohola lakše steknu prijatelji, a 13,5% šestaša i 18,4% sedmaša misli kako se uz pi e lakše oslobode. Test zna ajnosti razlika pokazao je kako je broj u enika koji smatraju da e pod utjecajem alkohola lakše ste i prijatelje zna ajno ve i od onog na po etku školske godine ($t = -3,97, p < 0.05$), što zna i da se ovaj stav tijekom školske godine po eo mijenjati i postao otvoreniji. Test zna ajnosti pokazao je i kako stav da se uz pi e lakše oslobodimo ima više pristalica na kraju školske godine ($t = -3,94, p < 0.05$). Radionica „Socijalne vještine“ u i u enike kako nadvladati sramežljivost, zapo eti razgovor i upoznati nove prijatelje bez štetne „pomo i“ alkohola.

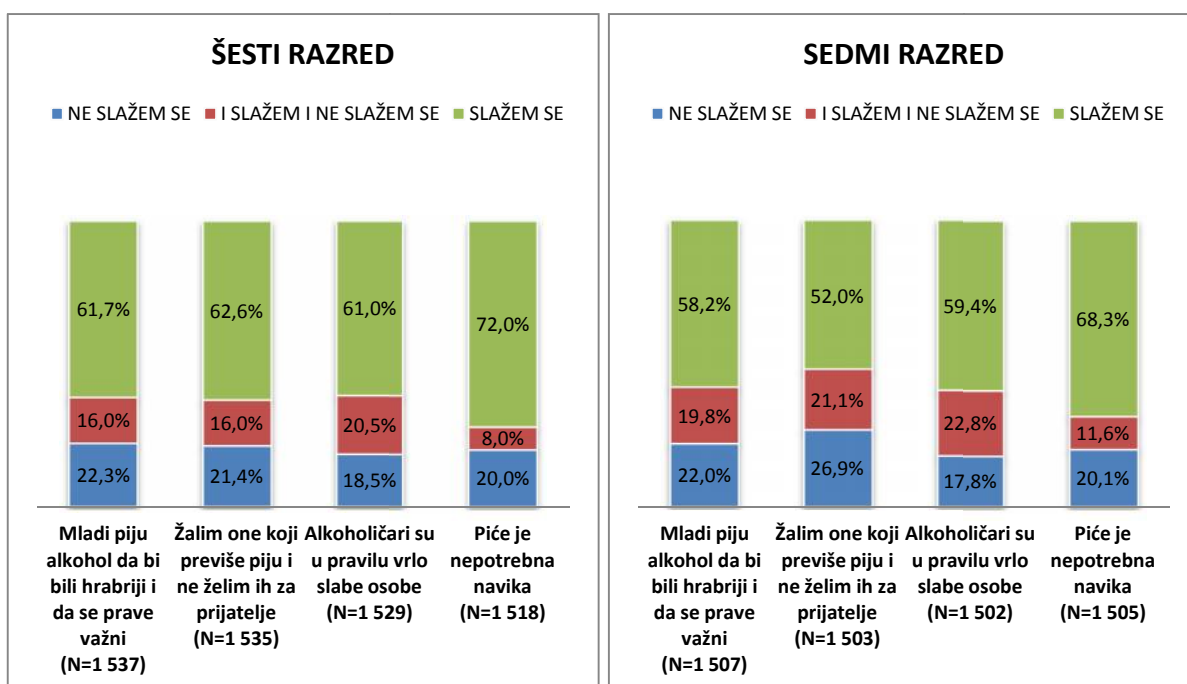
Me u odraslima, ali i adolescentima nije rijetka zlouporaba alkohola u svrhu ublažavanja stresa, depresije i anksioznost. 15,5% šestaša i 15,1% sedmaša smatra kako pi e pomaže u teškim trenucima i razo aranju. Vrlo je važno kod ovih mladih razviti svijest o tome da je takav na in rješavanja problema kratkotrajan, ne inkoviti i opasan, te im pružiti podršku i ukazati na bolje i zdravije na ine suo avanja sa razo aranjem i stresom.

Slika 5.2. Stavovi prema konzumaciji alkohola



Društveno vrlo prihvaćen stav da je alkohol sastavni i neizbježni dio slavlja dijeli i velik broj anketirane djece: 33,5% šestaša i 38,0% sedmaša smatra kako je razumljivo da se na proslavama pije alkohol. Ne postoji statistički značajna razlika u ovom stavu na početku i na kraju godine. 25,2% šestaša i 27,2% sedmaša smatra kako je korisno piti u manjim količinama. Iako se povremeno konzumiranje alkohola ne smatra opasnim za zdravlje, on nije potpuno neškodljiv, posebno za djecu i mlade. 6,5% šestaša i 8,6% sedmaša vidi pijance u pozitivnom svjetlu, kao zabavne i druželjubive. Većina ih se ipak ne slaže s ovom tvrdnjom. Iako postaju nešto tolerantniji s prolaskom vremena, razlika nije statistički značajna.

Slika 5.3. Stavovi prema konzumaciji alkohola



61,7% šestaša i 58,2% sedmaša smatra kako mladi piju alkohol kako bi bili hrabriji i kako bi se pravili važni. Nešto više od polovice u enika ne želi za prijatelje one koji previše piju. Sa ovom tvrdnjom više se slažu na početku nego na kraju školske godine ($t=3,83$, $p<0,05$).

61,0% šestaša i 59,4% sedmaša vidi alkoholičare kao u pravilu vrlo slabe osobe. Na kraju školske godine ovaj stav postaje blaži ($t=2,35$, $p<0,05$). Iako se možda radi o jačanju pozitivnijih stavova prema konzumaciji alkohola i alkoholičarima, s druge strane, moguće je da do promjene stava došlo zbog razvoja kritičkog mišljenja i manje sklonosti generalizaciji uslijed djelovanja obrazovnog sustava.

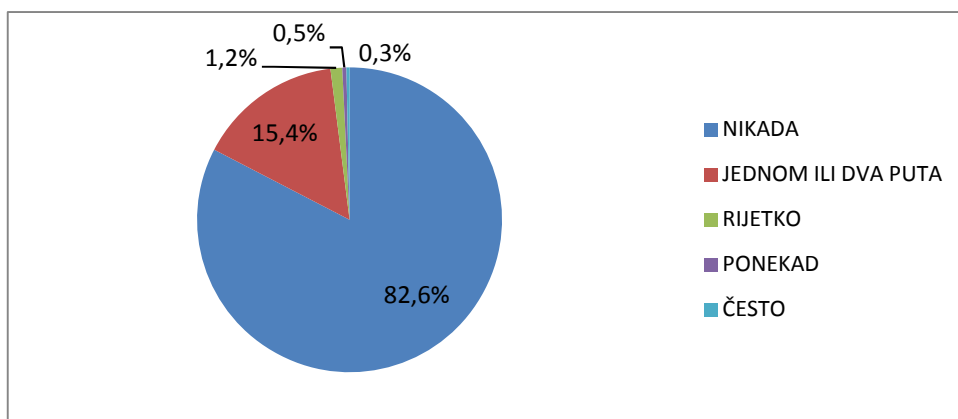
Većina u enika, 72,0% šestaša i 68,3% sedmaša smatra kako je pije nepotrebna navika.

Rezultati pokazuju kako, iako većina u enika ima dobre stavove o konzumaciji i zlouporabi alkohola, ulaskom u dob u kojem raste stupanj znatijelje i eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti i njihovi stavovi postaju „liberalniji“.

CIGARETE

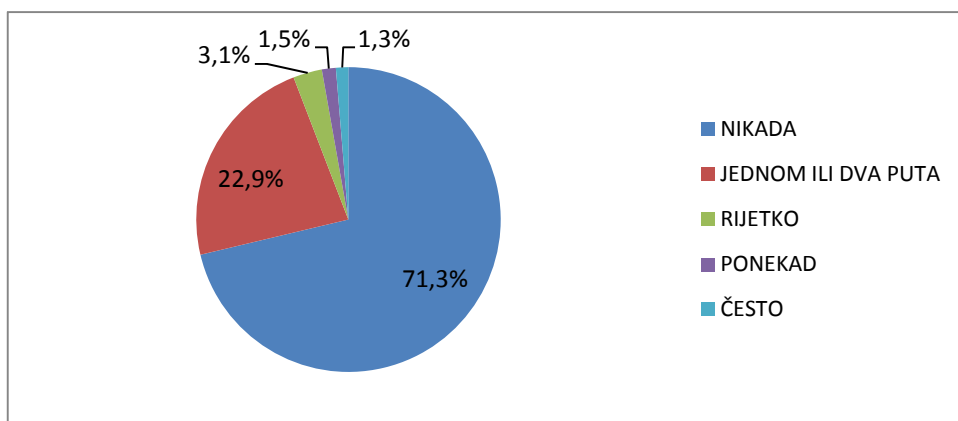
Cigarete su poslije alkohola drugo najraširenije i najdostupnije sredstvo ovisnosti među mladima. Većina pušača svoju naviku stekne prije završetka srednje škole. Pušenje je veliki rizikni faktor za razvoj različitih zdravstvenih problema, te drugi glavni uzrok umiranja u svijetu.

Slika 6. Učestalost konzumacije cigareta na kraju šestog razreda (N=1 542)



Većina u enika šestog razreda nije probala cigarete (82,6%) ili su pušiti probali jednom ili dva puta i nisu nastavili (15,4%). Dio u enika koji puši rijetko (1,2%) ili ponekad (0,5%) u riziku je da razvije ovu štetnu naviku i prijeđe u skupinu djece koja puši često (0,3%). Broj u enika šestog razreda koji na kraju školske godine nikada nisu probali cigarete veći je u odnosu na prošlu generaciju šestaša (82,6% naprema 78,9%).

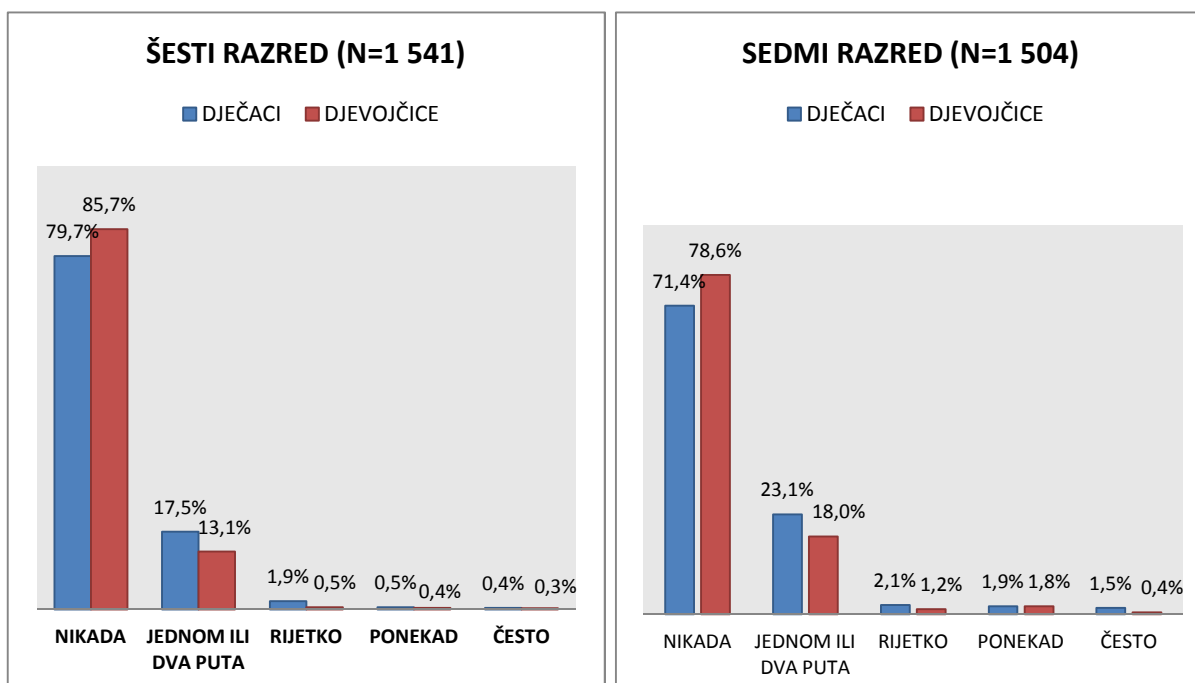
Slika 7. Uestalost konzumacije cigareta na kraju sedmog razreda (N=1 504)



U sedmom razredu eksperimentiranje sa pušenjem cigareta raste. U odnosu na šestaše u enika koji nikada nisu probali cigarete je manje (71,3%), a ve i je i broj u enika koji puše esto (1,3%). Broj u enika sedmog razreda koji na kraju školske godine nikada nisu probali cigarete ve i je u odnosu na prošlu generaciju sedmaša (71,3% naprema 67,6%).

Rezultati su pokazali da u enici na kraju školske godine zna ajno više puše cigarete nego na po etku školske godine (N=3018, t= -4,02, p<0.05). U enici sedmih razreda ve više puše od u enika šestih razreda (F=-35,17, df=3016, p<0,05). Sa porastom eksperimentiranja sa cigaretama, i stavovi prema pušenju postaju manje kriti ni što e biti vidljivo iz kasnije navedenih rezultata.

