

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos: visuomenės sveikatos ugdymo ištęstinių studijų programa,
IV kursas

Andrius Petkevičius

**PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į ALKOHOLIO VARTOJIMO
PREVENCIJOS ORGANIZAVIMO EFEKTYVUMĄ**

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
asist. Renata Jarašūnienė*

Šiauliai, 2013

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbo tikslas - išanalizuoti paauglių požiūrį į alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo efektyvumą. Siekiama išsiaiškinti, kokios yra paauglių nuostatos į alkoholio vartojimą paauglystėje, koks jų požiūris į ugdymo įstaigose organizuojamą alkoholio vartojimo prevenciją ir efektyviausias alkoholio prevencijos organizavimo priemonės, apibendrinti alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo gerosios patirties atvejus paauglių požiūriu.

Atliktas kiekybinis tyrimas, kurio instrumentas – mišraus tipo klausimynas. Tyrime dalyvavo 98 paaugliai, besimokantys Šiaulių gimnazijose ir progimnazijose. Gauti duomenys apdoroti matematinės analizės ir turinio analizės metodais. Svarbiausios tyrimo išvados:

1. Lietuva grynojo alkoholio kiekio suvartojimu yra viena pirmaujančių šalių Europoje, ir net 85-89 proc. nepilnamečių vartoja alkoholinius gėrimus. Tai kelia grėsmę visam žmogaus organizmui ir atskirų jo dalių funkcionavimui, sukelia ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę. Lietuvoje vykdoma alkoholio vartojimo prevencija suteikia atitinkamų žinių, ugdo socialinius įgūdžius ir formuoja antialkoholines nuostatas bei vertybes.
2. Didžioji dalis paauglių alkoholio vartojimą laiko svarbia socialine problema. Pagrindinėmis alkoholio vartojimo priežastimis jie įvardina siekį įgauti daugiau drąsos, norą „apsvaigti“ ir pritapti prie draugų, tačiau sumenkina alkoholio daromą žalą žmogaus sveikatai.
3. Alkoholio vartojimo prevencija ugdymo įstaigose yra reikalinga, tačiau tai nėra pirmos svarbos objektas. Dažniausiai ją vykdo visuomenės sveikatos specialistai arba specialiai tam pasiruošę asmenys, rečiausiai į šią veiklą įsitraukia psichologas ir patys mokiniai.
4. Alkoholio vartojimas priklauso nuo kiekvieno asmeninio apsisprendimo, tačiau galima rasti efektyvių alkoholio vartojimo paplitimo mažinimo priemonių: tai aktyvesnė alkoholio prekybos kontrolė, policijos darbas, padidinta tėvų atsakomybė. Mokykloje taikomos prevencijos priemonės nėra labai efektyvios, o didžiausią rezultatą duoda buvusių priklausomų asmenų pasakojimai bei atvykusių specialistų mokymai.
5. Beveik pusė paauglių negali pateikti gerosios alkoholio vartojimo prevencijos pavyzdžių ir teigia, kad tokia prevencija nėra efektyvi. Likusius labiausiai domina informacija, susijusi su alkoholio poveikiu žmogaus organizmui. Dažniausiai tokia informacija gaunama iš mokytojų, mokykloje dirbančių specialistų, interneto ir televizijos, dalyvaujant paskaitose ar renginiuose.

Esminiai žodžiai: alkoholio vartojimo prevencija, prevencijos efektyvumas, paaugliai.

TURINYS

Bakalauro darbo santrauka.....	1
Įvadas.....	3
I skyrius. ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS, ŽALA IR PREVENCIJOS GALIMYBĖS LIETUVOJE IR PASAULYJE.....	5
1.1. Alkoholio vartojimo paplitimas.....	5
1.1.1. Suaugusiųjų alkoholio vartojimo paplitimas Lietuvoje ir pasaulyje	5
1.1.2. Alkoholio vartojimo paplitimas jaunimo tarpe Lietuvos ir pasaulio mastu	8
1.2. Alkoholio vartojimo žala	10
1.2.1. Alkoholio vartojimo žala žmogaus organizmui	10
1.2.2. Socialinės alkoholio vartojimo pasekmės žmogui, jo šeimai ir visuomenei	12
1.2.3. Psichologinės alkoholio vartojimo pasekmės.....	14
1.3. Alkoholio vartojimo žala ir prevencijos galimybės.....	17
1.3.1. Alkoholio vartojimo teisinis reglamentavimas	17
1.3.2. Alkoholio vartojimo prevencijos kryptys ir programos.....	20
II skyrius. PAAUGLIŲ POŽIŪRIO Į ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS ORGANIZAVIMO EFEKTYVUMĄ TYRIMO REZULTATAI.....	24
2.1. Tyrimo metodika ir tiriamųjų aprašymas	24
2.2. Paauglių nuostatų į alkoholio vartojimą analizė.....	26
2.3. Paauglių požiūrio į ugdymo įstaigose organizuojamą alkoholio vartojimo prevenciją analizė ...	33
2.4. Paauglių požiūrio į alkoholio prevencijos organizavimo priemonių efektyvumą analizė.....	37
2.5. Gerosios alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirties analizė.....	44
Išvados	48
Rekomendacijos	49
Literatūra	50
Priedai.....	55

Ivadas

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys - užtikrinti sveiką savo šalies gyventojų gyvenimą. Lietuvos valstybės sveikatos politika formuojama vadovaujantis Europos Regioninio komiteto parengto ir Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) patvirtinto sveikatos politikos dokumento „Sveikata visiems XXI amžiuje“ (Asvallas, 2000) dokumento principais ir Lietuvos Sveikatos programa (1996), kurioje daug dėmesio skiriama žmogaus gyvensenai ir aplinkai (Tamošiūnas, Šutinienė, Šimaitis, 2008). Nepaisant to, bendrieji sveikatos rodikliai mūsų šalyje nėra džiuginantys. Strukčinskienės (2009) atlikto Šilutės rajono savivaldybės mokinių mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo duomenys atskleidė, kad tik pusė vaikų mano, kad jų sveikata yra gera.

Verygos (2007) teigimu, viena aktualiausių XXI amžiaus sveikatos problemų sukeliančių faktorių yra psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Gossop (2001) nurodo, jog vienas iš veiksmingiausių ir plačiausiai paplitusių psichotropinių narkotikų yra alkoholis, tačiau jį mažiausiai norima pripažinti tokiu. Davidavičienė (2001) pabrėžia, jog alkoholis priskiriamas psichiką slopinančioms medžiagoms, o Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK – 10. Psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika, 1997) teigiama, jog jis gali sukelti fizinę ir psichologinę priklausomybę.

Lietuva yra šalis, turinti didžiausius alkoholinių gėrimų vartojimo rodiklius (Goštautas, 2004). Pasak Ivanauskienės ir Varžinskienės (2006), praktiškai kiekvienas asmuo tiesiogiai arba netiesiogiai savo aplinkoje asmeniškai susiduria su alkoholizmo problema: šia liga serga tėvai, broliai, seserys, kiti giminaičiai, draugai arba pažįstami. Nors nuo 2007 m. suvartojamo alkoholio kiekis vienam gyventojui nežymiai sumažėjo (Lietuvos sveikatos statistika 2009, 2010), tačiau šie rodikliai vis tiek išlieka vieni didžiausių pasaulyje. Anot Goštauto (2004), liberalūs įstatymai, didėjanti pasiūla, švenčių šventimo tradicijos bei reklama tik dar labiau pagerina sąlygas šių rodiklių augimui.

Tačiau alkoholio vartojimas yra paplitęs ne tik suaugusiųjų, bet ir paauglių tarpe. Goštauto (2004), duomenimis, alkoholinius gėrimus žmonės išbando dar vaikystėje, dažniau ar rečiau vartoja paauglystėje. Jau ketvirtoje klasėje apie 50 proc. berniukų ir 40 proc. mergaičių, nepaisant draudžiančio įstatymo, yra ragavę kokio nors alkoholinio gėrimo. Strukčinskienė (2009) nurodo, jog alkoholinių gėrimų niekada negeria kiek daugiau nei pusė mokinių, t.y., 64,3 proc. berniukų ir 53,9 proc. mergaičių, 80,7 proc.- miesto ir 46,1 proc.- kaimo vaikų, 56,7 proc. - vienuolikamečių, 59,8 proc.- trylikamečių, 58,0 proc. - penkiolikamečių mokinių.

Didžiuliai alkoholio suvartojimo rodikliai Lietuvoje ir visame pasaulyje daro vis daugiau neigiamos įtakos gyventojų sveikatai. Jenkins (1997) nurodo, jog alkoholio vartojimas keičia žmogaus

organų veiklą ir daro trumpalaikį bei ilgalaikį poveikį. Petronio (1992) teigimu, mūsų organizme nėra nei vieno organo, nei vienos fiziologinės sistemos, nei vienos gyvos ląstelės, kurios nenunuodytų, neveiktų neigiamai išgertas alkoholis - jis slopina ląstelių gyvybinius procesus, apsaugines reakcijas, trikdo audinių ir organų fiziologines funkcijas, sukelia organizmo patologinius pakitimus taip griaudamas žmogaus sveikatą ir trumpindamas jo amžių. Anot Motiekaičio (2007), alkoholizmas beveik visais atvejais yra kompleksinis socialinių, psichologinių bei fizinių problemų mišinys. Kuo daugiau alkoholio vartojimo sukeltų komplikacijų individas išgyvena, tuo daugiau jis turėtų rūpintis savo gėrimo įpročių keitimu. Dėl minėtų priežasčių Pasaulinė sveikatos organizacija 1975 m. alkoholį pripažino „narkotiku, griaušančiu žmogaus sveikatą“ ir priėjo išvados, kad jokia liga pasaulyje nesulaušina tiek daug žmonių, kaip alkoholizmas (Leliūgienė, 2003).

Tyrimo objektas – paauglių požiūris į alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo efektyvumą.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių požiūrį į alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo efektyvumą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti alkoholio vartojimo paplitimą tarp paauglių, jo daromą žalą ir prevencijos galimybes Lietuvoje ir pasaulyje teoriniu aspektu.
2. Ištirti paauglių nuostatas į alkoholio vartojimą paauglystėje.
3. Išsiaiškinti paauglių požiūrį į ugdymo įstaigose organizuojamą alkoholio vartojimo prevenciją bei efektyviausias alkoholio prevencijos organizavimo priemones.
4. Apibendrinti alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo gerosios patirties atvejus paauglių požiūriu.

Tyrimo imtis. Tyrimas buvo atliktas 2013 metų vasario mėnesį Šiaulių „Juventos“ progimnazijoje, Šiaulių Juliaus Janonio gimnazijoje ir Šiaulių Lieporių gimnazijoje. Jame dalyvavo 98 paaugliai nuo 12 iki 16 metų. Respondentai atrinkti paprastosios patogiosios atrankos būdu, kur pagrindinis kriterijus yra paauglystės amžius.

Tyrimo metodologija ir metodai. Tyrimui parengtas mišraus tipo klausimynas (priedas 1). Kiekybiniai tyrimo duomenys apdoroti Microsoft Office Excel programa, kokybiniai – turinio (content) analizės būdu. Taikoma matematinė duomenų analizė.

Bakalauro darbo struktūra: bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (63 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 16 paveikslų ir 7 lentelės. Prieduose pateikiamas anketos pavyzdys ir kokybinių duomenų turinio analizės. Darbo apimtis – 54 puslapiai.

I skyrius. ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS, ŽALA IR PREVENCIJOS GALIMYBĖS LIETUVOJE IR PASAULYJE

1.1. Alkoholio vartojimo paplitimas

1.1.1. Suaugusiųjų alkoholio vartojimo paplitimas Lietuvoje ir pasaulyje

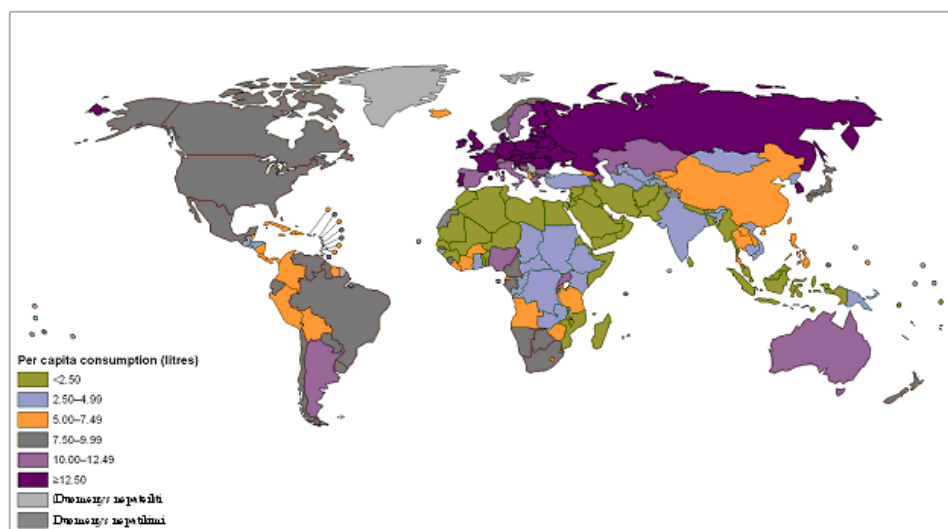
Terminas „*alkoholis*“ vartojamas labai dažnai ir yra tapęs įprastu. Kvietkauskas (1985, p. 24) pateikia tokį alkoholio apibrėžimą: „*alkoholis - [arab. al kuhl – stibio milteliai], organinis junginys, turintis molekulėje vieną arba kelis hidroksilus (OH), prijungtas prie sočiųjų anglies atomų*“. Leliūgienė (2003), remdamasi Pasaulinės sveikatos organizacijos dar 1975 m. pateikta informacija, alkoholį apibūdina kaip žmogaus sveikatą griauinantį narkotiką (Kvietkauskas, 1985), o Jenkins (1997) pabrėžia, jog jis daro neigiamą įtaką žmogaus fiziniam, socialiniam ir psichologiniam funkcionavimui. Alkoholis yra psichoaktyvi medžiaga, o tai, remiantis Tarptautine ligų klasifikacija (TLK-10) reiškia, jog jis sukelia fizinę ir psichologinę priklausomybę. Bulotaitė (2009) taip pat akcentuoja, kad alkoholis yra narkotikas, nes atitinka visus jam keliamus reikalavimus – specifiskai veikia nervų sistemą, vartojamas ne tik medicininiiais tikslais ir įstatymiškai jo pardavimo ir vartojimo teisės yra apribotos.

Alkoholizmo problema yra viena aktualiausių socialinių problemų Lietuvoje. Remiantis literatūroje pateikiamais duomenimis, maždaug 90 proc. suaugusiųjų vartoja alkoholį, todėl praktiškai kiekvienas asmuo tiesiogiai arba netiesiogiai savo aplinkoje asmeniškai susiduria su alkoholizmo problema (Ivanauskienė, Varžinskienė, 2006). Lietuvos statistikos rodikliai rodo, kad negeriančių asmenų turbūt kur kas mažiau negu tų, kurie vienaip ar kitaip svaiginasi.

