



Zavod za javno zdravstvo Zadar  
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, Kolovare 2, Zadar 23000

# **PROGRAM PRIMARNE PREVENCIJE**

## **„TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA“**

**Prikaz rezultata statističke obrade anketnih upitnika učenika šestih i  
sedmih razreda  
(školska godina 2016./2017.)**

**Izvješće izradili:**

**Luka Gerić, mag.psih.**

**Ana Šare Glavan, mag. soc.**

**Marija Škrgatić, prof. pedagogije i sociologije**

**Zadar, kolovoz, 2017.**

## Sadržaj

UVOD.....	2
REZULTATI .....	5
1. KONZUMACIJA ALKOHOLA, CIGARETA I DRUGIH DROGA.....	5
ALKOHOL .....	5
CIGARETE.....	11
MARIHUANA.....	16
OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI.....	18
INFORMIRANOST O SREDSTVIMA OVISNOSTI.....	19
2. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA .....	20
3. OBITELJ .....	22
4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM .....	25
5. SLIKA O SEBI.....	26
6. ŠKOLA, OCJENE, ISPITNA ANKSIOZNOST .....	27
7. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE UČENIKA .....	31
8. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE VODITELJA .....	32
ZAKLJUČAK.....	33

## UVOD

Tijekom svog odrastanja djeca i mladi susreću se s mnogim izazovima i rizicima. Zlouporaba alkohola, duhana i drugih sredstava ovisnosti tipično započinje u adolescenciji. U svijetu, pa tako i u Hrvatskoj, vlada trend porasta učestalosti korištenja ovih sredstava među mladima.

Prema ESPAD istraživanju za 2015. godinu Hrvatski učenici srednjih škola puše više od svojih europskih vršnjaka, 33,1 % njih su trenutni pušači (pušili u posljednjih 30 dana) u odnosu na 21 % trenutnih pušača u ESPAD zemljama. Percepcija dostupnosti sredstava (cigareta, alkohola, marihuane) u Hrvatskoj i dalje je vrlo visoka. Tako učenici navode da bi lako ili vrlo lako mogli nabaviti cigarete (72,5 %), alkohol (86,6 %) i marihuanu (41,6 %). Trend pijenja alkoholnih pića u posljednjih 30 dana je u padu u odnosu na 2011. godinu, ali je prevalencija i dalje iznad ESPAD prosjeka. Ukupno 54,7 % učenika je izjavilo da je u posljednjih 30 dana pilo alkohol. Podaci o ekscesivnom pijenju su i dalje vrlo visoki, tako je 46,8 % učenika izjavilo da je pilo 5 ili više pića u jednoj prigodi u posljednjih 30 dana. Mladići na takav način konzumiraju alkoholna pića češće u odnosu na djevojke. Uporaba psihoaktivnih droga je stabilna, ali i nadalje s visokim udjelom. Hrvatska se prema konzumaciji ilegalnih droga nalazi iznad ESPAD prosjeka, tako 22,5 % učenika navodi da je barem jednom u životu probalo drogu. Životna prevalencija (konzumacija barem jednom u životu) uzimanja ilegalnih droga iznosila je: marihuana 21,5 %, trankvilizatori bez liječničkog recepta 4,2 %, ecstasy 2,4 %; inhalanti 25,3 %, nove psihoaktivne tvari/droge 7,0 %, ostale droge (izuzev marihuane) 5%. (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.)

Adolescenti počinju 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, čime 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. Učenike se ne uči samo širokom spektru osobnih i socijalnih vještina kojima bi se smanjila potencijalna motivacija za korištenje sredstava ovisnosti, već ih se uči 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/i stručni suradnici na satu razredne zajednice, a koji su prošli posebnu edukaciju. Tijekom edukacije imali su priliku čuti stručna predavanja djelatnika Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje (liječnika, psihologa i pedagoga) te sudjelovati u radionicama koje će provoditi s učenicima. Provedbu programa u školi koordiniraju školski koordinatori u suradnji s djelatnicima Službe za prevenciju. Nositelj programa je Zavod za javno zdravstvo Zadar, Služba za prevenciju, izvanbolničko liječenje 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 Hrvatsko preuzeta je od Nastavnog

Zavoda za javno zdravstvo Primorsko goranske županije. Program je evaluiran i praćen pomoću anketnih i evaluacijskih listova, te je u ovom radu prikazana obrada dobivenih podataka.

Radionice za učenike šestog razred:

<b>Tema</b>	<b>br. školskih sati</b>
Slika o sebi i samounapređivanje	1
Donošenje odluka	2
Pušenje – zablude i istine	1
Alkohol – zablude i istine	1
Marihuana – zablude 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:

<b>Tema</b>	<b>br. školskih sati</b>
Zloupotreba droga i nasilje: uzroci i posljedice	1
Donošenje odluka	1
Utjecaji medija	1
Suočavanje s anksioznošću	2
Suočavanje s ljutnjom	1
Komunikacijske vještine	1
Socijalne vještine	1
Asertivnost	2
Rješavanje sukoba	1
Opiranje vršnjačkom pritisku	2

Istraživanje provedeno u školskoj godini 2015./2016. između ostaloga pokazalo je da:

- 87,5% učenika šestih razreda i 77,1% učenika sedmih razreda još uvijek nije probalo cigarete. To potvrđuje da je ovo još uvijek vrlo dobra dob za implementaciju preventivnih programa.
- 44,9% učenika na kraju šestog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 37,4% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 15,9% pije rijetko ili ponekad. 1,8% šestaša često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića. 37,9% učenika na kraju sedmog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 36,6% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 21,5% pije rijetko ili ponekad. 4,0% sedmaša često konzumira jednu ili više vrsta alkoholnih pića.
- 99,4% učenika šestog i 96,8% sedmog razreda navelo je kako nikada nisu probali marihuanu.
- „Snifati“ (udisati inhalacijska sredstva kao što su ljepila, benzin, lak i sl.) je probalo 2,4% šestaša i 5,4% sedmaša.
- Oko 84% učenika na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatralo je da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i marihuane.

**Cilj:**

Cilj ovog istraživanja je ispitati stavove učenika o sredstvima ovisnosti, kao i učestalost 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 su sudjelovale 34 škole. U programu je sudjelovalo 2 934 učenika, no prilikom unošenja podataka iz anketa u statistički program za analizu preostao nam je valjani uzorak od 2 679 anketirana učenika (1 409 šestaša i 1 270 sedmaša ) od čega 50% dječaka i 50% 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.

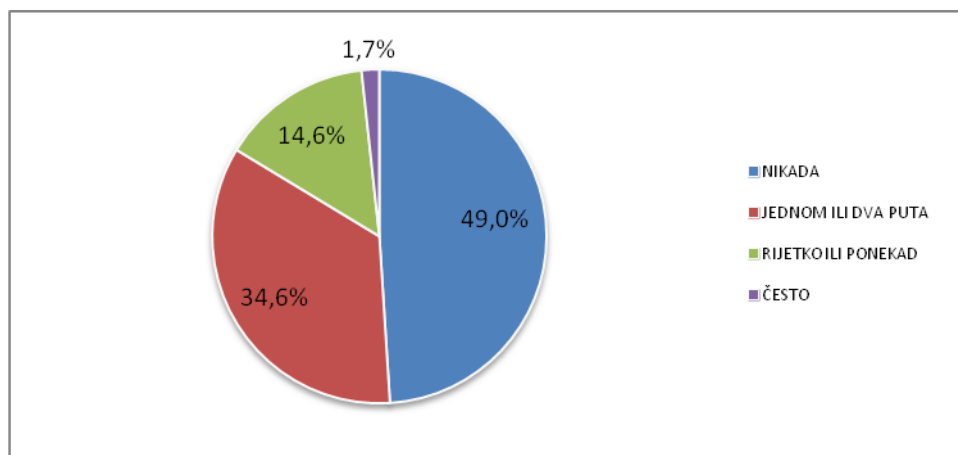
# REZULTATI

## 1. KONZUMACIJA ALKOHOLA, CIGARETA I DRUGIH DROGA

### ALKOHOL

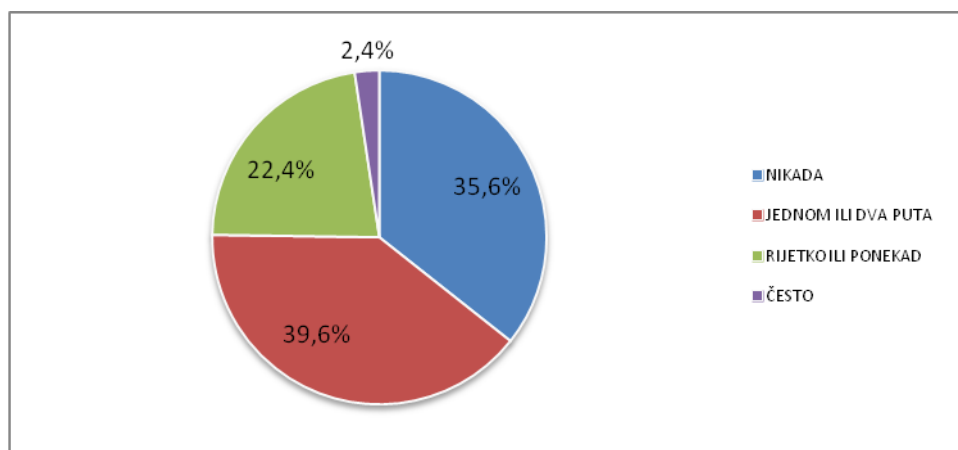
Pijenje i blaga opijenost u našoj kulturi društveno su prihvaćeni kao sastavni dio zabave, opuštanja, pa i sportskih događanja. Mediji su puni reklama koje promoviraju ispijanje alkoholnih pića. Neka djeca svoje prvo piće popiju na nagovor roditelja ili rodbine. Sve to otežava prevenciju, kao i razvoj 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 između ostalog i tehnikama koje se koriste u reklamiranju alkoholnih pića. Unatoč 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. Učestalost konzumacije alkoholnih pića kod učenika na kraju šestog razreda (N=1 394)**



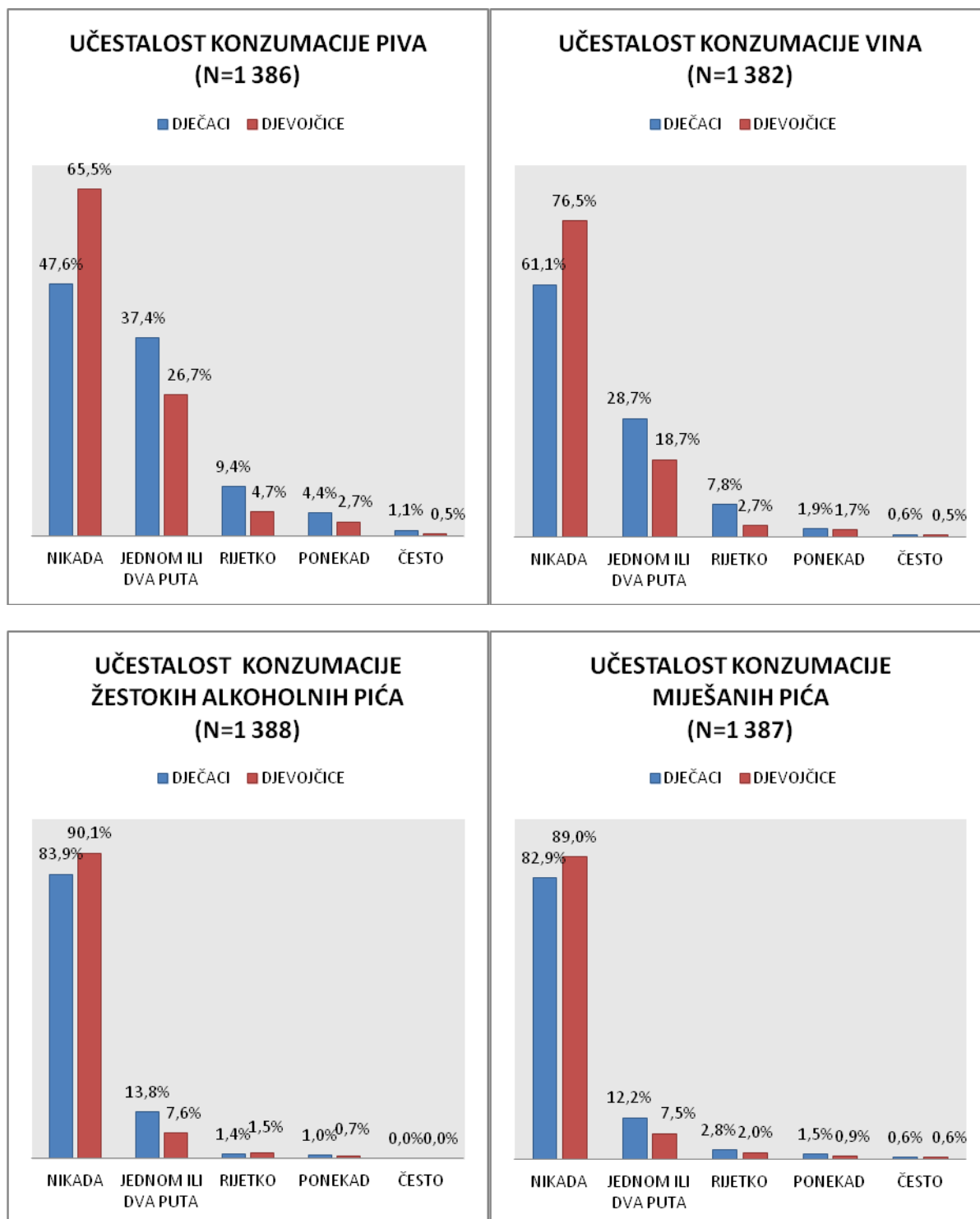
49,0% učenika izjavilo je na kraju šestog razreda da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 34,6% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 16,6% pije rijetko ili ponekad. 1,7% šestaša navodi kako često konzumira jedno ili više vrsta alkoholnih pića.

**Slika 2. Učestalost konzumacije alkoholnih pića kod učenika na kraju sedmog razreda (N=1 260)**

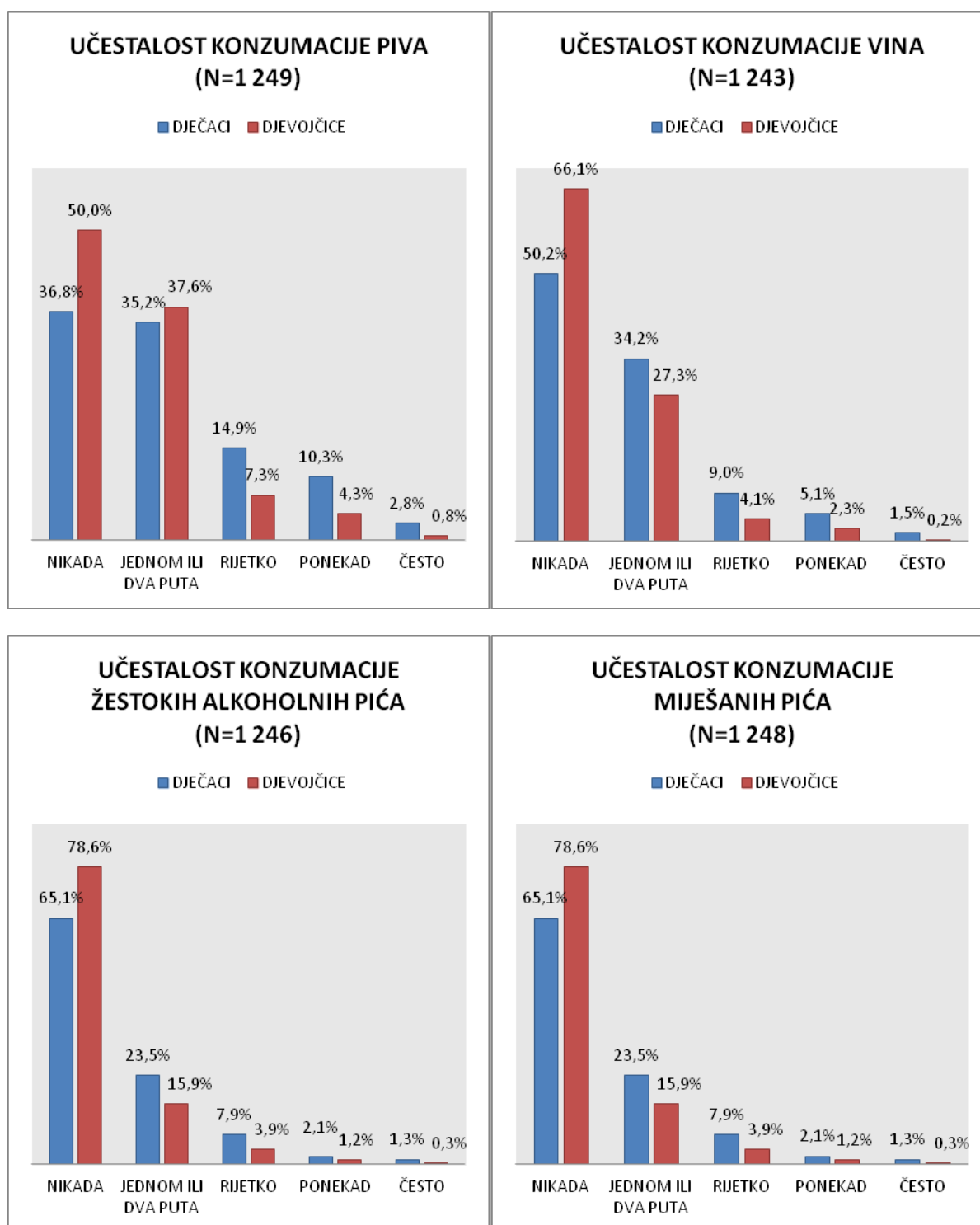


35,6% učenika na kraju sedmog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 39,6% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 22,4% pije rijetko ili ponekad. 2,4% sedmaša često konzumira jedno ili više vrsta alkoholnih pića.

