

JAUNIEŠU ADIKTĪVAS UZVEDĪBAS MAZINĀŠANAS IESPĒJAS SKOLĀ

Adolescent's Addictive Behaviour Decrease Opportunities at School

Karīna Zuša

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, Latvija

Abstract. *Prevalence of addictive behavior among young people is very rapid. Different preventive measures are being taken in schools to reduce addictive behavior, but often the youth age is the time when they want to experiment and self-testify using different intoxicants and often the form of organizing these preventive measures is not binding and effective for young people. The aim of the research is to reduce the addictive behavior of socio-pedagogical activity by developing social skills for young people. Research Methods: interviewing, questionnaires, mathematical processing of data. Mainly young people are starting to use addictive substances as a result of peer pressure, having problems with friends, out of curiosity, and family problems. However, the knowledge of the consequences discourages use of various intoxicating substances, the control of the parents, the fear and the fact that their friends also do not use. Skill, no, decision-making skills, critical thinking skills, skills to protect your opinion, and reasonable talk skills help refrain from using addictive substances.*

Keywords: *Addictive behavior, research, questionnaire, mathematical processing of data, skills.*

Ievads

Introduction

Terminu “adiktīvā uzvedība” saista ar dažādām vielām, kuras izmaina psihisko stāvokli, tajā skaitā, alkohola un tabakas ļaunprātīgu lietošanu līdz brīdim, kad no tām vēl nav izveidojusies atkarība.

Adiktīvā uzvedība ir kā “atkārtojošs ieradums”, kurš paaugstina saslimšanas risku un/vai ir saistīts ar personīgām un sociālām problēmām. Subjektīvi adiktīva uzvedība bieži izpaužas kā “kontroles zudums”- par spīti visām cilvēka pūlēm atturēties vai kontrolēt sevi, uzvedības paterni atkārtojas no jauna. Parasti šiem paterniem raksturīga tūlītēja baudas saņemšana, kam bieži vēlāk seko negatīvas sekas. Centieni mainīt adiktīvo uzvedību ārstējoties vai ar gribas piepūli ir saistīti ar augstu recidīva procentu. (Jegorovs, 2009; 10).

Galvenais simptoms, kas piemīt adiktīvās uzvedības izpausmēm ir slimīgā, uzmācīgā un nepārvaramā tieksme atkārtot vielas lietošanu, kura pakāpeniski nomāc cilvēka vēlmes, intereses un mērķus. Līdz ar to cilvēkam sākas atkarība no

konkrētām vielām. Un parasti šī tieksme vēl ilgi saglabājas atkarīgajiem, kuri ir atteikušies no vielu lietošanas. (Vilks, 2001).

Pētījuma mērķis ir sociālpedagoģiskās darbības adiktīvās uzvedības mazināšanai, attīstot sociālās prasmes jauniešiem, izpēte.

Pētījuma veikšanai tika izmantotas trīs pētīšanas metodes:

- intervēšana;
- anketēšana;
- datu matemātiskā apstrāde.

Literatūras apskats *Literature review*

Visā pasaulē pieaug jauno cilvēku skaits, kuriem ir adiktīva uzvedība. 2015. gada veiktais ESPAD pētījums Latvijā liecina, ka 65.8% jauniešu vecumā no 15 gadiem ir pamēģinājuši smēķēt un par regulāriem smēķētājiem ir uzskatāmi 15,7% jauniešu, kuri dienā izsmēķē vismaz vienu cigareti.

Vecumā no 15 gadiem alkoholu vismaz vienu reizi dzīvē lietojuši 89.0% jauniešu, taču regulāri alkoholu lieto gandrīz katrs piektais jauniešs, kas ir 20.5%. Vismaz vienu reizi savas dzīves laikā ir bijuši piedzērušies 44.0% jauniešu. Alkohola pieejamība jauniešiem ir ļoti augsta- 63.1% jauniešu atzīst, ka alkoholu ir viegli iegādāties.