Bulotaitės (2004; 2009) teigimu, nors didžiojoje pasaulio dalyje suvartotas alkoholio kiekis matuojamas standartiniais alkoholio vienetais, kurių santykinis dydis skiriasi įvairiose šalyse, Lietuvoje šis dydis apskritai nenustatytas. Pasaulinė sveikatos organizacija nurodo, jog 1 standartinis alkoholio vienetas yra 10 g grynojo alkoholio (stiklinė vidutinio stiprumo alaus, 100 ml sauso vyno, 25 ml stipriųjų gėrimų), saugus išgeriamo alkoholio kiekis per dieną neturėtų viršyti 2 standartinių alkoholio dydžių, nors kai kuriems asmenims tokie alkoholio kiekiai gali sukelti priklausomybę. Vadinasi, net ir minimali alkoholio dozė yra žalinga ir gali sąlygoti įvairias psichosocialines ir sveikatos problemas.

2005 m. Stokholme (Švedija) vyko 10-asis Pasaulio sveikatos organizacijų Europos regiono šalių narių susitikimas (dalyvavo 52 šalys), kuriame buvo aptarti alkoholio politikos klausimai. Šio susitikimo metu pateikti duomenys leidžia teigti, kad pagal suvartojamo alkoholio kiekį Europa greitai

pasieks patį aukščiausią tašką istorijoje – Europos kontinentas suvartoja daugiausia alkoholio ir beveik dvigubai lenkia visų pasaulio šalių vidurkį. Šias tendencijas patvirtina ir pasaulinės sveikatos organizacijos pateikiamos suvartojamo alkoholio kiekio pasaulyje suvestinės: jose beveik visos Europos šalys per metus suvartoja daugiau nei 12,5 l. grynojo alkoholio (1 pav.), kai tuo tarpu mažiausiai jo suvartoja Afrikos šalys ir pietinė Azijos dalis. Deja, gautų duomenų negalima lyginti su daugeliu Šiaurės ir Pietų Amerikos šalių, nes jų statistiniai rodikliai nėra žinomi (Global Information System on Alcohol and Health, 2011).

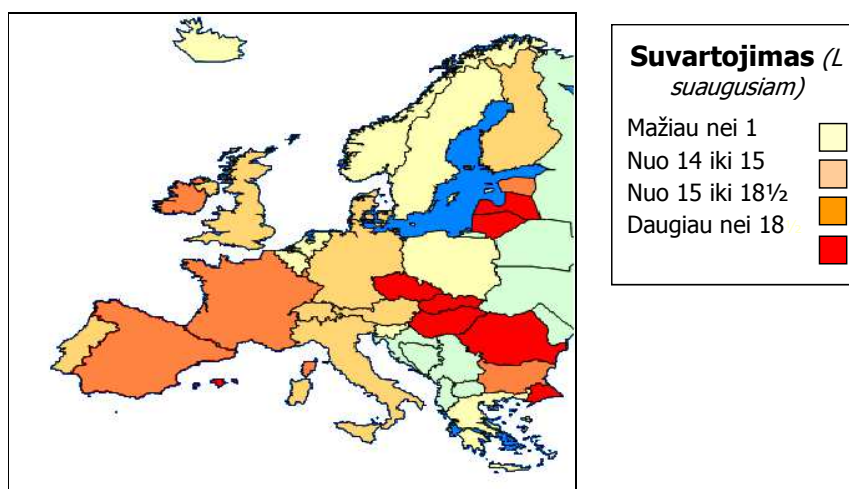


1 pav. Bendras pasaulio šalių suvartoto alkoholio kiekis žmogui 2005 m., litrais
Šaltinis: Global Information System on Alcohol and Health, 2011

Tačiau šis paveikslas neatskleidžia tikrosios Europos šalių padėties alkoholio vartojimo atžvilgiu, t.y. nediferencijuoja, kurios Europos šalys pasižymi aukščiausiais suvartojamo alkoholio rodikliais. Ši informacija atsiskleidžia 2 paveiksle, kuriame pavaizduota, kiek litro grynojo alkoholio tenka vienam suaugusiam (nuo 15 metų) šalies gyventojui. Matyti, jog Lietuva yra viena iš šalių, kurioje šie rodikliai yra patys aukščiausi.

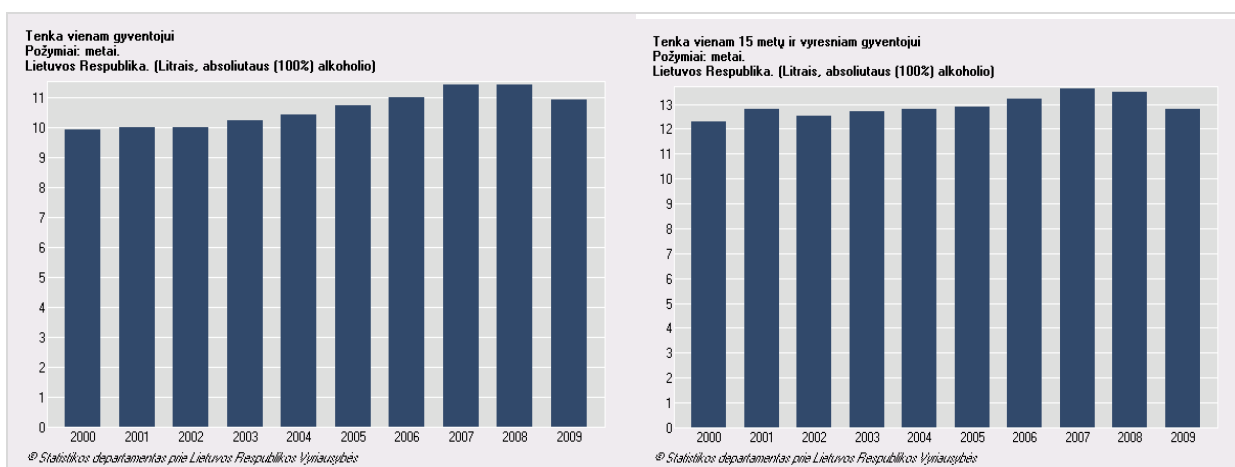
2 paveiksle taip pat matyti, kad mažiausiai grynojo alkoholio 2005 metais vienam suaugusiam žmogui per metus teko Norvegijoje, Švedijoje, Lenkijoje, Belgijoje, Olandijoje, Graikijoje ir Slovėnijoje, o Lietuva, kartus su Latvija, Čekija, Slovakija, Vengrija, Rumunija ir Turkija pateko į daugiausia alkoholio vartojančių šalių sąrašą. Deja, šie duomenys nepakito ir prabėgus penkeriems metams: 2010 m. Eurostat atliktų tyrimų duomenimis (2011), per paskutiniuosius metus Lietuvoje alkoholį vartojo 93,3proc. suaugusių žmonių, ir tai yra aukščiausias rodiklis Europoje. Antrąją „lyderio“ poziciją dalijasi Didžioji Britanija, Airija ir Islandija, kuriose per paskutiniuosius 12 mėn. alkoholį vartojo 87,7 proc. žmonių, o žemiausiais rodikliai gali didžiutis Rumunija (50,6proc.). Vėlgi,

šie rodikliai parodo alkoholi vartojančių ir nevartojančių suaugusių žmonių santykį įvairiose šalyse, tačiau neatspindi to santykio kokybės.



2 pav. Bendras Europos šalių suvartoto alkoholio kiekis žmogui 2005 m., litrais
Šaltinis: Global Information System on Alcohol and Health, 2011.

Alkoholio vartojimo kaitą Lietuvoje geriausiai iliustruoja Statistikos departamento duomenys (Alkoholinių gėrimų suvartojimas, 2011). 3 paveiksle pateikti suvartojamo grynojo alkoholio rodikliai visai Lietuvos populiacijai ir suaugusiųjų žmonių imčiai. Taigi, matyti, jog nuo 2000 m. suvartojamo alkoholio kiekis Lietuvoje tendencingai didėjo, tačiau nuo 2007 m. susilygino ir ėmė nežymiai mažėti. Jei tokios tendencijos išliktų, būtų galima tikėtis mažesnių alkoholio vartojimo apraiškų. Tačiau svarbu pastebėti, kad oficialūs rodikliai atspindi tik legaliai įsigyto alkoholio suvartojimą, o pastaraisiais metais, sugriežtinus prekybą alkoholiu įstatymus, vis dažniau pabrėžiama apie klestinčią šešėlinę prekybą, todėl gauti duomenys gali ir neatspindėti tikrosios situacijos.



3 pav. Suvartoto grynojo alkoholio kiekio kaita Lietuvoje 2000-2009 m.
Šaltinis: Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos vyriausybės

Apibendrinant galima teigti, jog alkoholio vartojimas Lietuvoje yra didžiulė problema. Esame ta šalis, kuri geria bene daugiausia iš visų kitų šalių. Tačiau svarbu akcentuoti, kad Lietuvoje suvartojamas alkoholio kiekis yra atvirkščiai proporcingas jo stiprumui – jei kitos šalys mėgaujasi silpnaisiais gėrimais (alumi, vynu, fermentuotais alkoholiniais gazuotais gėrimais), tai lietuviai dažniausiai renkasi stipriuosius gėrimus (degtinę, brendį, viskį). Tai susiję su alkoholio vartojimo kultūra, kuri mūsų šalyje, deja, bet yra labai menka.

1.1.2. Alkoholio vartojimo paplitimas jaunimo tarpe Lietuvos ir pasaulio mastu

Kaip jau buvo aptarta pirmame poskyryje, alkoholio vartojimas yra rimta problema, nes Europa pirmauja pasaulyje suvartoto alkoholio kiekiu, o Europoje viena „lyderių“ yra Lietuva.

ESPAD tyrimų duomenys (ESPAD – angl. European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) dar 1995 m. atskleidė, jog blaivybė paauglių tarpe nėra populiari – beveik visi Čekijos, Graikijos ir Danijos 15-16 metų paaugliai nurodė, jog yra turėję alkoholio vartojimo patirties. Tuo tarpu 2003 m. į šio sąrašo „viršūnę“ užkopė ir Lietuva: kartu su Čekija ji nustatė žemiausią paauglių abstinencijos lygį - tik 2,1 proc. (Veryga, 2007). Mūsų šalyje alkoholiniai gėrimai jaunimo tarpe yra labai populiarūs ir įvairiuose susibūrimuose ar vakarėliuose naudojami kaip atsipalaidavimo ir bendravimo priemonė. Goštauto (2004), duomenimis, alkoholinius gėrimus žmonės išbando dar vaikystėje, dažniau ar rečiau vartoja paauglystėje. Jau ketvirtoje klasėje apie 50proc. berniukų ir 40proc. mergaičių, nepaisant draudžiančio įstatymo, yra ragavę kokio nors alkoholinio gėrimo.

Analizuojant alkoholio paplitimo rodiklius jaunimo tarpe svarbu atsižvelgti į dviejų tarptautinių tyrimų, kuriuose dalyvauja ir Lietuva, rezultatus. Vienas jų yra ESPAD tyrimas (apibendrinant šio tyrimo metu gautus duomenis bus naudojamosi 2009 m. išleista tyrimo ataskaita The 2007 ESPAD Report). Šiuo metu jis vykdomas jau 40 Europos šalių. Tyrimas vyksta kas 4 metai. Būtent šiais, 2011 metais, bus vykdomas tyrimas ir laukiama naujų rezultatų. Pagrindinis tyrimo metodas – kiekybinis skerspjūvio tyrimas, kurio metu nustatomos psichoaktyvių medžiagų vartojimo tendencijos 15-16 m. jaunuolių tarpe.

Šio tyrimo 2007 m. duomenys atskleidė, kad nuo 85 proc. iki 89 proc. Lietuvos 15-16 m. paauglių per pastaruosius metus vartojo alkoholinius gėrimus, o per pastarąjį mėnesį tai darė 65-74 proc. paauglių. Tačiau Lietuva nėra ta šalis, kurioje daugiausia geriančių paauglių – ją lenkia Danija, Čekija, Vokietija, Latvija, Slovakija, Austrija ir Didžioji Britanija. Ir visais kitais rodikliais – suvartoto alkoholio kiekiu per pastarąjį jo vartojimą, „pasigėrimais“ Lietuva nėra ta šalis, kuri užimtų aukščiausias pozicijas. 2007 m. ESPAD tyrimo duomenimis, 15-16 m. paauglių alkoholio vartojimo

rekordai priklauso tokioms šalims kaip Danija, Didžioji Britanija, Čekija, Austrija, Slovakija ir Vokietija.

HBSC tyrimas (angl. Health Behaviour in School-aged Children) taip pat siekia išsiaiškinti psichoaktyvių medžiagų ir sveikos gyvensenos rodiklių kaitą naudojant skerspjūvio metodą. Čia tiriami 11, 13 ir 15 metų paaugliai, o pats tyrimas taip pat vykdomas kas ketveri metai. Paskutiniai pateikti duomenys yra 2006 metų, o 2010 m. duomenys kol kas neskelbiami. Apibendrinant šio tyrimo duomenis remiamasi 2008 m. išleista tyrimo ataskaita *Inequalities in Young Peoples Health*. HBSC International Report from the 2005-2006 Survey.

Analizuojant gautus duomenis taip pat matyti, jog Lietuva nėra ta šalis, kurioje paaugliai suvartotų daugiausia alkoholio. Visose trijose amžiaus grupėse „lyderių“ pozicijas tvirtai užima Ukraina, bet jai mažai kuo nusileidžia Malta, Velsas, Anglija. Mažiausiai alkoholio 11-15 m. paauglių tarpe suvartoja Norvegija, Suomija ir Islandija. Tačiau kai analizuojama, kada paaugliai pirmą kartą pavartojo alkoholinių gėrimų, Lietuva „pakyla“ į antrąją poziciją – 29 proc. berniukų ir 19 proc. mergaičių nurodė, jog pirmą kartą gėrė būdami jaunesni nei 13 metų. Berniukų rodiklius lenkia tik Estija, o mergaičių – Anglija, Austrija, Estija, Velsas, Suomija, Škotija ir Graikija. Vėliausiai alkoholi pradeda vartoti Italijos, Izraelio, Graikijos, Makedonijos ir Prancūzijos paaugliai.

HBSC tyrimas taip pat atskleidė, kada kokių šalių vaikai pirmą kartą pasigeria, t.y. suvartoja tiek alkoholio, kad atsiranda atminties spragos. Aiškiai stebima tendencija, kad kuo jaunesni vaikai, tuo rečiau jie suvartoja per didelį alkoholio kiekį. Daugiausia 11 metų paauglių pirmą kartą pasigeria Rusijoje, Bulgarijoje ir Ukrainoje (Lietuva yra 11-13 pozicijoje), 13 metų – Velse, Škotijoje ir Estijoje (Lietuva užima jau 5 poziciją), o 15 metų – Danijoje, Lietuvoje ir Velse. Taigi, matyti, kad Lietuvoje vyresni paaugliai vartoja daugiau alkoholinių gėrimų ir mažėja šio vartojimo kultūra – dažnai geriama per daug, atsiranda atminties spragų. Šalimis, kuriose paaugliai pasigeria vėliausiai, galima laikyti Norvegiją, Švediją, Malta, Islandiją ir Jungtines Amerikos Valstijas.