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



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

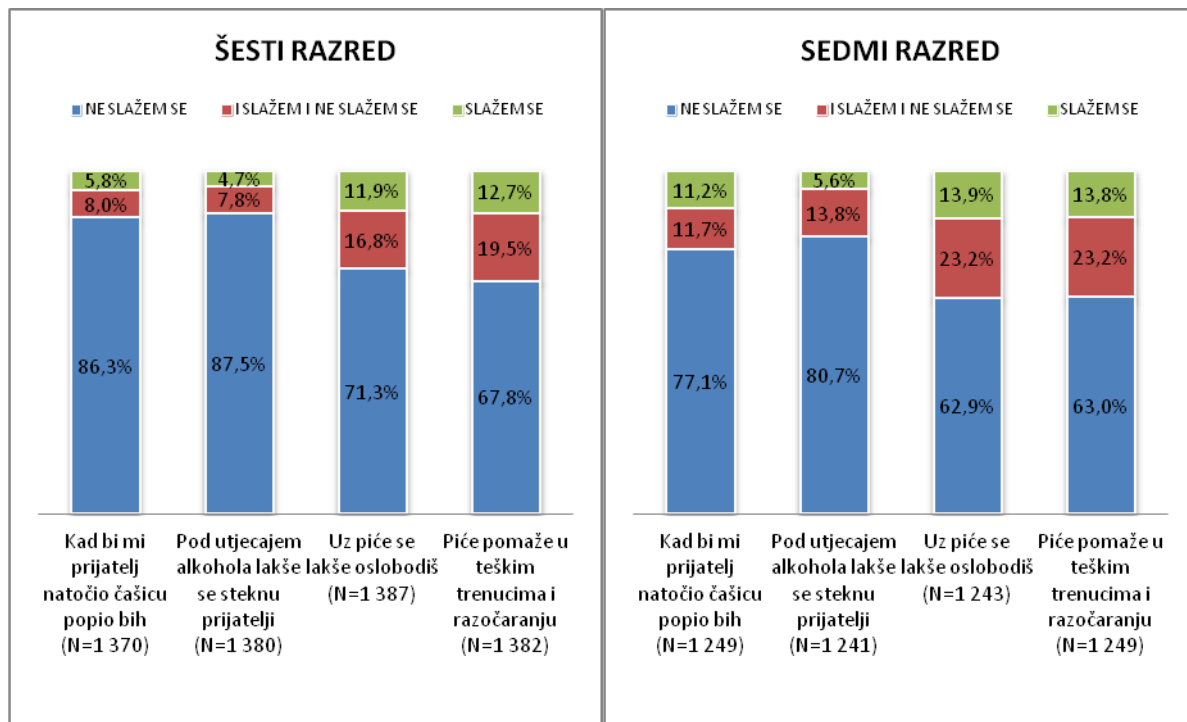


Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika u učestalosti konzumacije alkohola ( $T=4,4$ ,  $df=5212$ ,  $p<0,05$ ) na početku i na kraju školske godine. Učenici na kraju školske godine značajno više konzumiraju alkohol (pivo, vino, žestoka i miješana pića) u odnosu na početak školske godine. Također je dobiveno da dječaci značajno više konzumiraju alkohol u odnosu na djevojčice ( $t=8,91$ ,  $df=2529$ ,  $p<0,05$ ).



U anketnom upitniku ispitani su stavovi učenika prema konzumaciji alkohola, pri čemu su ponuđeni odgovori bili: „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 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**

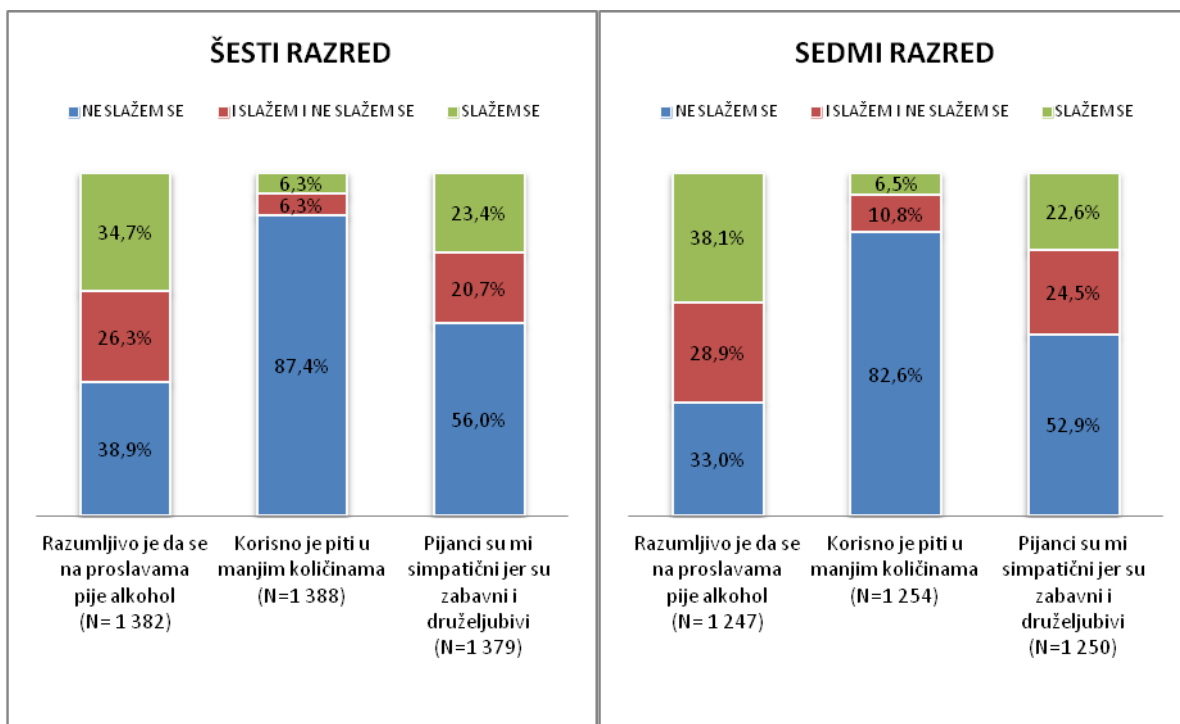


Neka ranija istraživanja (Uvodić-Đurić, D. 2010.) pokazala su kako mladima prvo piće najčešće bude ponuđeno od strane vršnjaka. Iako je visok broj učenika na pitanje „Kad bi mi prijatelj natio čašicu popio bi“ odgovorilo negativno (86,3% šestaša i 77,1% sedmaša), jedan dio učenika (5,8% šestaša i 11,2% sedmaša) ipak bi prihvatio ponuđeno piće. Broj onih koji bi pristali na čašicu raste tijekom školske godine ( $t=-7,7$ ,  $df=2582$ ,  $p<0,05$ ). Radionice o vršnjačkom pritisku i asertivnosti posvećene su upravo ovoj situaciji i to s ciljem da se djecu pouči kako se oduprijeti nagovoru na pijenje, pušenje i korištenje droga.

Neki mladi koriste alkohol kao sredstvo kojim nadoknađuju manjak samopouzdanja u društvu. 4,7% šestaša i 5,6% sedmaša tako smatra kako se pod utjecajem alkohola lakše steknu prijatelji, a 11,9% šestaša i 13,9% sedmaša misli kako se uz piće lakše oslobode. Radionica „Socijalne vještine“ uči učenike kako nadvladati sramežljivost, započeti razgovor i upoznati nove prijatelje bez štetne „pomoći“ alkohola.

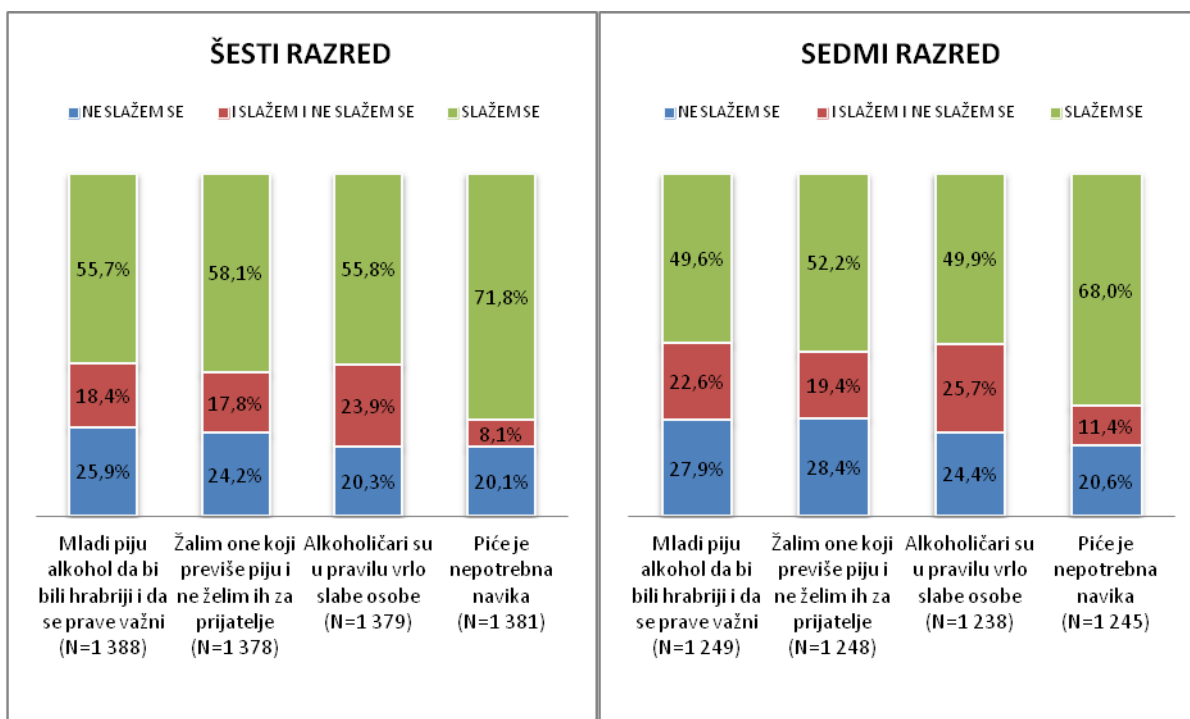
Među odraslima, ali i adolescentima nije rijetka zlouporaba alkohola u svrhu ublažavanja stresa, depresije i anksioznost. 13,7% šestaša i 13,8% sedmaša smatra kako piće pomaže u teškim trenucima i razočaranju. Vrlo je važno kod ovih mladih razviti svijest o tome da je takav način rješavanja problema kratkotrajan, neučinkovit i opasan, te im pružiti podršku i ukazati na bolje i zdravije načine suočavanja s razočaranjem 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: 34,7% šestaša i 38,1% sedmaša smatra kako je razumljivo da se na proslavama pije alkohol. 6,3% šestaša i 6,5% sedmaša smatra kako je korisno piti u manjim količinama. Iako se povremeno konzumiranje alkohola ne smatra opasnim za zdravlje, on nije potpuno neškodljiv i to posebice za djecu i mlade. 23,4% šestaša i 22,6% sedmaša pozitivno gleda na pijance, te ih smatraju zabavnima i druželjubivima. Većina ih se ipak ne slaže s ovom tvrdnjom.

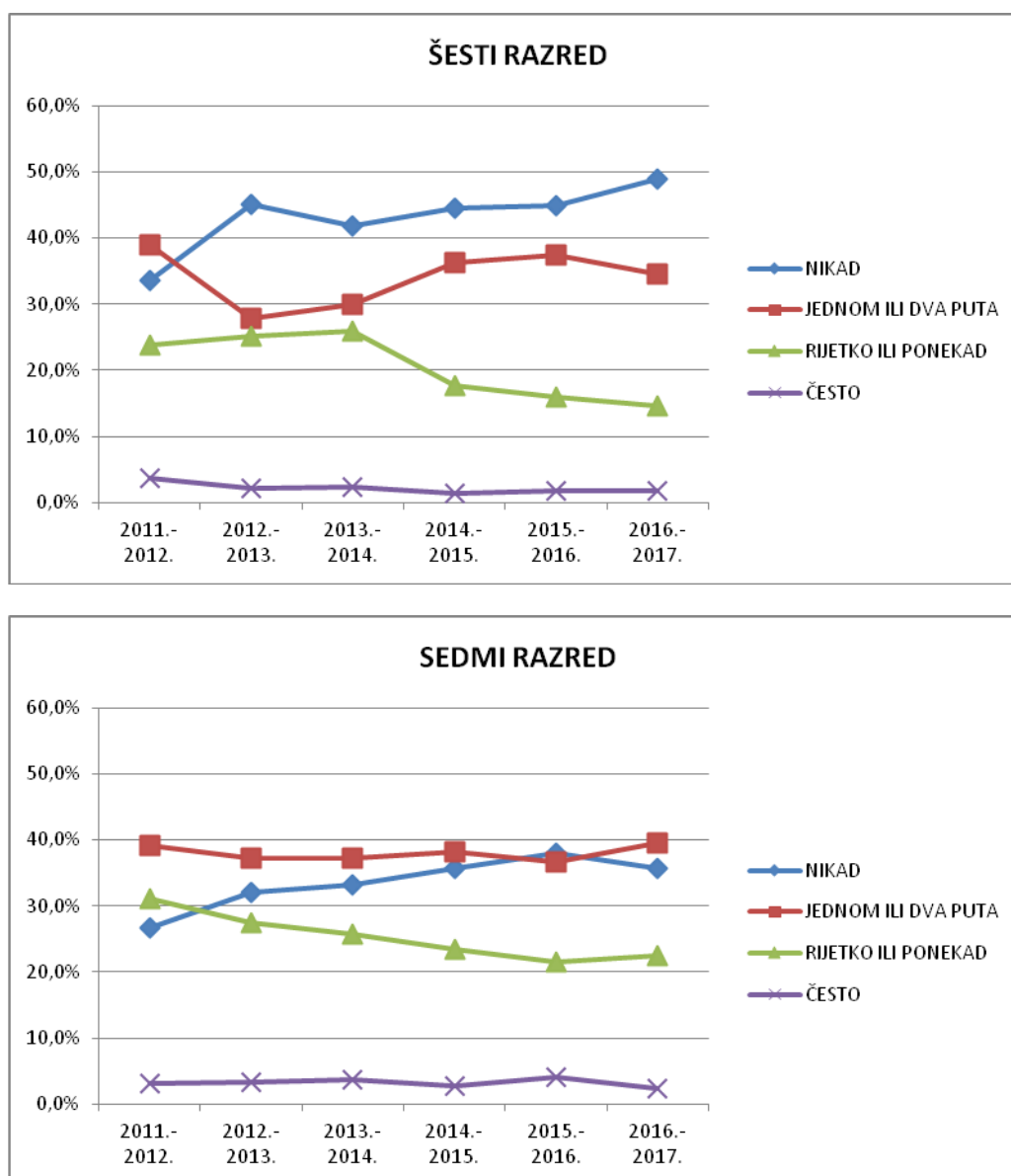
**Slika 5.3. Stavovi prema konzumaciji alkohola**



55,7% šestaša i 49,6% sedmaša smatra kako mladi piju alkohol kako bi bili hrabriji i kako bi se pravili važni, te oko polovice učenika ne želi za prijatelje one koji previše piju. 55,8% šestaša i 49,9% sedmaša vidi alkoholičare kao u pravilu vrlo slabe osobe.

Većina učenika, 71,8% šestaša i 68,0% sedmaša smatra kako je piće nepotrebna navika. Rezultati pokazuju kako, iako većina učenika ima dobre stavove o konzumaciji i zlouporabi alkohola, ulaskom u dob u kojoj raste stupanj znatiželje i eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti, i njihovi stavovi postaju „liberalniji“.

**Slika 6. Učestalost konzumacije alkohola – usporedba rezultata istraživanja od školske godine 2011./2012. do 2016./2017. godine**



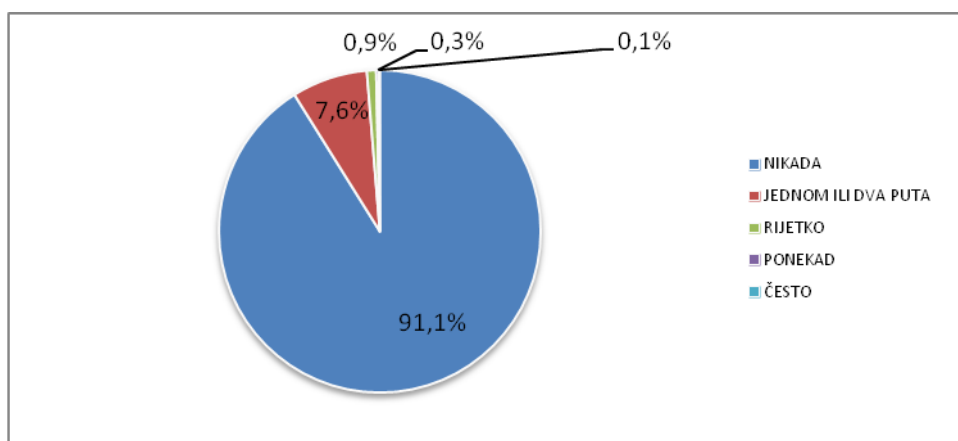
Prema ESPAD istraživanju u razdoblju od 1995. do 2015. godine, u Hrvatskoj je zabilježen trend porasta udjela srednjoškolaca koji su najmanje jednom u životu pili alkohol ili su ga pili u posljednjih 30 dana. Prosječno je u zemljama uključenim u ESPAD istraživanje zabilježen suprotan trend, odnosno trend smanjenja (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima*

ESPAD, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.). Istraživanje provedeno u sklopu Treninga životnih vještina među Zadarskim osnovnoškolcima pokazuje da kod sedmih razreda u školskoj godini 2016./2017 dolazi do manjeg porasta konzumacije kod učenika koji su alkohol probali jednom ili dva puta ili ga konzumiraju rijetko ili ponekad, a došlo je do smanjenja broja učenika koji nikada nisu probali alkoholna pića. U slučaju šestih razreda u razdoblju od 2011. do 2017. raste broj učenika koji navode kako nikada nisu konzumirali alkoholna pića (šk. god. 2011./2012. 33,6%; šk. god. 2016./2017. 49,0%).

