Stručni rad

ANALIZA KONZUMACIJE OVISNIH I ŠTETNIH TVARI TE UPORABE MOBITELA MEĐU UČENICIMA

Miroslav Begić

Srednja škola Dugo Selo

Sažetak

U prijelaznom razdoblju između djetinjstva i odrasle dobi mlade osobe sklone su rizičnim ponašanjima kao što su konzumacija alkohola, cigareta, snusa, nikotinskih vrećica, e-cigareta, e-tekućina, energetskih pića i prekomjernoj uporabi mobitela. Tijekom rada na međunarodnom e-Twinning projektu „Cigareta manje i razgovor više“ 2024./2025., provedena je anonimna anketa na Google Forms obrascu na temu konzumacije ovisnih i štetnih tvari i uporabe mobitela. U projektu su sudjelovali učenici Srednje ekonomske škole Sarajevo, Srednje zubotehničke škole Sarajevo, Prehrambeno-tehnološke škole iz Zagreba i Srednje škole Dugo Selo. Prvo inicijalno istraživanje provedeno je na uzorku od 275 učenika Srednje škole Dugo Selo. Učenici su odgovorili na ukupno 37 pitanja. Pitanja su se odnosila na konzumaciju štetnih i ovisnih tvari, na financijske izdatke i razloge prekomjerne uporabe mobitela te mogućnosti smanjenja njihove uporabe. Drugo inicijalno istraživanje provedeno je na uzorku od 56 učenika Srednje škole Dugo Selo, Prehrambeno-tehnološke škole iz Zagreba te Zubotehničke škole iz Sarajeva. Završno istraživanje provedeno je na uzorku od 11 učenika iz tri navedene škole. Rezultati istraživanja pokazuju da većina učenika ne konzumira ovisne i štetne tvari, ali veći broj učenika redovito ili povremeno konzumira alkohol, cigarete, e-cigarete i energetska pića.

Ključne riječi: ovisnosti, alkohol, cigarete, energetska pića, mobitel

1.UVOD

Škole kao odgojno-obrazovne ustanove imaju značajnu ulogu u prepoznavanju rizičnih ponašanja kod mladih osoba i provedbi kako preventivnih tako i edukativnih aktivnosti. Sudjelovanje u nacionalnim projektima i međunarodnim e-Twinning projektima učenicima se omogućuje razvoj zdravstvene, digitalne, komunikacijske, medijske pismenosti, kritičkog promišljanja i odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju. Sudjelovanjem naših učenika i učenika partner škola u međunarodnom e-Twinning projektu željeli smo utvrditi navike, iskustva, stavove i znanja učenika o navedenoj temi. Kroz razne aktivnosti i stručne posjete omogućili smo im stručna predavanja s namjerom da promjene loše navike i izaberu zdrav način života. Anketirani učenici izjavili su da prepoznaju štetne posljedice konzumacije štetnih i ovisnih tvari kao i pozitivne i negativne posljedice uporabe mobitela. Dobiveni rezultati pokazali su da je u adolescentskoj dobi mladih osoba iznimno važna edukacija, organizacija preventivnih programa i zdravstvenog.

2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Najvažniji ciljevi ovog istraživanja su:

- utvrditi učestalost konzumacije teških i lakših alkoholnih pića među učenicima
- utvrditi učestalost konzumacije nikotinskih vrećica, snusa, duhana, cigareta, e-cigareta, e-tekućina među učenicima
- ispitati intenzitet uporabe mobilnih telefona kod učenika
- provjeriti razinu informiranosti učenika o štetnim posljedicama konzumacije štetnih i ovisnih tvari
- analizirati stavove učenika prema rizičnim ponašanjima

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

3.1. Rezultati inicijalnog upitnika br. 1

Od ukupno 275 učenika anketiranih učenika Srednje škole Dugo Selo, 141 učenik ne konzumira nijednu od navedenih tvari (prvo pitanje). Alkoholna pića konzumira 96 učenika, energetska pića 93 učenika, cigarete 66 učenika, a e-cigarete 64 učenika. Većina učenika ne konzumira cigarete (215 učenika), dok 12 učenika dnevno troši na kupnju cigareta 5,04 eura. Četrdeset osam učenika dnevno konzumira jednu kutiju cigareta, troje učenika dvije kutije, a dvoje učenika više od dvije kutije dnevno. U obiteljima anketiranih učenika cigarete najčešće konzumiraju očevi (112), zatim majke (96), dok su 103 učenika izjavila da u njihovoj obitelji nitko ne puši.

Od ukupnoga broja ispitanika, 34 učenika pokušala su prestati s konzumiranjem cigareta, dok njih 44 nisu pokušala. Od 275 učenika, 15 učenika (5%) uspjelo je prestati pušiti, 71 učenik (26%) nije prestao, dok ostatak učenika (69%) uopće ne puši.