Analizuojant Lietuvoje atliktų alkoholio vartojimo paplitimo duomenis gauti rezultatai nėra vienareikšmiai. Analizuojant Lietuvos statistikos Departamento ataskaitą remiamasi ESPAD tyrimo rezultatais, todėl jie nebebus aptarinėjami.

Goštauto (2004) teigimu, šalyje alkoholiniai gėrimai tarp jaunimo populiarūs ir yra būtina bendravimo priemonė. Svaigiuosius gėrimus (degtinę, vyną, alų ir kitus) žmonės išbando dar vaikystėje, dažniau ar rečiau vartoja paauglystėje. Jau ketvirtoje klasėje apie 50 proc. berniukų ir 40 proc. mergaičių, nepaisant draudžiančio įstatymo, yra ragavę kokio nors alkoholinio gėrimo. Tamošiūnas ir kt. (2008) nurodo, kad 33 proc. berniukų ir 28 proc. 15-16 m. paauglių nurodo dažnai vartojantys alkoholį (40 ir daugiau kartų per savo gyvenimą). Bielskutės ir Zaborskio (2005) atliktas

tyrimas taip pat atskleidė grėsmingas tendencijas – 54 proc. vyresniųjų klasių moksleivių dažniau ar rečiau vartoja alkoholinius gėrimus, o 16 proc. berniukų ir 19 proc. mergaičių nuo 14 iki 18 metų nurodė, jog per paskutinį mėnesį buvo mažiausiai kartą apsvaigę nuo alkoholio.

Tamošiūnas ir kt. (2007) atskleidė, jog didelių alkoholio vartojimo skirtumų tarp lyčių neužfiksuota: pagal kai kuriuos rodiklius mergaitės net lenkia berniukus (pvz.: per paskutines 30 dienų 1-9 kartus alkoholį vartojo 56 proc. berniukų ir 59 proc. mergaičių). Kai kurių mokslininkų (Tamošiūnas ir kt., 2008; Bielskutė, Zaborskis, 2005) teigimu, tokie rodikliai gali būti susieti su silpnesnių, saldžių ir mergaitėms patrauklių gėrimų (sidro, kokteilių) atsiradimu ir paplitimu.

Taigi, alkoholio vartojimo paplitimas jaunimo tarpe yra opi problema, kuri verčia imtis neatidėliotinių sprendimo priemonių. Be abejo, jau keletą metų yra vykdomos alkoholio prevencijos programos, ir tai gali būti viena priežasčių, įtakojančių nežymų alkoholio vartojimo mažėjimą.

1.2. Alkoholio vartojimo žala

1.2.1. Alkoholio vartojimo žala žmogaus organizmui

Mokslininkai medikai vienbalsiai tvirtina, kad mūsų organizme nėra nei vieno organo, nei vienos fiziologinės sistemos, nei vienos gyvos ląstelės, kurios nenunuodytų, neveiktų neigiamai išgertas alkoholis. Jis slopina ląstelių gyvybinius procesus, apsaugines reakcijas, trikdo audinių ir organų fiziologines funkcijas, sukelia organizmo patologinius pakitimus – griaua žmogaus sveikatą, trumpina amžių (Petronis, 1992).

Remiantis Davidavičiene (2001), alkoholis priskiriamas psichiką slopinančioms medžiagoms, kurioms mažina centinės nervų sistemos veiklumą, o ilgalaikis vartojimas gali sukelti impotenciją, vidurių užkietėjimą, perdozavimą, infekcines ligas, tokias kaip hepatitai, ŽIV ir kt., fizinį ir psichinį išsekimą, trofines opas, galūnių gangreną, sepsį. Bendrosios alkoholio trumpalaikio ir ilgalaikio poveikio atskiroms organizmo dalims charakteristikos pateiktos 1 lentelėje, kuri parengta remiantis Browlee (2002), Leliūgienės (2003) ir Bulotaitės (2009) pateikiama informacija. Lentelėje matyti, jog iš tiesų alkoholis tiesiogiai ar netiesiogiai veikia visą žmogaus organizmo sistemą. Jis paveikia sugebėjimą sveikai protauti ir neleidžia suvokti ryšio tarp elgesio ir jo pasekmių (Kuorienė, 2002), o dažnai yra mirtinas (Nissen, 1997).

Alkoholio poveikis žmogaus organizmui

Organizmo sistema	Trumpalaikis poveikis	Ilgalaikis poveikis
Smegenys	Pagiriojama, laikinai prarandama atmintis	Sunaikinamos smegenų ląstelės, tirpdomi riebalai, blogėja atmintis, protiniai sugebėjimai, vystosi silpnaprotystė. Sutrinka mąstymas.
Nervų ir kaulų sistema	Prarandama koordinacija, galima susižeisti griūvant	-
Virškinimo organų sistema	Pykina, vimdo	Galimas lėtinis skrandžio uždegimas, kraujavimas, gali įtrūkti stemplės gleivinė, atsirasti skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, vėžys.
Širdies ir kraujagyslių sistema	Padidėja kraujo spaudimas	Susilpnėja širdies geba susitraukti, širdis išsiplečia, atsiranda širdies ritmo sutrikimų, aukštas kraujo spaudimas, nusilpsta širdies raumuo, žūva baltieji kraujo kūneliai, padidėja insultų ir staigios mirties tikimybė.
Reprodukcinė sistema	Sutrinka erekcija, menstruacijos	Didėja apsigimimų rizika, neigiamai veikiama reprodukciniai hormonai, atsiranda seksualinė disfunkcija, mažėja lytinis pajėgumas, moterims sutrinka menstruacinis ciklas.
Kvėpavimo organų sistema	Atsiranda kvėpavimo problemos	-
Imuninė sistema	Susilpnėja imunitetas	Ląstelės nustoja normaliai funkcionuoti, silpnėja organizmo gynybinės funkcijos, didėja pavojus susirgti infekcinėmis įvairiomis ligomis.
Oda	Veidas paraudonuoja	Oda tampa riebi ir dėmėta, atsiranda pleiskanų ir plinkama.
Kepenys	-	Sutrinka kepenų funkcija, atsiranda kepenyse jungiamojo ir riebalinio audinio, randų, sutrinka riebalų, angliavandenių ir baltymų sintezė, išsivysto cirozė.
Kasa	-	Galima susirgti kasos uždegimu (pankreatitu).

Šaltinis: sudaryta autorės pagal Browlee (2002), Leliūgienės (2003) ir Bulotaitės (2009) pateikiamą informaciją

Dėl alkoholio vartojimo 2008 m. mirė 1475 žmonės, o dažniausios mirties priežastys buvo kepenų liga (47 proc.), atsitiktinis apsinuodijimas alkoholiu (31 proc.) ir alkoholinė kardiomiopatija (15 proc.). 2008 m. vyrų mirtingumas dėl alkoholio vartojimo buvo 3,2 karto didesnis negu moterų. Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenimis, 2008 m. dėl alkoholinės psichozės į gydymo įstaigas kreipėsi 3,7 tūkst. asmenų, iš jų 1,2 tūkst. – pirmą kartą. Vilniaus mieste 2004 metais buvo reanimuota 118 moksleivių, apsinuodijusių alkoholiu. Per penkerius metus dėl alkoholio intoksikacijos gydytų vaikų skaičius Lietuvoje išaugo 14 kartų (nuo 19 7-14 m. ir 37 15-17 m. amžiaus vaikų 2001 m. iki 269 7-14 m. ir 250 15-17 metų amžiaus vaikų 2006 m.).

Kartais alkoholio sukeltų padarinių tenka laukti ilgą laiką, todėl alkoholį vartojantys asmenys tiesiog nesusieja savo sveikatos sutrikimų su alkoholio vartojimu. Tačiau alkoholis veikia ne tik paties žmogaus, bet ir jį supančių aplinkinių sveikatą ir gerovę. Lietuvos statistikos departamento ir Vidaus

reikalų ministerijos duomenimis, kasmet daugiau nei 6 tūkst. nusikaltimų įvykdoma apsvaigus nuo alkoholio, ir apie 1 tūkst. šių nusikaltimų įvykdo nepilnamečiai. Nėgana to, kiekvienais metais beveik 1 tūkst. eismo įvykių sukelia neblaivūs asmenys (kas septintą įvykį), kuriuose sužeidžiama apie 1,5 tūkst. žmonių ir žūsta apie 100 žmonių. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2008 m. nuo nelaimingų atsitikimų darbe nukentėjo 75 neblaivūs asmenys, o kelyje iš darbo (į darbą) nukentėjo 10 neblaivių asmenų. Be to, alkoholio vartojimas neigiamai atsiliepia ir gimstantiems vaikams. Pasak Guerri, Riley ir Strömland (1999) nėštumo metu net vidutiniškai suvartoti du standartiniai alkoholio vienetai per dieną, arba net ir kartais išgerti penki ir daugiau standartinių alkoholio vienetų gali turėti neigiamų pasekmių vaiko mokymosi, pažinimo ir elgesio funkcijoms.

Svarbu pabrėžti, jog gausus nuolatinis alkoholio vartojimas sukelia alkoholizmą, kuris, Nissen (1997) teigimu, yra klastinga, lėtinė, progresuojanti ir potencialiai mirtina liga. Gossop (2001) pabrėžia, kad tuomet, kai užsispyręs girtuoklis pradeda gydytis pagirias tęsdamas gėrimą, jis labai rizikuoja tapti priklausomas nuo alkoholio. Leliūgienė (2003) ir Kolitzus (2002) akcentuoja, jog alkoholinė priklausomybė nepraeina, nuo jos negalima išgyti, o alkoholizmo procesą galima tik sustabdyti. Netgi po ilgų blaivybės metų galima lengvai „atkristi“ ir vėl toliau vartoti alkoholį.

Pagal Lukoševičienę (1995), alkoholizmas yra rimta socialinė problema, kuriai išspręsti būtinas aktyvus atskirų žmonių, organizacijų, visuomenės, dvasininkijos ir valdžios institucijų bendradarbiavimas. Labai svarbu, kad atskiri žmonės ir visuomenė įsisąmonintų faktą, kad alkoholizmas yra liga, kuri reikalauja gydymo, o ne moralinių ir graudinančių pamokymų, grasymų.

Apibendrinant galima teigti, jog alkoholio vartojimas kelia grėsmę visam žmogaus organizmui ir atskirų jo dalių funkcionavimui. Be to, jis sukelia ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę, todėl sistemingas ir gausus alkoholio vartojimas gali būti traktuojamas kaip nepagydoma, lėtinė ir mirtina liga.

1.2.2. Socialinės alkoholio vartojimo pasekmės žmogui, jo šeimai ir visuomenei

Besaikis alkoholio vartojimas veikia ne tik patį žmogų, bet ir jo santykius su aplinka. Kolitzus (2002) teigimu, ji paliečia visas žmogaus santykių sritis, o labiausiai nukenčia šeima ir profesinė veikla. Be abejo, tai turi reikšmės ir visos visuomenės funkcionavimui, nes daugėja nepilnų šeimų, neap rūpintų vaikų, trūksta kvalifikuotos darbo jėgos, galų gale naikinamos tradicinės vertybės.

Nuo alkoholio priklausomi asmenys, mokslininkų nuomone, yra ligoniai, jiems reikalingas gydymas ir dvasinė parama. Tačiau vertinant iš poveikio aplinkiniams perspektyvų, jie taip pat sukelia grėsmę savo artimiesiems. Woititz (1999) nurodo, kad kol kas daugiausia dėmesio skiriama

alkoholizmui, piktnaudžiavimui alkoholiu ir patiems alkoholikams, o jo artimaisiais (tėvais, sutuoktiniais, vaikais) domimasi mažiausiai. Tačiau ir patys artimieji, ypač vaikai, varžosi apie tai kalbėti, nesupranta, jog alkoholizmas yra liga, nemoka įvertinti nemalonios tikrovės ir apsisaugoti nuo jos. Todėl žmonės, supantys priklausomą asmenį, ir patys tampa nuo jo priklausomi. Šis reiškinys mokslininkų buvo pavadintas kopriklausomybe.

Bulotaitės (2004; 2009) teigimu, kopriklausomybė, arba netiesioginė priklausomybė - tai savo individualybės, asmenybės praradimo liga. Šeima nustoja normaliai funkcionuoti, nes didžioji dalis šeimos laiko skiriama ne tarpusavio santykiams, o pačiai priklausomybei. Nissen (1997) nurodo, kad gyvenant šalia priklausomo asmens, dažnai kyla problemų dėl jo nenusipėjamos nuotaikos, egoizmo, neatsakingo elgesio, netesėtų pažadų, pykčio, finansinio neatsakingumo. Šeimos nariai gyvena kito žmogaus gyvenimą, rūpinasi juo ir pamiršta save, savo poreikius, interesus bei emocijas. Sunkiausia šeimos nariams išmokyti gyventi savo gyvenimą, užuot gyvenus alkoholiko diktuojamomis sąlygomis. Gyventi „čia ir dabar“ jie nesugeba, nes patirtis jiems nuolat primena, jog visa laimė greitai baigsis priklausančiam asmeniui vėl ir vėl pavartojus alkoholio. Todėl neretai šeimos, kuriose yra priklausomas asmuo, tiesiog išyra, nes pasireiškia nepasitenkinimas, priekaištai dėl vartojamo alkoholio, smurtas prieš sutuoktinį ar prievarta prieš vaikus. Tai neabejotinai taip pat veikia visos visuomenės gyvenimą – vaikai auga neturėdami aktyvaus elgesio modelio, neįgydami šeimyninių vaidmenų patirties ir vėliau visus turimus išgyvenimus ir patirtį perkelia į savo šeimas. Isohanni ir kt. (1994) tyrimas parodė, kad išsituokusių šeimų vaikai yra linkę dažniau vartoti alkoholį bei kitas psichoaktyvias medžiagas.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis, 2008 m. pabaigoje savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybų socialinės rizikos šeimų apskaitoje buvo įrašyta 6,7 tūkst. girtaujančių šeimų. Vaikai auga ir bręsta tokiose šeimose, o tai paveikia tiek juos asmeniškai, tiek ir visą visuomenę, kuri ugdytis ant jau turimo pagrindo: situacijos suvokimo ir vertinimo. Todėl tikslinga įsidėmėti Asvallas (2000) išreikštą poziciją, kad tik sveika šeima gali tapti pavyzdžiu savo vaikams: jei tėvai nevartoja alkoholio, tai ir vaikams bus lengviau atsisipirti.