## CIGARETE

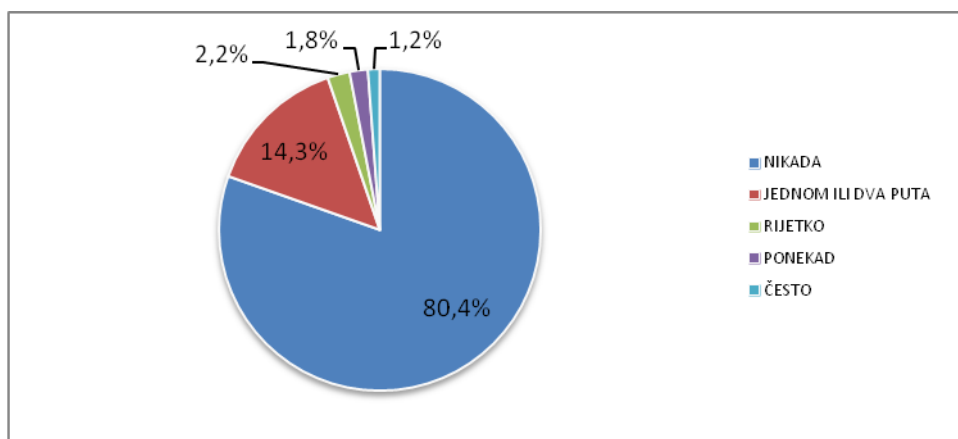
Cigarete su poslije alkohola drugo najraširenije i najdostupnije sredstvo ovisnosti među mladima. Većina pušača svoju naviku stekne prije završetka srednje škole. Pušenje je veliki rizični faktor za razvoj različitih zdravstvenih problema, te drugi glavni uzrok umiranja u svijetu.

**Slika 7. Učestalost konzumacije cigareta na kraju šestog razreda (N=1 391)**



Većina učenika šestog razreda nije probala cigarete (91,1%) ili su pušiti probali jednom ili dva puta i nisu nastavili (7,6%). Dio učenika koji puši rijetko (0,9%) ili ponekad (0,3%) u riziku je da razvije ovu štetnu naviku i prijeđe u skupinu djece koja puši često (0,1%). Broj učenika šestog razreda koji na kraju školske godine nikada nisu probali cigarete veći je u odnosu na prošlu generaciju šestaša (91,1% naprema 87,5%).

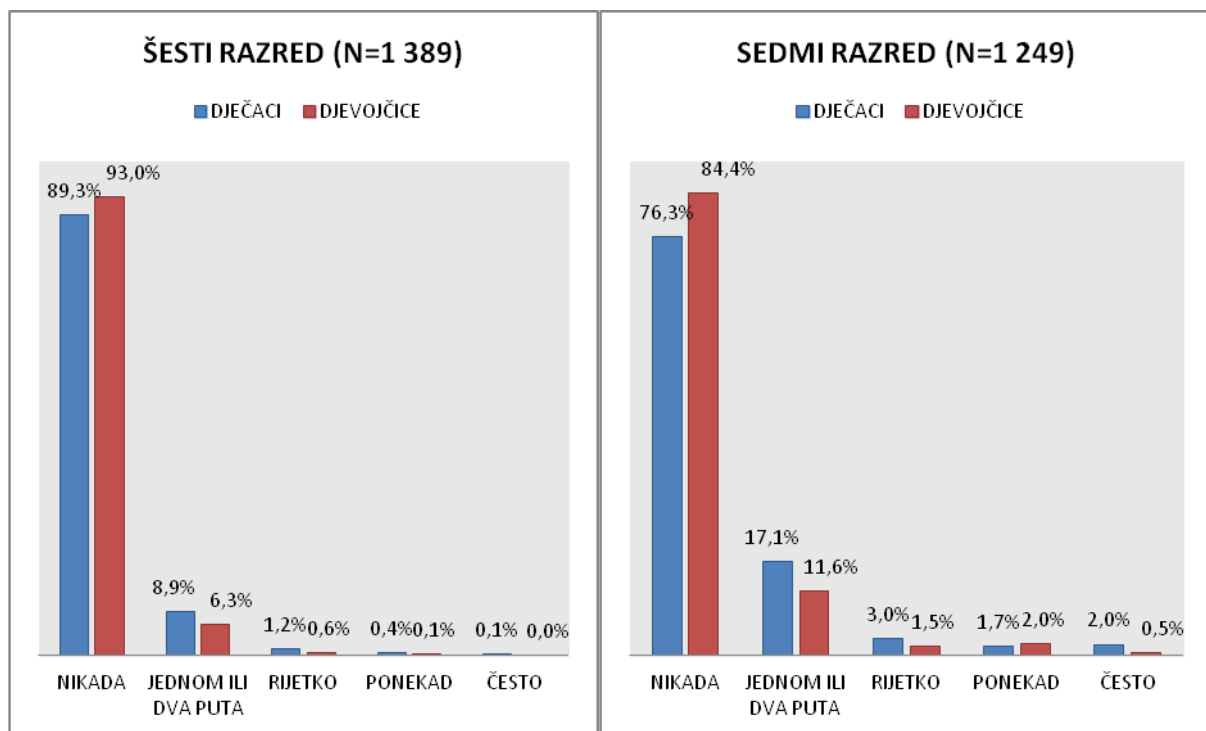
**Slika 8. Učestalost konzumacije cigareta na kraju sedmog razreda (N=1 256)**



U sedmom razredu eksperimentiranje s pušenjem cigareta raste. U odnosu na šestaše, broj učenika koji nikada nisu probali cigarete je manje (80,4%), a veći je i broj onih koji puše često (1,2%). Valja naglasiti da je broj učenika sedmog razreda koji na kraju školske godine nikad nisu probali cigarete ipak veći u odnosu na prošlu generaciju sedmaša (80,4% naprema 77,1%).

Rezultati su pokazali da učenici šestih i sedmih razreda značajno više konzumiraju cigarete na kraju školske godine u odnosu na početak godine ( $T = -3,62$ ,  $df = 5290$ ). Također je dobiveno da učenici sedmih razreda češće konzumiraju cigarete u odnosu na učenike šestih razreda ( $t = -8,77$ ,  $df = 2613$ ,  $p < 0,05$ ).

Slika 9. Konzumacija cigareta po spolu

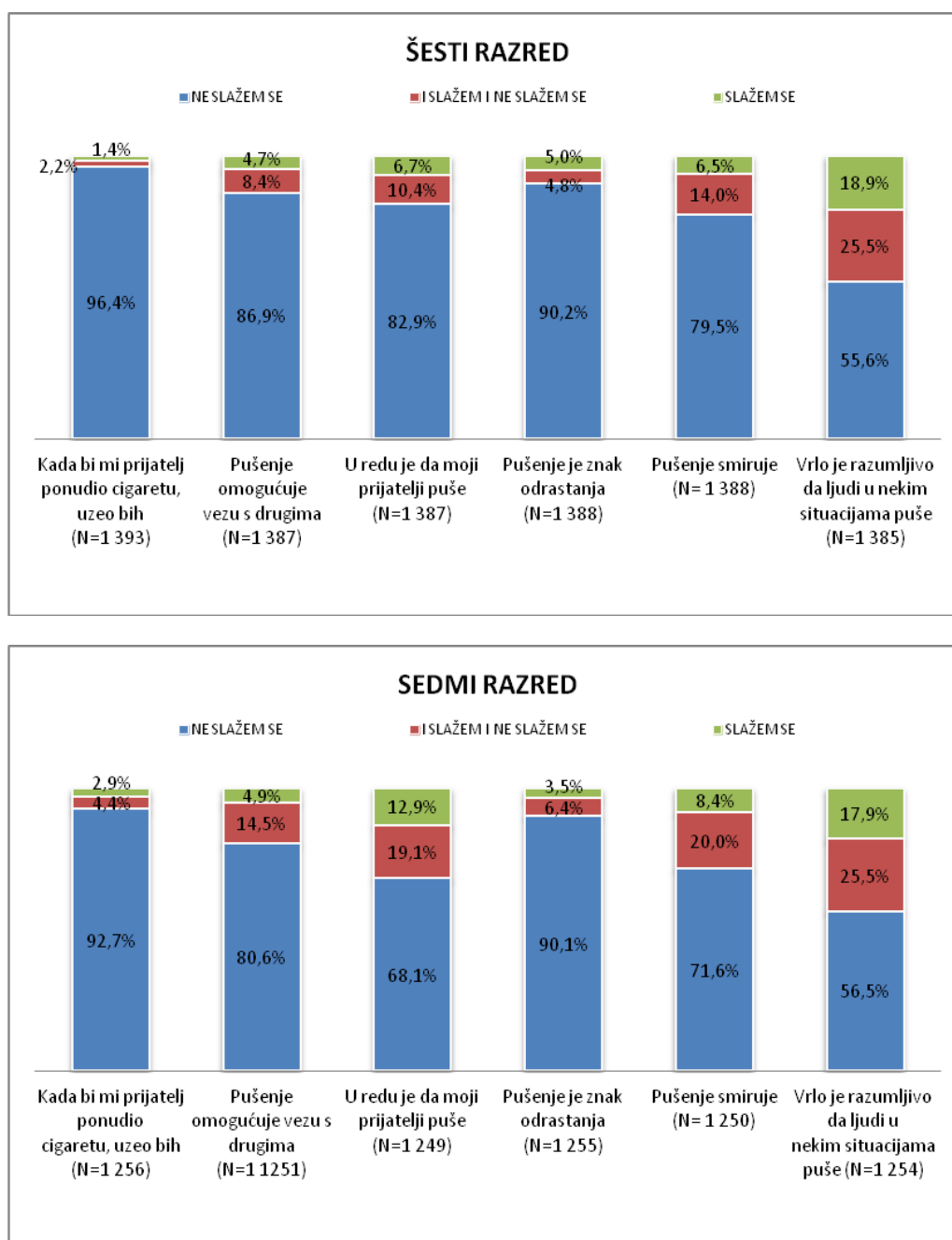


Dječaci u ovoj dobi značajno više puše od djevojčica ( $t = 3,9$ ,  $df = 2604$ ,  $p < 0,05$ ).

U srednjoj školi prevalencija pušenja zastupljenija je kod mladića nego kod djevojaka u zemljama sudionicama ESPAD istraživanja. Hrvatski podatci o životnoj prevalenciji pušenja su slijedili taj ESPAD trend do 2003. godine, kada je po prvi puta zabilježen veći udio djevojaka koje su izjavile da su najmanje jednom u životu pušile cigarete (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.).

U anketnom upitniku ispitani su i stavovi učenika prema konzumaciji cigareta. Ponuđeni 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 10.1. Stavovi prema pušenju**



Kao što je bio slučaj i kod alkohola, utjecaj vršnjačkog pritiska na početak eksperimentiranja s cigaretama je značajan. Mnogi su svoj „pušački staž“ započeli upravo na nagovor prijatelja. 1,4% šestaša i 2,9% sedmaša prihvatili bi ponuđenu cigaretu od strane prijatelja. Broj onih koji bi uzeli cigaretu značajno je porastao tijekom školske godine ( $t=-3,995$ ,  $df=2632$ ,  $p<0,05$ ). Taj stav su vjerojatno promijenili upravo oni učenici koji su tijekom šestog razreda prvi put probali cigarete.

82,9% šestaša i 68,1% sedmaša smatra kako nije u redu da njihovi prijatelji puše, te je upravo kod ove tvrdnje zamijećena najveća razlika u stavovima između šestaša i sedmaša.

U istraživanju kojeg su proveli Kuzman, i Mayer (2007) dobiveno je da su učenici koji puše skloni procjenjivati druge učenike pušače fizički privlačnijima i društvenijima, odnosno da imaju više prijatelja. Nuđenje ili traženje cigarete može se činiti kao dobar način za započinjanje razgovora ili

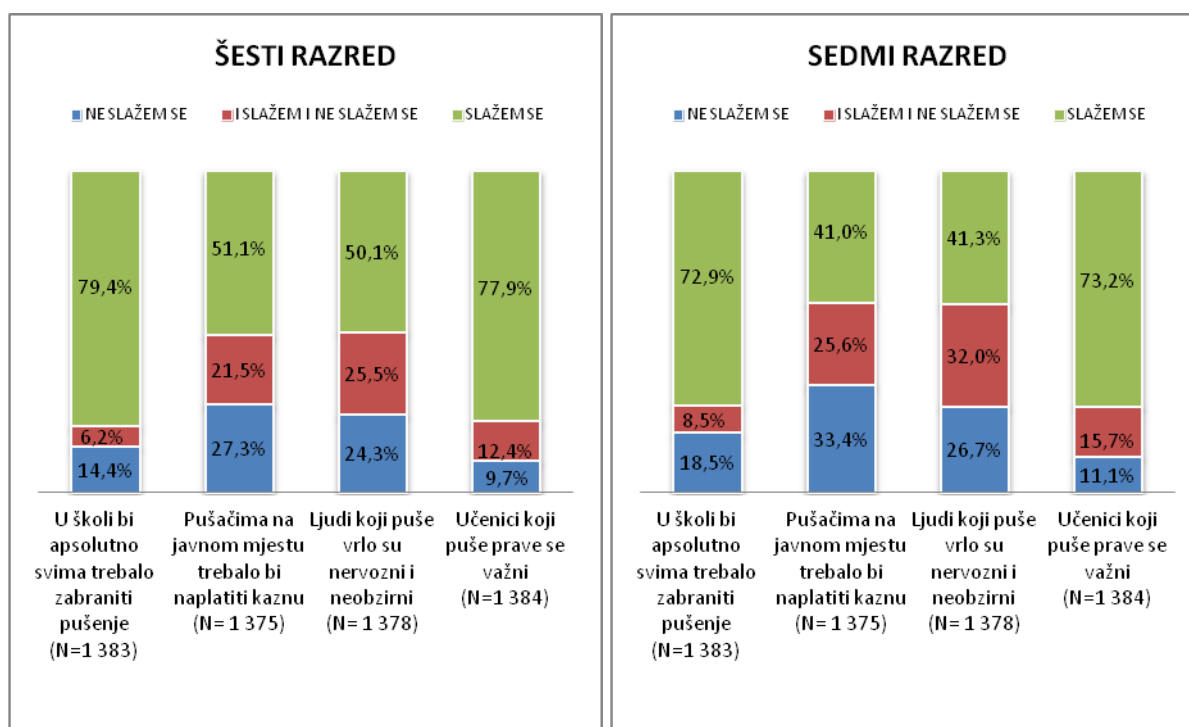
druženja. Tako je 4,7% šestaša i 4,9% sedmaša izjavilo kako smatraju da pušenje omogućuje vezu s drugima.

Zbog društvene percepcije pušenja kao odraza zrelosti i nezavisnosti, mnogi mladi kao razlog započinjanja pušenja navode želju da se osjećaju i izgledaju odraslije. 5,0% učenika šestih i 3,5% učenika sedmih razreda smatra kako je pušenje znak odrastanja.

6,5% učenika šestog i 8,4% učenika sedmog razreda dijeli vrlo raširenu zabludu da pušenje smiruje. Međutim, nikotin u dimu cigarete djeluje stimulativno; umjesto da „smiri“, pušenje osobu čini još nervoznijom, ubrzava srčani ritam, smanjuje mirnoću ruke i sl.

18,9% šestaša i 17,9% sedmaša smatra kako je vrlo razumljivo da ljudi u nekim situacijama puše. U društvu u kojem se na ovisnost o pušenju još uvijek gleda s dosta tolerancije, ne iznenađuje ovakvo mišljenje.

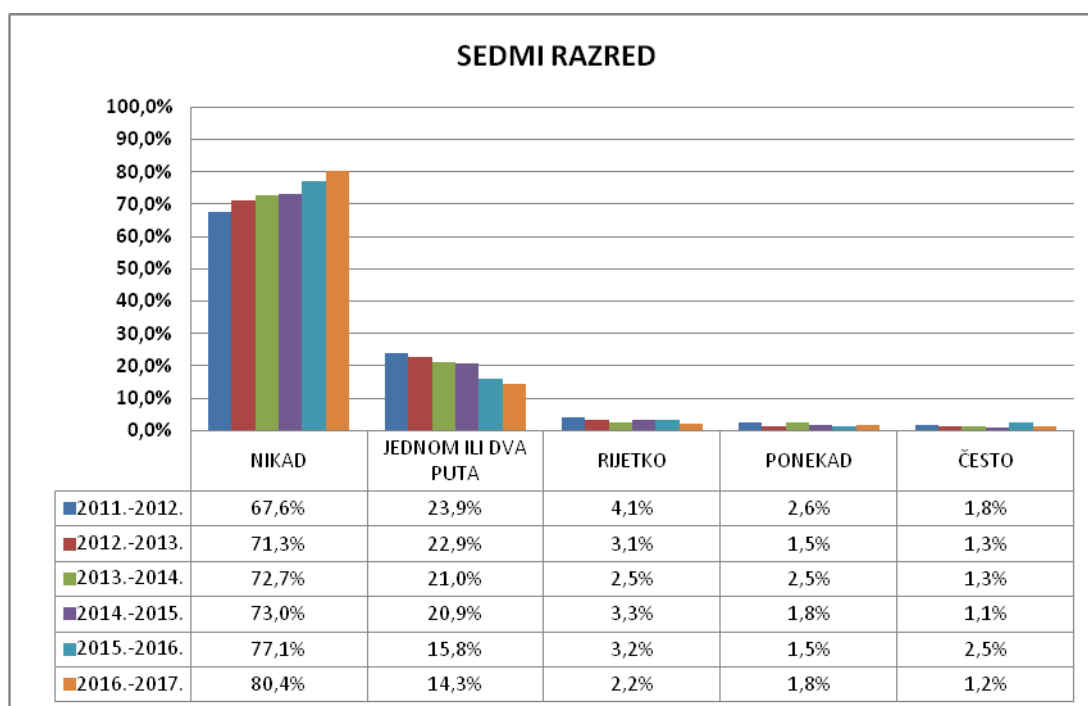
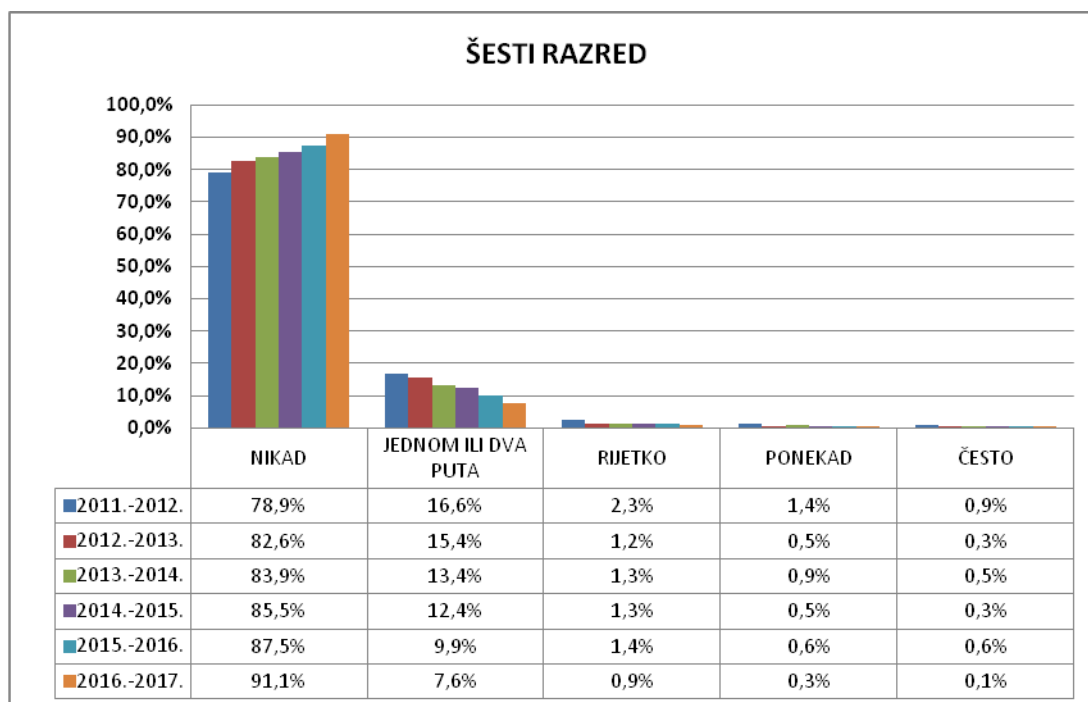
**Slika 10.2. Stavovi prema pušenju**



U svijetu raste svijest o opasnostima pasivnog pušenja s kojima se učenici upoznaju i tijekom radionice na temu „Pušenje-istine i zablude“. 51,1% učenika šestog razreda i 41,0% učenika sedmog razreda tako smatra da bi pušačima na javnom mjestu trebalo naplatiti kaznu. 50,1% šestaša i 41,3% sedmaša smatra kako su ljudi koji puše vrlo neobzirni, a 79,4% šestaša i 72,9% sedmaša smatra kako bi u školi apsolutno svima trebalo zabraniti pušenje.