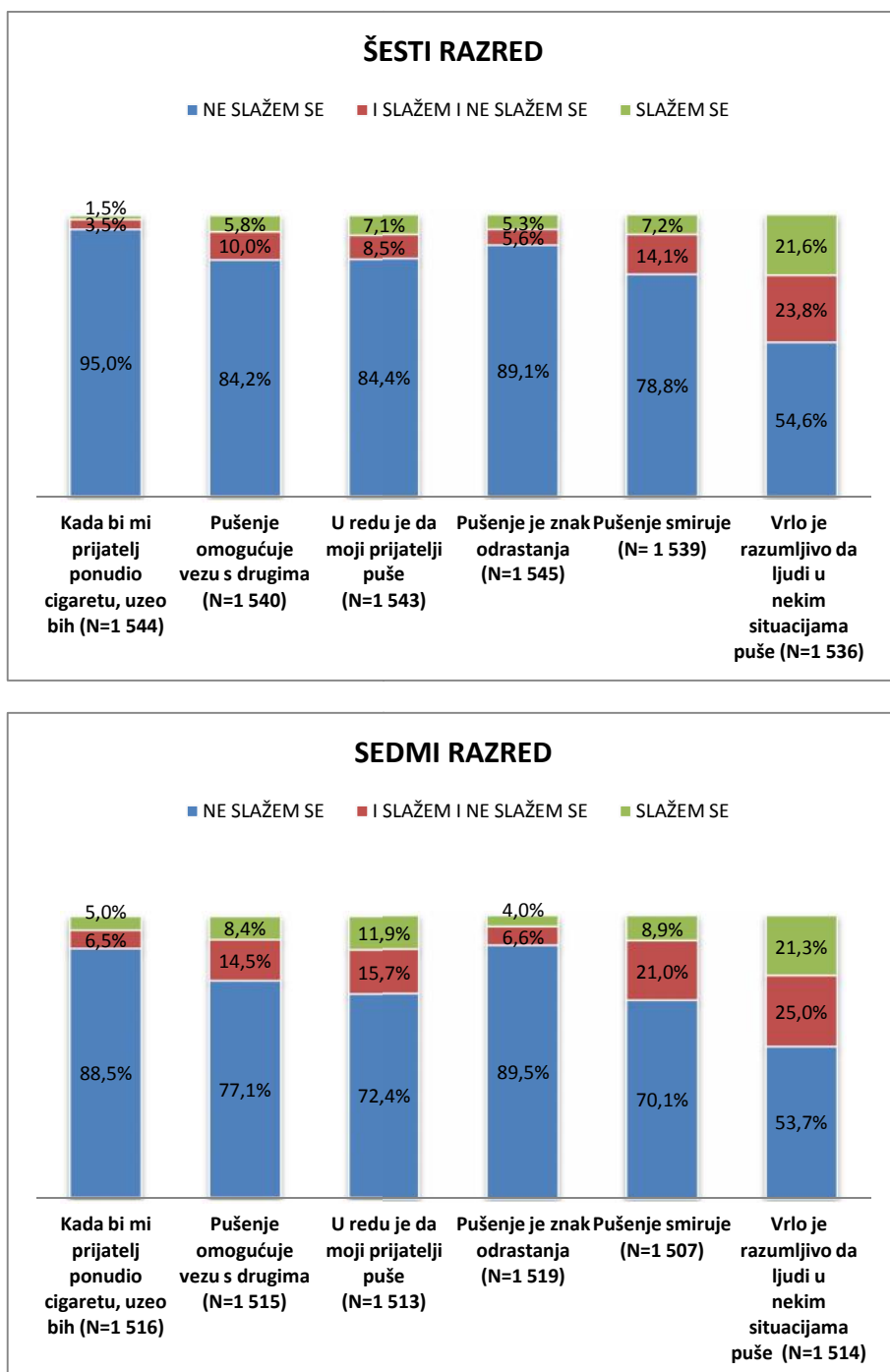
Slika 8. Konzumacija cigareta po spolu



Dje aci u ovoj dobi zna ajno više puše od djevoj ica, što odstupa od istraživanja novijeg datuma, koja isti u kako spolne razlike nestaju. Za o ekivati je, prema dosadašnjim istraživanjima, da e u nekoj srednjoškolskoj dobi ove djevoj ice i dje aci pušiti podjednako (Kuzman, 2007.).

U anketnom upitniku ispitani su i stavovi učenika prema konzumaciji cigareta. Poniženi odgovori: „uopće se ne slažem“, „uglavnom se ne slažem“, „i slažem se i ne slažem se“, „uglavnom se slažem“ i „potpuno se slažem“ zbog preglednijeg prikaza sažeti su u: „ne slažem se“, „i slažem i ne slažem se“ i „slažem se“.

Slika 9.1. Stavovi prema pušenju



Kao i u slučaju alkohola utjecaj vršnjaka i pritiska na potaknuti eksperimentiranje sa cigaretama vrlo je značajan. Mnogi su svoj „pušački staž“ započeli upravo na nagovor prijatelja. 1,5% šestaša i 5,0% sedmaša prihvatili bi ponudu cigarete od strane prijatelja. Broj onih koji bi uzeli cigaretu tijekom mjerene školske godine je porastao ($t = -3,33, p < 0.05$). Taj stav su vjerojatno promijenili upravo oni učenici koji su tijekom šestog razreda prvi puta probali cigarete.

84,4% šestaša i 72,4% sedmaša smatra kako nije u redu da njihovi prijatelji puše.

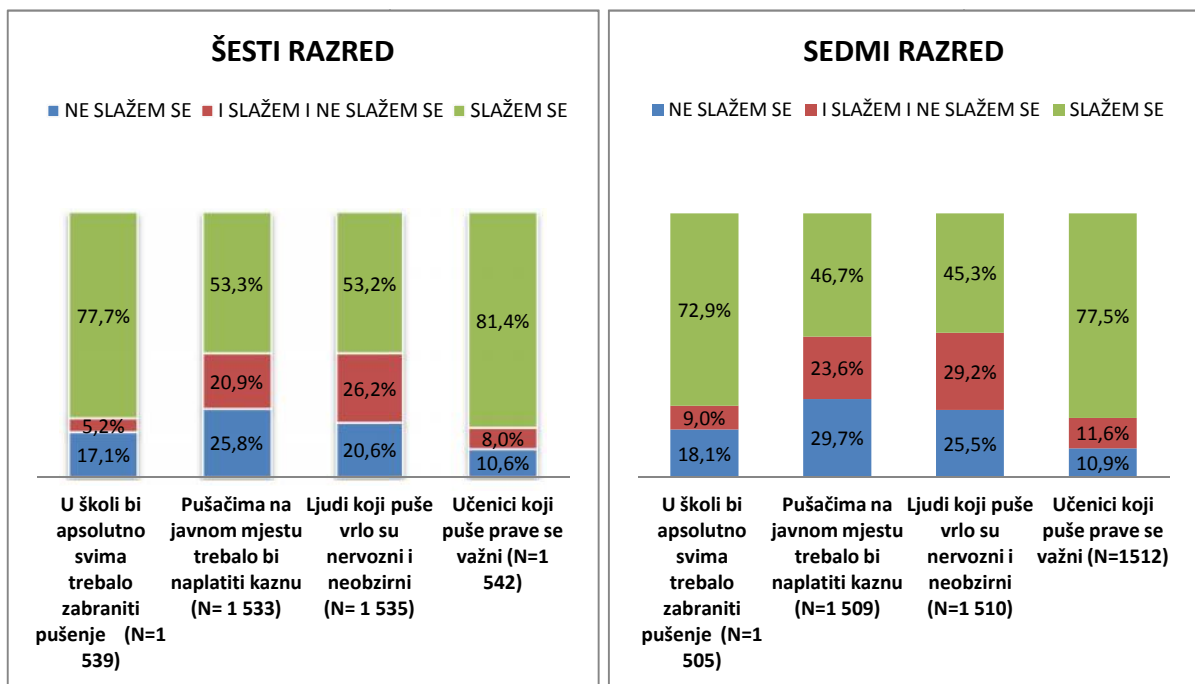
Prema istraživanju Kuzman, M., Mayer, D., 2007. u enici koji puše procjenjuju u višem postotku nego njihovi vršnjaci koji nikada nisu pušili da djevojice i dječaci koji puše imaju više prijatelja, te da im pušenje daje privlačniji izgled. Nije im pušenje ili traženje cigarete ni se kao dobar način za započinjanje razgovora ili druženje. Tako je 5,8% šestaša i 8,4% sedmaša izjavilo kako smatraju da pušenje omogućuje vezu s drugima.

Zbog društvene percepcije pušenja kao odraza zrelosti i nezavisnosti mnogi mladi kao razlog započinjanja pušenja navode želju da se osjećaju i izgledaju odraslije. 5,3% učenika šestih i 4,0% učenika sedmih razreda smatra kako je pušenje znak odrastanja. Iako, statistički gledano, ne postoji razlika u stavu na početku i na kraju školske godine, možemo primijetiti određeni pad u slaganju s ovom tvrdnjom.

7,2% učenika šestog i 8,9% učenika sedmog razreda dijeli vrlo raširenu zabludu da pušenje smiruje. Nikotin u dimu cigarete djeluje stimulativno; umjesto da „smiri“, pušenje osobu čini još nervoznijom, ubrzava srčani ritam, smanjuje mirnoću u ruke i sl.

Vrlo visok postotak učenika 21,6% šestaša i 21,3% sedmaša smatra kako je vrlo razumljivo da ljudi u nekim situacijama puše. U društvu u kojem se na ovisnost o pušenju još uvijek gleda sa dosta tolerancije ne iznenađuje ovakvo mišljenje.

Slika 9.2. Stavovi prema pušenju



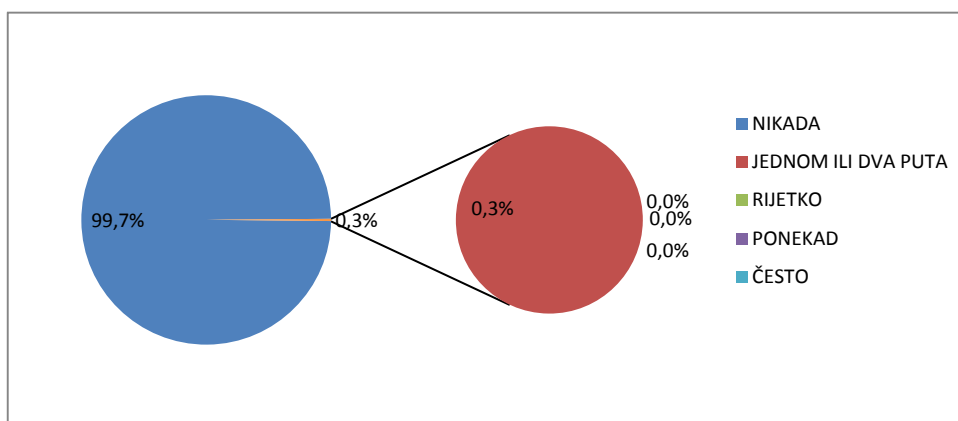
U svijetu raste svijest o opasnostima pasivnog pušenja s kojima se učenici upoznaju i tijekom radionice na temu „Pušenje-istine i zablude“. 53,3% šestaša i 46,7% sedmaša tako smatra da bi puša ima na javnom mjestu trebalo naplatiti kaznu. 53,2% šestaša i 45,3% sedmaša smatra kako su ljudi koji puše vrlo neobzirni. 77,7% šestaša i 72,9% sedmaša smatra kako bi u školi apsolutno svima trebalo zabraniti pušenje.

81,4% šestaša i 77,5% sedmaša smatra kako se u enici koji puše prave važni. Slaganje s ovom tvrdnjom značajno je manje na kraju nego na početku školske godine ($t=1,12$ $p<0,05$), što možemo pripisati većem postotku novih pušača, a time i većom tolerancijom prema pušenju.

MARIHUANA

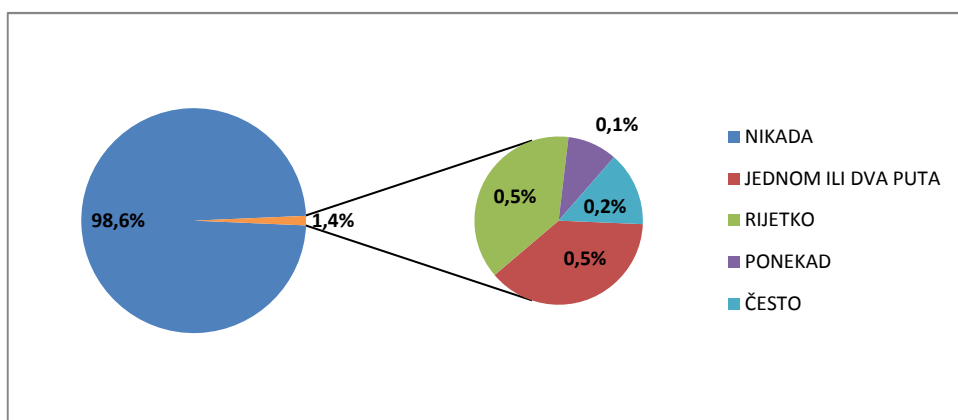
Prema ESPAD istraživanju iz 2011. godine Hrvatska se nalazi na devetom mjestu od 37 Europskih zemalja po dostupnosti marihuane. Većina recentnijih istraživanja potvrđuje da je pušenje marihuane štetno za zdravlje, te negativno utječe na akademska postignuća.

Slika 10. Uestalost konzumacije marihuane na kraju šestog razreda (N=1 547)



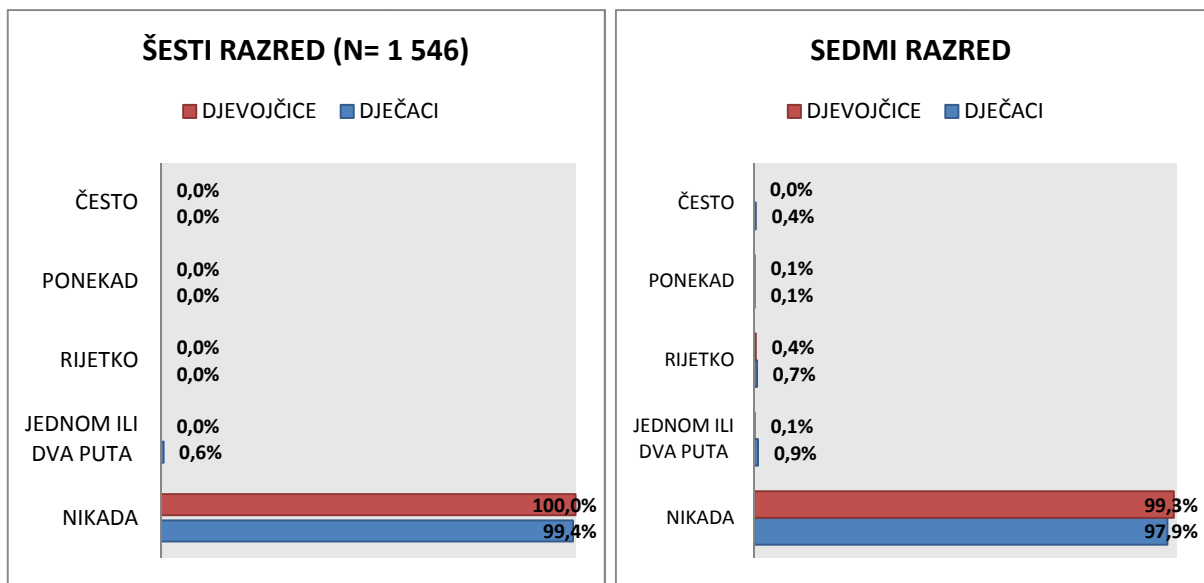
99,7% učenika šestog razreda navodi kako nikada nisu probali marihuanu. 0,3% učenika navodi da je probalo marihuanu jednom ili dva puta. Ni jedan učenik šestog razreda nije kao odgovor odabrao kategoriju „rijetko“, „ponekad“ i „često“.