Taigi alkoholio vartojimo pasekmės paliečia visą visuomenę, ne tik žalingai vartojančią alkoholį, bet ir socialiai adaptuotą – „sveikąją“ – tuo būdu blogindamas ne tik asmens, vartojančio alkoholį, bet ir jo aplinkinių, artimųjų bei visuomenės, kurioje gyvena, gyvenimo kokybę.

1.2.3. Psichologinės alkoholio vartojimo pasekmės

Jau buvo minėta, jog alkoholio vartojimas visapusiškai paliečia žmogų. Kalbant apie psichologinį alkoholio poveikį asmenybei, dažniausiai kalbama apie savimonės pokyčius ir priklausomybės susiformavimą.

Priklausoma asmenybė atsisako natūraliu būdu patenkinti emocinius poreikius, santykių su kitais žmonėmis poreikius. Ji nepasitiki žmonėmis, pasauliu. Priklausomybė vis labiau užvaldo visą žmogaus vidinį pasaulį. Pamažu atsiranda gėdos jausmas, kuris mažina pasitikėjimą savimi, savikontrolę, pagarbą sau. Priklausoma asmenybė ima kurti tai, ko asmuo pradžioje vengė – skausmą. Nes kurdama skausmą ji kuria ir poreikį tą skausmą malšinti, t.y. priklausomybę. Priklausoma asmenybė turi savitus jausmus, mąstyseną, elgesį. Kartais šie žmonės supranta, kad tai, ką jie daro, kas jiems darosi, yra negerai. Tada jie bando patys sau paaiškinti ir gana greitai randa paaiškinimus, pateisinimus (Bulotaitė, 2004). Kolitzus (2002) teigimu, nors priklausomai asmenybei atrodo, kad ji kontroliuoja situaciją, tačiau aplinkiniai jau supranta, kad tokia kontrolė nereali. Dalykai susiklosto labai nemaloniai: jau ne žmogus vartoja alkoholį, o jis valdo žmogų, tvarko visą jo gyvenimą. Požiūris į aplinką priklauso nuo nuotaikos, savęs vertinimo diapazonas labai platus – nuo menkavertiškumo komplekso iki didybės manijos. Vis labiau didėja skirtumas tarp to, kaip jie vertina save patys ir kaip juos vertina kiti žmonės. Kuorienė (2002) akcentuoja, kad alkoholis paveikia sugebėjimą sveikai protauti ir neleidžia suvokti ryšio tarp elgesio ir jo pasekmių.

Alkoholio vartojimas ypač pavojingas paauglystėje, kuomet jaunas žmogus išgyvena psichosocialinio vystymosi krizę, vedančią į visišką sumaištį arba į savojo „aš supratimą, tapatumą“ (Myers, 2008). Šumsko ir Zaborskio (2004) teigimu, jauniems žmonėms alkoholis ir kitos psichoaktyvios medžiagos gali pasirodyti kaip panacėja, padedanti įveikti bendravimo, psichologinio streso, savo identiteto paieškos, nerimo dėl ateities problemas. Mokslininkų teigimu, alkoholį labiau linkę vartoti paaugliai, kurie turi savikontrolės problemų ar žemą savigarbą, netiki, kad gali patys susitvarkyti su savo problemomis ir baimėmis, o alkoholis visuomet didina pasitikėjimą savimi ir savo jėgomis. Autoriai taip pat pabrėžia, jog moksliniais tyrimais įrodyta, kad alkoholį dažniau vartoja tie paaugliai, kurie išgyvena pereinamąjį laikotarpį iki lytinės brandos, yra patyrę tėvų prievartą, palaiko blogus santykius su šeimos nariais arba jaučiasi išsiskiriantys iš aplinkinių.

Alkoholio vartojimas neigiamai veikia bręstančios asmenybės fiziologinius ir psichinius procesus: prastėja atmintis, susikaupimas darbui, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų. Ne visi jauni žmonės supranta, kiek, gerdami alkoholį, jie rizikuoja pakenkti sau (Davidavičienė, 2004).

Kai kurie alkoholį vartojančios asmenybės savimonės pakitimai atsiskleidžia analizuojant alkoholio vartojimo priežastis. Pasak Kolitzus (2002), alkoholis gali būti vartojamas norint manipuluoti savo jausmais – stiprinti malonius ir slopinti nemalonus. Motiekaitis (2007) iškelia mintį, jog pati visuomenė skatina vartoti alkoholį versdama žmogų nuolat būti „geros formos“, o alkoholis padeda nuimti susikaupusią įtampą, slopina baimę, pyktį, įtampą, padidina norą bendrauti

Paaugliai taip pat randa daugybę alkoholio vartojimo paaikškinimų: noras atrodyti vyresniems, mėgdžioti suaugusius, smalsumas, noras pajusti svaigalų poveikį, nepriklausomybės troškimas, tradicijų mėgdžiojimas, noras šokiruoti tėvus ir draugus, noras būti pripažintam tam tikroje grupėje. Svaiginimasis tampa savotišku ritualu, bendravimo forma, kurios dėka toks paauglys įsitvirtina kompanijoje. Apgirtę paaugliai būtinai turi pasirodyti viešumoje, pademonstruoti savo „vyriškumą“: šaukti, kvailioti, didžiausiu garsu įjungti muziką, tyčiotis, muštis ir t.t. Euforinį alkoholio poveikį pakeičia disforija, t. y. prislėgta nuotaika su pykčiu ir agresija. Tokios būsenos paaugliai, jaunuoliai atlieka įvairaus pobūdžio kriminalinius nusikaltimus (Leliūgienė, 2003).

Remiantis aukščiau pateiktų autorių apibrėžimais, apibendrintai galima pasakyti, kad žmogus, kuris yra priklausomas nuo alkoholio, nebeatlieka natūralių globos, ugdymo, ekonominių funkcijų. Pasikeičia jo emocionalus gyvenimas, t.y. vietoj pozityvių jausmų, tokių kaip meilė, pasitikėjimas, pagarba – atsiranda pyktis, neapykanta, baimė ir gėda. Pagarba, savitarpio supratimu paremti atviri ir nuoširdūs santykiai virsta melu ir manipuliacijomis. Sergančiojo šeimoje vyrauja gėda. O dėl gėdos vis daugiau atsiribojama nuo kitų žmonių. Šeimos nariai, kaip ir geriantysis, jaučia nuolatinį stresą, atsiradusį dėl nenusipėjamo sergančiojo elgesio (Leliūgienė, 2003). Tačiau, Gossop (2001) ir Asvallas (2000) teigimu, alkoholio vartojimas priklauso nuo to, kokius pojūčius jis sukelia: jei pojūčiai yra malonūs, jie skatina pomėgį gerti, nes iš anksto numatoma, kokia savijauta bus po to. Deja, apsvaigę nuo alkoholio paaugliai, kitaip nei suaugusieji, tampa įkyrūs, išlūs, grubūs, linkę beprasmiškai rizikuoti. Vėliau pradedama gerti jau ne siekiant malonių pojūčių, bet stengiantis atsikratyti nemalonių. Dar vėliau išsivysto fiziologinė priklausomybė, kai alkoholis pasidaro būtinas, kad jaunuolis pasijustų normaliai.

Pati priklausomybė gali būti aiškinama keliais aspektais. Leliūgienė (2003, pg. Smolley, 1986) priklausomybę apibūdina kaip įsisavintų formų, jausmų bei įsitikinimų visumą, kuri gyvenimą paverčia kančia ir paverčia žmogų priklausomu nuo žmonių ir išorinės aplinkos reiškinių, kurie sukelia savęs identifikavimo sunkumų. Bulotaitė (2004, 2009) pateikia du požiūrius į priklausomybę. Vienas jų remiasi Peele (1990) mintimis, jog priklausomybė yra procesas, apimantis nekontroliuojamą ir laiko atžvilgiu besikeičiantį žmogaus elgesį, kuris priklauso ne tiek nuo biomedicininio elgesio pokyčių, kiek nuo paties žmogaus psichosocialinių savybių. Antrajai traktuotei autorė pasitelkia Nakkena (1988)

idėją ir teigia, jog priklausomybė yra patologinis meilės ir pasitikėjimo santykis su objektu ar įvykiu trokštamam nuotaikos pokyčiui pasiekti.

Priklausomybė yra procesas. Hardiman (1999) teigimu, priklausomybės stadija – tai posūkis nuo alkoholio vartojimo nuotaikos pagerinimui prie jo vartojimo siekiant patenkinti nuolatinį jo poreikį, atsikratyti pagirių sindromo arba paprasčiausiai apsvaigti, nors individas gali tai ir neigti. Priimami alkoholio kiekiai ir „seansų“ dažnumas didėja, ir ima rodytis požymių, kad žmogus pamažu praranda savo gyvenimo kontrolę. Jis ima vartoti alkoholį tokiu laiku ir tokiose vietose, kur anksčiau sau to jokių būdu neleisdavo – anksti ryte, darbo metu ar pasilikęs vienas namuose. Vos pajutęs galimybę išgerti, jis pasidaro labai nekantrus ir nervingas. Kolitzus (2002) antrina autoriui teigdamas, kad priklausomas nuo alkoholio asmuo priverstas nuolat papildyti alkoholio kiekį organizme, kad neprasidėtų abstinencija. Alkoholikas ima nekęsti pats savęs, o dar ir iš aplinkinių vis dažniau išgirsta, kad jis darosi visai „nebeįmanomas“. Visiškai žlunga žmogaus asmenybė, jis degraduoja fiziškai ir dvasiškai, iš jo galima laukti smurto ar pavyduliavimo priepuolių. Socialinėje aplinkoje reikalai visai liūdni: alkoholikas nuskursta, visi jį palieka.

Motiekaitis (2007, pg. Jellinek) skiria tokius priklausomybės simptomus ir fazes:

- **Prodrominė fazė** – tai tolerancijos padidėjimas (efektui pasiekti reikia daugiau alkoholio), nuolat besisukančios mintys apie alkoholį, slaptas vartojimas, atminties praradimo tarpų ilgėjimas.
- **Kritinė fazė** – kontrolės praradimas, agresyvumas, nuolatiniai sąžinės priekaištai, periodinis susilaikymas (bandymas sustoti), draugų praradimas, prastėjanti padėtis darbe, šeimoje, pyktis, nepasitikėjimas savimi ir kitais, rytinis svaigalų vartojimas, pagaliau pirmasis gydymas.
- **Chroninė (lėtinė) fazė** – dorovinis smukimas, intelektinės veiklos susilpnėjimas, efektui pasiekti reikia vis mažiau alkoholio, neaiškos baimės, drebulys, negalėjimas atlikti įprastų užduočių be alkoholio.

Vadinasi, priklausomybė vystosi tam tikra tvarka: iš pradžių geriama retkarčiais, norint atsipalaiduoti, ir tuo pačiu didėja tolerancija alkoholiui, vėliau – norint atsipalaiduoti imama gerti nuolat, pasireiškia pirmosios atminties spragos, kurios ima dažnėti, gėrimas slapta ir jam randami pateisinimai, didėja priklausomybė nuo alkoholio, pasireiškia kaltės jausmas ir nuolatinis sąžinės graužimas, nesmagumas palietus priklausomybės temą, mažėja sugebėjimas sustoti. Taip pat gali pasireikšti agresyvumas ir pagyrūniškas elgesys, laužomi pažadai, neįgyvendinami sprendimai, prarandami bet kokie interesai. Visa tai įtakoja socialinius pokyčius, kurie plačiau aptariami 2.3 skyriuje. Galų gale smunka žmogaus moralė, susilpnėja intelektinė veikla, atsiranda nepagrįsta baimė ir

nerimas, migloti troškimai, visiško pralaimėjimo pripažinimas, visų pasiteisinimų žlugimas ir įkyrus noras vėl išgerti. Tuomet visas procesas vėl prasideda nuo pradžių ir tęsiasi kaip nesibaigiantis ratas. Todėl ne veltui Petronis (1992) pabrėžia, kad taip, kaip lengvai įgyjamas potraukis alkoholiui, taip sunkiai jis suvaldomas, o pasveikimas daugiausia priklauso nuo to, kiek pats žmogus nori pasveikti, kiek jis turi tvirtos valios, sugeba ir pajėgia susivaldyti.

Leliūgienė (2003) taip pat priklausomybę traktuoja kaip procesą ir išskiria šio proceso stadijas:

- **I stadija** – alkoholikas gali gerti be didesnės žalos sau ir aplinkiniams. Tarp išgėrimų būna trumpesni ar ilgesni blaivybės periodai.
- **II stadija** – dėl gėrimo atsiranda problemos šeimoje, darbe.
- **III stadija** – alkoholikas pats ima suprasti, kad jau nebegali kontroliuoti gėrimo. Jis paprastai svyruoja tarp noro gerti ir negerti.
- **IV stadija** – pradeda slinkti į bedugnę. Jis nesitiki pagerėjimo ir praranda atsakomybės jausmą. Stipri degradacija.
- **V stadija** – išprotėjimas arba mirtis.

Visos šios stadijos siejasi su jau aptartu Motiekaičio (2007) priklausomybės vystymosi modeliu.

Apibendrinant galima teigti, jog alkoholio vartojimas paveikia žmogaus asmenybę, griaua jo savęs vertinimą, perkainuoja vertybes ir suformuoja ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę. Ši priklausomybė apibrėžiama kaip procesas, turintis savo specifiką, simptomus ir raidos stadijas. Tačiau tik nuo paties žmogaus valios ir pastangų priklauso, kokią santykį su alkoholiu jis palaikys ir kaip jam pavyks atsikratyti šio žalingo įpročio.

1.3. Alkoholio vartojimo žala ir prevencijos galimybės

1.3.1. Alkoholio vartojimo teisinis reglamentavimas

Alkoholio verslas yra vienas iš labiausiai reguliuojamų verslų Lietuvoje. Įstatymais reguliuojama alkoholinių produktų gamyba. Gamybai keliami kokybės, saugumo ir kiti reikalavimai, kurių įgyvendinimo siekiama licencijuojant šią veiklą. Reguluojama prekyba, ribojama reklama, tik neseniai panaikinti prekybos alkoholiniais gėrimais laiko ir prekybos degalinėse apribojimai. Taip pat reguliuojamas ir alkoholinių gėrimų vartojimas – asmenų ratas (gerti alkoholį galima tik sulaukus tam tikro amžiaus), ribojamos vietos, kuriose jį galima vartoti ir pan. (Kontrabandos ekonominių priežasčių tyrimas, 2004).

Nors Lietuvos alkoholio prevencijos užuomazgų galima rasti dar prieškarinės nepriklausomos Lietuvos įstatymuose („Svaigiųjų gėrimų mažmenomis pardavinėjimo įstatymas“ (V. Ž. 1922 – VI - 3.