77,9% šestaša i 73,2% sedmaša smatra kako se učenici koji puše prave važni.

**Slika 11. Učestalost konzumacije cigareta – usporedba rezultata istraživanja od školske godine 2011./2012. do 2015./2016. godine**



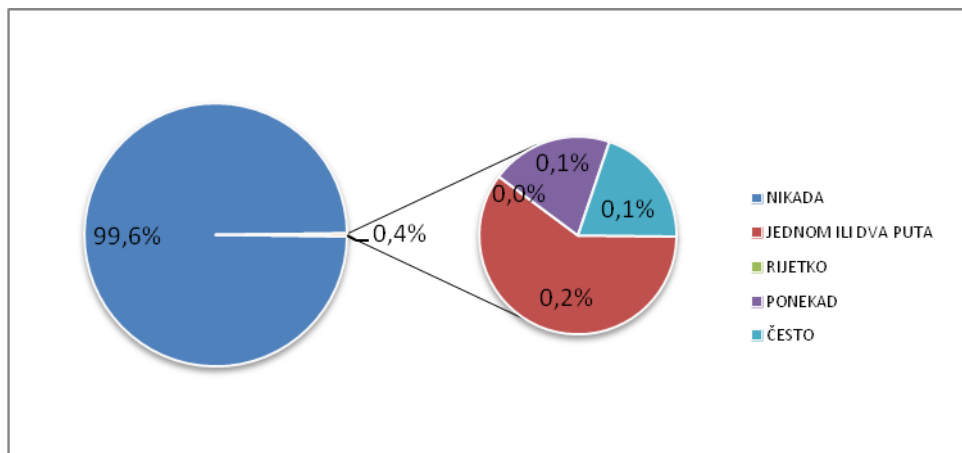
Ako usporedimo rezultate dobivene kroz 5 godina istraživanja u sklopu programa "Treninga životnih vještina", vidimo da raste broj učenika koji nisu nikada probali cigarete, te se smanjuje broj onih koji su probali jednom ili dva puta. Prema ESPAD istraživanju u Hrvatskoj i drugim zemljama uključenim u istraživanje, također se bilježi trend smanjenja udjela učenika srednje škole koji izjavljuju da su najmanje jednom u životu pušili cigarete (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.).



## MARIHUANA

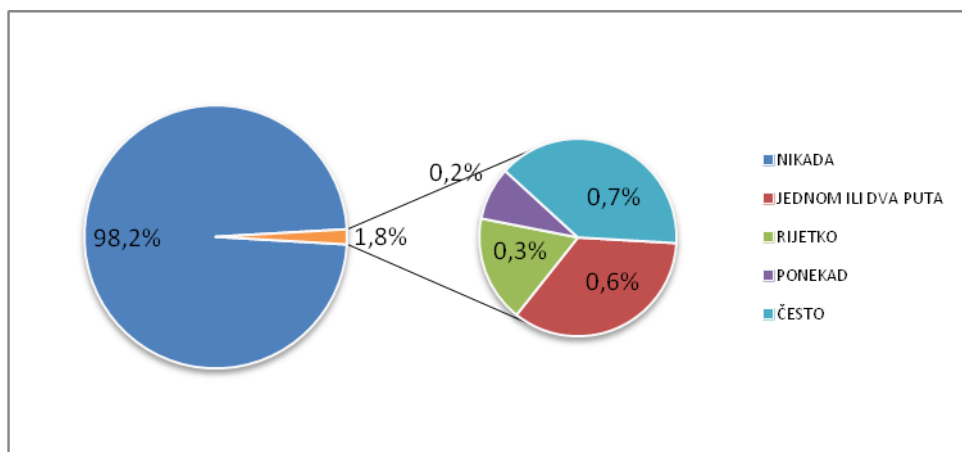
Prema ESPAD istraživanju iz 2015. godine Hrvatska se nalazi na devetom mjestu od 37 Europskih zemalja po dostupnosti marihuane. Udio učenika srednje škole koji izjavljuju da lako ili vrlo lako mogu nabaviti kanabis porastao je s 19% u 1995. godini na 42% u 2015. godini. Nakon 2007. godine dostupnost kanabisa u Hrvatskoj nešto se smanjila, no zadržala se i dalje daleko iznad 19% koliko je iznosila 1995. godine (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.). Većina recentnijih istraživanja potvrđuje da je pušenje marihuane štetno za zdravlje, te negativno utječe na akademska postignuća.

**Slika 12. Učestalost konzumacije marihuane na kraju šestog razreda (N=1 392)**



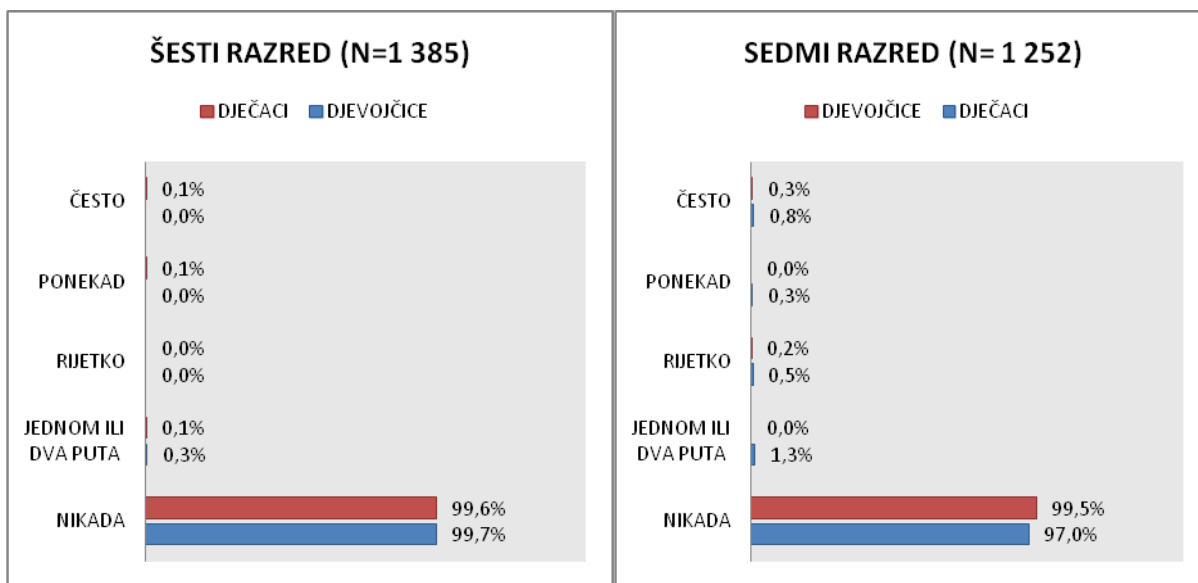
99,6% učenika šestog razreda navodi kako nikada nisu probali marihuanu. 0,1% šestaša puši marihuanu često; 0,2% učenika navodi da je probalo marihuanu jednom ili dva puta; 0,0% puši rijetko; 0,1% ponekad.

**Slika 13. Učestalost konzumacije marihuane na kraju sedmog razreda (N=1 259)**



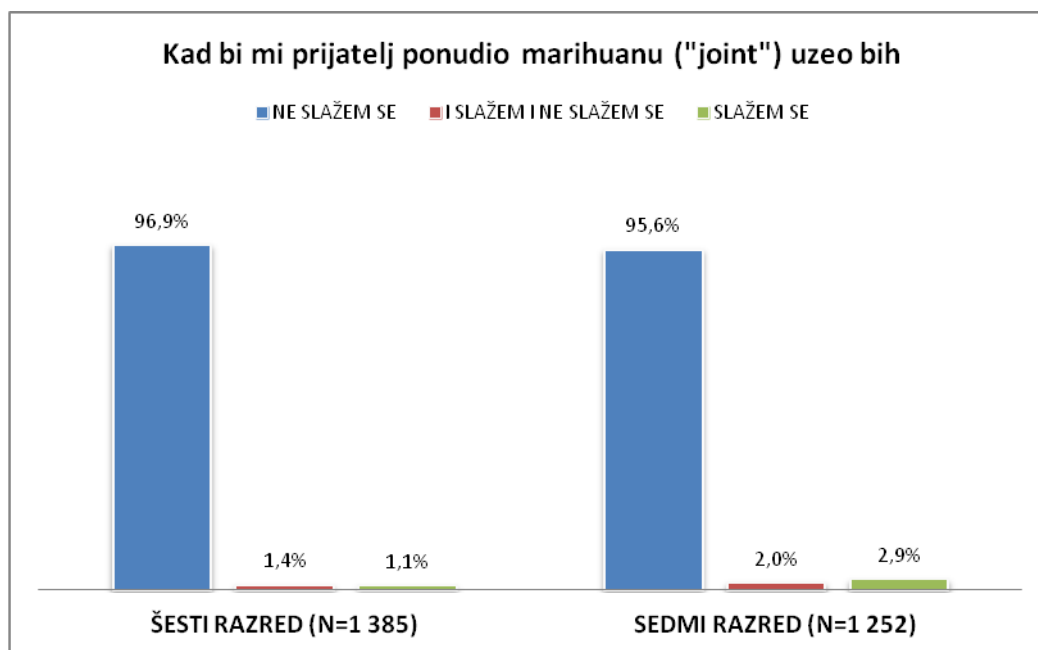
Većina učenika sedmog razreda, 98,2% navodi da nikada nije probala marihuanu. 1,8% sedmaša probalo je marihuanu, i to 0,6% jednom ili dva puta, 0,3% učenika puši rijetko, 0,2% ponekad i 0,7% često.

**Slika 14. Konzumacija marihuane po spolu**



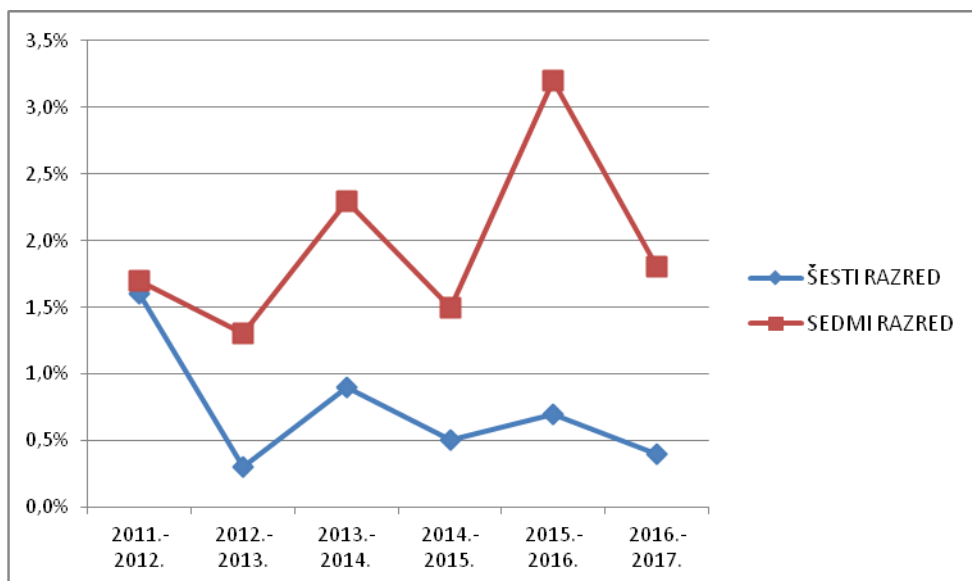
Analiza je pokazala kako nema statistički značajne razlike u konzumaciji marihuane između dječaka i djevojčica.

Slika 15. „Kad bi mi prijatelj ponudio marihuanu („joint“) uzeo bih.“



96,9% učenika šestih i 95,6% učenika sedmih razreda navodi kako bi odbilo ponudeni „joint“. Nema statistički značajne razlike u ovom stavu na početku i kraju školske godine.

Slika 16. Konzumacija marihuane – usporedba rezultata istraživanja od školske godine 2011./2012. do 2016./2017. godine

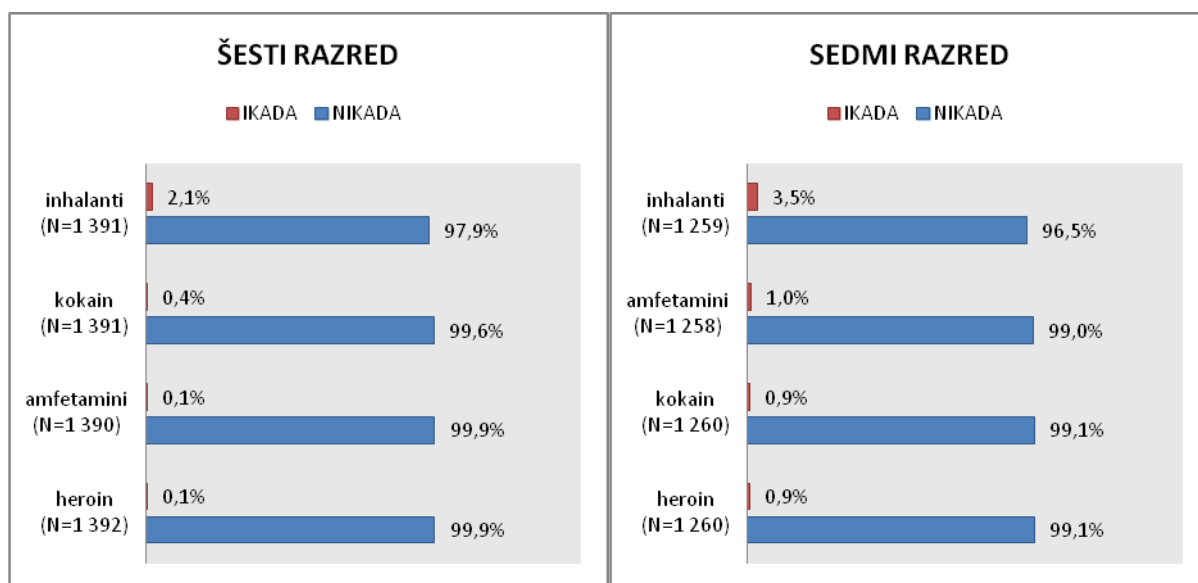


U Hrvatskoj i u ostalim zemljama uključenima u ESPAD istraživanje zabilježen je trend porasta od 1995. do 2003., a nakon toga stagnacije/smanjenja korištenja marihuane kod srednjoškolaca (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.). Prema istraživanju u sklopu Treninga životnih vještina nakon porasta u šk. god. 2015./2016. u šk. godini 2016./2017. dolazi do smanjenja postotka učenika koji navode da su probali marihuanu.

## OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI

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

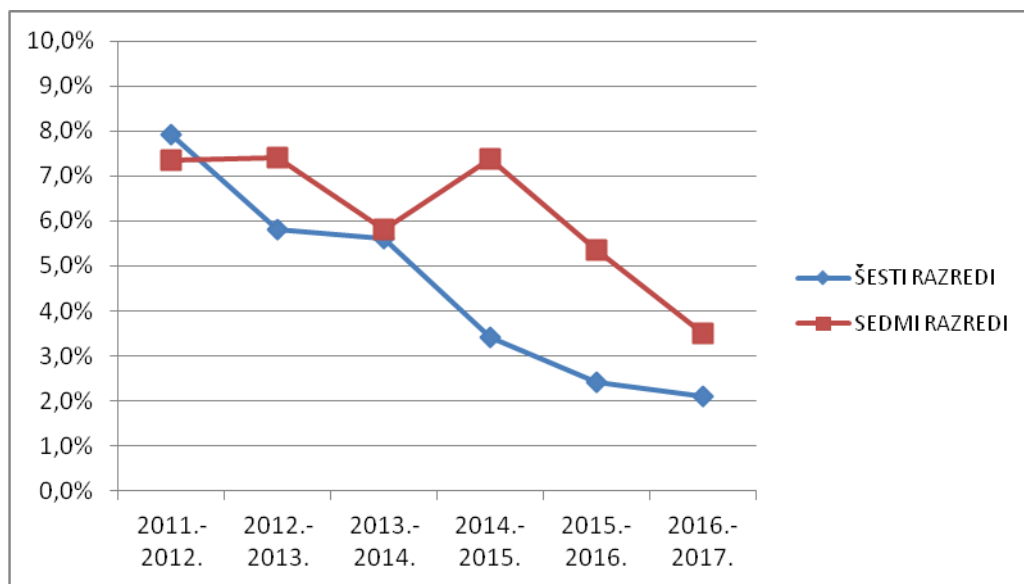
Slika 17. Konzumacija ostalih sredstva ovisnosti



„Snifati“ (udisati inhalacijska sredstva kao što su ljepila, benzin, lak i sl.) je probalo 2,1% šestaša i 3,5% sedmaša. Eksperimentiranje s 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).