Slika 11. Uestalost konzumacije marihuane na kraju sedmog razreda (N=1 506)



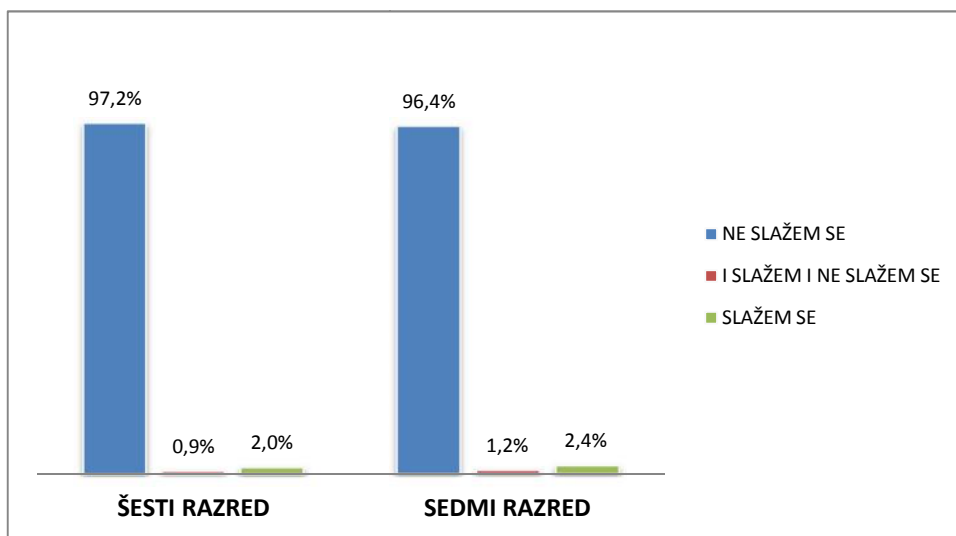
Većina učenika sedmog razreda, 98,6% navodi da nikada nije probala marihuanu. 1,4% sedmaša probalo je marihuanu, i to 0,5% jednom ili dva puta, 0,5% učenika puši rijetko, 0,1% ponekad i 0,2% često. Krajem godine kod sedmih razreda došlo je do značajne razlike u konzumaciji marihuane, kao i povećanje uestalosti konzumiranja kanabinoida, što upućuje na mogućnost da je riječ o kritičnoj dobi za početak konzumacije.

Slika 12. Konzumacija marihuane po spolu



Dječaci već e od djevojica eksperimentiraju s marihuanom. Prema dobivenim rezultatima na kraju šestog razreda ni jedna anketirana djevojica nikada nije probala marihuanu.

Slika 13. „Kad bi mi prijatelj ponudio marihuanu („joint“) uzeo bih.“

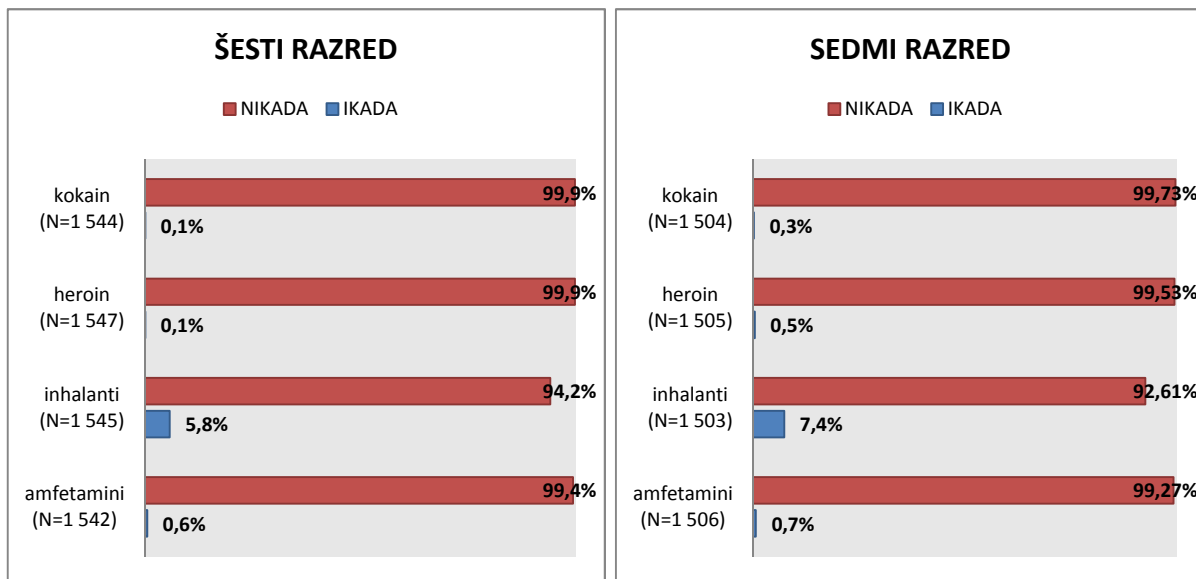


97,2% u enika šestih i 96,4% u enika sedmih razreda navodi kako bi odbilo ponu eni „joint“. Broj u enika kojima stav prema pušenju marihuane postaje otvoreniji pove ao se tijekom školske godine ($t = -2.42, p < 0.05$).

OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI

Konzumacija ostalih sredstva ovisnosti prikazana je po principu „ikada“ i „nikada“.

Slika 14. Konzumacija ostalih sredstva ovisnosti



„Snifati“ (udisati inhalacijska sredstva kao što su ljepila, benzin, lak i sl.) je probalo 5,8% šestaša i 7,39% sedmaša. Eksperimentiranje sa ovim sredstvima karakteristično je za mlade adolescente i rijetko prelazi u naviku, te se smanjuje s godinama.

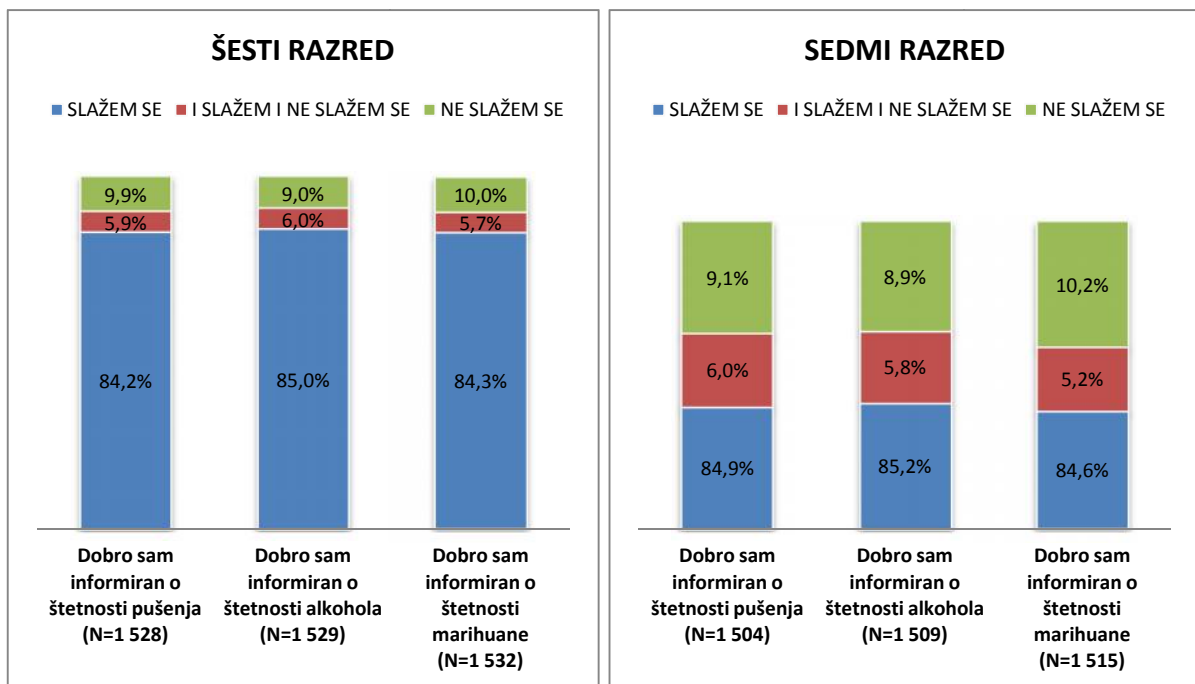
Postotak učenika koji je izjavio da je probao i/ili koristi teže psihoaktivne droge (amfetamini, kokain i heroin) je malen. Kako je ovaj tip sredstava ovisnosti još uvijek manje dostupan djeci ove dobi, treba uzeti u obzir i mogućnost da je ovaj postotak u stvarnosti još i niži (u slučaju da su neki učenici namjerno davali lažne odgovore na pitanja, jer nisu ozbiljno shvatili anketu).

INFORMIRANOST O SREDSTVIMA OVISNOSTI

Rezultati statističke analize pokazali su da su učenici izvijestili o boljoj informiranosti o štetnostima konzumacije sredstava ovisnosti nakon primjene programa.

Zbog preglednijeg prikaza rezultata ponuđeni odgovori: „uopće se ne slažem“, „uglavnom se ne slažem“, „i slažem se i ne slažem se“, „uglavnom se slažem“ i „potpuno se slažem“ sažeti su u kategorije: „ne slažem se“, „i slažem i ne slažem se“ i „slažem se“.

Slika 15. Informiranost o sredstvima ovisnosti



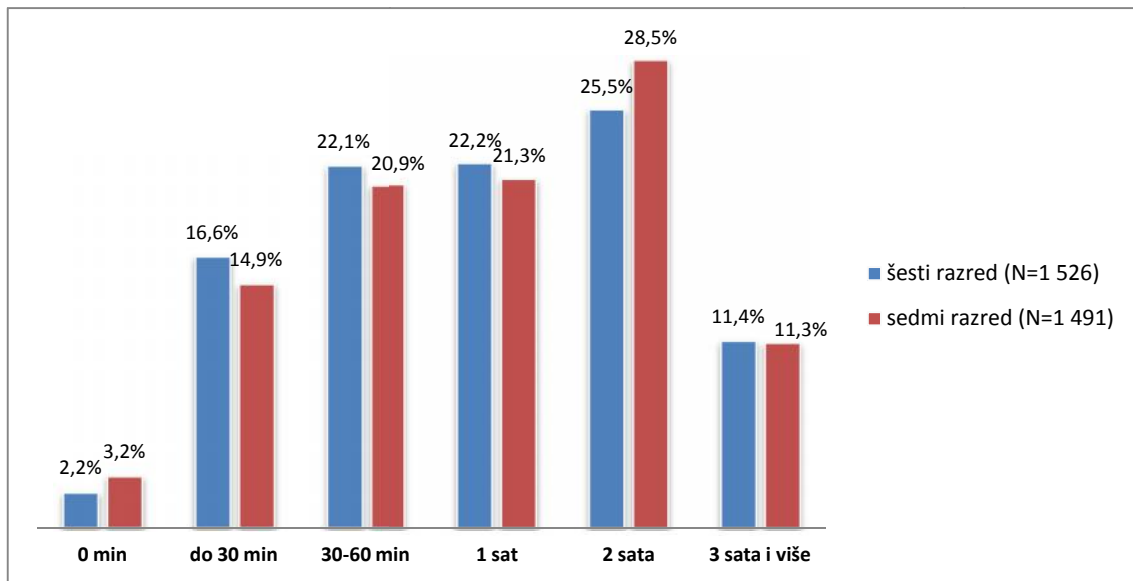
Ve ina u enika, 84,2% šestaša i 84,9% sedmaša na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatra da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i štetnosti marihuane. U odnosu na prošlu godinu informiranost u enika je ve a.

2. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Kvalitetno provo enje slobodnog vremena djece i mladih zna ajan je imbenik u prevenciji ovisnosti. Djeci treba omogu iti da dio svog slobodnog vremena provedu u igri, druženju, šetnji u prirodi, sportu i sl. Iznimno je važno i vrijeme provedeno u krugu obitelji. Zbog prezaposlenost i ubrzanog životnog tempa roditelji imaju sve manje vremena za djecu. Dolazi do smanjenja slobodnog vremena koje bi obitelji mogle provoditi zajedno. Ipak, kvaliteta zajedni ki provedenog vremena važnija je od kvantitete. Ako pogledamo vrijeme provedeno u pojedinim nabrojanim aktivnostima, u enici slijede im redoslijedom provode svoje slobodno vrijeme:

1. Vrijeme provedeno s obitelji
2. Igra, druženje s prijateljima, izlasci
3. Slušanje glazbe
4. u enje i zada a
5. trening, sport

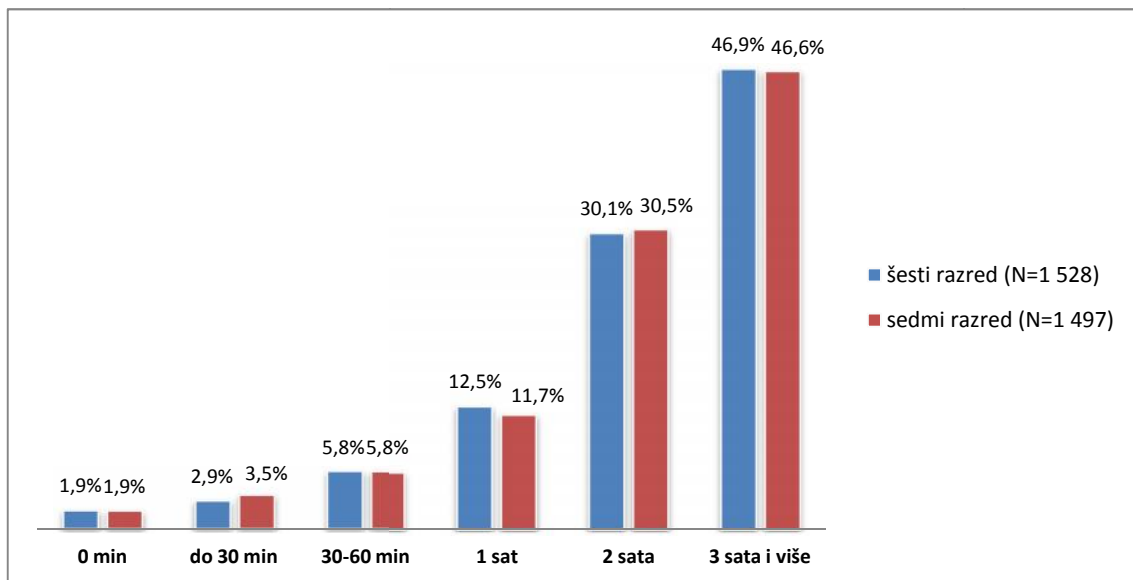
Slika 16. Provo enje slobodnog vremena – u enje i zada a



U enici statisti ki zna ajno manje u e na kraju školske godine nego na po etku ($t= 7,91$, $N= 2968$, $p<0.05$).