19.0% jauniešu vecumposmā no 15 gadiem ir kaut vienreiz dzīvē pamēģinājuši lietot kādu no narkotikām, galvenokārt tā ir marihuāna- 16.6%. Citas nelegālās psihoaktīvās vielas pamēģinājuši ievērojami mazāks skaits jauniešu. Ekstazī, kas tradicionāli ir nākamā populārākā nelegālā psihoaktīvā viela aiz marihuānas, dzīves laikā pamēģinājuši 2,7% jauniešu, amfetamīnu 2,9%, metamfetamīnu 2,4%, maģiskās sēnes 2,4%, kokaīnu 2,3%, kreku 2,2% un heroīnu 2,1% jauniešu. (Sniķere, 2016; 60).

Kā riska moments, kas veicina adiktīvās uzvedības izplatību jauniešu vidū, tiek minēta pāreja no pamatskolas uz vidusskolu, kad mainās dzīves ritms, draugi, vērtību orientācija, dzīves vieta. (Jirgena, 2006).

Galvenie sociālpsiholoģiskie faktori, kuri pavedina jauniešus lietot apreibinošās vielas ir- pretošanās pret pārmērīgu aprūpi ģimenē, vecāku alkoholisms, ģimenes krīzes, nepietiekams emocionālais atbalsts, patstāvīgi konflikti ar vecākiem, nespēja sasniegt sev nospraustos mērķus, vardarbība ģimenē, nesekmība mācībās, vienaudžu spiediens. (Vilks, 2001; 118).

Jaunieši ir mazāk spējīgi novērtēt briesmas, kuras var radīt dažādu vielu lietošana, viņi līdz galam nespēj saprast un paredzēt savas uzvedības sekas, jaunieši ir pārdroši un tas padara viņus vārīgākus pret atkarību. Jo ātrāk jaunieši sāk lietot neatļautās narkotiskās vielas, jo pastāv lielāka iespēja, ka indivīds sāks

lietot citas narkotiskās vielas, kas izraisīs smagas veselības, izglītības un garīgā brieduma sekas veidot stabilu nobrieduša cilvēka dzīvi. (Ceplis, 2001; 180).

Jauniešiem, kuri lieto alkoholu un narkotiskās vielas ir lielāka iespēja saskarties ar sociāliem un psihiskiem traucējumiem. (Davis, <http://web.a.ebscohost.com>).

Metodika *Methods*

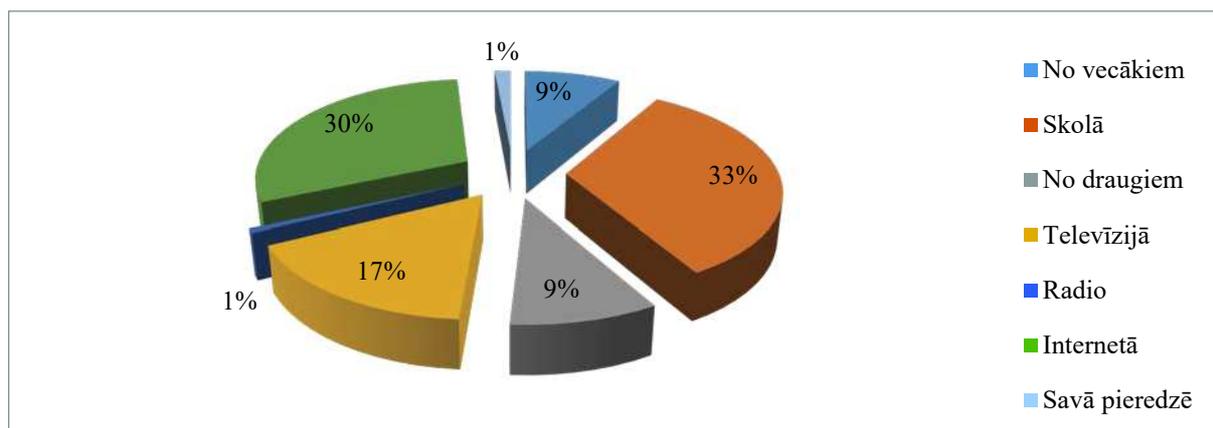
Datu matemātiskajai apstrādei ir izmantota Excel programma.