**Slika 18. Konzumacija inhalacijskih sredstava – usporedba rezultata istraživanja od šk. godine 2011./2012. do 2016./2017. godine**



Udisanje inhalacijskih sredstava čest je način eksperimentiranja u adolescentnoj dobi. Takva sredstva su lako dostupna, a mladi ne razmišljaju o štetnim posljedicama koje uzimanje tih sredstava ima po njihovo zdravlje. Hrvatska ima negativan trend po prevalenciji uporabe inhalanata među učenicima srednje škole, te je u posljednja dva vala istraživanja vodeća zemlja među ESPAD zemljama budući da 25% učenika navodi da su barem jednom u životu udisali ljepljiva ili neka druga otapala (*Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD*, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2016.).

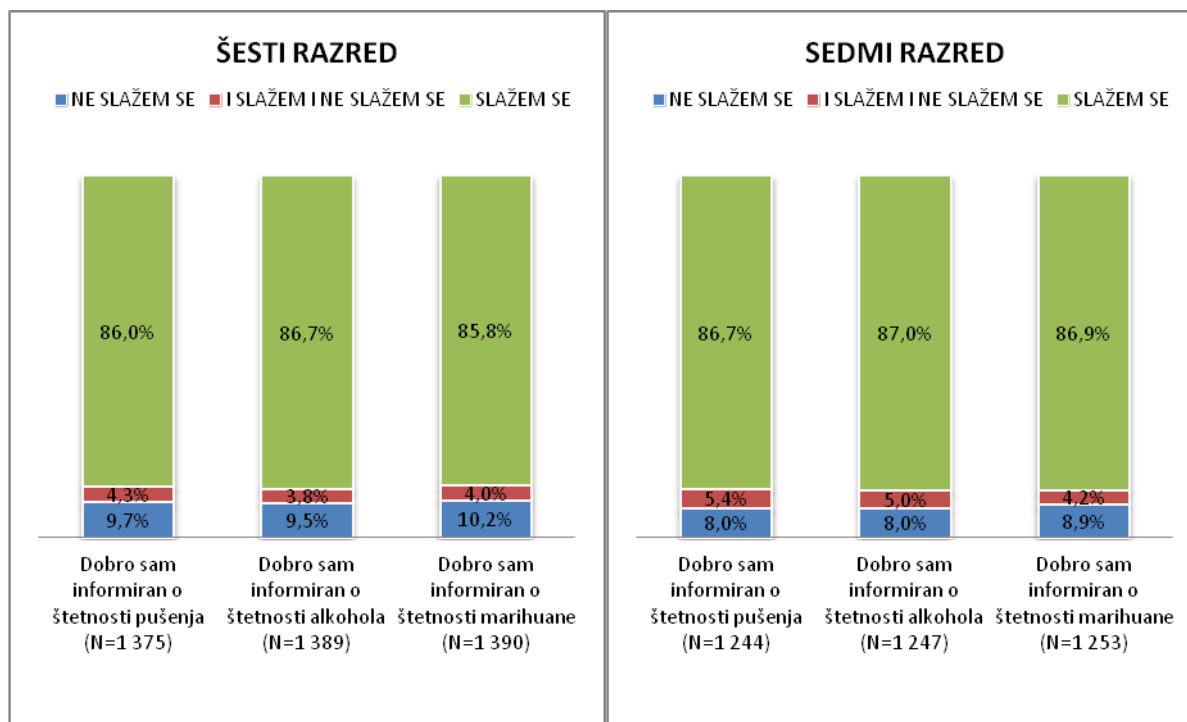
Ako usporedimo rezultate dobivene kroz 5 godina istraživanja u sklopu programa Treninga životnih vještina, vidimo da kod učenika šestog i sedmog razreda s godinama opada broj učenika koji su probali udisati inhalacijska sredstva.

## 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 19. Informiranost o sredstvima ovisnosti



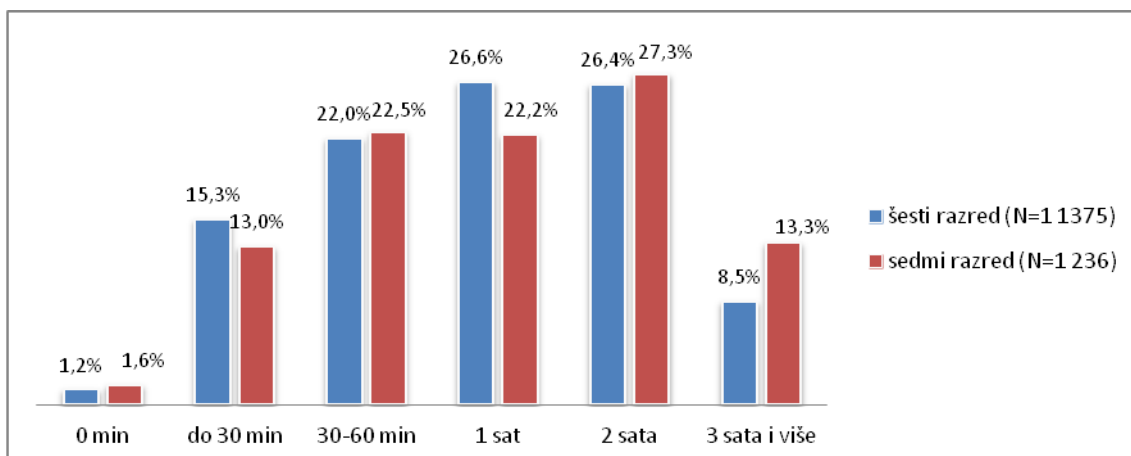
Većina učenika (oko 86% šestaša i sedmaša) na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatra da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i štetnosti marihuane.

## 2. PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Kvalitetno provođenje slobodnog vremena djece i mladih značajan je čimbenik u prevenciji ovisnosti. Djeci treba omogućiti 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 prezaposlenosti i ubrzanog životnog tempa roditelji imaju sve manje vremena za djecu. Dolazi do smanjenja slobodnog vremena koje bi obitelji mogle provoditi zajedno. Ipak, kvaliteta zajednički provedenog vremena važnija je od kvantitete. Ako pogledamo vrijeme provedeno u pojedinim nabrojanim aktivnostima, učenici slijedećim redoslijedom provode svoje slobodno vrijeme:

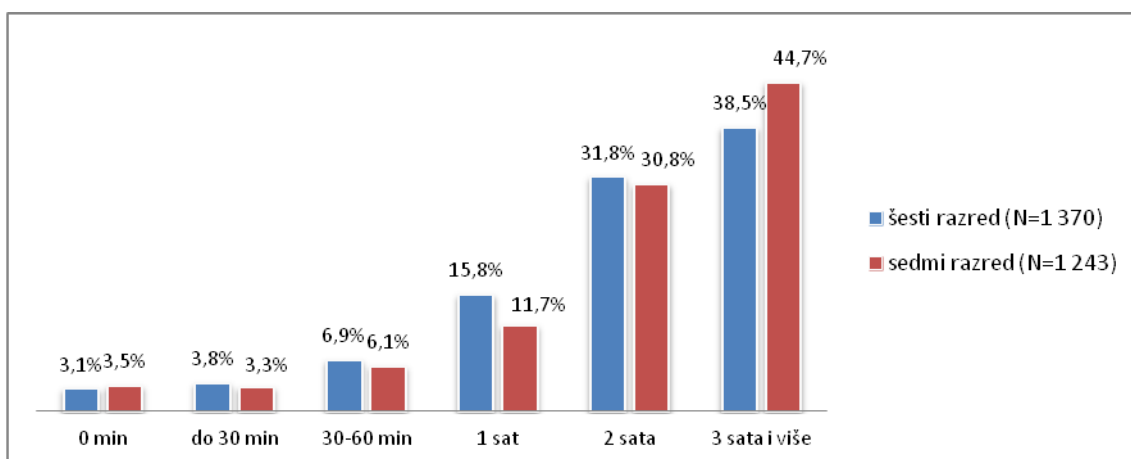
1. Vrijeme provedeno s obitelji
2. Igra, druženje s prijateljima, izlasci
3. Učenje i zadaća
4. Gledanje TV-a, vrijeme na kompjuteru/mobitelu
5. Trening/sport

**Slika 20. Provođenje slobodnog vremena – učenje i zadaća**

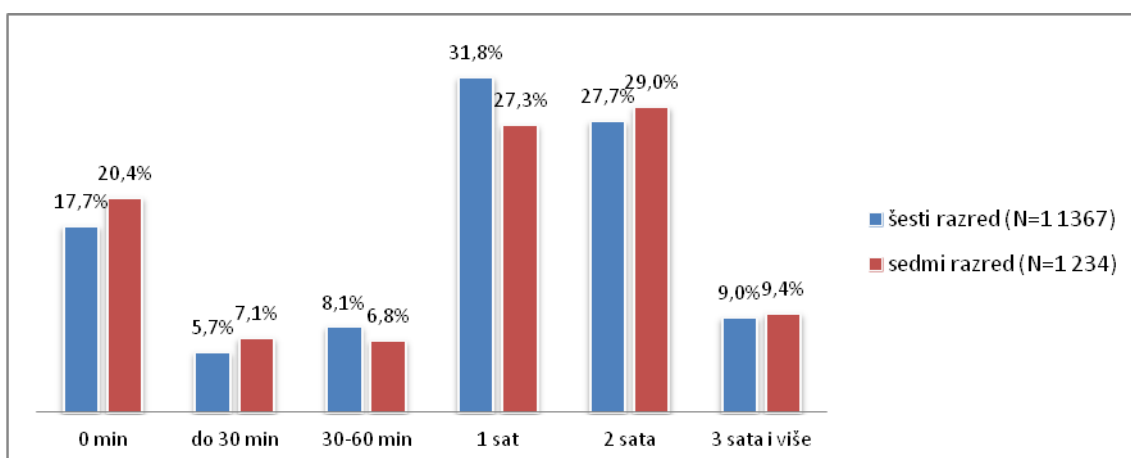


Učenici sedmog razreda u provode više vremena u učenju od učenika šestog razreda ( $t=-2,27$ ,  $df=2534$ ,  $p<0,05$ ).

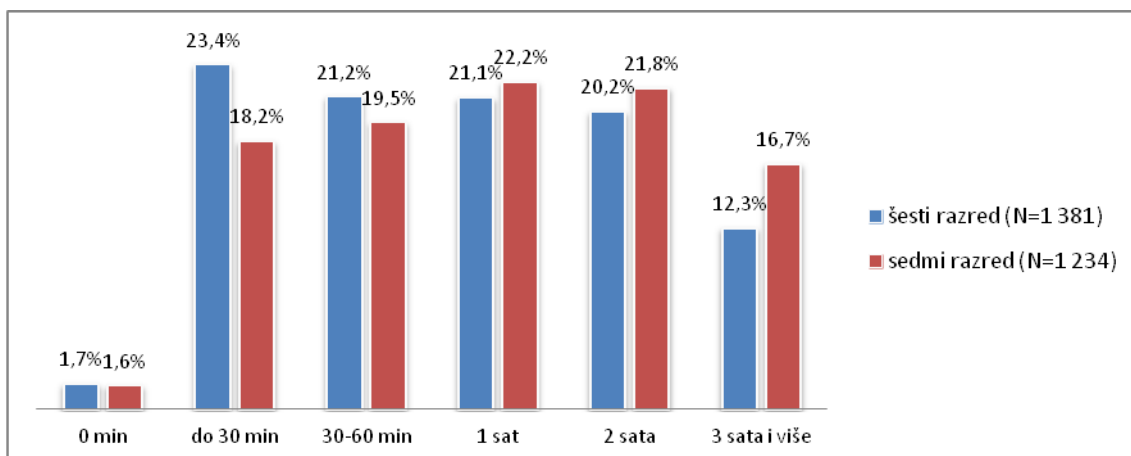
Slika 21. Provođenje slobodnog vremena – igra, druženje s prijateljima, izlasci



Slika 22. Provođenje slobodnog vremena – trening/sport

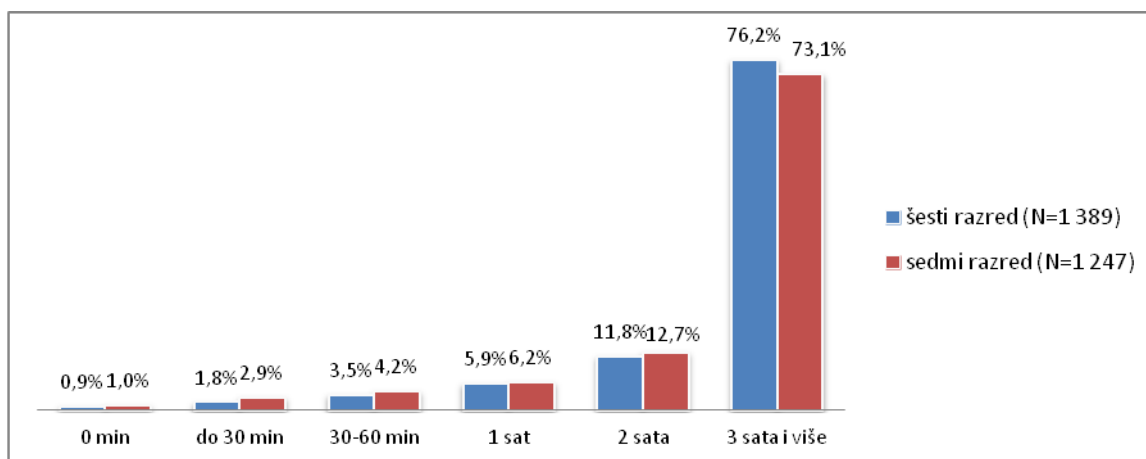


Slika 23. Provođenje slobodnog vremena –gledanje tv-a, vrijeme na kompjuteru/mobitelu



12,3% šestaša i 16,7% sedmaša provodi 3 i više sati u gledanju televizora ili na kompjuteru/mobitelu. Vrijeme provedeno uz televizor ne bi smjelo prelaziti dva sata dnevno.

**Slika 24. Provođenje slobodnog vremena – vrijeme provedeno s obitelji**



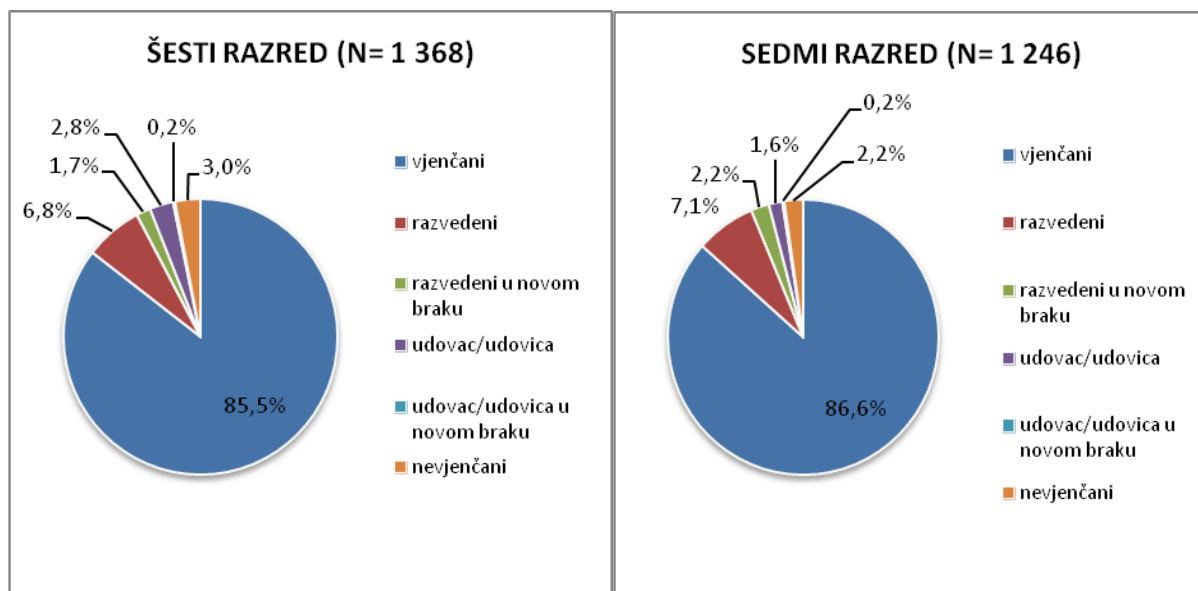
0,9% šestaša i 1,0% sedmaša navodi kako dnevno uopće ne provode vrijeme sa svojom obitelji.

Analiza rezultata je također pokazala da učenici koji provode više vremena s obitelji manje eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti ( $F=3,96$ ,  $N=2460$ ,  $p<0,05$ ) što je posebno vidljivo u slučaju alkohola, cigareta i inhalanata.