Ukupno 17 učenika izjavilo je da ima želju prestati s konzumiranjem cigareta, ali im je potrebna dodatna motivacija, podrška i pomoć stručnih osoba. Trideset tri učenika skrivaju se od roditelja dok konzumiraju cigarete, dok 44 učenika navode da njihovi roditelji znaju da konzumiraju cigarete.

Ukupno 64 ispitanika izjavila su da se tijekom konzumiranja cigareta osjećaju smirenije i boljeg raspoloženja, dok su 44 navela da im konzumacija cigareta smanjuje stres. Petnaest učenika smatra da svakodnevna konzumacija cigareta negativno utječe na njihov imunitet. Učenici koji puše svjesni su da konzumacijom cigareta mogu dobiti karcinom pluća i drugih organa.

Dvadeset sedam ispitanika izjavilo je da bi prestali pušiti kada bi bili više educirani te imali veću podršku bližnjih, prijatelja, stručnih osoba i okoline. Pedeset osam ispitanika navelo je da konzumira energetska pića u slobodno vrijeme, ali i u školi, pri čemu se 15 učenika ponekad osjeća loše. Ispitanici su svjesni da konzumacija energetskih pića može dovesti do ubrzanog rada srca, drhtanja ruku, probavnih smetnji, glavobolje, hiperaktivnosti te bolova u trbuhu i prsima.

Ukupno 131 učenik tijekom noćnih izlazaka i privatnih zabava konzumira lakša i teža alkoholna pića. Najčešće konzumirana alkoholna pića su kokteli, bambus, pivo, rakija, gemišt, votka, alkohol s gaziranim sokovima, viski, tekila, likeri, šampanjac, votka s voćnim sokom, Somersby, Radler i votka s energetskim pićem.

Ukupno 239 učenika razumije da je alkohol štetan, dok bi 30 učenika željelo saznati više o štetnim posljedicama konzumacije alkohola. Devedeset osam učenika dovelo se u pijano stanje zbog prekomjerne konzumacije alkohola, a šest učenika zatražilo je liječničku pomoć.

E-cigarete ne konzumira 222 ispitanika, dok 14 učenika dnevno troši na njihovu kupnju od 7,00 do 7,50 eura, a devet učenika na e-tekućine troši od 3,00 do 3,50 eura. Energetska pića ne kupuje 249 učenika, dok 30 učenika dnevno troši od 0,99 do 1,55 eura. Sedamdeset učenika dnevno popije jedno energetsko piće. Kao razlog konzumacije energetskih pića 93 učenika navode dobar okus i miris, dok 59 učenika navodi da im energetska pića daju dodatnu snagu i energiju.

Što se tiče uporabe mobitela, 170 učenika izjavilo je da su mobitel počeli koristiti u nižim razredima osnovne škole, dok je 95 učenika započelo s uporabom u višim razredima. Ukupno 246 učenika navelo je da im je mobitel na raspolaganju 24 sata dnevno.

U vezi s uporabom mobitela, 184 učenika izjavila su da mobitel koriste nekoliko sati bez prekida. Njih 147 koristi mobitel kada im je dosadno ili se loše osjećaju, dok 109 učenika ima potrebu koristiti mobitel tijekom obroka, gledanja televizije, učenja i sličnih aktivnosti. Kao pozitivne strane uporabe mobitela učenici navode edukaciju, komunikaciju s prijateljima i obitelji te dostupnost informacija, dok kao negativne ističu ovisnost, manjak koncentracije i socijalnu izoliranost. Ukupno 86 učenika izjavilo je da ne bi mogli provesti niti jedan dan bez mobitela.

3.2. Rezultati inicijalnog upitnika br.2 (osobna iskustva ispitanika)

Trideset učenika od ukupno 56 anketiranih izjasnilo se da nema nikakvih iskustava vezanih uz uporabu ovisnih proizvoda. Ispitanici su navodili različita osobna iskustva, među kojima se ističu sljedeće: nisu konzumirali ovisne tvari unatoč pritisku okoline, jednokratna konzumacija nakon koje je uslijedila odluka o prestanku zbog loših osjećaja ili zdravstvenih reakcija, svjesnost o štetnim posljedicama na temelju iskustva iz okoline te dugotrajna konzumacija cigareta, alkohola i energetskih pića pod utjecajem vršnjaka.

Pojedini ispitanici izjavili su da su započeli s konzumacijom zbog znatiželje i društvenog utjecaja, dok su neki izrazili namjeru prestanka u budućnosti. Također su istaknuti negativni učinci konzumacije kao što su kašalj, glavobolja, smanjenog kapaciteta pluća i osjećaj krivnje zbog financiranja ovisnih proizvoda. Kod energetskih pića dio ispitanika ne primjećuje zdravstvene posljedice, ali su svjesni potencijalnih rizika.