Anketēšana tika veikta starp vidusskolas 9.-12. klašu skolēniem. Anketēšanā piedalījās 52 respondenti. Tika izmantota matemātiskā datu apstrāde. Anketas mērķis bija izpētīt vai jaunieši zina, kas ir adiktīvā uzvedība, kā to vērtē, vai viņu vidū ir adiktīvā uzvedība, kādas prasmes ir nepieciešamas, lai neveidotos adiktīva uzvedība un kādas pēc viņu domām ir iespējas to mazināt.

Pētījuma laikā tika veikta anonīma anketa, kurā tika uzdoti gan atvērtie brīvā teksta jautājumi, gan slēgtie jautājumi- respondentiem bija iespējams izvēlēties jau gatavus atbilžu variantus. Pētījumā piedalījās 31 meitene un 21 zēns. Taču jautājumi galvenokārt ir analizēti nedalot jauniešus pēc dzimumu atšķirībām, jo tas neietekmēja viņu atbildes. Pētījums tika veikts lauku reģionā, tādēļ analizējot iegūtos rezultātus tiek salīdzinātas atbilžu atšķirības ar citiem Latvijā veiktajiem pētījumiem.

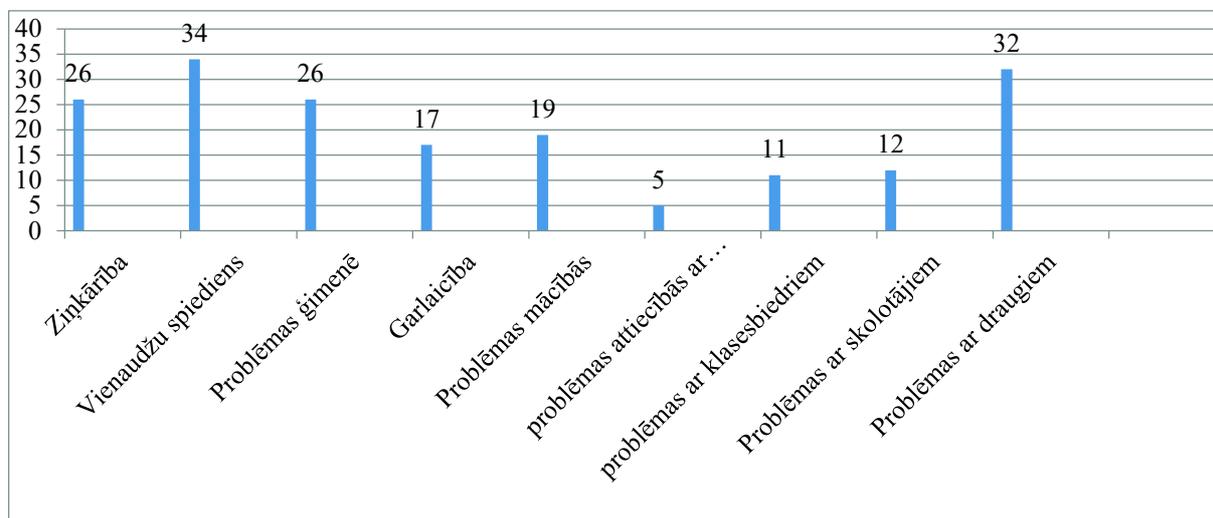
Pētījuma rezultāti *Results of the study*

12 respondenti jeb 10% informāciju par ķīmisko adikciju ir guvuši no vecākiem, 46 jaunieši (33%) informāciju ir ieguvuši skolā, 13 no draugiem (9%), 23 respondentu (17%) informāciju par ķīmisko adikciju ir dzirdējuši televīzijā, tikai viens no respondentiem, kas ir 1% ieguvis informāciju par ķīmisko adikciju klausoties radio, 42 respondenti (30%) informāciju par ķīmisko adikciju ir ieguvuši internetā un divi no respondentiem, kas ir 1% atzīmējuši, ka informāciju par ķīmisko atkarību ir ieguvuši savā dzīves pieredzē (skat.1. att.). Vidusskolā jaunieši galvenokārt informāciju par atkarību izraisošām vielām gūst internetā un skolā. Līdz ar to skolās būtu nepieciešams vēl vairāk pievērst uzmanību kā jauniešiem veidot izpratni par adiktīvo uzvedību, lai to mazinātu un novērstu. Kā arī skolās lielāka uzmanība būtu jāpievērš vecāku izglītošanai par adiktīvo uzvedību.