U enici šestih i sedmih razreda ne razlikuju se u provo enju vremena u u enju ($t=- 1,51$, $N= 2967$, $p>0,05$). Djevoj ice zna ajno više vremena provode u u enju i pisanju zada a od dje aka ($F= 186,27$, $df = 2965$, $p<0.05$).

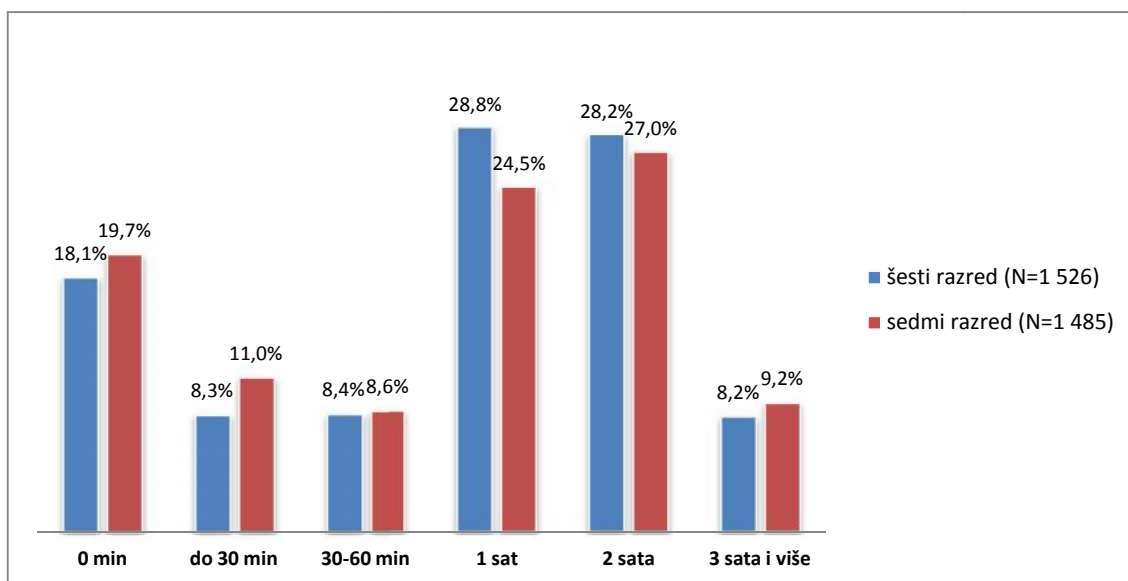
Slika 17. Provo enje slobodnog vremena – igra, druženje s prijateljima, izlasci



Na kraju školske godine u enici zna ajno više vremena provode u igri, druženju s prijateljima i izlascima, nego na po etku školske godine ($t= -4,66$ $N= 2970$, $p<0.05$). Dje aci provode više vremena na ovaj na in od djevoj ica ($F=11,30$, $df= 2967$, $p<0.005$).

Nema statisti ki zna ajne razlike izme u u enika šestih i u enika sedmih razreda ($t= 2,82$, $N= 2968$, $p<0.05$).

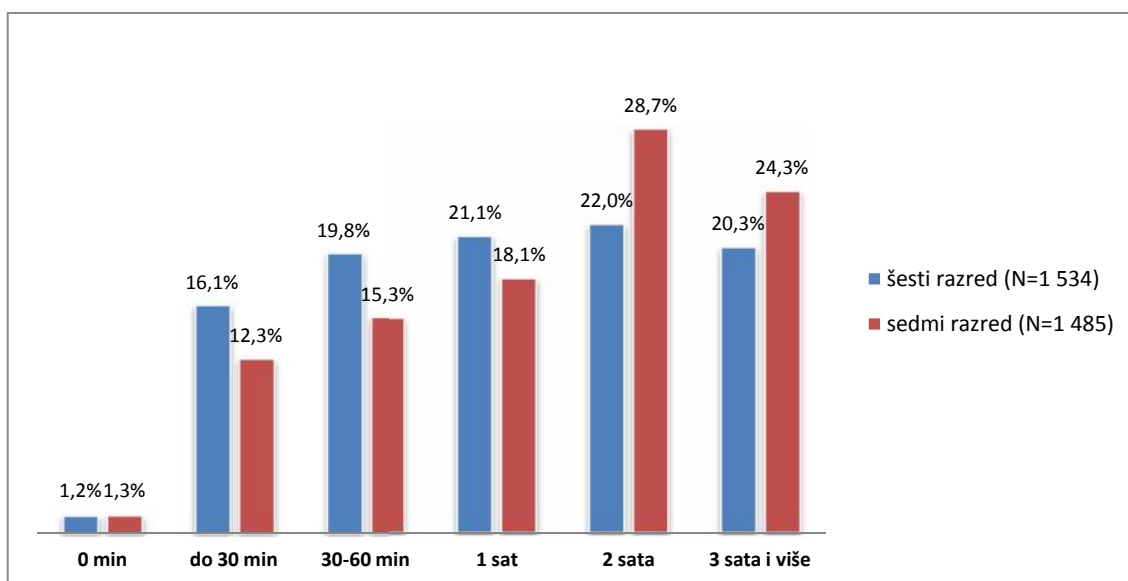
Slika 18. Provođenje slobodnog vremena – trening/sport



Djevojke znaju više baviti se sportom od dječaka ($F= 93,9$, $df=2935$, $p<0.05$).

Nema razlike u treniranju na početku i na kraju školske godine ($t= -1,85$, $N= 2938$, $p>0.05$) i u bavljenju sportom između učenika šestih i sedmih razreda ($F= 2,44$, $df = 2936$, $p>0,05$).

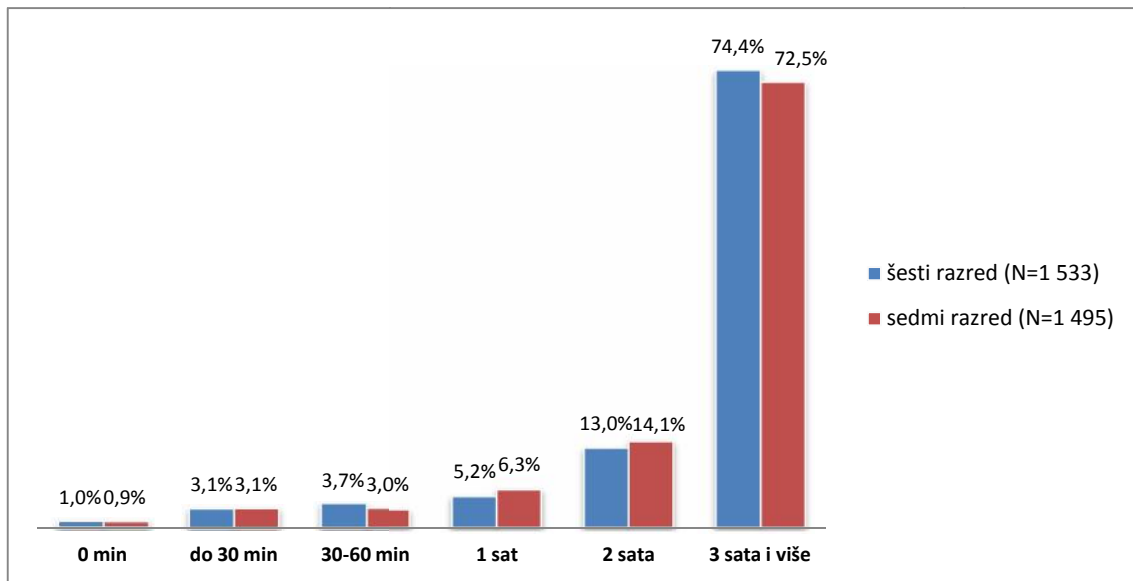
Slika 19. Provođenje slobodnog vremena – slušanje glazbe, gledanje tv



Nema razlike u tome koliko učenici provode vremena slušajući glazbu i gledajući tv na početku i na kraju školske godine ($t= -0,92$, $N=2969$, $p>0.05$). Učenici sedmih razreda više vremena provode na taj način od učenika šestih razreda ($F=15,09$, $df= 2967$, $p<0.05$). Djevojke više od dječaka slušaju glazbu i gledaju tv ($F= 3,66$, $df=2966$, $p<0.05$).

20,3% šestih i 24,3% sedmih razreda provodi 3 i više sati u gledanju tv i slušanju glazbe. Vrijeme provedeno uz televiziju ne bi smjelo prelaziti dva sata dnevno.

Slika 20. Provođenje slobodnog vremena – vrijeme provedeno s obitelji



Na kraju školske godine u enici značajno manje provode vremena s obiteljima nego na početku školske godine ($t=3,27$, $N=2984$, $p<0,05$).

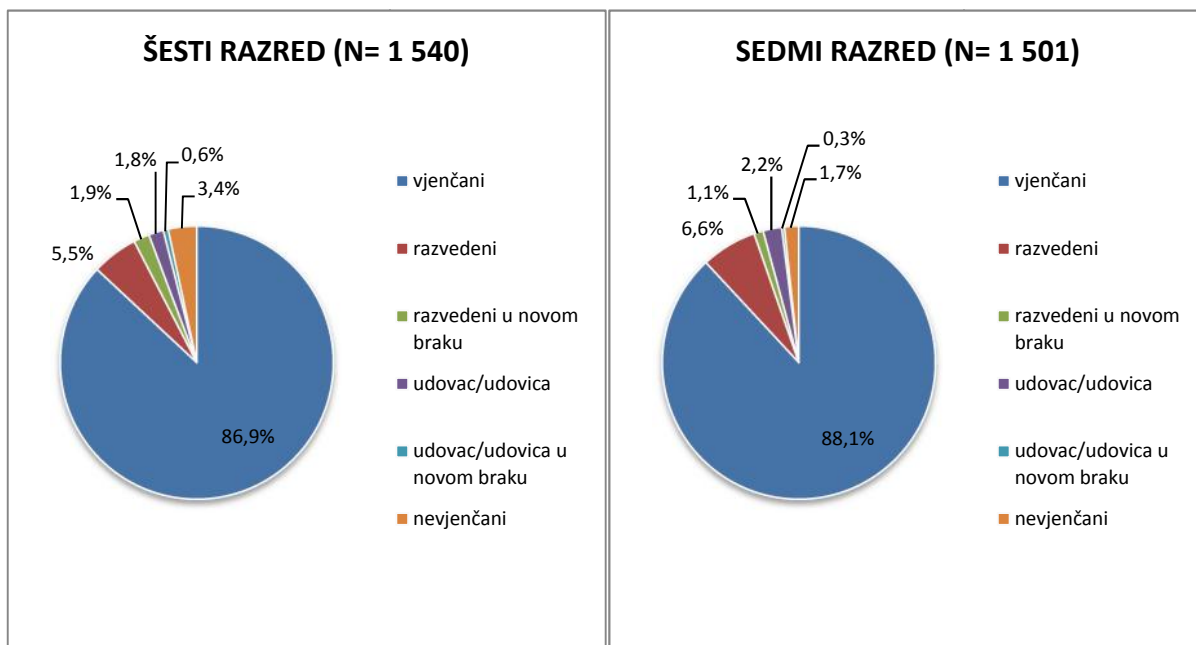
Djevojke značajno više vremena provode s obitelji od dječaka: ($F=6,26$, $df=2981$, $p<0,05$). U vremenu provedenom s obitelji nema razlike između učenika šestih i učenika sedmih razreda ($F=0,05$, $df=1982$, $p>0,05$).

1,0% šestaša i 0,9% sedmaša navodi kako dnevno provode ni malo ili manje od pola sata sa svojim obiteljima.

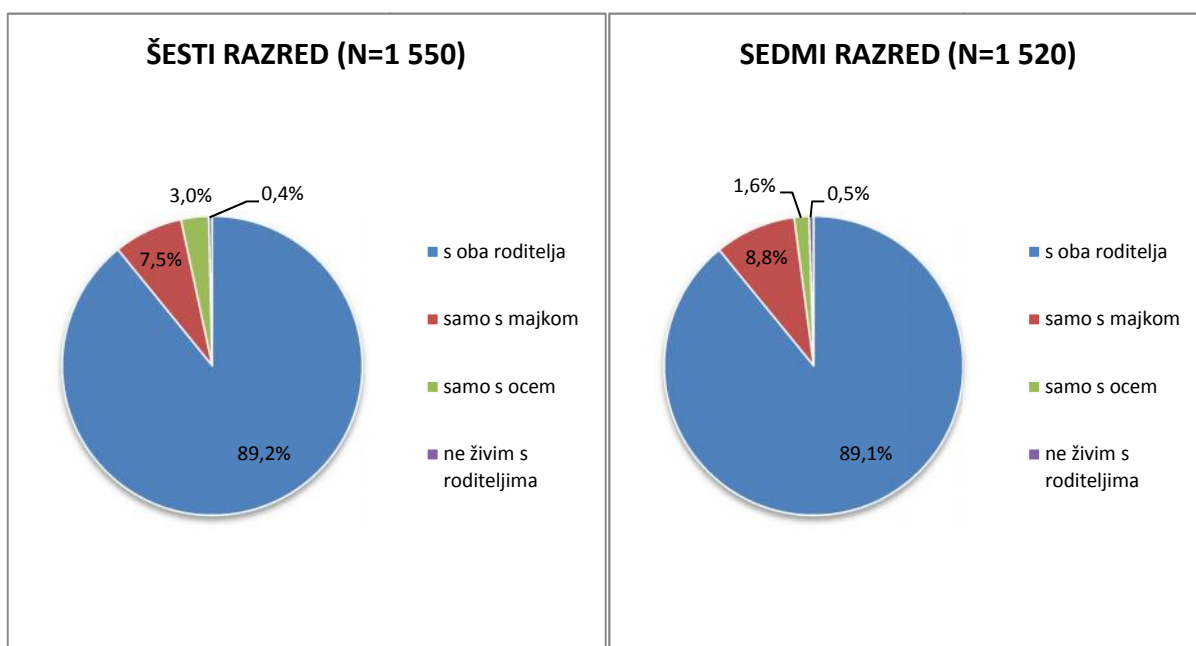
3. OBITELJ

vrste i pozitivne obiteljske veze jedan su od bitnih zaštitnih faktora u prevenciji rizičnog ponašanja (prema Sakoman 2002.). U adolescenciji mladi na različite načine pokušavaju uspostaviti neovisnost od svojih roditelja, traže društvenu afirmaciju od članova grupe vršnjaka i udaljavaju se iz kruga obitelji.