N. 91eil. N. 761)), vis tik alkoholio kontrolės politiką tikslinga pradėti analizuoti nuo 1995 m., kai buvo priimtas Alkoholio kontrolės įstatymas. Iki tol, tokios kaip alkoholio kontrolės politikos, Lietuvoje nebuvo, išskyrus pavienius alkoholio draudimo atvejus. Alkoholio kontrolės įstatymo (1995) svarbiausiu principu buvo paskelbtas alkoholio vidutinio suvartojimo mažinimas, turintis tapti valstybės alkoholio politikos kertiniu akmeniu. Įstatymu buvo numatyta įgyvendinti tas priemones, kurios yra patikrintos ilgamete pasaulio šalių patirtimi ir kuriomis vidutinį alkoholio suvartojimą galima mažinti efektyviausiai. Nuo jo priėmimo pradžios šis įstatymas buvo taisytas apie 30 kartų.

Valstybės alkoholio kontrolės principuose yra kalbama apie nepilnamečių švietimo programų finansavimą, bei draudimą priemonių, kurios skatintų jaunimą pirkti ir vartoti alkoholinius gėrimus, apie visuomenės informuotumą dėl alkoholio vartojimo daromos žalos, bei sveikatos ir blaivybės organizacijų veiklos programų rėmimą ir t. t.

Yra keletas alkoholio kontrolės sričių, kurios numatytos Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatyme (1995):

- **Vartotojų amžius.** Lietuvoje legaliai įsigyti alkoholio gali tik asmenys nuo 18 metų. Stipriuosius gėrimus galima gerti tik sulaukus 21 metų (nusipirkti – taip pat nuo 18 m.). Tačiau statistiniai rodikliai rodo, jog alkoholinius gėrimus pradedama vartoti kur kas anksčiau. Tuo tikslu itin sugriežtintos nuobaudos alkoholį pardavinėjantiems asmenims ir įstaigoms.
- **Alkoholio pardavimo vieta ir laikas.** Alkoholinių gėrimų prekyba ir vartojimas draudžiami laisvės atėmimo, statutinėse, sveikatos priežiūros, ugdymo įstaigose ir jų teritorijose, valstybės valdžios ir valdymo institucijose (išskyrus oficialius priėmimus ir kitus protokolinius renginius), viešajame transporte, viešosiose vietose (išskyrus licencijuotą prekybą). Masinių renginių metu galima prekiauti tik tais gėrimais, kurių alkoholio koncentracija neviršija 6 proc. Be to, Lietuvoje draudžiama prekiauti alkoholiu nuo 22 val. iki 8 val. mažmeninės prekybos įmonėse ir visą dieną rugsėjo 1 d.
- **Kaina.** Alkoholio apmokestinimo politika yra reglamentuojama Lietuvos Respublikos Akcizų įstatymu (1994). Alkoholio pramonės atstovai, siekdami sau naudos siekia mažesnių alkoholio akcizų. Tuo tarpu mokslininkai ir blaivininkai teigia, kad nėra jokių statistinių duomenų ar įrodymų, kad alkoholio akcizų politika darytų neigiamą poveikį visuomenei (Veryga, 2007). Tačiau padidinus alkoholio akcizus jau pirmąjį 2009 m. mėnesį sumažėjo alkoholinių prekių pardavimai – o tai ir yra vienas pagrindinių alkoholio politikos tikslų. Taigi alkoholio apmokestinimas, kaip viena iš alkoholio reguliavimo politikos priemonių yra efektyvi ir būtina, norint sumažinti alkoholio vartojimą.

- **Reklamos ribojimas.** Lietuvoje reguliuojama alkoholinių gėrimų reklamos vieta, laikas, forma ir turinys. Draudžiama visų formų reklama, skirta nepilnamečiams. Be to, nepilnamečiai, kaip ir garsūs visuomenės žmonės, negali filmuotis reklamose. Alkoholio reklama iki 2012 m. sausio 1 d. draudžiama laikraščių ir jų savarankiškų priedų, žurnalų ir knygų išorinėse viršelių pusėse; vaikams ir paaugliams skirtuose laikraščiuose, žurnaluose, knygose, viešuosiuose renginiuose, televizijos ir radijo programose (išskyrus tiesiogiai transliuojamus ar retransliuojamus tarptautinius renginius, kuriuose reklama galima nuo vidurnakčio iki 6 val. bei internetinę erdvę).
- **Vairavimas.** Lietuvoje Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymas riboja vairavimo išgėrus galimybes (patikrinimai, reidai). Šiuo metu leistina alkoholio koncentracija kraujyje yra 0,2 promilės. Ypatingai sugriežtintos įvairios sankcijos ir nuobaudos už vairavimą išgėrus.

Lietuvoje dar 1999 metais buvo patvirtintas Vyriausybės nutarimas dėl *Valstybinės alkoholio kontrolės programos*. (Dėl valstybinės alkoholio kontrolės programos patvirtinimo, LR Vyriausybės nutarimas, 1999 m. vasario 25 d., Nr. 212, Žin., 1999, Nr. 21-603). Svarbiausias šios programos tikslas – mažinti alkoholio pasiūlą ir vartojimą, piktnaudžiavimu alkoholiu bei jo daromą žalą žmonių sveikatai ir Lietuvos ūkiui. Nors vienas iš programos tikslų buvo iki 2010 metų sumažinti alkoholio vartojimą 25 proc., strateginių rinkos tyrimų kompanija *Euromonitor International* pateikė prognozes, kad Lietuvos alkoholio rinka per artimiausius penkerius metus išaugs 35,5 proc. Tai reiškia, kad programa nėra pakankamai veiksminga įgyvendinama. Pagrindinės galimos neefektyvumo priežastys – ilgas įgyvendinimo laikotarpis, mažas finansavimas, išskaidyta atsakomybė bei tarpinstitucinio žinybiškumo stoka, neefektyvus kontrolės mechanizmas, ko pasekoje lėšos gali būti panaudojamos neskaidriai. (Siūloma griežtinti alkoholio kontrolės politiką, 2007).

Pagrindiniais alkoholio kontrolės programos vykdytojais yra paskirtos Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija ir Valstybinė tabako ir alkoholio kontrolės tarnyba (Nuo 2011 m. vasario 23 d. Lietuvos Respublikos vyriausybės nutarimu Nr. 244 teisių perėmėjas yra Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas). Rengiant ir priimant sprendimus dėl Alkoholio kontrolės įstatymo dominuojantį vaidmenį vaidina Lietuvos Respublikos Ūkio ministerija. Šios valstybės institucijos taip pat yra svarbiausios įgyvendinant alkoholio kontrolės politiką Lietuvoje. Alkoholio politikos įgyvendinimui pasitelkiamos tiek bendrosios, horizontaliosios kontrolės institucijos – policija, muitinės departamentas, mokesčių inspekcija, vartotojų apsaugos institucijos, tiek specializuota kontrolės įstaiga - Valstybinė tabako ir alkoholio kontrolės tarnyba (Dėl valstybinės alkoholio ir tabako kontrolės politikos vykdymo, 2007).

Apibendrinant galima teigti, kad Lietuvoje veikia tam tikra alkoholio kontrolės sistema, tačiau tikėtina, kad ji turi spragų, nes alkoholio vartojimo rodikliai jau kurį laiką išlieka stabilūs arba didėja.

1.3.2. Alkoholio vartojimo prevencijos kryptys ir programos

Prevencija tarptautinių žodžių žodyne (Vaitkevičiūtė, 2007) apibrėžiama kaip išankstinis kelio užkirtimas, užbėgimas už akių tam tikram įvykiui. Kaip teigia Davidavičienė (2001b), vaikų, paauglių ir jaunimo narkotikų vartojimo prevencija – tai psichologinės - socialinės jų kompetencijos formavimas, gyvenimo įgūdžių, kurie padėtų sveikai gyventi, kurti, sąmoningai rinktis, atsakyti už savo veiksmus ir suprasti savo poelgių padarinius, ugdymas. Tuo tarpu Vaitkevičius (2005) pastebi, kad vaikų ir paauglių žalingų įpročių prevencija yra gili socialinė problema, kurios sprendimas yra ne vienerių metų darbas.

Analizuojant Lietuvos Respublikos įstatymus, mokslininkų išsakytas mintis, straipsnius masinėse informavimo priemonėse aiškiai matyti, jog alkoholio vartojimo prevencijai skiriama nemažai dėmesio. Neretai pasitaiko, kad alkoholio prevencija vykdoma ne atskirai, o įtraukiant ją į visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. Pastaraisiais metais nežymiai sumažėjęs alkoholio vartojimas jaunimo tarpe gali būti tokių prevencinių priemonių gausos padarinys. Tačiau ne visos vykdomos prevencinės priemonės yra veiksmingos, nes priešingu atveju Lietuva jau turėtų būti pasiekusi savo tikslą – 25 proc. sumažinti alkoholio vartojimo paplitimą.

Taigi, prieš planuojant ar įgyvendinant alkoholio vartojimo prevencines priemones tikslinga išsiaiškinti, kaip tos priemonės turėtų būti parengtos, kokiais principais jos turėtų remtis ir kokiais metodais turėtų būti įgyvendinamos.

Prevencinių programų kūrimą išsamiai išanalizavo JAV Nacionalinio sveikatos instituto NIDA (JAV Nacionalinio piktnaudžiavimo narkotikais instituto) padalinys, kuris, remiantis daugelio mokslininkų pateiktais duomenimis, išskyrė 16 pagrindinių prevencinių programų kūrimo principų. Jais remiantis galima planuoti, kurti, išsirinkti prevencines programas, jas pritaikyti atitinkamai situacijai (Lessons from Prevention Research, 2004). Remiantis šiais principais prevencines programas galima suskirstyti į 6 grupes pagal jų pobūdį:

- Apsauginius faktorius stiprinančios programos. Prevencinės programos turi būti nukreiptos į asmenis, piktnaudžiaujančius narkotikais vietinėje bendruomenėje, nustatant rizikos faktorius, stiprinant apsauginius faktorius. Tokios programos turi teigiamą poveikį jaunam žmogui ir dažnai padeda išvengti narkotikų vartojimo.

- Plataus pobūdžio psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos. Jų subjektas – nepilnametis.
- Šeimos prevencinės programos. Jos nukreiptos į šeimos vertės stiprinimą ir šeimos santykių ugdymą Petronytės, Zaborskio, Verygos (2007) bei Anderson ir Baumberg (2006) teigimu, šeimos ir bendruomenės įtraukimas į prevencinę veiklą turėtų būti bene svarbiausia prevencinių programų dalis.
- Prevencinės programos atskiriems amžiaus tarpsniams. Čia tikslingai parenkamos tinkamiausios ugdymo turinio perteikimo ir įsisąmoninimo formos atsižvelgiant į asmenybės fizinės, kognityvinės ir socialinės brandos ypatumus.
- Bendruomenės prevencinės programos. Visuomeninės programos privalo įtvirtinti normas, nukreiptas prieš narkotikų vartojimą visoje aplinkoje: šeimoje, mokykloje, bendruomenėje. Kombinuotos prevencinės programos yra daug efektyvesnės nei viena programa
- Mokyklinės prevencinės programos. Efektyviausi metodai: dialogas, grupinės diskusijos, psichodramos elementai, priklausomų asmenų dalyvavimas. Vykdamas prevencines priemones ugdymo įstaigose reikia atsižvelgti į esamą situaciją ne tik pačioje įstaigoje, bet ir už jos ribų, taip pat į vaikų, kuriems bus taikoma programa, amžių, poreikius bei galimybes. Bulotaitės (2009) nuomone, kuriant prevencines programas negalima apsiriboti vien tik informacijos perdavimu - turi būti formuojamas asmens gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui, pažinti ir įveikti savo psichologines problemas, sustiprinami apsaugantys veiksniai bei mažinami žinomi žalingi veiksniai. Taip pat prevenciniame darbe turi būti akcentuojama gera savijauta, nuotaika, pateikiami sveiko gyvenimo privalumai.

Stankaitytė (2007), remdamasi JAV prevencijos ir kontrolės centro duomenimis, nurodo, kad sėkmingos mokyklinės ugdymo programos, siekiančios mažinti alkoholio vartojimą, turi apimti:

- Mokymą tiek apie greitas, tiek apie ilgai trunkančias nepageidaujamas kosmetines, psichologines ir socialines alkoholio vartojimo pasekmes.
- Būdų, kurie galėtų pakeisti alkoholio vartojimo socialines normas, sumažinti socialinį spaudimą, kūrimą.
- Informaciją, kodėl jaunimas pradeda gerti, supratimas ir alternatyvių būdų tai pasiekti pasiūlymas.
- Asmeninių gebėjimų, tokių kaip atkaklumas, pasitikėjimas savimi, problemų sprendimas, kurie padėtų moksleiviams išvengti alkoholio vartojimo pavojaus.

Stankaitytė (2007) akcentuoja, kad prevencinės priemonės turi būti savalaikės, t.y. reikia ne imtis priemonių sumažinti alkoholio vartojimą, o siekti užkirsti kelią tokiam elgesiui. Bulotaitė (2009) akcentuoja, kad prevencinės programos gali būti veiksmingos tik tuomet, kai jos yra gerai suplanuotos, ilgalaikės, nuoseklios ir vykdomos kvalifikuotų specialistų. Tik tokiu atveju, anot Goštauto (2004), asmenybei bręstant didės atsparumas alkoholiui, formosis reikiamos nuostatos ir sveikos gyvensenos įgūdžiai, kuriuos Černiauskienė (2001) vertina kaip vienintelį efektyvų prevencijos būdą.

Visas Europos narkomanijos prevencijos programas galima suskirstyti į kategorijas pagal tikslinę grupę (Kalėdienė, Petrauskienė, Rimpela, 1999):

- Universalioji prevencija, nukreipta į visą visuomenę. Labiausiai išstobulintais universaliosios prevencijos modeliais laikomos programos, nukreiptos į mokyklų populiaciją. Tai dažnai laikoma politiniu prioritetu, tačiau abejojama, ar tai yra svarbiausia visos prevencijos dalis. Šios abejonės grindžiamos ribotais prevencinių programų įgyvendinimo ištekliais, todėl siekiama, kad jos pasiektų kuo didesnę žmonių populiaciją, būtų aukštos kokybės ir pagrįstos tvirtais įrodymais. Ir tik vėliau prevencija galėtų būti orientuota į siauresnes žmonių grupes, pvz.: švietimo įstaigas;
- Atrankinė prevencija, nukreipta į pažeidžiamiausių asmenų grupes. Čia naudojami jau atlikti (geriausiai vietiniai) tyrimai apie rizikos faktorius ir rizikos asmenų grupes, o patys prevencijos subjektai veikiami įvairiais būdais: testavimu, profilaktiniais sveikatos tikrinimais, nepalankių alkoholio vartojimui sąlygų sudarymu, individualiomis konsultacijomis ir pan.
- Tikslinė prevencija, nukreipta į pažeidžiamus individus. Ji orientuojasi į turinčių priklausomybę asmenų identifikavimą, medicininės, socialinės ir psichologinės pagalbos teikimą.