1. attēls. *Informācijas ieguves avoti par ķīmisko adīkciju*
 Figure 1 *Sources of information on chemical addiction*

34 respondenti kā galveno iemeslu, lai sāktu lietot atkarību izraisošas vielas min vienaudžu spiedienu, otrajā vietā ir problēmas ar draugiem- tā uzskata 32 respondenti, 26 jaunieši uzskata, ka trešo vietu ieņem ziņkārība un problēmas ģimenē, pēc tam 19 uzskata, ka to ietekmē problēmas mācībās, 17 respondentu uzskata, ka bieži jaunieši sāk lietot dažādas atkarību izraisošas vielas garlaicības vadīti, septīto vietu ieņem problēmas ar skolotājiem, pēc tam problēmas attiecībās ar otro pusīti un problēmas ar klasesbiedriem. (skat. 2. att.)



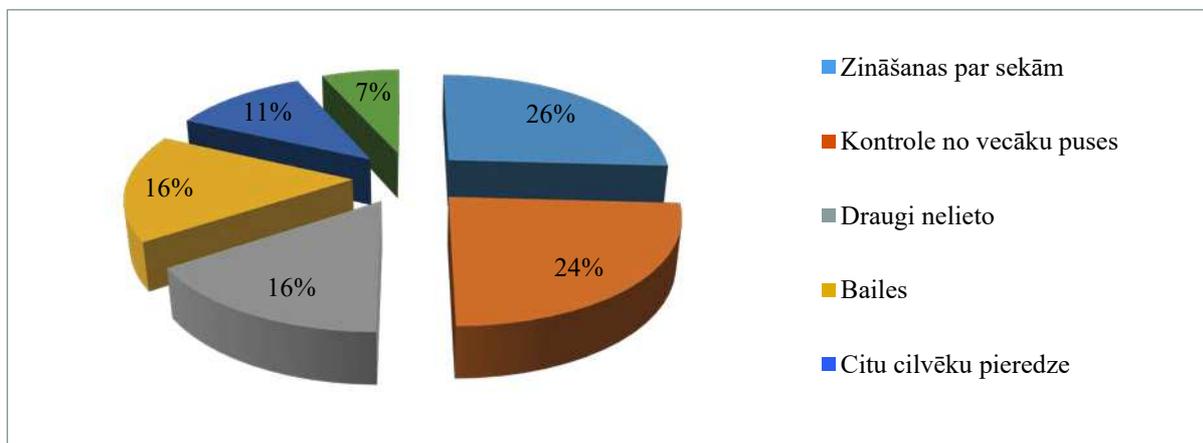
2. attēls. *Iemesli, kāpēc jaunieši lieto atkarību izraisošas vielas*
 Figure 2 *Reasons why young people use addictive substances*

Jaunieši visbiežāk lieto atkarību izraisošas vielas jauniešu spiediena rezultātā, problēmu dēļ, ziņkārības vadīti, garlaicības dēļ un tāpēc, ka bez dažādu vielu lietošanas nav jautri. Šie dati pierāda to, ka jauniešiem ir nepieciešams trenēt prasmi pateikt nē, un problēmu risināšanas prasmes, jauniešiem ir jāattīsta stresa

vadīšanas prasmes, kā arī jauniešus bieži vien būtu nepieciešams iesaistīt vairāk dažādās ārpusklases nodarbībās, lai viņi nejustos garlaikoti un nebūtu vēlmes lietot atkarību izraisošas vielas, jauniešiem ar dažādu programmu palīdzību būtu nepieciešams parādīt, ka arī bez dažādām atkarību izraisošām vielām ir iespējams iejusties kompānijā un ir iespēja pavadīt laiku jautri bez apreibinošām vielām.