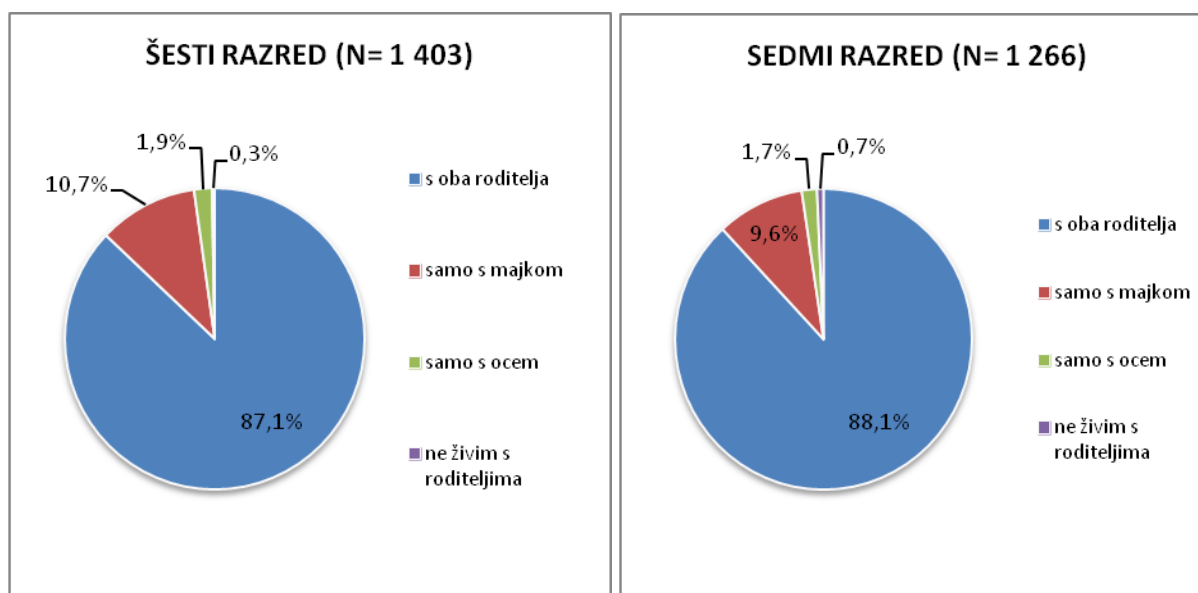
### 3. OBITELJ

Čvrste i pozitivne obiteljske veze jedan su od bitnih zaštitnih faktora u prevenciji rizičnih 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 25. Trenutačni bračni status roditelja**



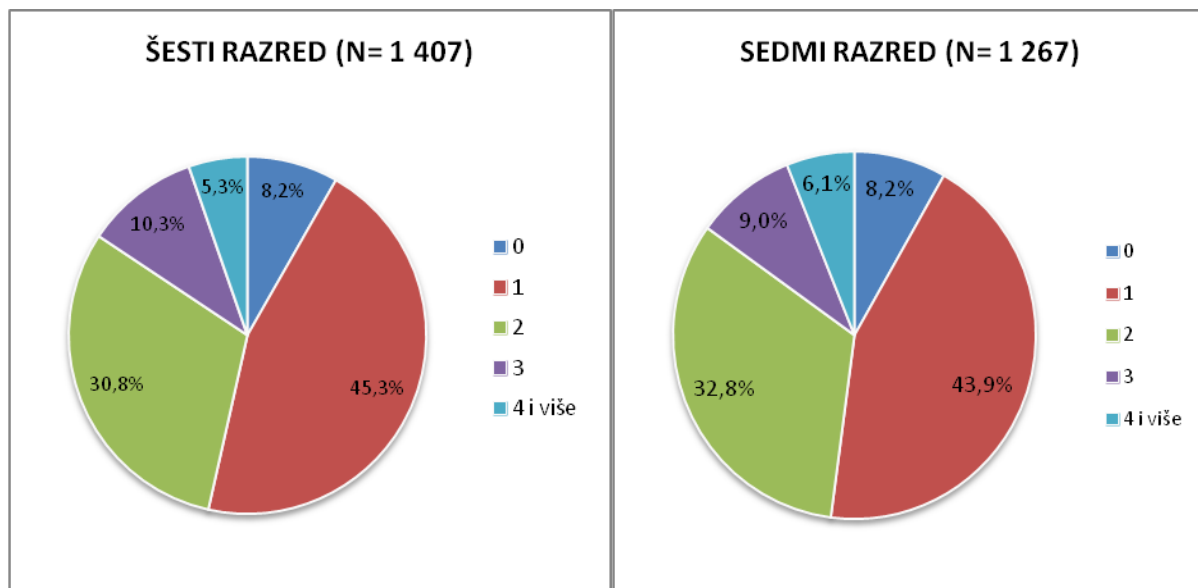
**Slika 26. „S kim trenutno živiš?“**



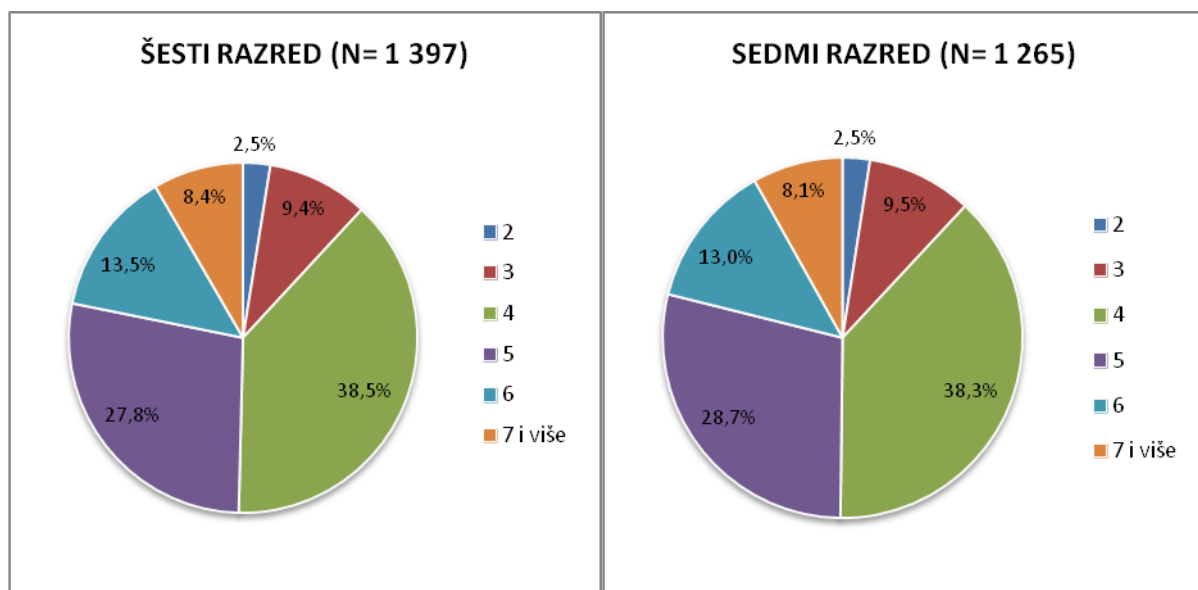
Ispitivanjem povezanosti bračnog statusa roditelja te zloupotrebe sredstava ovisnosti, utvrđena je statistički značajna povezanost. Naime, djeca koja dolaze iz "nepotpunih/razorenih" (roditelji razvedeni, udovci...) obitelji više eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti u odnosu na djecu iz "potpunih" obitelji (inhalanti  $F=4,66$ ,  $p<0,05$ ; marihuana  $F=5,69$ ,  $p<0,05$ ; AMF/METAMF  $F=8,03$ ,  $p<0,05$ ), više puše ( $F=7,28$ ,  $p<0,05$ ), dok nema razlike u konzumaciji alkohola.



Slika 27. „Koliko imaš braće i/ili sestara?“

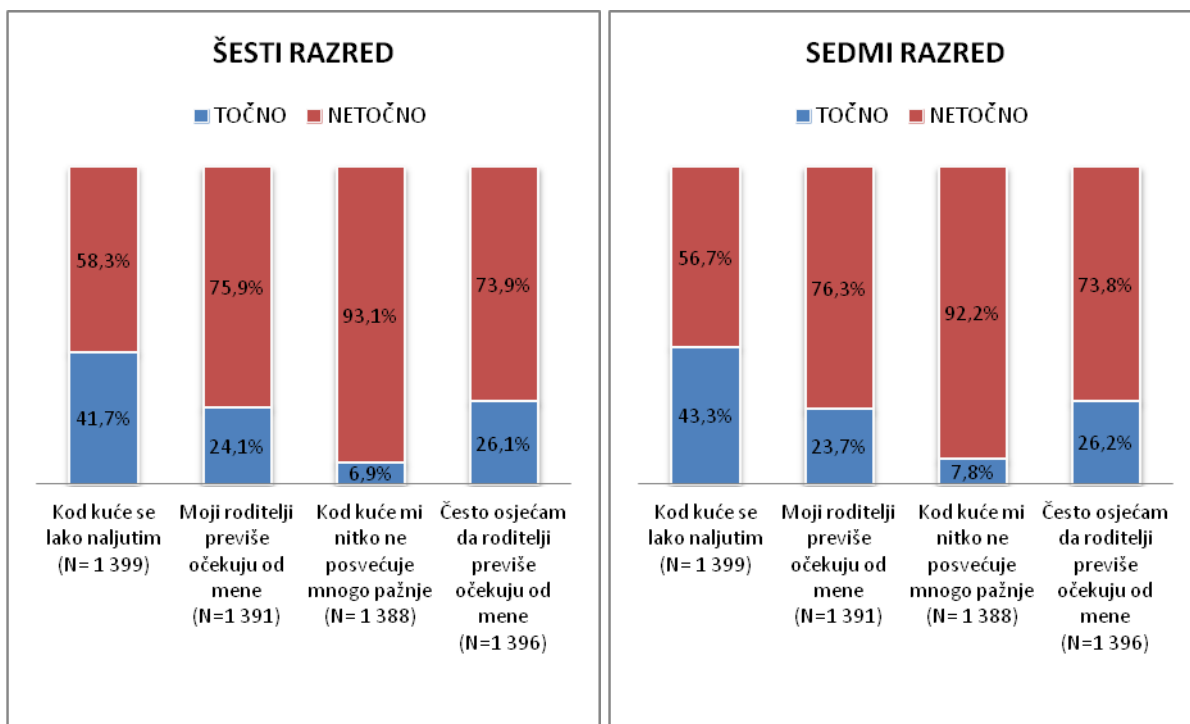


Slika 28. Broj članova kućanstva



Kako bismo odgovorili na pitanje da li djeca iz obitelji s više braće/sestara više konzumiraju sredstva ovisnosti, ispitali smo razliku u konzumaciji istih ovisno o odgovorima na navedene čestice. Rezultati ukazuju na postojanje statistički značajne razlike u eksperimentiranju sa sredstvima ovisnosti kod djece koja imaju više braće i sestara u odnosu na djecu koja imaju manje braće i sestara ( $F=1,65$ ,  $N=2477$ ,  $p<0,05$ ).

Slika 29. Odnosi u obitelji



Pokazalo se da 6,9% šestaša i 7,8% sedmaša smatra kako im se kod kuće ne posvećuje dovoljno pažnje. 24,1% šestaša i 23,7% sedmaša često osjećaju da roditelji previše očekuju od njih.

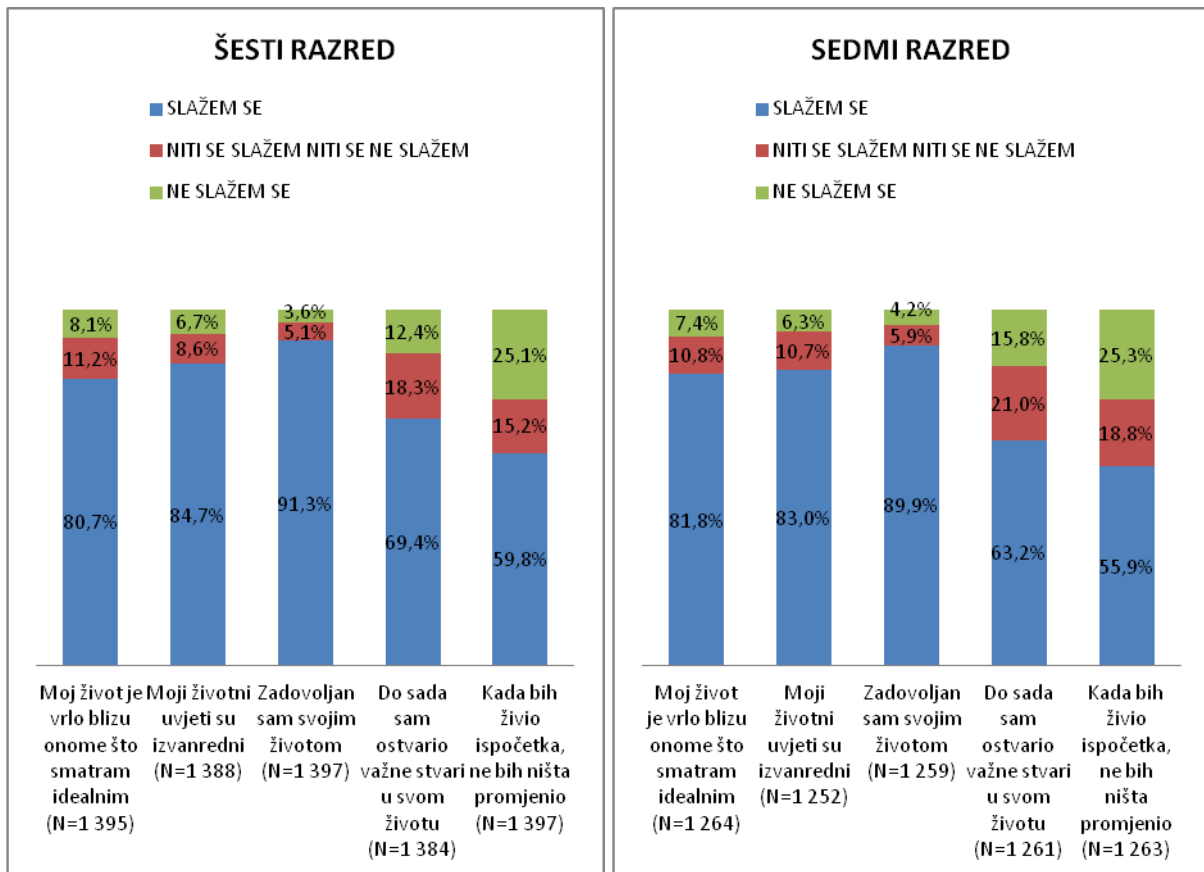
Kako bismo odgovorili na pitanje da li negativni odnosi u obitelji doprinose povećanoj konzumaciji sredstava ovisnosti, ispitali smo razliku u konzumaciji istih ovisno o odgovorima na navedene čestice. Statistička analiza pokazuje da su djeca koja potvrdno odgovaraju na te čestice u prosjeku sklonija konzumaciji alkohola ( $F=2,52$ ,  $N=2460$   $p<0,05$ ), pušenju ( $F=9,91$ ,  $N=2532$ ,  $p<0,05$ ), eksperimentiranju s inhalantima ( $F=2,32$ ,  $N=2440$   $p<0,05$ ), marihuanom ( $F=2,45$ ,  $N=2546$ ,  $p<0,05$ ) te amfetaminima/metamfetaminima ( $F=2,13$ ,  $N=2537$ ,  $p<0,05$ ).

#### 4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

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

Zbog preglednijeg prikaza rezultata ponuđeni odgovori: „uopće 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 30. Zadovoljstvo životom na kraju školske godine**



3,6% šestaša i 4,2% sedmaša navodi kako nije zadovoljno svojim životom.

Učenici iskazuju manje zadovoljstvo životom na kraju školske godine ( $T= 5,4$ ,  $df=5341$ ,  $p<0,05$ ).

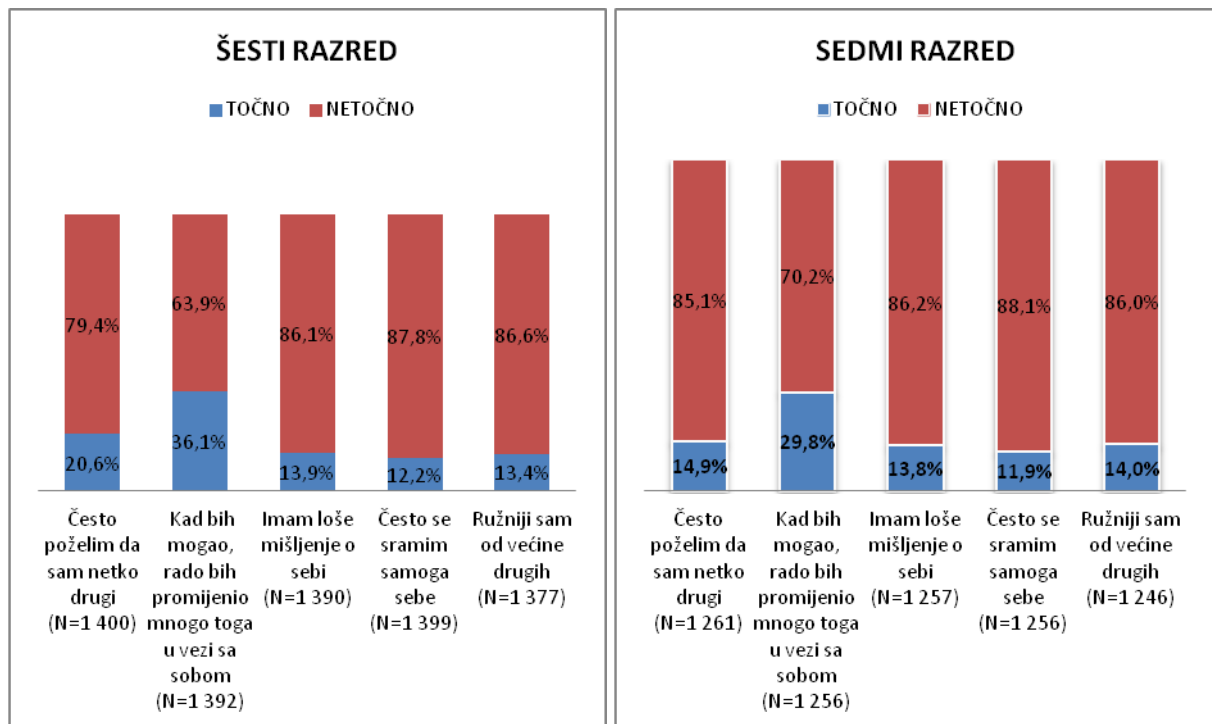
Učenici šestog razreda zadovoljniji su životom od učenika sedmog razreda ( $t=2,75$ ,  $df=2613$ ,  $p<0,05$ ).

Učenici koji pozitivno ocjenjuju svoje zadovoljstvo životom, generalno manje eksperimentiraju s alkoholom i cigaretama u odnosu na učenike koji negativno ocjenjuju zadovoljstvo životom ( $F=2,09$ ,  $p<0,05$ ).