3.3. Rezultati završnog upitnika

Završni upitnik popunilo je ukupno 11 učenika, od čega je 73% svoje sudjelovanje ocijenilo ocjenom 5, 18% ocjenom 4, a ocjenom 1 (9%). Svoj doprinos u realizaciji projektnih aktivnosti 36% učenika ocijenilo je ocjenom 5, 18% učenika ocjenom 4, a 36% ocjenom 3. Kao najzanimljivije aktivnosti navode posjet Zubotehničkoj školi u Sarajevu, kvizove i debatu, videozapis koji su pripremili učenici SŠ Dugo Selo te izlaganje projektnih uradaka.

Od ukupnog broj ispitanih, 67% razmišlja o prestanku pušenja, dok 33% o tome uopće ne razmišlja. Nitko od ispitanika nije u prestao pušiti, no 50% je smanjilo broj popušenih cigareta. Kao glavni razlozi navode se dugotrajnost navike, manjak volje i teškoće u donošenju odluke o prestanku pušenja.

Ispitanici su svjesni da konzumacija cigareta i duhana negativno utječe na zdravlje te da može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema poput karcinoma pluća, lošeg zadaha, krvarenja desni i smanjene kondicije.

Iste posljedice navode i za konzumaciju snusa i nikotinskih vrećica. Pedeset posto ispitanika prestalo je konzumirati snus i nikotinske vrećice, dok ih 50% nije.

Za energetska pića ispitanici navode da su štetna zbog kemikalija, velike količine kofeina i šećera. Svjesni su da mogu uzrokovati ubrzan rad srca, prividni osjećaj energije, negativan utjecaj na živčani sustav te povećan rizik od ozbiljnih zdravstvenih posljedica. Trideset tri posto ispitanika prestalo je konzumirati energetska pića, dok ih 67% nije, navodeći da ih vole i smatraju da umjerena količina neće uzrokovati zdravstvene probleme.

Za e-cigarete i e-tekućine ispitanici navode da su štetne za zdravlje, mogu uzrokovati karcinom pluća, oštetiti zube i izazvati ovisnost. Sto posto ispitanika izjavilo je da nije

prestalo s njihovom konzumacijom, navodeći da je prestanak težak i dugotrajan proces.

Četrdeset tri posto ispitanika izjavilo je da je izradilo strategiju smanjenja ili potpunog prestanka konzumacije ovisnih tvari, dok 57% nije. Što se tiče uporabe mobitela, 45% ispitanika navodi namjeru smanjenja uporabe, dok 55% ne pokazuje takvu namjeru. Većina ispitanika smatra da su provedene aktivnosti bile dovoljne, no dio učenika ističe potrebu za dodatnim radionicama.

4. Zaključak

Rezultati provedenog istraživanja pokazali su da, iako značajan broj učenika ne konzumira štetne tvari, dio učenika ipak konzumira cigarete, e-cigarete, alkohol i energetska pića već u ranoj dobi. Posebno zabrinjava podatak da dio učenika redovito konzumira cigarete i alkohol te da su neki učenici već osjetili negativne posljedice i potrebu za liječničkom pomoći.

Učenici vrlo često percipiraju konzumaciju cigareta kao sredstvo smanjenja stresa i poboljšanje raspoloženja, što ukazuje na nedostatka zdravih strategija suočavanja s emocionalnim poteškoćama. Iako većina njih razumije štetnost alkohola i drugih sredstava ovisnosti, dio njih izražava potrebu za dodatnom edukacijom i podrškom.

Uporaba mobitela izrazito je učestala, pri čemu veliki broj učenika koristi mobitel nekoliko sati bez prekida te ga teško može izostaviti iz svakodnevnog života, Iako učenici prepoznaju pozitivne strane mobitela, prisutni su i negativni učinci poput smanjene koncentracije, razvoja ovisnosti i socijalne izolacije.

Dobiveni rezultati ukazuju na potrebu sustavne prevencije, ranog prepoznavanja rizičnih ponašanja te jačanja zaštitnih čimbenika u obitelji, školi i zajednici.

5. Literatura

[1.] Begić. M. (2026.) Elaborat o konzumaciji ovisnih i štetnih tvari te uporabi mobitela među učenicima
[2.] Srednja škola Dugo Selo. Preuzeto s
[3.] https://ss-dugo-selo.skole.hr/projekt-cigareta-manje-razgovor-vise-ucenici-posjetili-nzjz-i-muzej-mamurluka/ (12.04.2024.)
[4.] Srednja škola Dugo Selo. Preuzeto s
[5.] https://ss-dugo-selo.skole.hr/nasoj-skoli-dodijelje (14.04.2025.)
[6.] Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija štampar. Preuzeto s
[7.] https://www.stampar.hr/hr/novosti/strucni-posjet-u-sklopu-medunarodnog-e-twinning-projekta-cigareta-manje-i-razgovor-vise (28.11.2024.)
[8.] Google Forms obrasci

Upitnik za učenike sudionike projekta "Cigareta manje i razgovor više"! – Ispunite obrazac

Projekt "Cigareta manje i razgovor više!" – Ispunite obrazac

Završni upitnik projekta Cigareta manje i razgovor više! – Ispunite obrazac