43 respondenti (26%) uzskata, ka jauniešus attur izmēģināt lietot atkarību izraisošas vielas zināšanas par sekām, 40 jaunieši (24%) uzskata, ka to darīt attur kontrole no vecāku puses, 26 respondenti, kas ir 16% atzina, ka jauniešus attur izmēģināt lietot atkarību izraisošas vielas tas, ka draugi nelieto, 27 jaunieši (16%) atzīmēja, ka to darīt attur bailes, 19, kas ir 11% atzina, ka to darīt attur citu cilvēku pieredze un 11 respondentu (7%) atzina, ka jauniešus attur izmēģināt atkarību izraisošas vielas, jo viņi ir redzējuši ko tas nodara citiem cilvēkiem (skat. 3. att.).

Jauniešus visbiežāk lietot atkarību izraisošas vielas attur zināšanas par sekām un kontrole no vecāku puses. Līdz ar to, lai gan skolās jau tagad tiek bieži rādītas dokumentālās filmas par adiktīvo uzvedību, tomēr ir nepieciešams šo metodi izmantot biežāk, ja ir iespēja, tad būtu nepieciešams piesaistīt kādu cilvēku ar šāda veida pieredzi, lai pastāstītu par adiktīvās uzvedības sekām, darīt visu, lai jauniešiem radītu izpratni par atkarību izraisošo vielu sekām. Autore uzskata, ka vecāki daudz vairāk skolās būtu jāizglīto par atkarību izraisošām vielām, lai arī viņi pilnvērtīgi varētu palīdzēt cīņā ar adiktīvo uzvedību.



3. attēls. *Iemesli, kas attur jauniešus lietot atkarību izraisošas vielas*
 Figure 3 *Reasons that abstain young people from using addictive substances*

Jautājumā par iemesliem kas attur jauniešus lietot atkarību izraisošas vielas parādījās dzimumu atšķirības, tādēļ šis jautājums tika analizēts pēc dzimumu (meitenes - zēni) atšķirībām. Pētījumā piedalījās 31 meitene un 21 zēns. 11 meitenes nekad nav pamēģinājušas smēķēt cigaretes, 38 norādīja, ka nekad nav smēķējuši tabaku, no kurām 31 bija meitenes, kā arī neviena no meitenēm nav smēķējušas marihuānu ("zālīti"). Izvēles bieži ir izdarījuši tikai zēni, kas liecina,

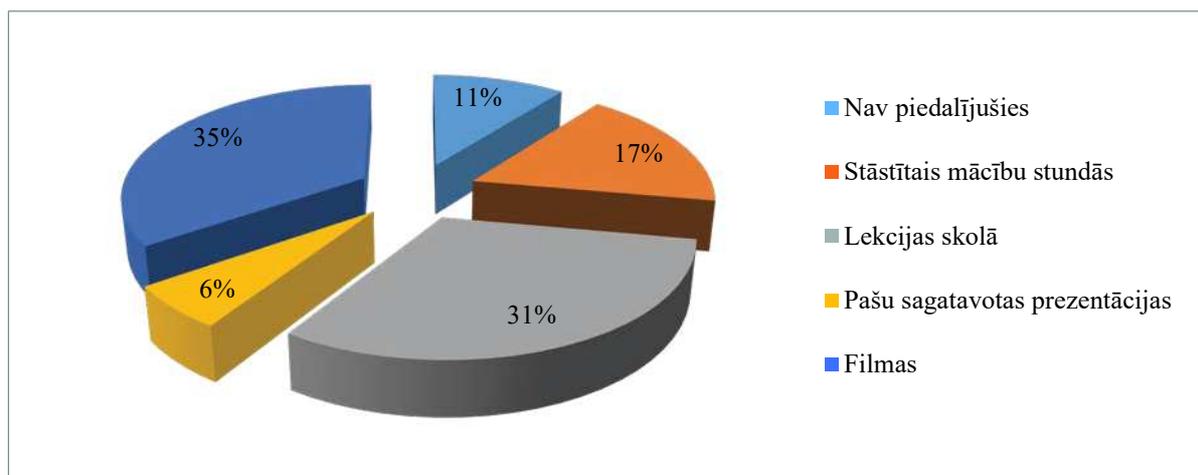
ka zēni biežāk izvēlas pamēģināt dažādas atkarību izraisošas vielas, zēni biežāk eksperimentē nekā meitenes (skat. 1. tabulu).