Slika 21. Trenutni bračni status roditelja

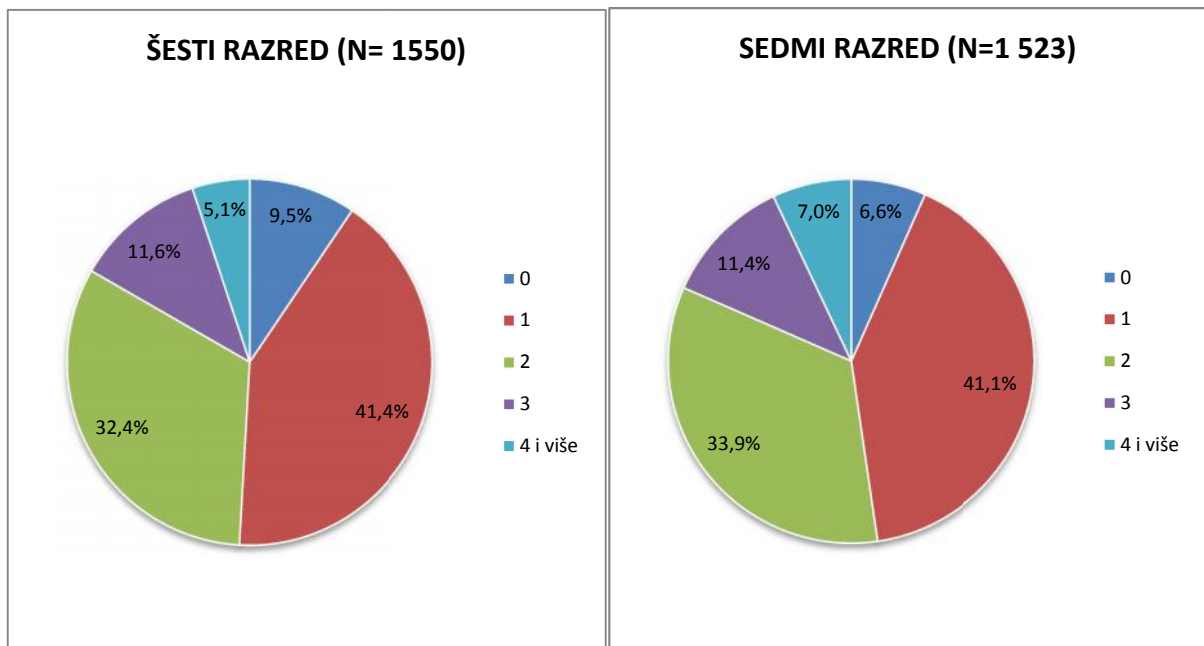


Slika 22. „S kim trenutno živiš?“

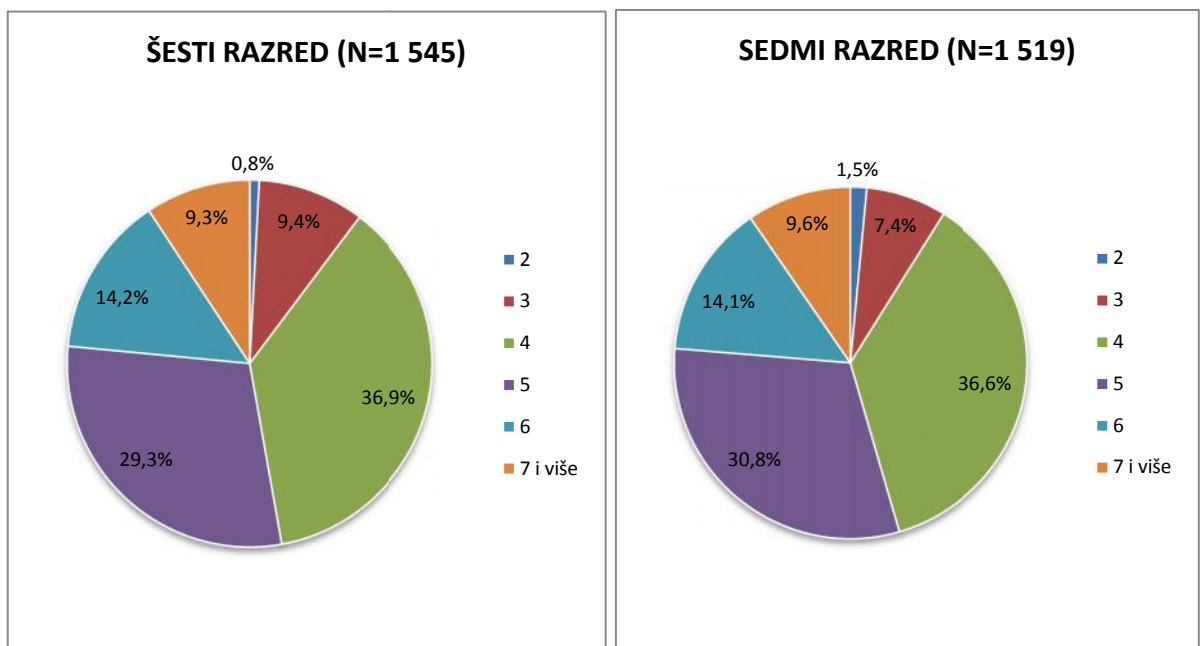


Ispitivanjem povezanosti bra i/ili sestara te zloupotrebe sredstava ovisnosti, nije utvrđena statistički značajna povezanost, kao ni razlika u upotrebi istih izme u različitim kategorijama. Iako smo ovdje mogli otkriti razliku, budući da postoji velik broj istraživanja koji određene oblike netradicionalnih obitelji povezuju sa većim rizikom konzumacije sredstava ovisnosti (npr. Hemovich, Crano, 2009.), ovdje dobiveni rezultati upućuju na djelovanje medijacijskih faktora.

Slika 23. „Koliko imaš bra i/ili sestara?“

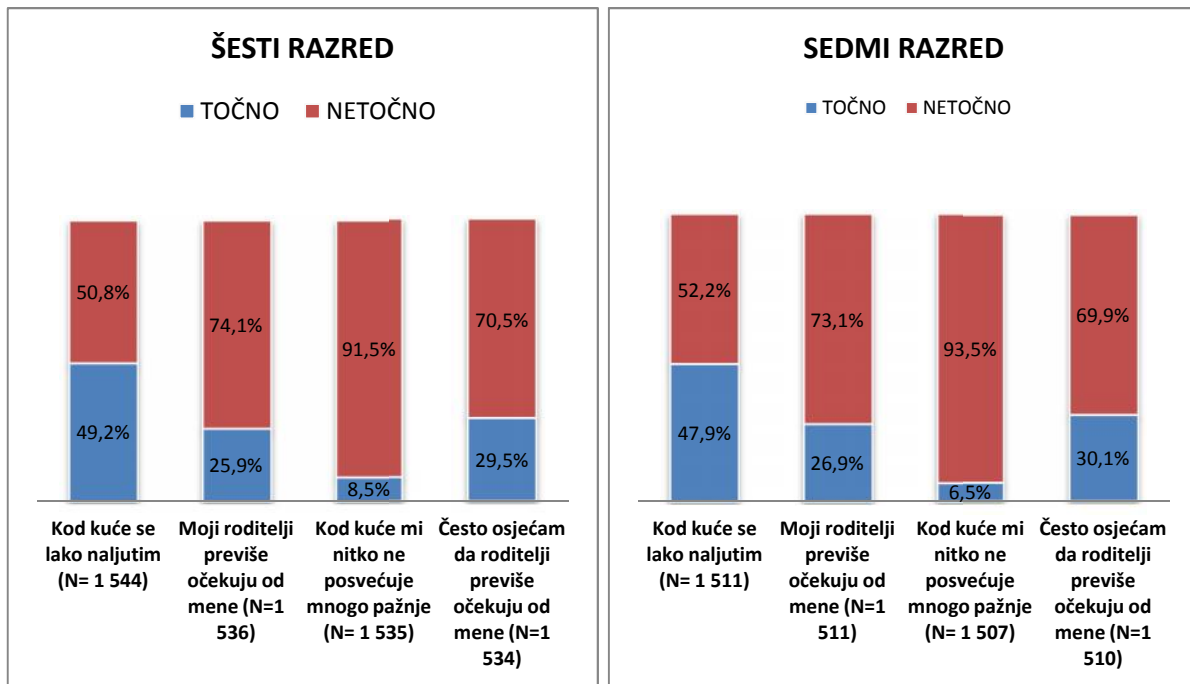


Slika 24. Broj članova kućanstva



Postoji pozitivna veza između broja braće i sestara, te povećane konzumacije alkoholnih pića i pušenja. Vezano uz to, veći broj članova kućanstva također je pozitivno povezan sa pušenjem, kao i sa konzumacijom većine alkoholnih pića. Ove rezultate možemo povezati sa većom dostupnošću sredstava ovisnosti, budući da je veća vjerojatnost da netko u obitelji konzumira ista, no valja uzeti u obzir i veću razinu stresa u proširenim obiteljima.

Slika 25. Odnosi u obitelji



Pokazalo se da 8,5% šestaša i 6,5% sedmaša smatra kako im se kod kuće ne posvećuje dovoljno pažnje. 29,5% šestaša i 30,1% sedmaša često osjećaju da roditelji previše očekuju od njih.

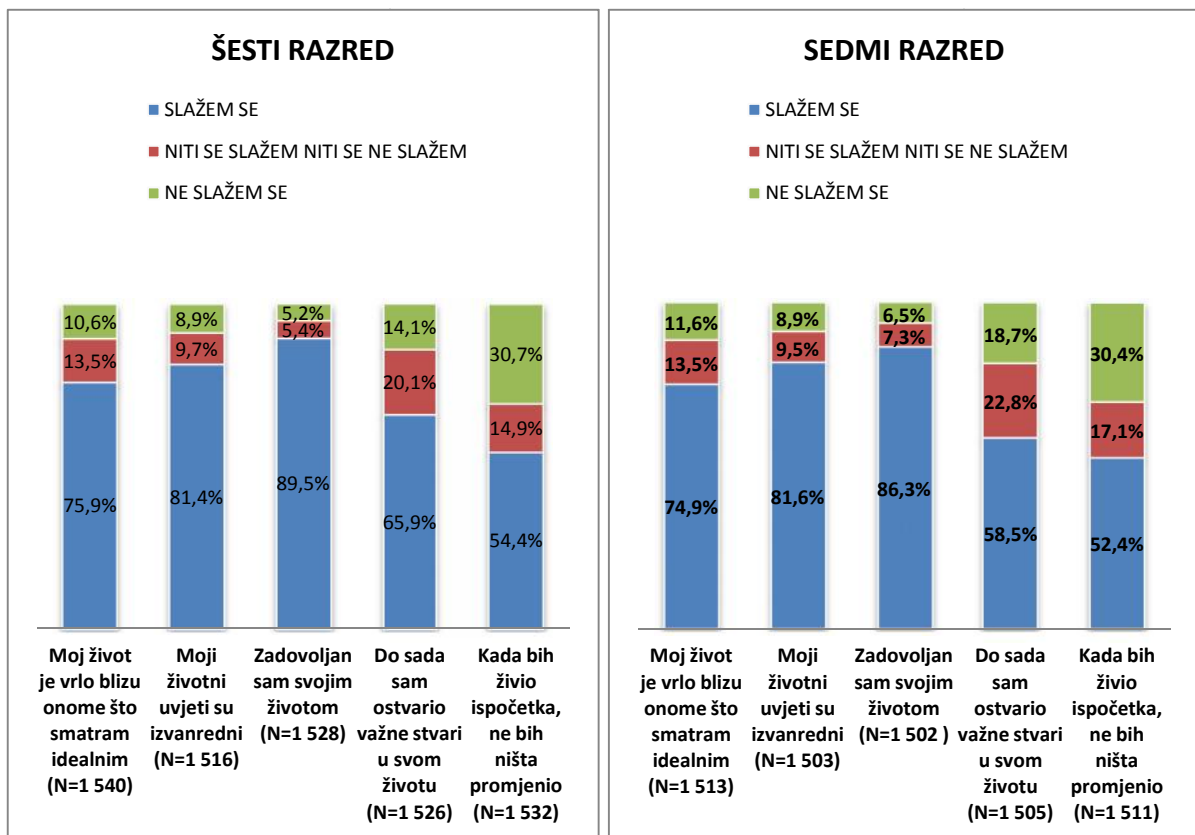
Kako bismo odgovorili na pitanje da li negativni odnosi u obitelji doprinose povećanoj konzumaciji sredstava ovisnosti, ispitali smo razliku u konzumaciji istih ovisno o odgovorima na navedene tvrdnje. Testiranje razlika analizom varijance pokazalo je da su u enici koji su potvrdno odgovorili na navedene tvrdnje, neovisno o točki mjerenja, skloniji konzumaciji sredstava ovisnosti, posebice alkoholnih pića, cigareta, marihuane i inhalanata.