Lietuvoje taip pat remiamasi panašia sistema. Grimauskienė ir kt. (2002) skiria tokias prevencijos rūšis pagal tikslinę grupę:

- „žalioji strategija“, arba pirminė prevencija, nukreipta į sveikuosius asmenis;
- „geltonoji strategija“, arba antrinė prevencija, nukreipta į rizikos grupės asmenis;
- „raudonoji strategija“, arba tretinė prevencija, skirta atkryčiams ir komplikacijoms išvengti.

Bulotaitė (2009), Bulotaitė ir Subata (2005) teigia, kad kuriamos pirminės prevencinės programos turėtų apimti šias strategijas:

- Informacijos skleidimas - žinių apie alkoholį, jo poveikį ir vartojimo pasekmes suteikimas formuojant antialkoholines nuostatas. Ši strategija yra labiausiai paplitusi, tačiau, pasak Petronytės, Verygos ir Zaborskio (2007), ne visuomet duoda norimų rezultatų, nes prevencinės

programos turi remtis ne tik realiais argumentais ir įtaigiais pavyzdžiais, bet ir efektyviais metodais

- Atsakingo elgesio ugdymas - savęs vertinimo, mokymo priimti atsakingus sprendimus lavinimas, tarpasmeninio bendravimo ugdymas.
- Alternatyvos. Savęs vertinimo didinimas, narkotikų vartojimo alternatyvų pateikimas, nuobodulio ar atstūmimo jausmo mažinimas.
- Pasipriešinimo įgūdžiai – supažindinimas su socialinio spaudimo įtaka alkoholio vartojimui, pasipriešinimo įgūdžių ir atsparumo socialiniam spaudimui ugdymas
- Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas - sprendimo priėmimo, bendravimo, kritinio mąstymo ir kitų įgūdžius ugdymas.

Bulotaitės (2000) teigimu, iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad Lietuvoje vykdoma nemažai įvairių programų bei projektų alkoholio, tabako ir kitų narkotikų vartojimo prevencijos klausimais. Yra išleista šiek tiek metodinės literatūros šioms programoms vykdyti. Tačiau daugelis programų ir projektų įtraukia tik nedidelį dalyvių skaičių, o didžioji dauguma mokinių semiasi žinių iš vyresnių draugų ir nepatikimų šaltinių.

Apibendrinant galima teigti, kad bet kokios alkoholio vartojimo prevencijos ir intervencijos programos turi remtis labai paprasta formule – suteikiant atitinkamų žinių turi būti ugdomi socialiniai įgūdžiai ir formuojamos antialkoholinės nuostatos ir vertybės.

II skyrius. PAAUGLIŲ POŽIŪRIO Į ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS ORGANIZAVIMO EFEKTYVUMĄ TYRIMO REZULTATAI

2.1. Tyrimo metodika ir tiriamųjų aprašymas

Tyrimas atliktas naudojant mišraus tipo klausimyną (1 priedas) paaugliams. Jį sudarė demografinių klausimų blokas bei keturios atskirų klausimų grupės:

- Pirmoji klausimų grupė – paauglių nuostatų į alkoholio vartojimą klausimai. Pirmiausia pasiteirauta, ar alkoholio vartojimą paauglystėje respondentai laiko problema (atsakymai vertinami rangų skalėje pasirenkant vieną iš galimų atsakymo variantų „tai viena svarbiausių problemų“, „tai nėra išskirtinė problema“ ir „tai apskritai nėra problema“; klausimas atitinka 3 anketos klausimą). Taip pat siekta išsiaiškinti, kaip paaugliai vertina tam tikrus teiginius apie alkoholio vartojimą, t.y. apie jo vartojimo dažnumą, vartojimo problemą, prieinamumą paauglių tarpe ir poveikį žmogaus sveikatai (atitinka 1 anketos klausimą; atsakymai vertinami rangų skale). dar vienas klausimas, atspindintis paauglių nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu, yra vartojimo priežasčių vertinimas: paaugliams buvo pateiktas klausimas apie tai, kokios priežastys skatina jų amžiaus asmenis vartoti alkoholį (atitinka 2 anketos klausimą). Atsakymai matuojami rangų skale.
- Antroji klausimų grupė skirta išsiaiškinti paauglių požiūrį į alkoholio prevencijos organizavimą ugdymo įstaigose. Pirmiausia pasiteirauta, ar, paauglių nuomone, alkoholio prevencija reikalinga ugdymo įstaigose (atitinka 4 anketos klausimą; atsakymas matuojamas rangų skale). Antras šios grupės klausimas susijęs su prevenciją organizuojančiais asmenimis – paauglių klausta, kas dažniausiai vykdo alkoholio prevenciją mokykloje (atitinka 9 anketos klausimą; atsakymai matuojami rangų skale).
- Trečioji klausimų grupė matuoja paauglių požiūrį į alkoholio prevencijos organizavimo priemonių efektyvumą. Pirmiausia teiraujamasi, kokios priemonės, paauglių manymu, galėtų sumažinti alkoholio vartojimo paplitimą nepilnamečių tarpe (atitinka 5 anketos klausimą, atsakymai vertinami rangų skale), po to pateikiamas ugdymo įstaigose taikomų priemonių sąrašas ir prašoma įvertinti, kiek šios priemonės yra efektyvios (atitinka 7 anketos klausimą, atsakymai vertinami rangų skale). Trečiasis klausimas yra atviro tipo apie tai, ką, paauglių nuomone, reikėtų daryti, kad jie patys vartotų mažiau alkoholio (atitinka 6 anketos klausimą). Kokybiniai duomenys apdorojami turinio analizės būdu.

- Ketvirtoji klausimų grupė skirta išanalizuoti paauglių gerosios alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį. Pateikiami du atviro tipo klausimai: „Parašyk, koks įdomus renginys, įvykis, akcija ar paskaita vyko tavo mokykloje, kuris iš tikro priverstė susimąstyti, kad alkoholio vartojimas gali pakenkti tau pačiam ir aplinkiniams“ (atitinka 8 anketos klausimą) ir „Pabandyk prisiminti, kokia informacija apie alkoholio vartojimą tau buvo pati netikėčiausia ir įdomiausia bei iš kur ją sužinojai“ (atitinka 10 anketos klausimą). Atliekama gautų duomenų turinio analizė.
- Demografinių klausimų blokas. Čia teiraujamasi, koks respondentų amžius (atitinka 11 anketos klausimą), lytis (atitinka 12 anketos klausimą), gyvenamoji vieta (atitinka 13 anketos klausimą) ir lankomos ugdymo įstaigos tipas (atitinka 14 anketos klausimą).

Tyrimas buvo organizuotas keliais etapais:

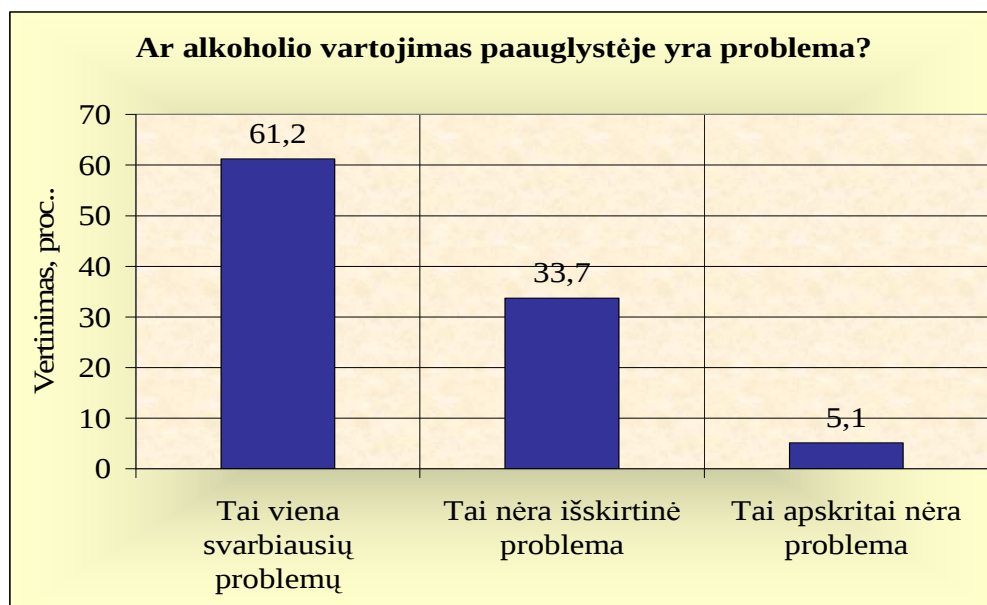
1. Renkama, analizuojama ir sisteminama moksliniuose šaltiniuose pateikta informacija, atliktų mokslinių tyrimų duomenys ir rezultatai.
2. Remiantis turimais duomenimis konstruojamas tyrimo instrumentas.
3. Vykdoma paprastoji atsitiktinė anketinė paauglių apklausa.
4. Analizuojami tyrimo rezultatai. Gauti kiekybiniai duomenys suvesti į MS Excel programą, skaičiuojami procentiniai dažniai. Kokybiniai duomenys susisteminti taikant turinio analizės metodą. Gauti rezultatai pateikiami lentelėse ir paveiksluose, analizuojami ir apibendrinami. Pateikiamos tyrimo išvados ir rekomendacijos.

Tyrimas buvo atliktas 2013 metų vasario mėnesį. Jame dalyvavo 120 paauglių iš Šiaulių Juventos progimnazijos, Šiaulių Juliaus Janonio gimnazijos ir Šiaulių Lieporių gimnazijos. Apklausos atlikimo laikas iš anksto buvo suderintas su mokyklos direktoriais gavus jų žodinį leidimą. Joje dalyvavo tik tie paaugliai, kurie savanoriškai sutiko užpildyti anketas. Anketos buvo pildomos klasės valandėlių metu. Respondentai buvo informuoti apie tyrimo tikslą, paaiškinta, kaip pildyti anketą ir kam bus naudojami gauti tyrimo duomenys. Surinkus gautas anketas ir pradėjus suvedinėti jų duomenis buvo atmestos 22 anketos, nes daugiau nei trečdalis klausimų buvo neužpildyti arba sugadinti. Tokie duomenys nėra patikimi, tad aptariant gautus rezultatus bus analizuojami tik 98 respondentų duomenys.

Apskaičiavus gautus duomenis paaiškėjo, kad 52,0 proc. apklaustųjų sudarė merginos ir 48,0 proc. – vaikinai. Didžioji jų dalis mokosi gimnazijose – net 75,5 proc., o likę respondentai – progimnazijoje. Amžius svyruoja nuo 12 iki 16 metų, amžiaus vidurkis – 15,14 metų. Didžioji dalis paauglių gyvena mieste (87,8 proc.), dešimtadalis – kaime (10,2 proc.) ir tik maža dalis (2,0 proc.) – miestelyje. Taigi, visi tyrimo duomenys bus pateikti bendrai nelyginant jų pagal jokiais demografinės charakteristikos.

2.2. Paauglių nuostatų į alkoholio vartojimą analizė

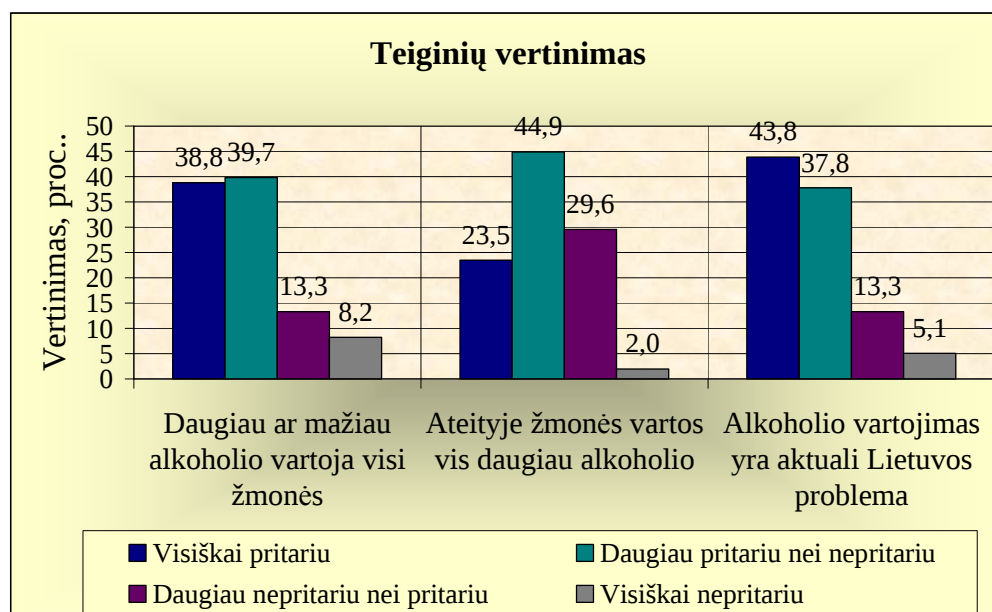
Siekiant nustatyti paauglių požiūrį į alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo efektyvumą ugdymo įstaigose visų pirma reikia žinoti jų nuostatas į alkoholio vartojimą: ar jie šį reiškinį laiko problema, ką mano apie jo egzistavimą ir prevencijos reikalingumą. Todėl respondentams buvo užduotas klausimas, ar alkoholio vartojimas paauglystės amžiaus tarpsniu yra problema. Atsakymai pateikiami 4 paveiksle.



4 pav. Paauglių požiūris į alkoholio vartojimą kaip socialinę problemą, proc. (N = 98)

Paveiksle matyti, kad beveik du trečdaliai paauglių alkoholio vartojimą jų amžiaus tarpsnyje traktuoja kaip vieną svarbiausių problemų, dar trečdalis mano, kad tai yra problema, tačiau ne tokia aktuali. Tik maža dalis respondentų (5,1 proc.) teigia, kad paauglių alkoholio vartojimas yra natūralus reiškinys ir negali būti priskiriamas socialinių problemų grupei. Tokie rezultatai leidžia manyti, jog daugelis paauglių suvokia savo ir savo bendraamžių alkoholio vartojimą kaip visos visuomenės ir atskirų specialistų dėmesio reikalaujantį objektą, kuris reikalauja imtis neatidėliotinių veiksmų, jo ši problema būtų sprendžiama ir jos paplitimo mastai sumažinti kiek įmanoma daugiau.

Išsiaiškinus paauglių požiūrį į alkoholio vartojimą kaip socialinę problemą, svarbu išanalizuoti, kokias nuostatas šio reiškinio atžvilgiu jie turi. Todėl buvo pateikiami 9 teiginiai, atspindintys skirtingas nuostatas į alkoholio vartojimą ir išskaidyti į tris grupes: nuostatas į alkoholio vartojimo paplitimą, nuostatas į nepilnamečių alkoholio vartojimą ir nuostatas į alkoholio poveikį sveikatai. Gauti rezultatai pateikiami 5, 6 ir 7 paveiksluose.