Latvijā 2015. gadā ESPAD veica pētījumu par atkarību izraisošo vielu paradumiem un tendencēm skolēnu vidū, kā rezultātā tika noskaidrots, ka 65,8% jauniešu ir vienu reizi pamēģinājuši dzīvē smēķēt cigaretes, par regulāriem smēķētājiem ir uzskatāmi 15,7% jauniešu, kuri dienā izsmēķē vismaz vienu cigareti. Kā liecina pētījuma rezultāti, jebkad savas dzīves laikā ūdenspīpi ir pamēģinājuši smēķēt teju puse (46,4%) jauniešu, un aptuveni puse no viņiem (22,10%) to darījuši pēdējo 12 mēnešu laikā. Elektroniskās cigaretes jebkad dzīves laikā pamēģinājuši smēķēt aptuveni katrs trešais (34,6%) jauniešs. 21,2% e-cigaretes smēķējuši pēdējo 12 mēnešu laikā, bet 12,3% to darījuši pēdējo 30 dienu laikā. (Sniķere, 2016; 10).

1. tabula. Atkarību izraisošo vielu lietošanas biežums jauniešu vidū
Table 1 Addictive substance use frequency among young people

Vielu kategorija	Izvēle bieži	Izvēle dažreiz	Izvēle reti	Izvēle nekad
Pamēģināju smēķēt cigaretes	4	14	19	15
Izmēģināju smēķēt tabaku	0	8	6	38
Izsmēķēju "zālītes" cigareti	2	1	9	40
Esmu izmēģinājis ūdens pīpi	3	7	26	16
Esmu izmēģinājis elektronisko cigareti	2	7	15	28
Esmu dzēris alu	9	14	25	4
Esmu dzēris vīnu	7	15	29	1
Esmu dzēris spirtotos dzērienus ar 16% un vairāk alkohola	3	14	22	13
Esmu dzēris alkoholiskos kokteiļus	4	13	22	13
Esmu lietojis LSD	0	0	0	52
Esmu lietojis kokaīnu vai heroīnu	0	0	0	52
Esmu lietojis ekstazī	0	0	0	52
Esmu lietojis amfetamīnu	0	0	0	52

12 respondenti (11%) norādīja, ka nav apmeklējuši un piedalījušies nevienā pasākumā skolā, kas veltīti izpratnes padziļināšanai par ķīmisko atkarību. Divdesmit respondenti, kas ir 17% atzina, ka par ķīmisko atkarību ir stāstījuši skolotāji klases stundās un veselības mācības stundās. 36 jaunieši (31%) norādīja, ka skolā ir bijušas lekcijas par atkarībām un atkarību izraisošām vielām, un to sekām, kuras vadīja skolotājas un arī valsts policija, septiņi no respondentiem, kas ir 6% atbildēja, ka pašiem ir bijušas jāgatavo prezentācijas par atkarību izraisošām vielām un 40 (35%) no respondentiem atzina, ka skolā ir bijušas filmas par adiktīvo uzvedību (skat. 4. att.).