## 5. SLIKA O SEBI

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. Upravo iz ovog razloga „Trening životnih vještina“ nije usmjeren samo na pružanje informacija o učincima i štetnosti psihoaktivnih sredstva, već i na razvoj vještina samopoboljšanja (poboljšanje slike o sebi, donošenje odluka, suočavanje s anksioznošću, ljutnjom, analiza medija i sl.) i socijalnih vještina koje unapređuju interpersonalne odnose, npr. kako bolje komunicirati, prevladati sramežljivost, oduprijeti se vršnjačkom pritisku, kako rješavati sukobe i sl. (prema *Trening životnih vještina-priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.).

**Slika 31. Slika o sebi**



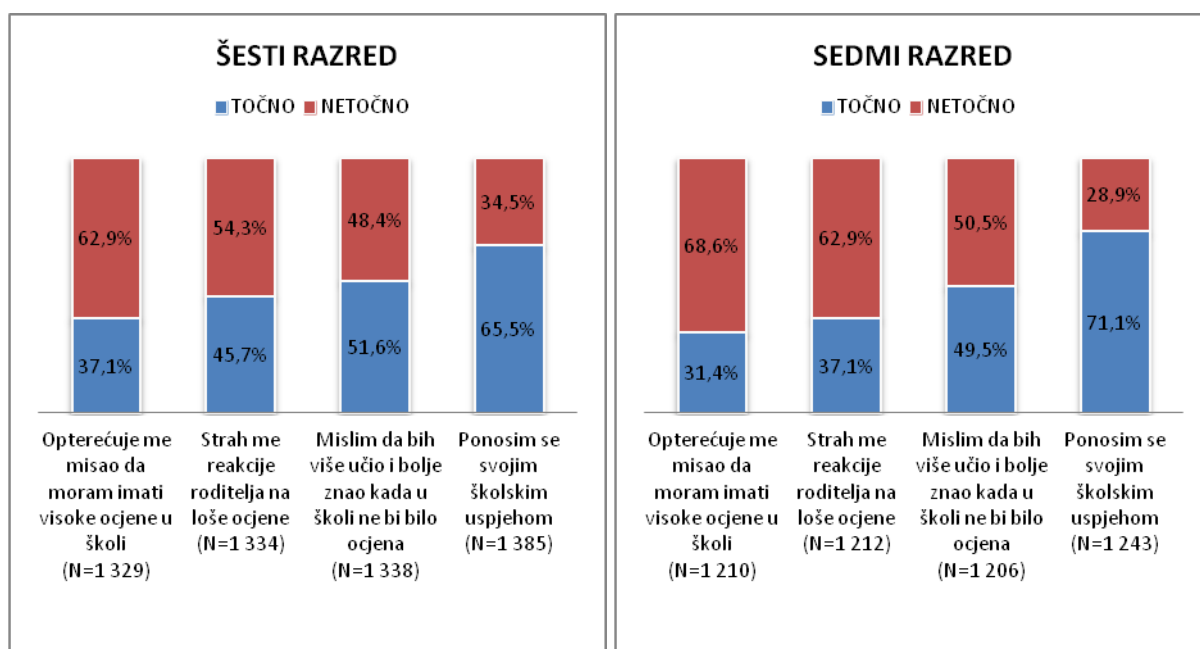
Prema prikazanim odgovorima većina učenika ima dobru sliku o sebi. 13,9% šestaša i 13,8% sedmaša ima loše mišljenje o sebi. Oko 30% učenika rado bi promijenilo mnogo toga u vezi sa sobom.

Analizom podataka pokazalo se kako su djeca koja imaju lošu sliku o sebi (tvrdnje: „često poželim da sam netko drugi“, „kada bi mogao, rado bih promijenio mnogo toga u vezi sa sobom“, „imam loše mišljenje o sebi“, „često se sramim samoga sebe“ i „ružniji sam od većine drugih“) u prosjeku sklonija konzumaciji alkohola ( $F=2,33$ ,  $N=2415$   $p<0,05$ ), pušenju ( $F=2,73$ ,  $N=2486$ ,  $p<0,05$ ) i eksperimentiranju s inhalantima ( $F=2,69$ ,  $n=2496$   $p<0,05$ ).

## 6. ŠKOLA, OCJENE, ISPITNA ANKSIOZNOST

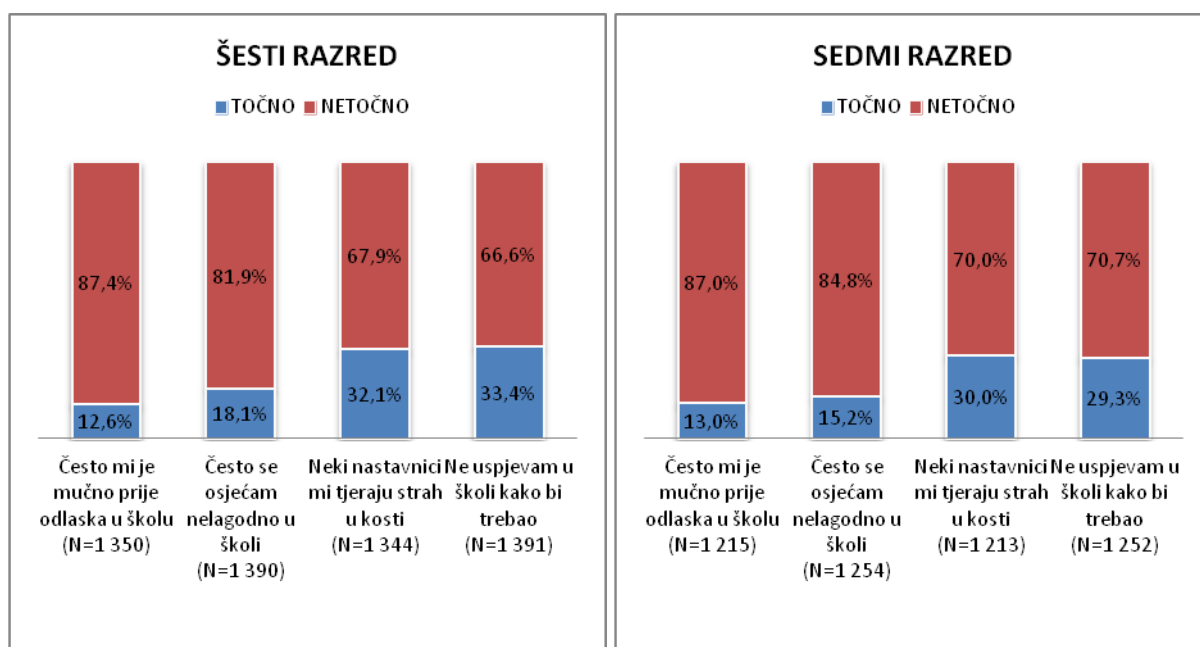
Anketnim upitnikom ispitani su stavovi učenika prema školi, učenju i ocjenama.

**Slika 32. Ocjene**



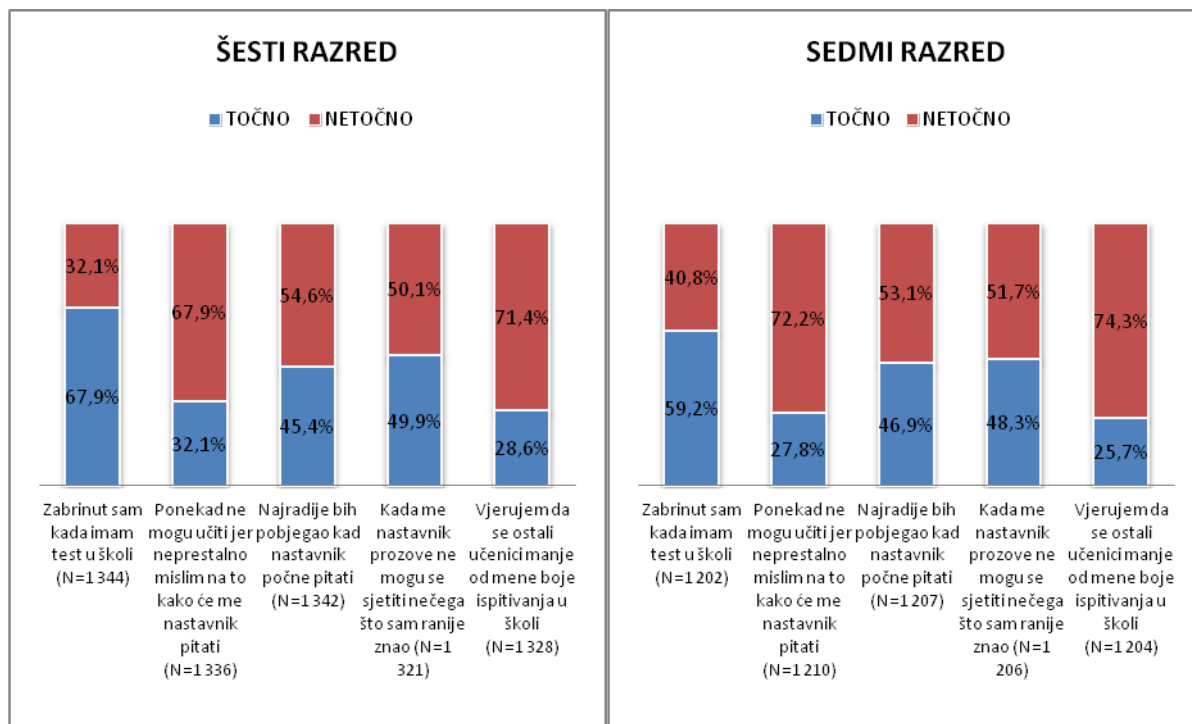
Čak 37,1% šestaša i 31,4% sedmaša osjeća pritisak da moraju imati visoke ocjene u školi. 45,7% šestaša i 37,1% sedmaša boji se reakcije roditelja na loše ocjene. Oko 50% učenika smatra da bi više učili i bolje znali gradivo kada ne bi bili ocjenjivani. Nadalje, 65,5% šestaša i 71,1% sedmaša ponosi se svojim školskim uspjehom.

**Slika 33. Škola**



Rezultati su pokazali da 12,6% učenika šestog i 13,0% učenika sedmog razreda osjeća mučninu prije odlaska u školu. Oko 18,1% šestaša i 15,2% sedmaša često se osjeća nelagodno u školi. Oko 30% učenika osjeća strah od nekog ili nekih nastavnika, a 33,4% šestaša i 29,3% sedmaša nije zadovoljno svojim uspjehom u školi.

**Slika 34.1. Ispitna anksioznost na početku školske godine**

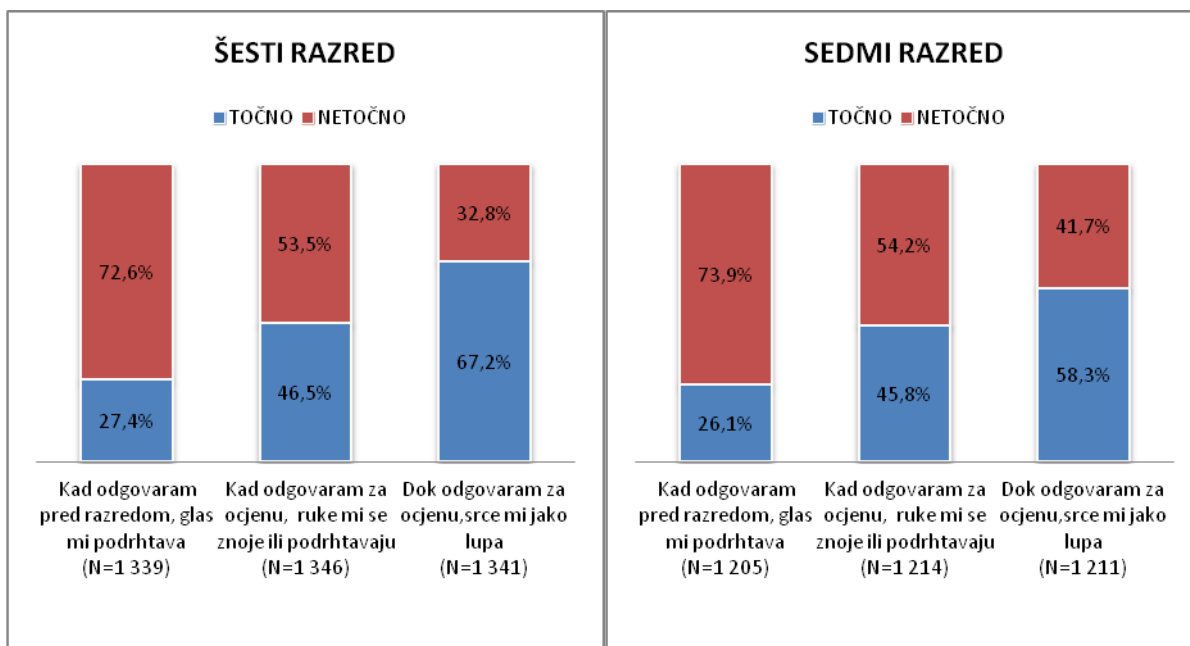


Iako je strah od ispitivanja normalno stanje, ispitna anksioznost može pogoršati učinak učenja i reprodukciju gradiva. Učenici zbog osjećaja straha ili nelagode mogu izbjegavati učenje ili/i pokazati lošije rezultate prilikom ispitivanja.

32,1% šestaša i 27,8% sedmaša ponekad ne može učiti zbog straha od ispitivanja. 45,4% šestaša i 46,9% sedmaša najradije bi pobjeglo kada nastavnik počne pitati. 49,9% šestaša i 48,3% sedmaša zaboravi naučeno gradivo kada moraju odgovarati.

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

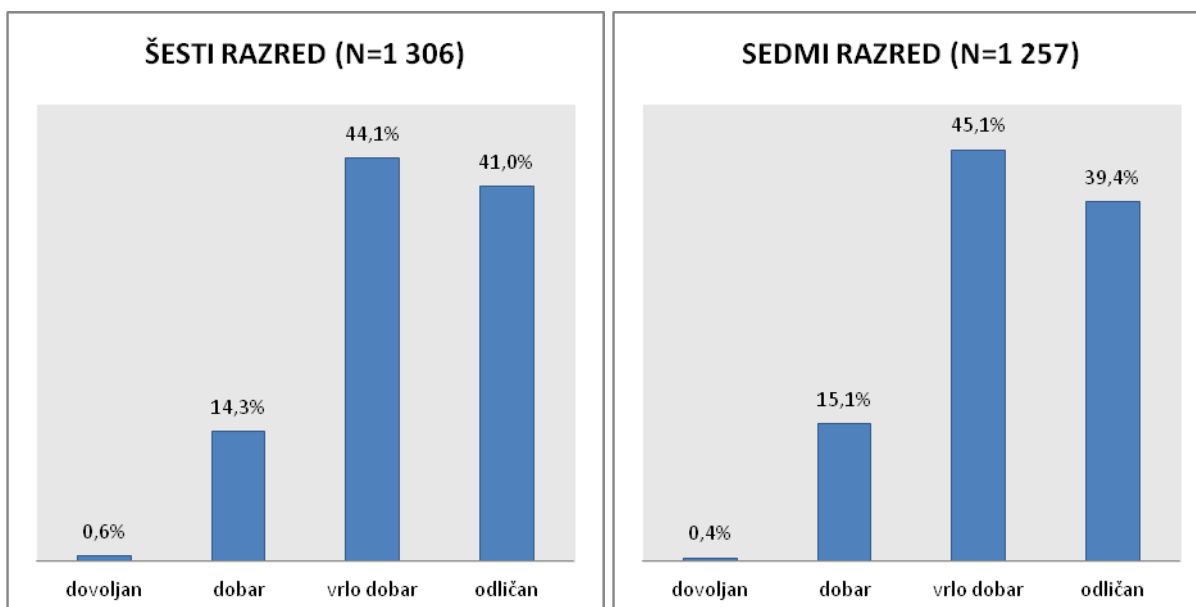
**Slika 34.2. Ispitna anksioznost na početku školske godine**



Kod fizičkih simptoma ispitne anksioznosti, najveći broj učenika žali se na ubrzan rad srca (67,2% šestaša i 58,3% sedmaša). Kroz radionice „Treninga životnih vještina“ učenici uče kako prepoznati simptome anksioznosti i situacije koje je izazivaju, te kako se s njima suočiti i smanjiti ih.

Na kraju školske godine značajno manji broj učenika navodi kako im pri odgovaranju jako lupa srce ( $t = -7,28$ ,  $df = 2476$ ,  $p < 0,05$ ) ili podrhtava glas ( $t = -2,8$ ,  $df = 2456$ ,  $p < 0,05$ ).

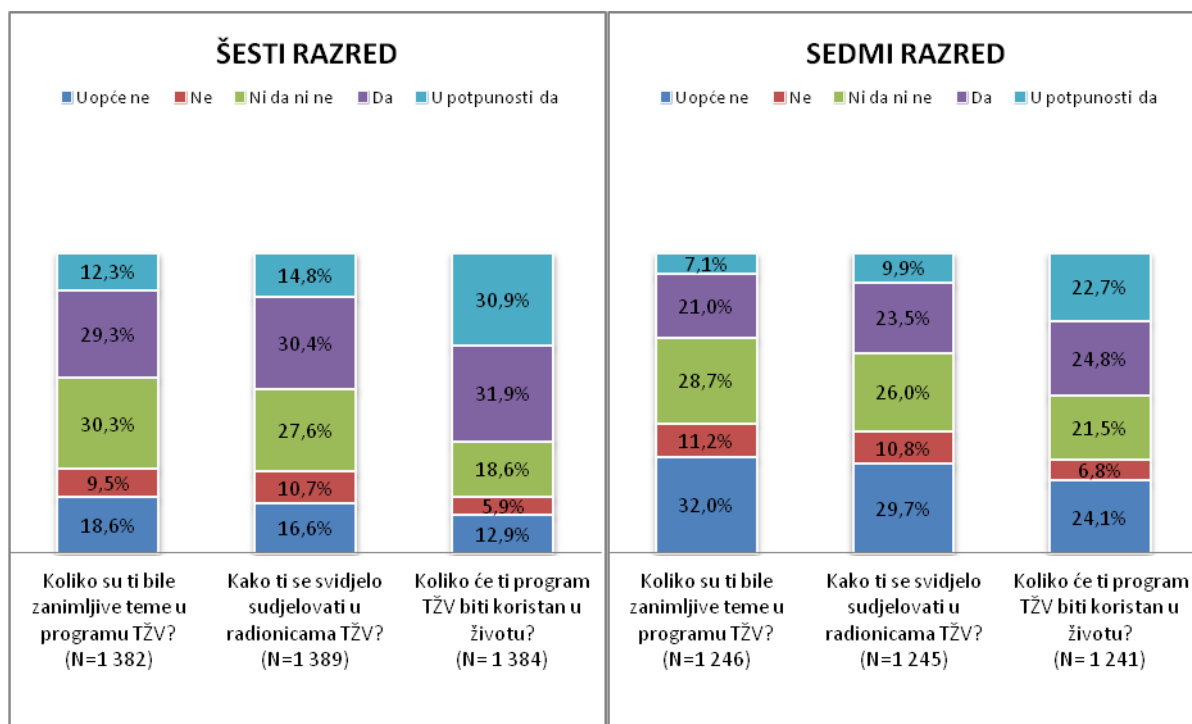
Slika 35. Školski uspjeh na kraju prošle godine



Učenici s nižim prosječkom ocjena značajno više zloupotrebljavaju sredstva ovisnosti u odnosu na učenike s višim prosječkom ocjena ( $F = 7,043$ ,  $N = 2460$ ,  $p < 0,05$ ).