4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

Zadovoljstvo životom zaštitni je faktor u prevenciji rizi nih ponašanja. Sam pojam zadovoljstva životom je vrlo širok koncept koji nije jednostavno ispitati. Kroz anketni upitnik pratile su se samo neke tvrdnje koje mjere specifi ne dijelove zadovoljstva životom.

Zbog preglednijeg prikaza rezultata ponu eni odgovori: „uop e se ne slažem“, „ne slažem se“, „uglavnom se ne slažem“, „niti se slažem niti se ne slažem“, „uglavnom se slažem“, „slažem se“ i „potpuno se slažem“ sažeti su u kategorije: „ne slažem se“, „i slažem i ne slažem se“ i „slažem se“.

Slika 26. Zadovoljstvo životom na kraju školske godine



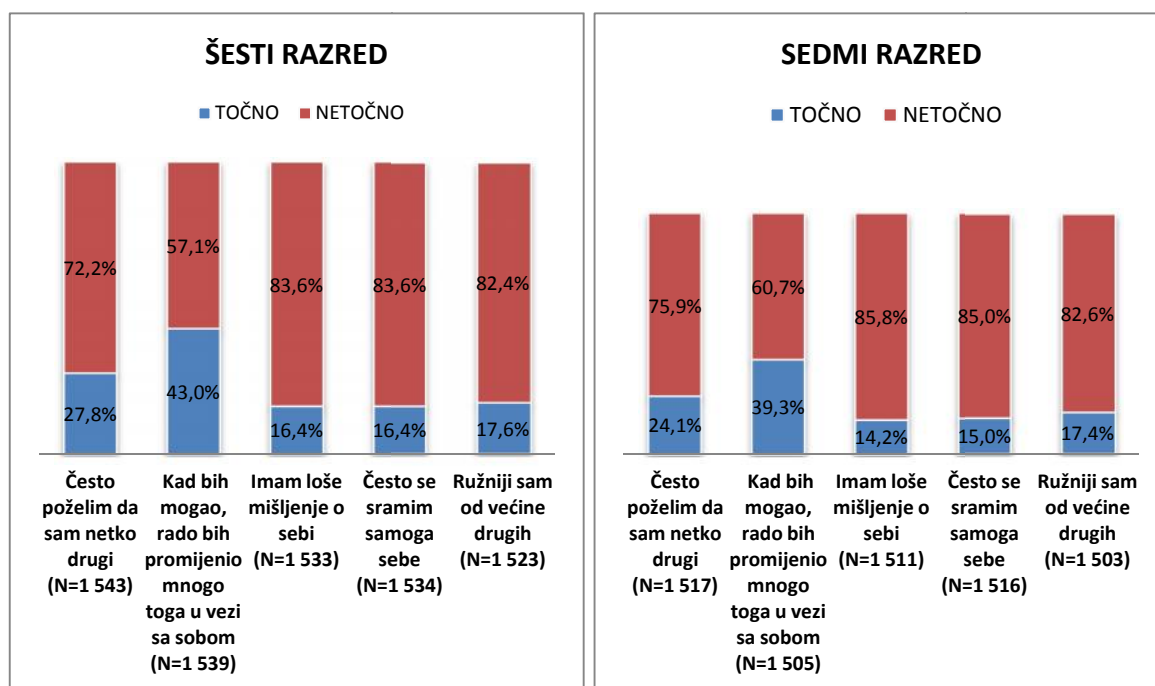
5,2% šestaša i 6,5% sedmaša iskazuje kako nije zadovoljno svojim životom.

Rezultati su pokazali kako u enici koji su pozitivno odgovorili na ovo pitanje, odnosno koji iskazuju kako su zadovoljni svojim životom, manje eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti.

5. SLIKA O SEBI

Neke od psiholoških osobina povezanih sa zluporabom sredstava ovisnosti su nisko samopoštovanje, nisko zadovoljstvo samim sobom (slika o sebi), velika potreba za socijalnim odobravanjem, visoka anksioznost i niska asertivnost. Upravo iz ovog razloga „Trening životnih vještina“ nije usmjeren samo na pružanje informacija o u incima i štetnosti psihoaktivnih sredstva, ve i na razvoj vještina samopoboljšanja (poboljšanje slike o sebi, donošenje odluka, suo avanje s anksioznoš u, ljutnjom, analiza medija i sl.) i socijalnih vještina koje unapre uju interpersonalne odnose, npr. kako bolje komunicirati, prevladati sramežljivost, oduprijeti se vršnja kom pritisku, kako rješavati sukobe i sl. (prema *Trening životnih vještina-priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.).

Slika 27. Slika o sebi



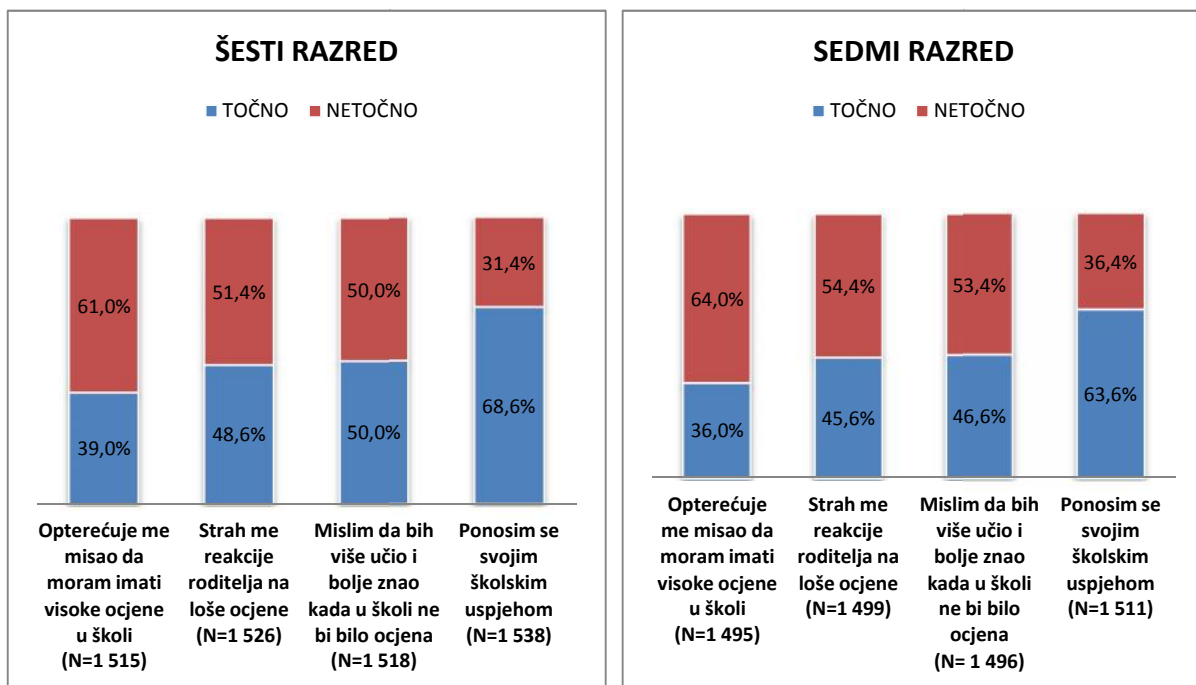
Prema prikazanim odgovorima ve ina u enika ima dobru sliku o sebi. 16,4% šestaša i 14,2% sedmaša ima loše mišljenje o sebi. Oko 40% u enika rado bi promijenilo mnogo toga u vezi sa sobom.

Analizom podataka pokazalo se kako su djeca koja imaju lošu sliku o sebi (estice: „ esto poželim da sam netko drugi“, „kada bi mogao, rado bih promijenio mnogo toga u vezi sa sobom“, „imam loše mišljenje o sebi“ „ esto se sramim samoga sebe“) sklonija eksperimentiranju sa sredstvima ovisnosti.

6. ŠKOLA, OCJENE, ISPITNA ANKSIOZNOST

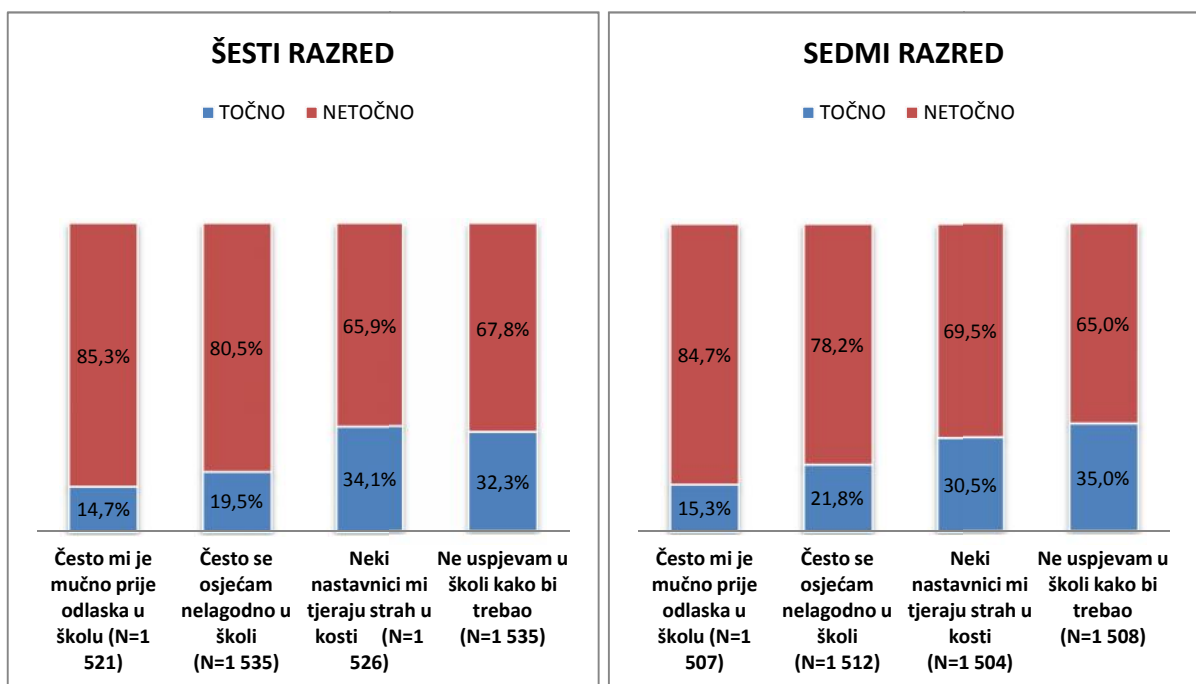
Anketnim upitnikom ispitani su stavovi u enika prema školi, u enju i ocjenama.

Slika 28. Ocjene



ak 39,0% šestaša i 36,0% sedmaša osje a pritisak da moraju imati visoke ocjene u školi. Nešto manje od 50% u enika boji se reakcije roditelja na loše ocjene. Manji broj u enika slaže se s ovom tvrdnjom na kraju školske godine ($t=-5,97$, $p<0,05$). Više od polovice u enika ponosi se svojim školskim uspjehom.

Slika 29. Škola

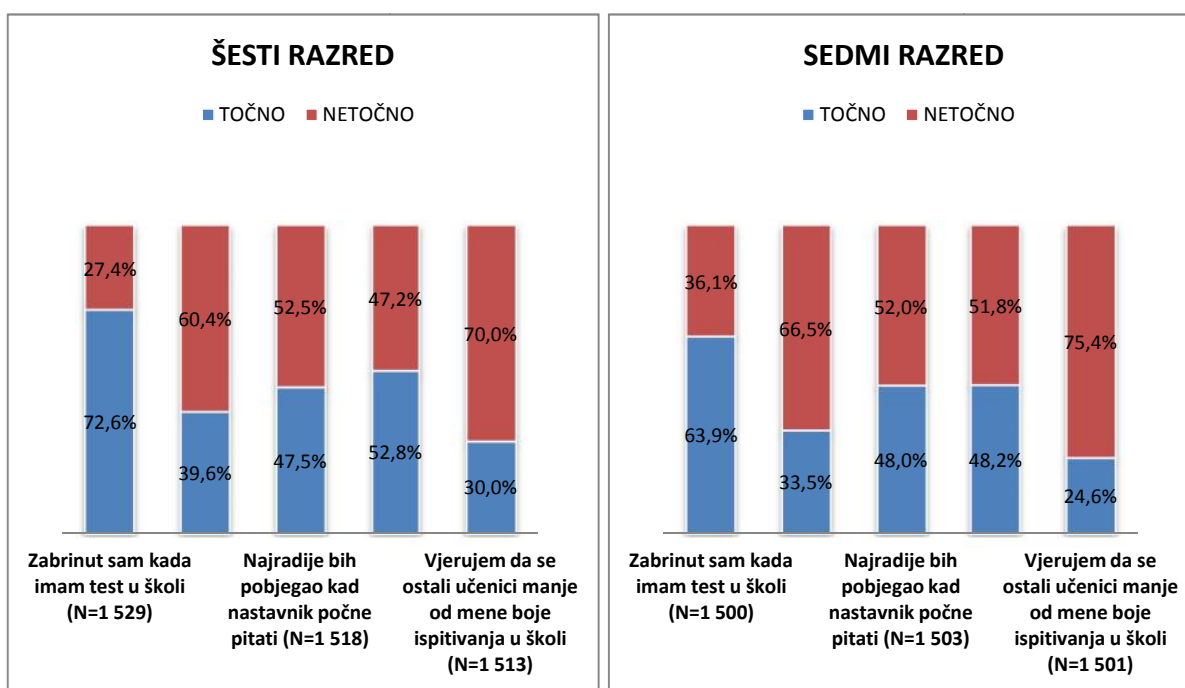


Rezultati su pokazali da 14,7% u enika šestog i 15,3% u enika sedmog razreda osje a mu ninu prije odlaska u školu. Oko 20% u enika esto se osje a nelagodno u školi. 34,1% šestaša i 30,5% sedmaša osje a strah od nekog ili nekih nastavnika, a 32,3% šestaša i 35,0% sedmaša nije zadovoljno svojim uspjehom u školi.

Subskala "Osje aji, misli i ponašanja" sastoji se od estica koje se odnose na pojmove koje obuhva aju anksioznost u širem smislu, kao i na njene specifi ne oblike kao što su socijalna i ispitna anksioznost. Kako bi ispitali opravdanost korištenja rezultata dobivenih cijelom subskalom, provedena je standardna faktorska analiza s ograni enim brojem faktora na rezultatima dobivenima prvim mjerenjem na po etku školske godine (drugo mjerenje je ve pod utjecajem poznatosti i djelovanja samog programa).