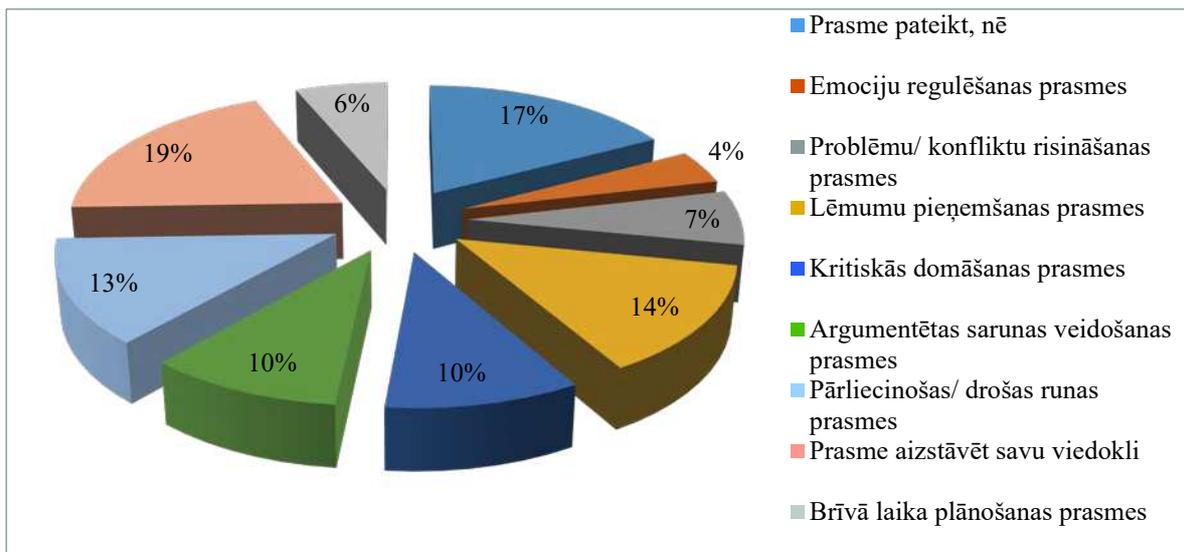


4. attēls. *Pasākumi skolā par atkarību izraisošām vielām*
 Figure 4 *School events on addictive substance*

Daudzi jaunieši vidusskolā ir ieguvuši informāciju par adiktīvo uzvedību dažādās mācību stundās, lekcijās, skatoties filmas un paši ir veidojuši prezentācijas un pasākumus par adiktīvo uzvedību. Skolās gan skolotājiem, gan sociālajiem pedagogiem, gan skolas vadībai ir jāpiedalās dažādu pasākumu veidošanā izpratnes padziļināšanai par adiktīvo uzvedību.

33 respondenti (17%) uzskata, ka prasme pateikt, nē, palīdz atturēties lietot atkarību izraisošās vielas, astoņi jaunieši, kas ir 4% uzskata, ka emociju regulēšanas prasmes palīdz atturēties lietot atkarību izraisošās vielas, 13 respondenti jeb 7% uzskata, ka palīdz problēmu konfliktu risināšanas prasmes, 12 jaunieši (6%) uzskata, ka brīvā laika plānošanas prasmes, 26 jaunieši (14%) uzskata, ka palīdz lēmumu pieņemšanas prasmes, 19 jaunieši (10%) uzskata, ka kritiskās domāšanas prasmes palīdz atturēties lietot atkarību izraisošās vielas un 37 respondenti, kas ir 19% atzīmēja, ka palīdz atturēties lietot atkarību izraisošās vielas prasme aizstāvēt savu viedokli, 19 uzskata, ka argumentētas sarunas prasmes un 25 jaunieši, kas ir 13% uzskata, ka pārliecinošas/ drošas runas prasmes (skat. 5. att.).

Nelietot atkarību izraisošās vielas jauniešiem palīdz dažādas prasmes-galvenokārt- prasme pateikt, nē, prasme aizstāvēt savu viedokli, pārliecinošas/ drošas runas prasmes un lēmumu pieņemšanas prasmes.



5.attēls. *Prasmes, kas palīdz jauniešiem atturēties lietot atkarību izraisošas vielas*
Figure 5 *Skills that help young people refrain from using addictive substances*

Secinājumi Conclusions

Tika analizētas jauniešu zināšanas par adiktīvo uzvedību, kādas ir viņu prasmes, lai to novērstu savā dzīvē. Apkopojot datus veiktajā pētījumā tika secināts, ka:

- Respondenti galvenokārt informāciju par ķīmisko adikciju iegūst internetā (30%) un skolā (33%), visretāk informācija tiek iegūta caur personīgo pieredzi (1%);
- Respondenti sāk lietot atkarību izraisošas vielas galvenokārt vienaudžu spiediena rezultātā, kad ir problēmas ar draugiem, ziņkārības vadīti un, ja ir problēmas ģimenē;
- Respondentus galvenokārt attur izmēģināt lietot atkarību izraisošas vielas zināšanas par sekām, kontrole no vecāku puses, bailes un tas, ka viņu draugi arī nelieto;
- 40 respondentu skolā ir skatījušies filmas izpratnes padziļināšanai par adiktīvo uzvedību, liela daļa jauniešu ir piedalījušies lekcijās par adiktīvo uzvedību, taču 12 respondenti joprojām nav piedalījušies nevienā pasākumā, kas saistīti izpratnes padziļināšanai par adiktīvo uzvedību.
- Respondenti uzskata, ka galvenokārt prasme pateikt, nē, lēmumu pieņemšanas prasmes, kritiskās domāšanas prasmes, prasme aizstāvēt savu viedokli un argumentētas sarunas prasmes palīdz atturēties lietot atkarību izraisošas vielas;

- Skolās ir nepieciešams lielāku uzmanību pievērst saistošākām metodēm pasākumos adiktīvās uzvedības mazināšanā jauniešiem un lielāka uzmanība jāpievērš dažādu prasmju attīstīšanai, jo arī paši jaunieši atzīst, ka viņiem šo prasmju trūkst.

Summary

Addictive behavior among young people today is very topical. Addiction is everything that causes addiction that affects the human psyche and the nervous system. Young people are most often exposed to the risk of addictive behavior because they want to experiment, try something new, unprecedented, thus endangering their own safety and health. Parents and teachers should be involved in solving this problem in order to motivate young people not to start or continue to use different substances, as this will have irreversible consequences for person's future life. The youths must be educated both at school and at home about the risks and consequences of addictive behavior, what problems it can cause in the future of a person, because only then can a young person understand and listen to what an adult says, to talk to the young person with understanding, patience and so that they feel equal to an adult. Primarily young people should be educated about psychoactive substances and the risks associated with their use, if a young person has already started using different substances, he has to be offered different treatments and rehabilitation programs, young people have to develop different life skills, be involved in different new activities, interest groups, get to know new things and people.

Young people are starting to use addictive substances mainly as a result of peer pressure, having problems with friends, out of curiosity, and family problems. However, knowledge of the consequences discourages the use of various intoxicating substances, the control of the parents, the fear and the fact that their friends also do not use. To be able to abstain from addictive substances, young people need to train their ability to say, no, decision-making skills, critical thinking skills, ability to defend one's opinion, and reasoned negotiating skills helps to refrain from using addictive substances.

Literatūra References

- Ceplis, D., Liepiņa, L., Prišpetjeva, J., Rupā, T., Sūniņa, V., & Vilks, A. (2001). *Bērns un kriminalitāte*. Rīga: Raka.
- Davis, C., Cohen, A., Davids, M., & Rabindranath, A. (2015). *Attention-deficit/hyperactivity disorder in relation to addictive behaviors: a moderated-mediation analysis of personality-risk factors and sex*. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f08e3f88-da74-466a-9672-8c9b14c1f04b%40sessionmgr4004&hid=4106>
- Jegorovs, A. (2009). *Uzvedības atkarības*. Rīga: Raka.
- Jirgena, S. (2006). *Jaunieši un adiktīva uzvedība*. Rīga: Drukātava.
- Kristapsone, S. (2014). *Zinātniskā pētniecība studiju procesā*. Rīga: Turība.

- Pazzaglia, M., Stafford, E., & Rodriguez, S. (2016). *Survey Methods for Educators: Analysis and Reporting of Survey Data*. Retrieved from <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=db549b5c-538e-453e-8748-b9b092a2a713%40sessionmgr104&hid=130&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=ED567753&db=eric&sk=22.02.2019>.
- Sniķere, S., & Trapencieris, M. (2016). *Atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū*. Rīga: ESPAD
- Vilks, A. (2001). *Deviantoloģija*. Rīga: Tiesu namu aģentūra.