## 7. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE UČENIKA

Slika 36. Procjena korisnosti programa od strane učenika



Preko 40% učenika šestog i oko 30% učenika sedmog razreda pozitivno ocjenjuje zanimljivost tema u programu i navodi kako im se sviđjelo sudjelovati u radionicama Treninga životnih vještina. Voditelji radionica su primijetili manji interes i zadovoljstvo učenika sedmog razreda zbog ponavljanja tema (iako u proširenom obliku) iz radionica za šeste razrede, a to je potvrdila i analiza anketnih upitnika učenika. Ovi rezultati ukazuju na potrebu da se u budućnosti prilagodi i izmijeni dio programa i radnog materijala, a po uzoru na Nastavni zavod Primorsko-goranske županije.

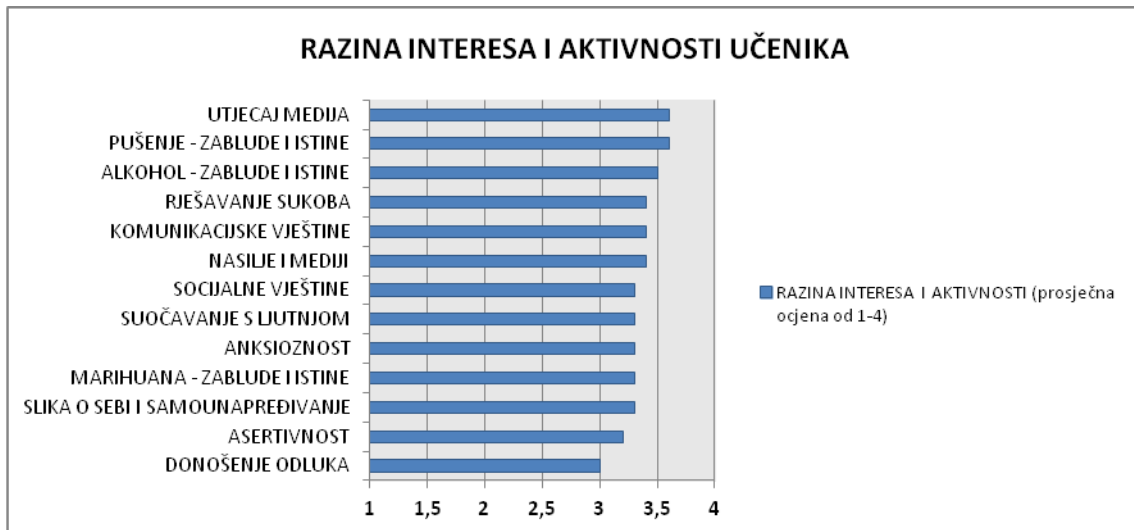
62,7% učenika šestih i 47,5% učenika sedmih razreda smatra da će im program koristiti u svakodnevnom životu.



## 8. PROCJENA PROGRAMA OD STRANE VODITELJA

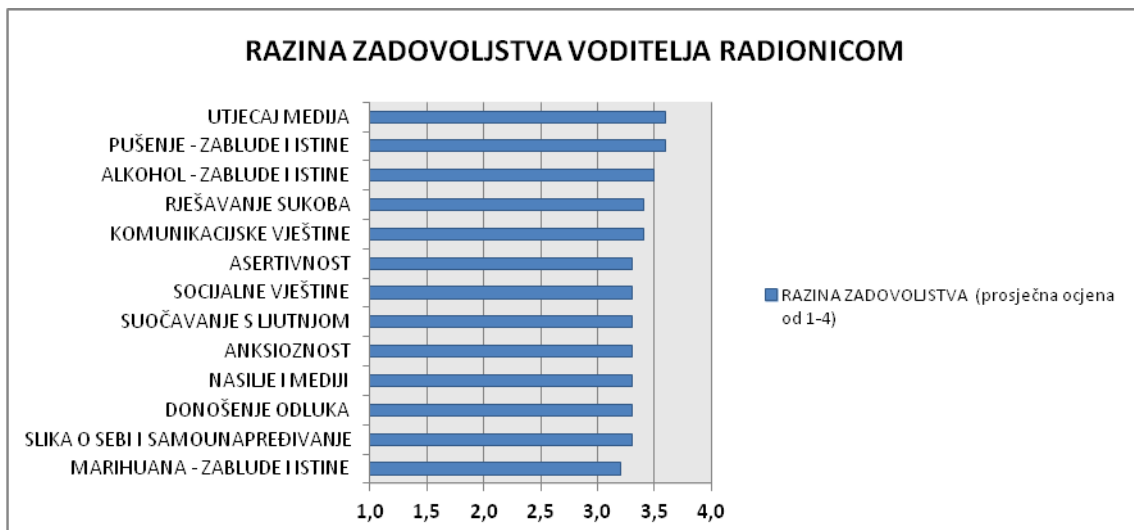
Nakon svake odrađene radionice voditelj radionice morao je ispuniti evaluacijski list u kojem je između ostalog trebao procijeniti razinu interesa i aktivnosti učenika i razinu svog zadovoljstva radionicom. Dobiveni su sljedeći podaci:

**Slika 37.1. Razina interesa i aktivnosti učenika šestih razreda**



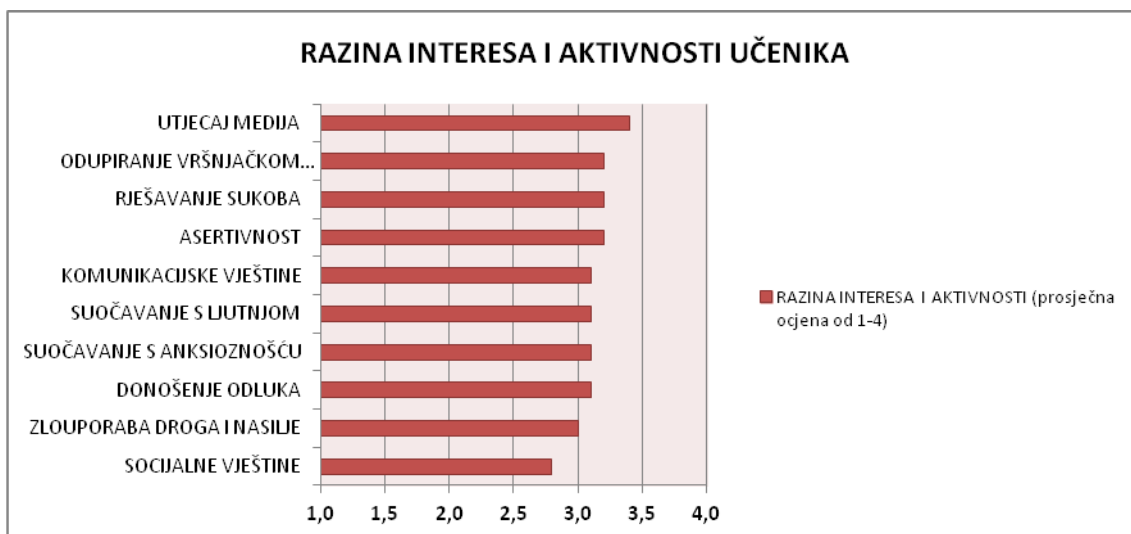
Učenici šestog razreda (prema procjeni voditelja radionice) pokazali su najveći interes i aktivnost na radionicama „Utjecaj medija“, i „Zablude i istine o pušenju“ sa prosječnom ocjenom 3,6.

**Slika 37.2. Razina zadovoljstva voditelja radionicama za šeste razrede**



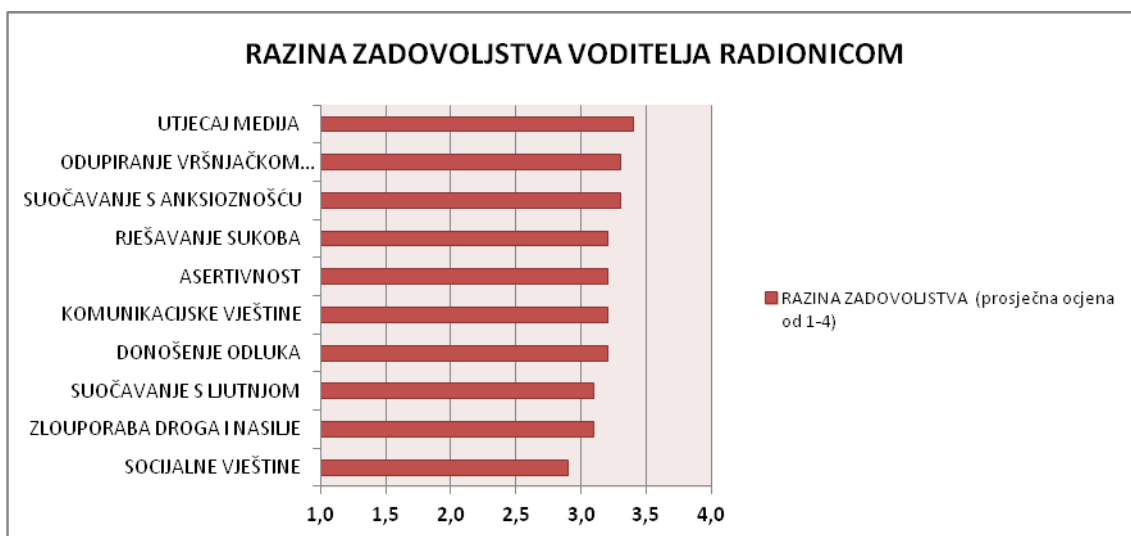
Najboljom prosječnom ocjenom za šeste razrede ocijenjene su radionice „Utjecaj medija“, te „Zablude i istine o pušenju“ (3,6).

**Slika 38.1. Razina interesa i aktivnosti učenika sedmih razreda**



Sedmaši su prema procjeni voditelja najvišu razinu interesa pokazali na radionicama „Utjecaj medija“, „Utjecaj medija“ i „Odupiranje vršnjačkom nasilju“ (prosječne ocjene 3,4 i 3,2).

**Slika 38.2. Razina zadovoljstva voditelja radionicama za sedme razrede**



Voditelji radionica za sedme razrede najzadovoljniji su bili radionicama o „Utjecaju medija“ i „Odupiranje vršnjačkom nasilju“ (prosječne ocjene 3,4 i 3,3).

## 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 tipično se događa 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 49,0% učenika izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 34,6% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 16,6% pije rijetko ili ponekad. 1,7% šestaša navodi kako često konzumira jedno ili više vrsta alkoholnih pića. 35,6% učenika na kraju sedmog razreda izjavilo je da nikada nisu probali ni jedno od navedenih alkoholnih pića (pivo, vino, žestoka i miješana alkoholna pića). 39,6% probali su alkohol jednom ili dva puta, a 22,4% pije rijetko ili ponekad. 2,4% sedmaša često konzumira jedno ili više vrsta alkoholnih pića.
- 34,7% šestaša i 38,1% sedmaša smatra kako je razumljivo da se na proslavama pije alkohol. 6,3% šestaša i 6,5% sedmaša smatra kako je korisno piti u manjim količinama.
- Većina učenika šestog razreda nije probala cigarete (91,1%) ili su pušiti probali jednom ili dva puta i nisu nastavili (7,6%). Dio učenika koji puši rijetko (0,9%) ili ponekad (0,3%) u riziku je da razvije ovu štetnu naviku i prijeđe u skupinu djece koja puši često (0,1%). U odnosu na šestaše, broj učenika koji nikada nisu probali cigarete u sedmom razredu je manje (80,4%), a veći je i broj onih koji puše često (1,2%).
- 18,9% šestaša i 17,9% sedmaša smatra kako je vrlo razumljivo da ljudi u nekim situacijama puše. 5,0% učenika šestih i 3,5% učenika sedmih razreda smatra kako je pušenje znak odrastanja.
- Rezultati su pokazali da učenici šestih i sedmih razreda značajno više konzumiraju cigarete na kraju školske godine u odnosu na početak godine ( $T = -3,62$ ,  $df = 5290$ ). Također je dobiveno da učenici sedmih razreda češće konzumiraju cigarete u odnosu na učenike šestih razreda ( $t = -8,77$ ,  $df = 2613$ ,  $p < 0,05$ ).
- 99,6% učenika šestog razreda navodi kako nikada nisu probali marihuanu. 0,1% šestaša puši marihuanu često; 0,2% učenika navodi da je probalo marihuanu jednom ili dva puta; 0,0% puši rijetko; 0,1% ponekad. Većina učenika sedmog razreda, 98,2% navodi da nikada nije probala marihuanu. 1,8% sedmaša probalo je marihuanu, i to 0,6% jednom ili dva puta, 0,3% učenika puši rijetko, 0,2% ponekad i 0,7% često.
- 96,9% učenika šestih i 95,6% učenika sedmih razreda navodi kako bi odbilo ponudeni „joint“. Nema statistički značajne razlike u ovom stavu na početku i kraju školske godine.

Iako određena razina eksperimentiranja s psihoaktivnim tvarima ne mora nužno biti štetna sama po sebi, rano eksperimentiranje često vodi ka redovitoj upotrebi. Isto tako, eksperimentiranje s jednom psihoaktivnom tvari često vodi ka eksperimentiranju s drugima (*Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.). Činjenica da većina anketiranih učenika nije probala ili pak 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 zluporabom 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 (tvrdnje: „često poželim da sam netko drugi“, „kada bi mogao, rado bih promijenio mnogo toga u vezi sa sobom“, „imam loše mišljenje o sebi“ „često se sramim samoga sebe“ i „ružniji sam od većine drugih“) u prosjeku sklonija konzumaciji alkohola ( $F=2,33$ ,  $N=2415$   $p<0,05$ ), pušenju ( $F=2,73$ ,  $N=2486$ ,  $p<0,05$ ) i eksperimentiranju s inhalantima ( $F=2,69$ ,  $n=2496$ )  $p<0,05$ ).
- Učenici koji pozitivno ocjenjuju svoje zadovoljstvo životom, generalno manje eksperimentiraju s alkoholom i cigaretama u odnosu na učenike koji negativno ocjenjuju zadovoljstvo životom ( $F=2,09$ ,  $p<0,05$ ).
- Kroz radionice „Treninga životnih vještina“ učenici uče kako prepoznati simptome anksioznosti i situacije koje je izazivaju, te kako se s njima suočiti i smanjiti ih. Na kraju školske godine značajno manji broj učenika navodi kako im pri odgovaranju jako lupa srce ( $t=-7,28$ ,  $df=2476$ ,  $p<0,05$ ) ili podrhtava glas ( $t=-2,8$ ,  $df=2456$ ,  $p<0,05$ ).
- 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 čestice: „Kod kuće se lako naljutim“, „Moji roditelji previše očekuju od mene“, „Kod kuće mi nitko ne posvećuje mnogo pažnje“ i „Često osjećam da roditelji previše očekuju od mene“, Statistička analiza pokazuje da su djeca koja potvrdno odgovaraju na te čestice u prosjeku sklonija konzumaciji alkohola ( $F=2,52$ ,  $N=2460$   $p<0,05$ ), pušenju ( $F=9,91$ ,  $N=2532$ ,  $p<0,05$ ), eksperimentiranju s inhalantima ( $F=2,32$ ,  $N=2440$ )  $p<0,05$ , marihuanom ( $F=2,45$ ,  $N=2546$ ,  $p<0,05$ ) te amfetaminima/metamfetaminima ( $F=2,13$ ,  $N=2537$ ,  $p<0,05$ ).

Upravo iz ovog razloga „Trening životnih vještina“ nije usmjeren samo na pružanje informacija o učincima i štetnosti psihoaktivnih sredstava, već i na razvoj vještina samopoboljšanja (poboljšanje slike o sebi, donošenje odluka, suočavanje s anksioznošću, ljutnjom, analiza medija i sl.) i socijalnih vještina koje unapređuju interpersonalne odnose (kako bolje komunicirati, prevladati sramežljivost, oduprijeti se vršnjačkom pritisku, kako rješavati sukobe i sl.).

Većina učenika (oko 86% šestaša i sedmaša) na kraju programa „Treninga životnih vještina“ smatra da su dobro informirani o štetnosti pušenja, alkohola i štetnosti marihuane.

62,7% učenika šestih i 47,5% učenika sedmih razreda smatra da će im program koristiti u svakodnevnom životu.

## LITERATURA

1. Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD (2016.), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb
2. Galić, J. (2002.) Zlouporaba droga među adolescentima; rezultati istraživanja, Medicinska naklada Zagreb
3. 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
4. Kuzman. M. (2012.). The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs.; Hrvatski Zavod za javno zdravstvo
5. Kuzman M, Mayer D. (2007.). Uporaba duhana u mladih u Hrvatsko, HČJZ
6. Sakoman, S. (2008.). Obitelj i prevencija ovisnosti, Sysprint, Zagreb
7. Uvodić-Đurić, D., Kutnjak Kiš, R., Sluga, N., Zvornik Legen, Z., Zadravec Baranašić, A., Lilić, T., (2010). Mladi i sredstva ovisnosti – rezultati istraživanja o stavovima, navikama i korištenju sredstava ovisnosti kod djece i mladih Međimurske županije. HČJZ
8. Trening životnih vještina-priručnik za nastavnike 7. Razreda (2012.). Zavod za javno zdravstvo Zadar, Zadar