Rezultati su potvrdili postojanje jednog op eg faktora, što opravdava interpretaciju ukupnog rezultata. Eigen-vrijednost iznosi 6,44, te taj faktor objašnjava 23,84% ukupne varijance rezultata. Faktorska zasi enja estica kre u se u rasponu od 0,34 do 0,61.

Slika 30.1. Ispitna anksioznost na po etku školske godine

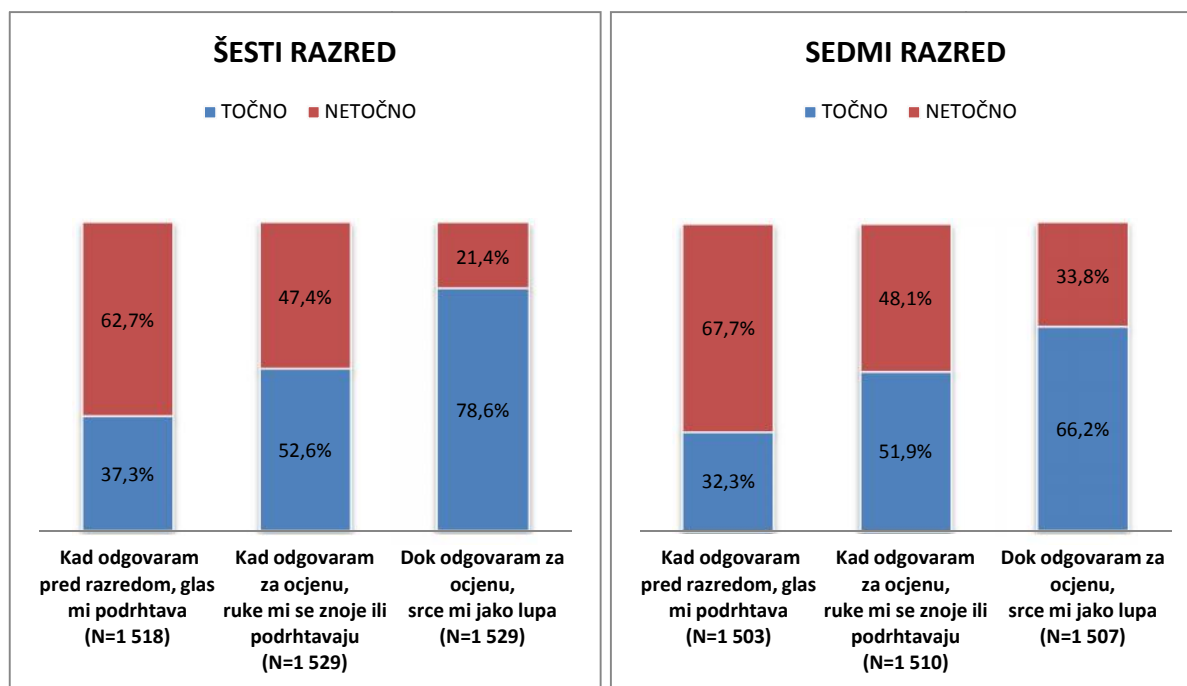


Iako je strah od ispitivanja normalno stanje, ispitna anksioznost može pogoršati u inak u enja i reprodukciju gradiva. U enici zbog osje aja straha ili nelagode mogu izbjegavati u enje ili/i pokazati lošije rezultate prilikom ispitivanja.

39,6% šestaša i 33,5% sedmaša ponekad ne može u iti zbog straha od ispitivanja. 47,3% šestaša i 48,0% sedmaša najradije bi pobjeglo kada nastavnik po ne pitati. 52,8% šestaša i 48,2% sedmaša zaboravi nau eno gradivo kada moraju odgovarati.

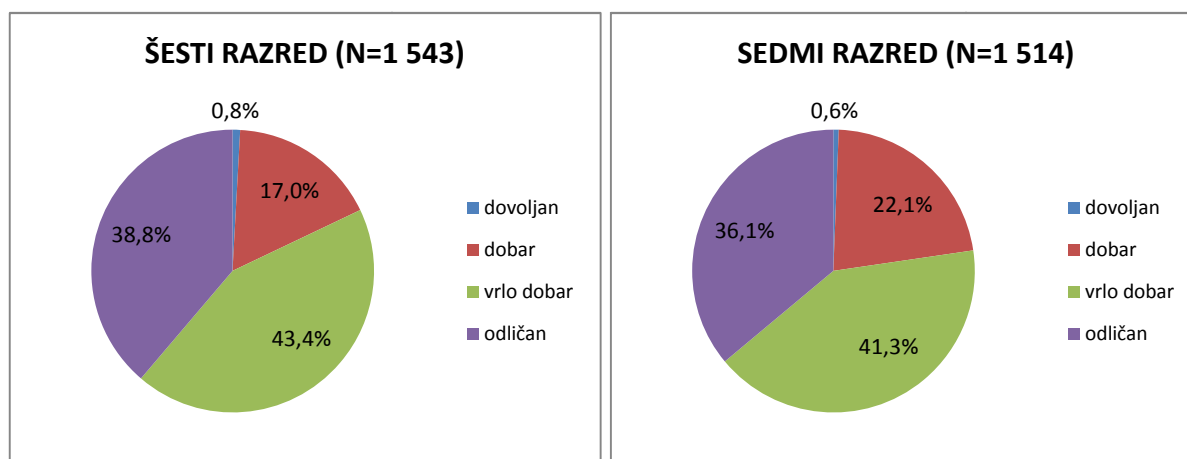
Ispitna anksioznost može se manifestirati ne samo kroz emotivne (strah, nervoza, tjeskoba, panika, tuga i sl.) ve i fizi ke simptome kao što su lupanje srca, znojni dlanovi, crvenilo, glavobolja i sl.

Slika 30.2. Ispitna anksioznost na po etku školske godine



Kroz radionice „Treninga životnih vještina“ u enici u e kako prepoznati simptome anksioznosti i situacije koje je izazivaju, te kako se s njima suo iti i smanjiti ih. Rezultati su pokazali pozitivan pomak na kraju godine, sa statisti ki zna ajno manje izvještaja o razini anksioznosti ($t=-4,36$, $df=3038$, $p<0,05$), što upu uje na mogu u u inkovitost radionica usmjerenih na strategije smanjivanja anksioznosti, kao i onih usmjerenih na socijalne i akademske odnose.

Slika 31. Školski uspjeh na kraju prošle godine



Školski uspjeh zna ajno je povezan s konzumacijom sredstava ovisnosti:

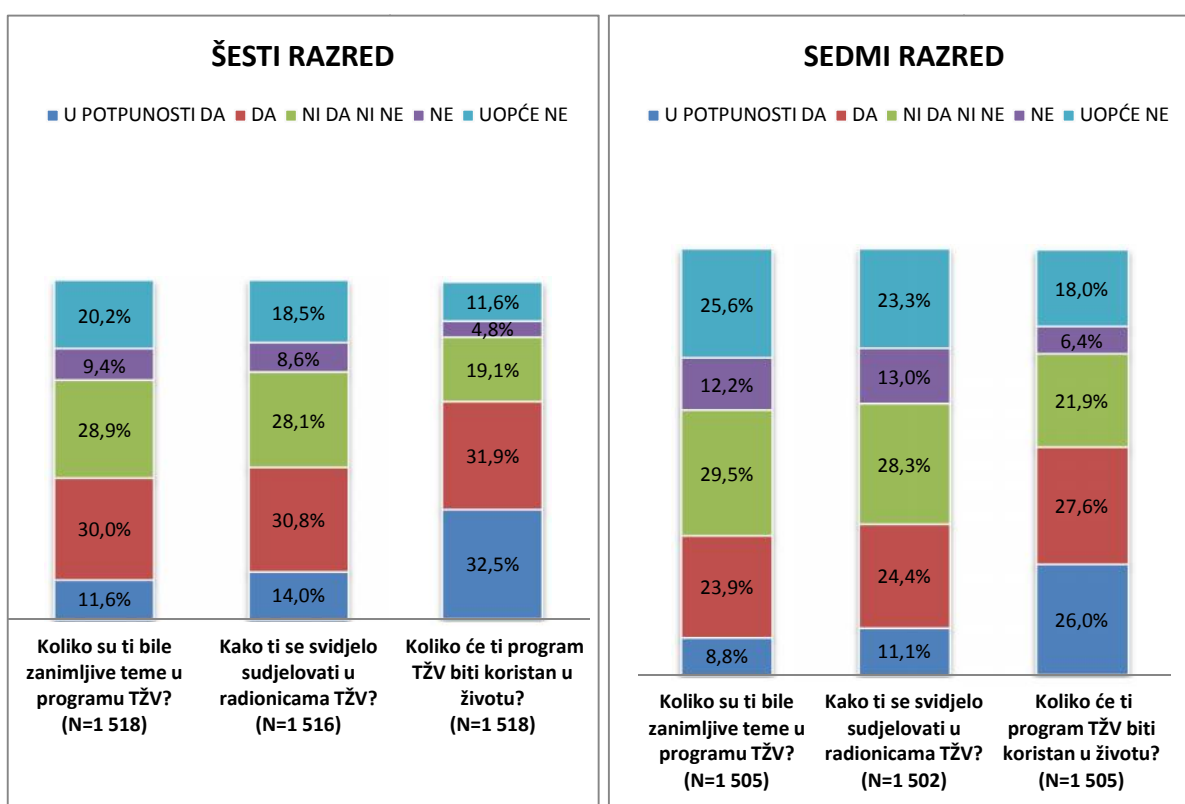
- školski uspjeh i pušenje ($r= -0.15$, $p<0.05$)
- školski uspjeh i pijenje piva ($r= -0.13$, $p<0.05$)
- školski uspjeh i pijenje vina ($r= -0.08$, $p<0.05$)

- školski uspjeh i pijenje žestokih pića ($r = -0.09, p < 0.05$)
- školski uspjeh i miješana pića ($r = -0.07, p < 0.05$)
- školski uspjeh i marihuana ($r = -0.04, p < 0.005$)

Dakle, što je bolji školski uspjeh kod učenika, manja je konzumacija cigareta, piva, vina, žestokih pića, miješanih pića i marihuane i obratno.

7. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE UČENIKA

Slika 32. Procjena korisnosti programa od strane učenika

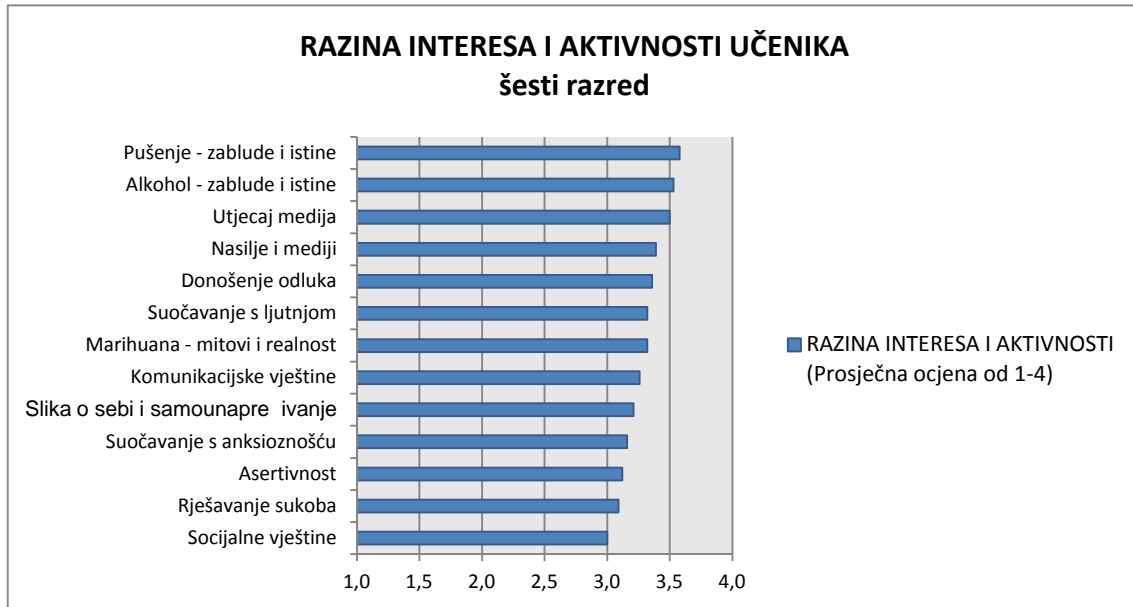


41,6% učenika šestog i 32,7% učenika sedmog razreda pozitivno ocjenjuje zanimljivost tema u programu. Razlog smanjenja interesa u sedmom razredu je možda u tome što se neke teme, iako u proširenom obliku, ponavljaju zbog čega je možda došlo do zasićenja kod učenika. 44,8% šestša i 35,4% sedmaša navodi kako im se sviđjelo sudjelovati u radionicama Treninga životnih vještina. 64,5% učenika šestih i 53,6% učenika sedmih razreda smatra da će im program koristiti u svakodnevnom životu.

8. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE VODITELJA

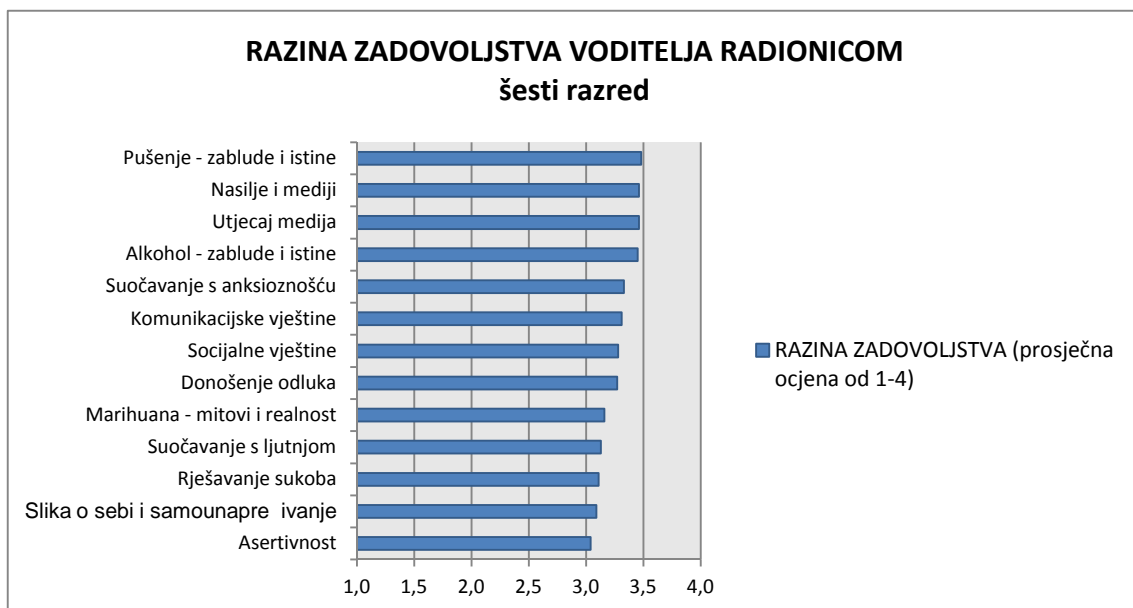
Nakon svake odra ene radionice voditelj radionice morao je ispuniti evaluacijski list u kojem je izme u ostalog trebao procijeniti razinu interesa i aktivnosti u enika i razinu svog zadovoljstva radionicom. Dobiveni su sljede i podaci:

Slika 33.1. Razina interesa i aktivnosti u enika šestih razreda



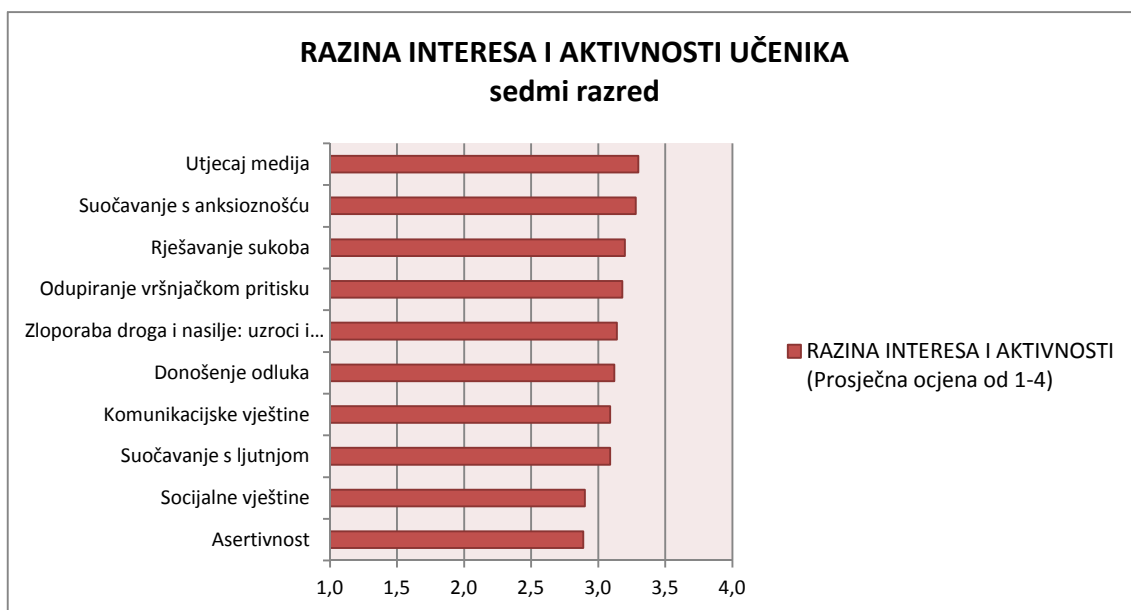
Radionica na kojoj su u enici šestog razreda prema procjeni voditelja radionice pokazali najve i interes i aktivnost bila je radionica o zabludama i istinama o pušenju. Nakon toga slijede radionice o alkoholu i utjecaju medija.

Slika 33.2. Razina zadovoljstva voditelja radionicama za šeste razrede



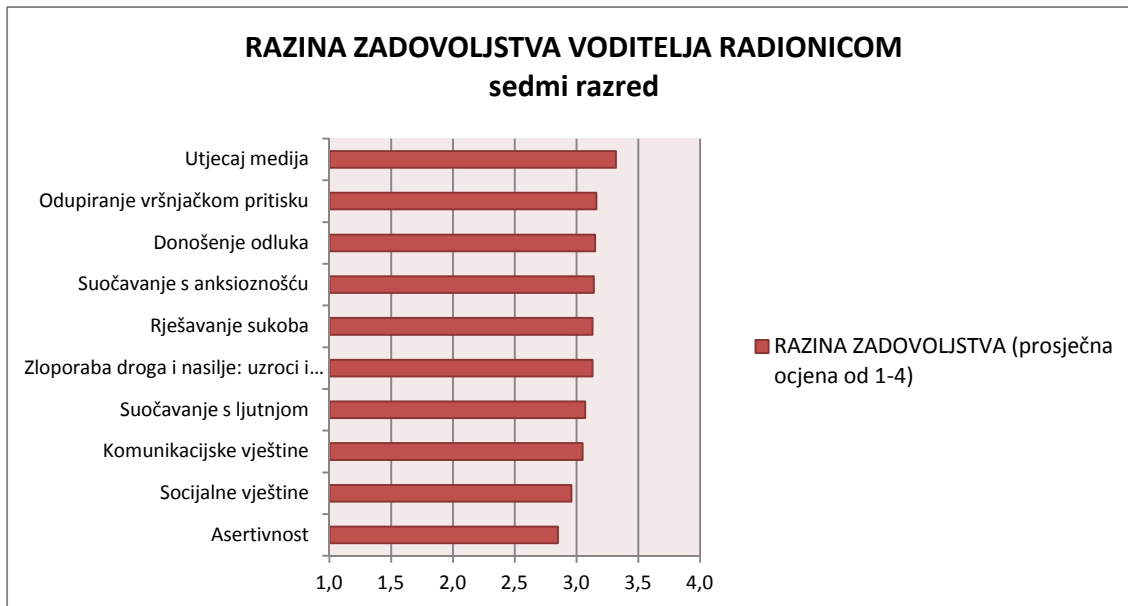
Najboljom prosje nom ocjenom za šeste razrede ocjenjene su radionice „Pušenje-zablude i istine“ i radionica „Nasilje i mediji“.

Slika 34.1. Razina interesa i aktivnosti u enika sedmih razreda



Sedmaši su prema procjeni voditelja radionica najvišu razinu interesa pokazali na radionicama o utjecaju medija, suočavanju s anksioznošću i rješavanju sukoba.

Slika 34.2. Razina zadovoljstva voditelja radionicama za sedme razrede



Voditelji radionica za sedme razrede najzadovoljniji su bili radionicom o utjecaju medija i odupiranju vršnjačkom pritisku.

ZAKLJUČAK

Djelotvornost u stvarnoj prevenciji upotrebe i zlorabe sredstava ovisnosti pokazao je vrlo malen broj programa. Nova generacija programa prevencije razlikuje se od tradicionalnih pristupa po tome što se temelji na cjelovitijem razumijevanju uzroka pušenja, uporabe/zlorabe alkohola i droga. Ti programi bili su podvrgnuti nekolicini strogih evaluacijskih istraživanja koja su dala snažnu potvrdu njihovoj djelotvornosti. Program „*Trening životnih vještina*“ ne samo što je najbolje evaluiran program ove vrste, već je i stvorio najveće i najtrajnije smanjenje u korištenju sredstava ovisnosti. Dobio je priznanje za uspješnost u prevenciji od nekoliko zdravstvenih i psihologijskih ustanova (prema *Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.).

Za većinu pojedinaca, početno eksperimentiranje i kasniji razvoj obrasca redovite uporabe tipični su događaji u adolescenciji. Budući da je upotreba nekih psihoaktivnih tvari (kao što su duhan, alkohol i marihuana) prilično raširena, eksperimentiranje s tim tvarima često se smatra normalnim (*Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.). Ovo je potvrdilo i naše istraživanje:

- Na kraju šestog razreda 27,8% učenika probalo je alkohol jednom ili dva puta, a 25,1% pije rijetko ili ponekad. 2,1% šestša često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića. 37,3% sedmaša probalo je alkohol jednom ili dva puta, a 27,4% pije rijetko ili ponekad. 3,3% sedmaša često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića.
- 33,5% šestša i 38,0% sedmaša smatra kako je razumljivo da se na proslavama pije alkohol. 25,2% šestša i 27,2% sedmaša smatra kako je korisno piti u manjim količinama.
- Dio učenika šestog razreda koji puši rijetko (1,2%) ili ponekad (0,5%) u riziku je da razvije ovu štetnu naviku i prije u skupinu djece koja puši često (0,3%). U sedmom razredu eksperimentiranje sa pušenjem cigareta raste. Učenika koji nikada nisu probali cigarete je manje (71,3%), a već učenika koji puše često (1,3%).
- 21,6% šestša i 21,3% sedmaša smatra kako je vrlo razumljivo da ljudi u nekim situacijama puše. 5,3% učenika šestih i 4,0% učenika sedmih razreda smatra kako je pušenje znak odrastanja.
- Rezultati su pokazali da učenici na kraju školske godine značajno više puše cigarete nego na početku školske godine ($N=3018$, $t=-4,02$, $p<0,05$). Učenici sedmih razreda već više puše od učenika šestih razreda ($F=-35,17$, $df=3016$, $p<0,05$). Sa porastom eksperimentiranja sa cigaretama, i stavovi prema pušenju postaju manje kritični što je bitno vidljivo iz kasnije navedenih rezultata.
- 0,3% učenika šestog razreda navodi da je probalo marihuanu i to jednom ili dva puta. 1,4% sedmaša probalo je marihuanu, i to 0,5% jednom ili dva puta, 0,5% učenika puši rijetko, 0,1% ponekad i 0,2% često.
- 97,2% učenika šestih i 96,4% učenika sedmih razreda navodi kako bi odbilo ponuđeni „joint“. Broj učenika kojima stav prema pušenju marihuane postaje otvoreniji povećao se tijekom školske godine ($t=-2,42$, $p<0,05$).

Iako određena razina eksperimentiranja s psihoaktivnim tvarima ne mora nužno biti štetna sama po sebi, rano eksperimentiranje često vodi redovitoj upotrebi. Eksperimentiranje s jednom psihoaktivnom tvari često vodi eksperimentiranju s drugima (*Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.). činjenica da većina anketiranih učenika nije probala ili rijetko konzumira ispitana sredstva ovisnosti ukazuje na važnost i korisnost provedbe ovakvih preventivnih programa kako bi ih se odvratilo od ranog eksperimentiranja i kasnije redovite uporabe.

Neke od psiholoških osobina povezanih sa zlouporabom sredstava ovisnosti su nisko samopoštovanje, nisko zadovoljstvo samim sobom (slika o sebi), velika potreba za socijalnim odobravanjem, visoka anksioznost i niska asertivnost.

- Analizom podataka pokazalo se kako su djeca koja imaju lošu sliku o sebi (estice: „ esto poželim da sam netko drugi“, „kada bi mogao, rado bih promijenio mnogo toga u vezi sa sobom“, „imam loše mišljenje o sebi“ „ esto se sramim samoga sebe“) sklonija eksperimentiranju sa sredstvima ovisnosti.
- Rezultati su pokazali kako u enici koji iskazuju kako su zadovoljni svojim životom, manje eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti.
- Kroz radionice „Treninga životnih vještina“ u enici u e kako prepoznati simptome anksioznosti i situacije koje je izazivaju, te kako se s njima suo iti i smanjiti ih. Rezultati su pokazali pozitivan pomak na kraju godine, sa statisti ki zna ajno manje izvještaja o razini anksioznosti ($t=-4,36$, $df=3038$, $p<0,05$), što upu uje na mogu u u inkovitost radionica usmjerenih na strategije smanjivanja anksioznosti, kao i onih usmjerenih na socijalne i akademske odnose.
- Testiranje razlika analizom varijance pokazalo je da su u enici koji iskazuju kako im kod ku e ne pokazuju dovoljno pažnje skloniji konzumaciji sredstava ovisnosti, posebice alkoholnih pi a, cigareta, marihuane i inhalanata.

Upravo iz ovog razloga „Trening životnih vještina“ nije usmjeren samo na pružanje informacija o u incima i štetnosti psihoaktivnih sredstva, ve i na razvoj vještina samopoboljšanja (poboljšanje slike o sebi, donošenje odluka, suo avanje s anksioznoš u, ljutnjom, analiza medija i sl.) i socijalnih vještina koje unapre uju interpersonalne odnose (kako bolje komunicirati, prevladati sramežljivost, oduprijeti se vršnja kom pritisku, kako rješavati sukobe i sl.).

Ve ina u enika, 84,2% šestaša i 84,9% sedmaša na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatra da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i štetnosti marihuane. U odnosu na prošlu godinu informiranost u enika je ve a.

Ve ina u enika (64,5% u enika šestih i 53,6% u enika sedmih razreda) smatra da e im program koristiti u svakodnevnom životu.

LITERATURA

1. Gali , J. (2002.) Zlouporaba droga me u adolescentima; rezultati istraživanja, Medicinska naklada Zagreb
2. Hemovich, V., Lac, A., Crano, W.D. (2011.). Understanding Early-Onset Drug and Alcohol Outcomes among Youth: The Role of Family Structure, Social Factors, and Interpersonal Perception of Use. *Psychology, Health and Medicine*, vol. 16
3. Kuzman. M. (2012.). The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs.; Hrvatski Zavod za javno zdravstvo
4. Kuzman M, Mayer D. (2007.). Uporaba duhana u mladih u Hrvatsko, H JZ
5. Sakoman, S. (2008.). Obitelj i prevencija ovisnosti, Sysprint, Zagreb
6. Uvodi - uri , D., Kutnjak Kiš, R., Slugan, N., Zvornik Legen, Z., Zadravec Baranaši , A., Lili , T., (2010). Mladi i sredstva ovisnosti – rezultati istraživanja o stavovima, navikama i korištenju sredstava ovisnosti kod djece i mladih Me imurske županije. H JZ
7. Trening životnih vještina-priručnik za nastavnike 7. Razreda (2012.). Zavod za javno zdravstvo Zadar, Zadar