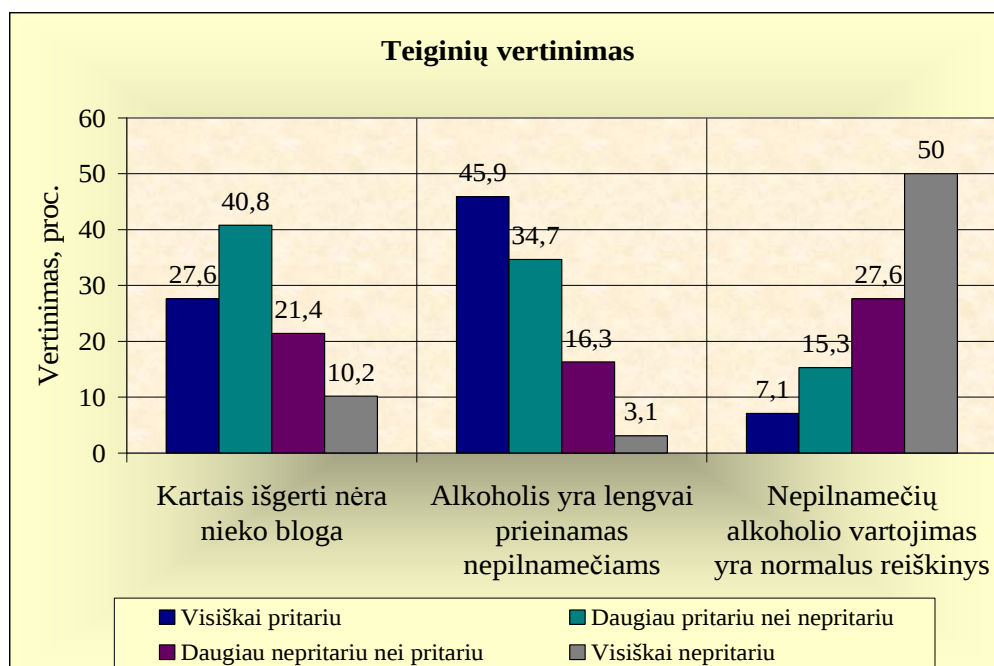
5 pav. Paauglių nuostatos į alkoholio vartojimo paplitimą, proc. (N = 98)

5 paveiksle matyti, jog didesnę dalis respondentų turi neigiamą nusistatymą alkoholio paplitimo atžvilgiu. Didžioji dalis (81,6 proc.) paauglių pritaria, jog alkoholio vartojimas yra aktuali Lietuvos problema, tačiau tuo pačiu jie pažymi, kad daugiau ar mažiau alkoholio vartoja visi žmonės (78,5 proc.). Nėra aišku, ar ši nuostata yra daugiau neigiamą, ar daugiau pozityvų pobūdžio: tai, kad alkoholi vartoja visi žmonės, kelia didžiulį susirūpinimą, tačiau suvartoto alkoholio kiekio vertinimas gali būti traktuojamas skirtingai. Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, paplitusi tradicija įvairiausių švenčių metu, net ir religinių, išgerti šiek tiek vyno ar stipresnių alkoholinių gėrimų, ir tai yra laikoma visiškai natūraliu reiškiniu. Laikantis tokios pozicijos nuostata, kad daugiau ar mažiau alkoholio vartoja visi žmonės, nėra smerktina, todėl atliekant tolesnius tyrimus šį teiginį būtų galima koreguoti, kad jis įgautų vienareikšmišką prasmę (pvz.: Lietuvoje žmonės vartoja per daug alkoholio).

Alkoholio vartojimo ateityje perspektyvos taip pat nėra džiuginančios: du trečdaliai paauglių mano, kad ateityje žmonės vartos vis daugiau alkoholio (68,4 proc., 5 pav.). Tai reiškia, kad ir pati socialinė problema sparčiai išaugs. Vadinasi, šis tyrimas yra aktualus ir reikalingas, nes tam, kad išvengtų alkoholio vartojimo problemos plitimo, reikia imtis neatidėliotinų priemonių dar ankstyvajame amžiuje, o kad šios priemonės būtų veiksmingos, svarbu žinoti paauglių nuomonę apie tai, kokie prevencijos būdai juos priverčia susimąstyti dėl to, ar verta vartoti alkoholinius gėrimus, ar ne.

Du trečdaliai paauglių mano, kad kartais išgerti alkoholio nėra nieko bloga (68,4 proc., 6 pav.), ir tokie rezultatai susiškaukia su nuostatos „Daugiau ar mažiau alkoholio vartoja visi žmonės“ vertinimu. Lieka neaišku, ką paaugliai traktuoja kaip „kartais“ – vieniems tai gali būti 1-2 kartai per metus, o

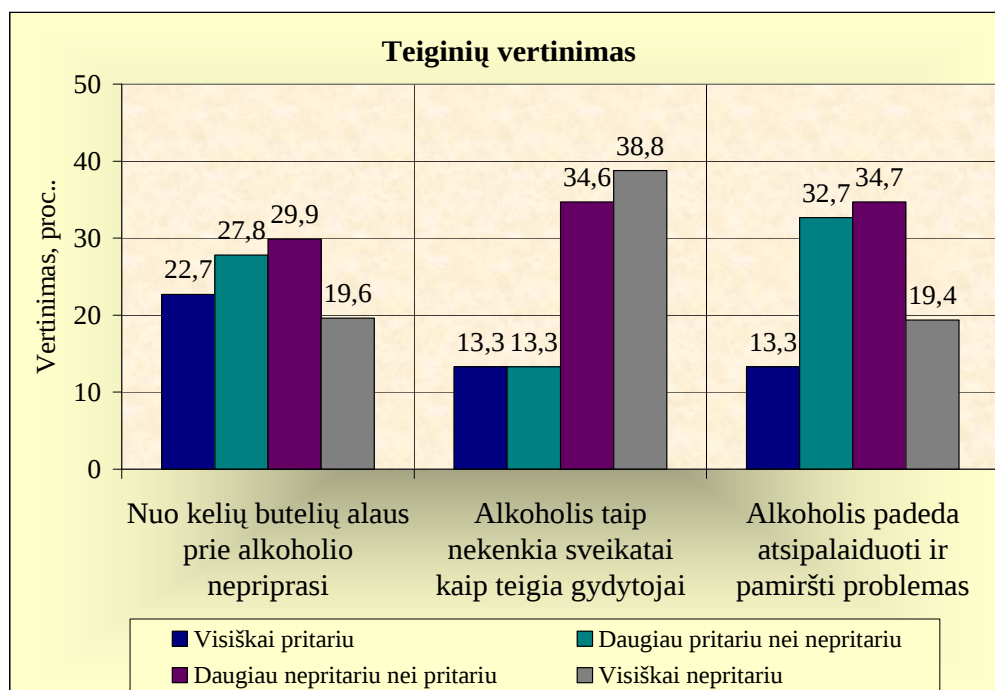
kitiems – kiekvienas savaitgalis. Tačiau džiugina, jog net trečdalis respondentų nurodo, kad net ir reti alkoholio vartojimai yra traktuojami kaip netinkamas elgesys.



6 pav. Paauglių nuostatos į nepilnamečių alkoholio vartojimą, proc. (N = 98)

Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog keturių penktadalių respondentų nuostatos į paauglių alkoholio vartojimą yra neigiamos: jie mano, kad nepilnamečių alkoholio vartojimas nėra normalus reiškinys (77,6 proc., 6 pav.), o pats alkoholis yra lengvai prieinamas nepilnamečiams (80,6 proc., 6 pav.). Tai reiškia, kad paaugliai alkoholio vartojimą tarp bendraamžių traktuoja kaip nukrypimą nuo visuomenėje priimtų socialinio elgesio standartų ir jo netoleruoja kaip priimtino. Tačiau tuo pačiu išvelgia ir didelę problemą – tai alkoholio prieinamumą nepilnamečiams. Nors Lietuvos Respublikos Alkoholio kontrolės įstatymo (1995) 18 straipsnio 4 punkto 3 dalyje nurodyta, jog „Lietuvos Respublikoje draudžiama parduoti alkoholinius gėrimus asmenims, jaunesniems kaip 18 metų“, vis tik ši įstatymo nuostata yra dažnai „apeinama“, o alkoholio vartojimas nepilnamečių tarpe ne tik kad nemažėja, bet dar ir plinta. Šis tyrimas tik patvirtina minėtą tendenciją – nepilnamečiams nėra sunku įsigyti alkoholio, todėl jo suvartojimo mastai yra dideli. Ir tai kelia daugybę įvairiausių problemų pradedant sveikatos sutrikimais ir baigiant socialiniu jaunuolių funkcionavimu visuomenėje.

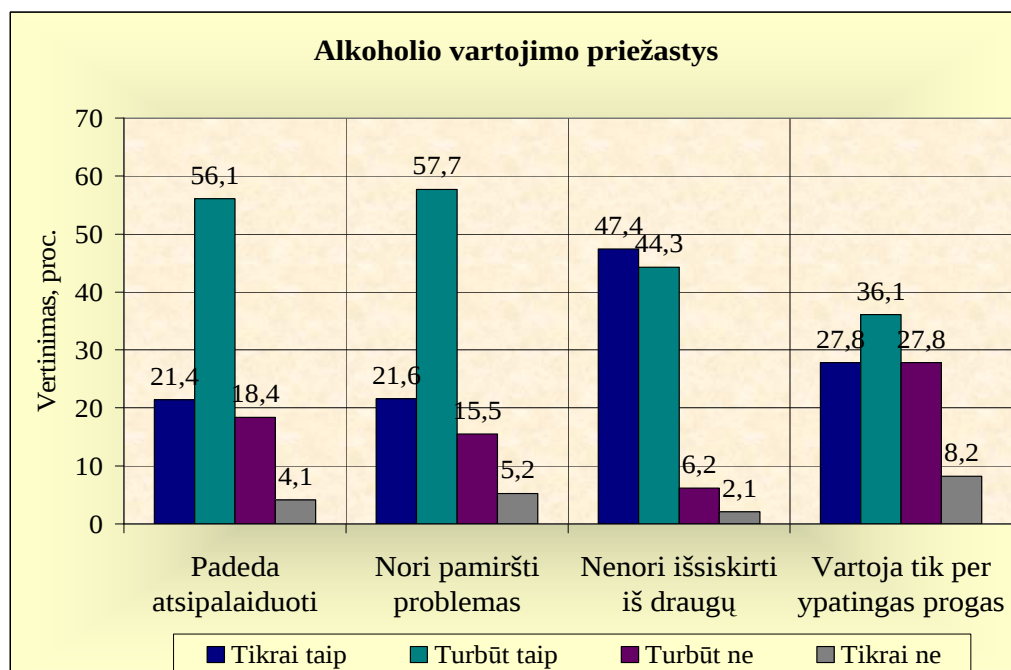
Iš tiesų paauglių nuostatos alkoholio poveikio sveikatai atžvilgiu yra įvairios: jei alkoholio vartojimą jie dažniausiai laiko socialine problema ir mano, kad ateityje ji tik didės, tai alkoholio poveikį sveikatai sumenkina. Tokie rezultatai pavaizduoti 7 paveiksle.



7 pav. Paauglių nuostatos į alkoholio poveikį sveikatai, proc. (N = 98)

Matyti, kad beveik pusė (46,0 proc.) paauglių sutinka, jog alkoholis padeda atsipalaiduoti ir pamiršti problemas, o tai reiškia, kad paaugliai jau yra turėję tokią patirtį ir alkoholio vartojimą traktuoja kaip vieną iš galimų turimų problemų sprendimo būdų. Be to, beveik pusė (49,5 proc.) paauglių neigia alkoholio priklausomybės išsivystymo galimybę, nors mokslininkai jau seniai yra įrodę, kad kartais pakanka visai nedidelio alkoholio kiekio, jog pradėtų formuotis fizinė, o kiek vėliau – ir psichologinė priklausomybė. Daugiau nei ketvirtadalis (26,6 proc.) paauglių mano, jog šie gydytojų pasakymai yra nieko verti, nes iš tiesų alkoholis taip nekenkia sveikatai, kaip nurodo medicinos specialistai. Vis tik likusi dalis paauglių suvokia alkoholio žalą sveikatai, nors ir mano, kad jis padeda atsipalaiduoti ir priklausomybės išsivystymas jiems negresia.

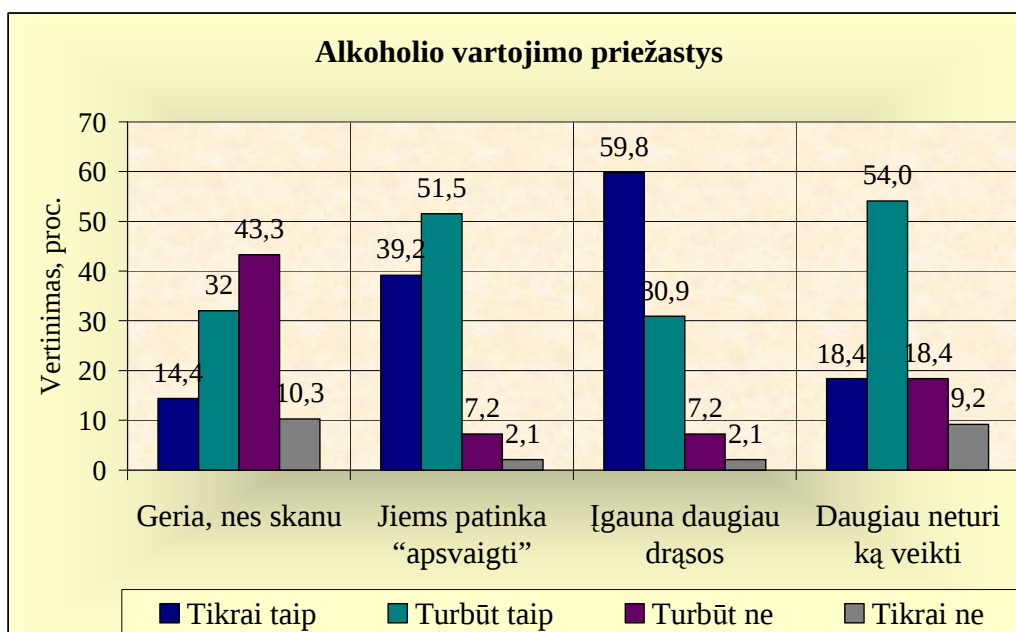
Kadangi paauglių nuostatos alkoholio vartojimo atžvilgiu yra pakankamai skirtingos, jų taip pat buvo pasiteirauta, kodėl, jų nuomone, paaugliai vartoja alkoholį. Klausimyne jiems buvo išvardintos dažniausiai pasitaikančios priežastys ir paprašyta įvertinti, kiek jos svarbios respondentams. Gauti atsakymai pateikiami 8 ir 9 paveiksluose. Juose matyti, kad pačios svarbiausios priežastys yra siekis įgauti drąsos, noras apsvaigti ir neišsiskirti iš draugų, o mažiausiai aktualios – gėrimas dėl to, kad alkoholis yra skanus, alternatyvios veiklos neturėjimas ar neradimas ir ypatingos progos. Taigi verta detaliau aptarti kiekvienos iš alkoholio vartojimo priežasčių paauglystėje vertinimus.



8 pav. Alkoholio vartojimo priežasčių paauglystėje vertinimas (1), proc. (N = 98)

Pirmiausia paaugliai pažymi, kad vartoja alkoholį, nes nori pritapti bendraamžių kompanijose (91,7 proc., 8 pav.). Tai reiškia, jog jie jaučia bendraamžių spaudimą. Tačiau kyla klausimas – jei beveik visi respondentai jaučiasi verčiami gerti alkoholinius gėrimus, tai kad tada yra tie, kurie verčia tai daryti. Tikėtina, kad dažniausiai pasiūlymas išgerti kyla bendraamžių grupėje ir dažniau ne kaip spaudimas, o kaip provokacija, tačiau likę grupės nariai nedrįsta tam prieštarauti, nes mano, jog grupė tokių elgesį priims kaip baimę ar silpnumą. Tokiu atveju visiems pasyviai sutikus nusiperkama alkoholinių gėrimų, ir toks elgesys traktuojamas kaip spaudimas. Žinoma, gali būti ir kitokių atvejų, kuomet atsisakymas vartoti alkoholį iš tiesų vertinamas kaip pasipūtimas, baimė ar „nenormalus“ elgesys, o patys paaugliai tikrąja to žodžio dalimi yra verčiami daryti tai, ko iš tiesų nenori. Vėlgį tokiu atveju labai svarbu pasirinkti tinkamus draugus ir bendraminčius, kad būtų išvengta bet kokių nesusipratimų ar spaudimo.

Dar dvi svarbios alkoholio vartojimo priežastys paauglystėje yra noras pamiršti turimus rūpesčius ir atsipalaiduoti. 79,3 proc. paauglių nurodo, jog jie vartoja alkoholį, nes tokiu būdu pamiršta savo problemas, o 77,5 proc. tai padeda atsipalaiduoti (8 pav.) Tai reiškia, kad paaugliai iš tiesų turi nemažai sunkumų ir jaučia įtampą, o būdų, kaip tai išspręsti ar pašalinti, nežino. Todėl vienas iš uždavinių visiems su vaikais dirbantiems ir juos prižiūrintiems asmenims yra įvairių priemonių ir programų kūrimas, kad vaikai sužinotų, kokie yra alternatyvūs problemų sprendimo būdai ir atsipalaidavimo galimybės, o prireikus galėtų kreiptis pagalbos į kompetentingus asmenis.



9 pav. Alkoholio vartojimo priežasčių paauglystėje vertinimas (2), proc. (N = 98)

Vis tik pagrindinė priežastis, kodėl paaugliai vartoja alkoholinius gėrimus, yra drąsos trūkumas ir galimybė jos įgauti (90,7 proc.). Tai reiškia, kad paaugliai, neapsvaigę nuo alkoholio, nesugeba realizuoti savo galimybių, išsakyti turimų minčių ar sumanymų, išreikšti savo jausmų. Alkoholiui atpalaidavus centrinės nervų sistemos neuronus susilpninamas žmogaus sąmoningumas, tad išgėręs žmogus gali padaryti tokių dalykų, kurių niekada nepadarytų būdamas blaivus. Štai kodėl paaugliai, kurie mokykloje ar namuose būna tylūs, paslaugūs ir pareigingi, išgėrę alkoholio tampa nevaldomi ir pažeidinėja viešąją tvarką. Ši drąsa yra apgaulinga, nes po išgertuvių suvokę, ką padarė, neretai paaugliai jaučia kaltę, gėdą, įtampą, o kad ją pašalintų, nesugalvoja nieko kito kaip tik vėl išgerti. Baisiausia tai, jog didžioji dalis (90,7 proc.) paauglių kaip vieną svarbiausių alkoholio vartojimo priežasčių nurodo gerą savijautą pavartojus alkoholio – jie jaučiasi apsvaigę ir ta būseną jiems patinka. Tai kelia grėsmę tiek fizinės, tiek psichologinės priklausomybės susiformavimui. Be to, beveik pusė (46,6 proc.) paauglių alkoholis yra skanus, o tai be jokios abejonės skatina alkoholį vartoti kuo dažniau. Vadinasi, grėsmė tapti priklausomu ir nebekontroliuoti suvartojamo alkoholio kiekio dažniau išskyla tiems paaugliams, kurie jau yra jo pavartoję, tad svarbus uždavinys yra užkirsti kelią pirmą kartą vartojamam alkoholiui arba nukelti šį vartojimą kaip įmanoma vėlesniam amžiui.

Dar viena alkoholio vartojimo paauglystėje priežastis yra užimtumo stygius: net 72,4 proc. paauglių neturi geresnės veiklos kaip alkoholio vartojimas. Tačiau tokie duomenys gali būti traktuojami dvejopai: arba užimtumo pasiūla jaunam žmogui iš tikro yra labai ribota ir neatitinka jo

poreikių bei interesų, arba pats jaunas žmogus nėra suinteresuotas užsiimti jam patinkančia veikla ir net neieško alternatyvių užimtumo galimybių. Tiek vienu, tiek kitu atveju svarbu motyvuoti paauglius surasti jiems patinkančią veiklą ir suteikti visą informaciją apie nepamokinio užimtumo galimybes ir tokį užimtumą teikiančias organizacijas jų gyvenamojoje vietoje.

Paaugliai, vertindami anketoje pateiktas alkoholio vartojimo priežastis, turėjo galimybę išsakyti ir savo nuomonę. Jų pateikti atsakymai buvo analizuojami turinio (content) analizės būdu. Gauti rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Alkoholio vartojimo priežasčių analizė

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai (respondento eilės numeris)
Sunkumai šeimoje (4)	„Nesutarimai, barniai šeimoje“ (84) „Dėl šeimyninių problemų“ (89) „Nori pailsėti nuo tėvų“ (1) „Namie tėvai girtuokliauja arba vaikas yra neprižiūrimas“ (42)
Siekis pasijusti pilnaverčiu (2)	„Galbūt nori pamiršti apie tai, kaip iš jų tyčiojasi“ (89) „Paauglys galbūt nesijaučia pilnaverčiu“ (42)
Pinigų perteklius (2)	„Nes brangu“ (37) „Neturi kur išleisti pinigų“ (92)
Noras būti „kietu“ (2)	„Dėl „kietumo“ (89) „Noras būti „kietesniu, pranašesniu“ už kitus“ (42)
Siekimas atsipalaiduoti (2)	„Kitaip galbūt nemoka atsipalaiduoti ir tai padeda tik alkoholis“ (47) „Atsipalaiduoja, padrąsina save prieš lytinę aktą“ (85)
Dėl draugų paskatinimų (1)	„Manau kad tai priklauso nuo to žmogaus draugų rato“ (15)
Noras būti suaugusiu (1)	„Nori būti suaugęs“ (42)
Nekonkretūs atsakymai (1)	„Nežinau kitų priežasčių“ (46)

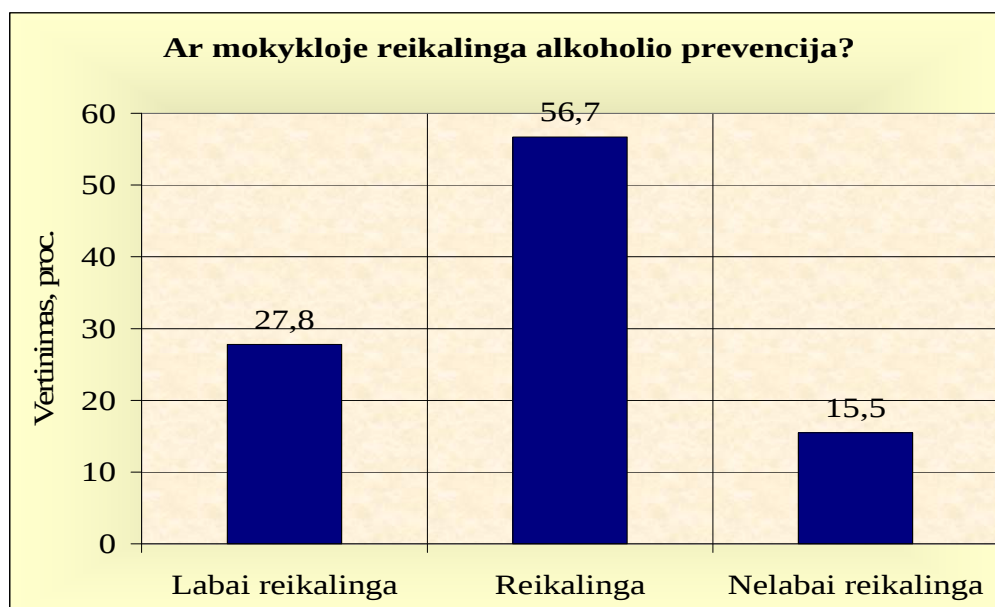
Lentelėje matyti, kad dažniausiai įvardijama priežastis yra santykiai šeimoje: alkoholis vartojamas tuomet, kai čia kyla barnių ar nesutarimų, kai vaikas jaučiasi nemylimas, atstumtas, jam neskiriama pakankamai dėmesio, jo pagrindiniai poreikiai nėra patenkinti. Vienas respondentas nurodė, kad paaugliai vartoja alkoholį, nes taip daro ir jų tėvai: vadinasi, tai gali būti arba išmoktas elgesys, arba noras būti panašiu į savo tėvus, arba siekimas parodyti, jog toks elgesys yra netinkamas siekiant bausmės sau. Dažnai vaikai, kurių tėvai vartoja alkoholį, gėdisi, slepia tai nuo savo draugų, jaučiasi nepilnaverčiai. Du paaugliai nurodė, kad pagrindinė alkoholio vartojimo priežastis yra siekimas pasijusti pilnaverčiu bei pamiršti tai, kad kiti iš jų tyčiojasi. Dar du paaugliai nurodo, kad vartojant alkoholį norima pasijusti „kietesniu“, pranašesniu už kitus. Iš tiesų alkoholis veikia visą žmogaus organizmą, atpalaiduoja savikontrolės mechanizmus, todėl išgėrę paaugliai gali daryti tai, ko niekada

nepadarytų būdami blaivūs. Taip jie gali parodyti daugiau dėmesio priešingos lyties asmenims, aktyviau ginti savo nuomonę, panaudoti prievartą, būti „blogiukais“, kas paauglystėje daugeliui kelia simpatijas. Taigi, alkoholis padeda atsipalaiduoti (šią priežastį nurodė du respondentai), o vienam iš apklaustųjų tai labai svarbu norint pradėti lytinį aktą. Dar keletas paauglių akcentavo, kad alkoholis vartojamas siekiant greičiau tapti suaugusiu, jaučiant draugų spaudimą. Vis tik dažniausiai pačių paauglių nurodyta alkoholio vartojimo priežastis – santykiai šeimoje.

Apibendrinant galima teigti, kad didžioji dalis paauglių vartoja alkoholį, kad įgautų daugiau drąsos, pajustų „svaigulio“ būseną ir pritaptų prie draugų. Daugelis jų alkoholio vartojimą laiko socialine problema ir mano, kad jis sparčiai paplitęs, tačiau nesureikšmina alkoholio vartojimo žalos žmogaus sveikatai.

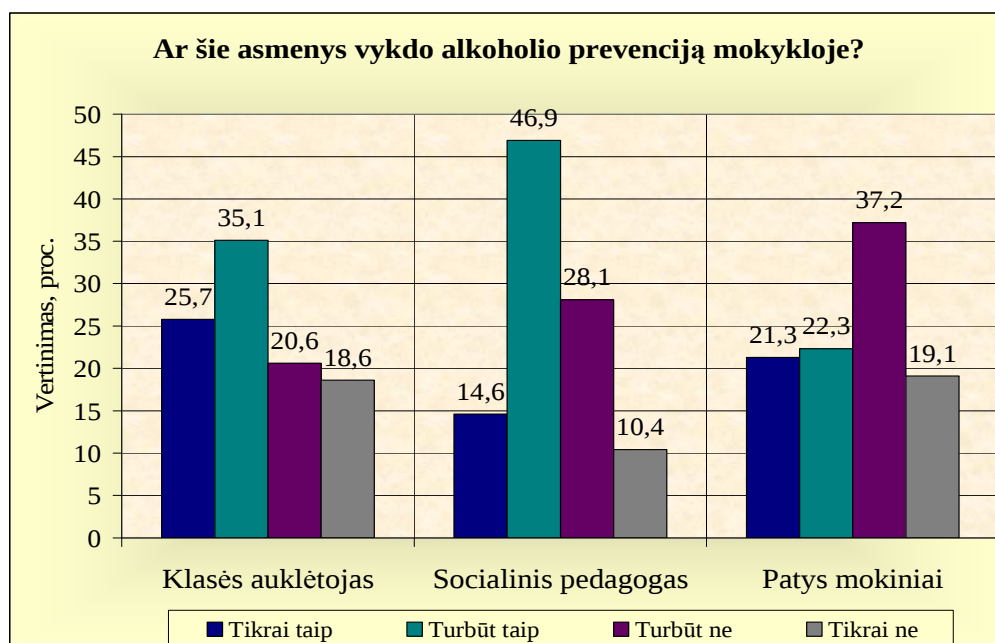
2.3. Paauglių požiūrio į ugdymo įstaigose organizuojamą alkoholio vartojimo prevenciją analizė

Daugelis paauglių suvokia alkoholio vartojimo keliamas grėsmes ir pavojus, todėl svarbu išsiaiškinti jų požiūrį į alkoholio prevenciją, jos reikalingumą, organizavimo efektyvumą ir jo tobulinimą. Todėl respondentams buvo užduotas klausimas, ar, jų manymu, ugdymo įstaigose reikalinga alkoholio prevencija. Gauti rezultatai pateikiami 10 paveiksle.



10 pav. Paauglių požiūris į alkoholio vartojimo prevencijos poreikį ugdymo įstaigose, proc. (N = 98)

Paveiksle matyti, jog daugiau nei pusė paauglių mano, kad alkoholio vartojimo prevencija ugdymo įstaigose yra reikalinga, tačiau šio reikalingumo nesureikšmina. Tik kiek daugiau nei ketvirtadalis respondentų nurodo, kad poreikis yra labai didelis, o mažiau nei penktadaliui alkoholio prevencija atrodo mažai reikalinga. Taigi galima daryti prielaidą, jog paaugliai norėtų, kad ugdymo įstaigose būtų siekiama užkirsti kelią alkoholio vartojimui, todėl svarbu aptarti, kas šiuo metu vykdo šią veiklą. Klausimyne buvo pateiktas klausimas apie tai, kokie asmenys mokykloje vykdo alkoholio vartojimo prevenciją, ir paprašyta išreikšti savo nuomonę. Gauti rezultatai pateikiami 11 ir 12 paveiksluose.



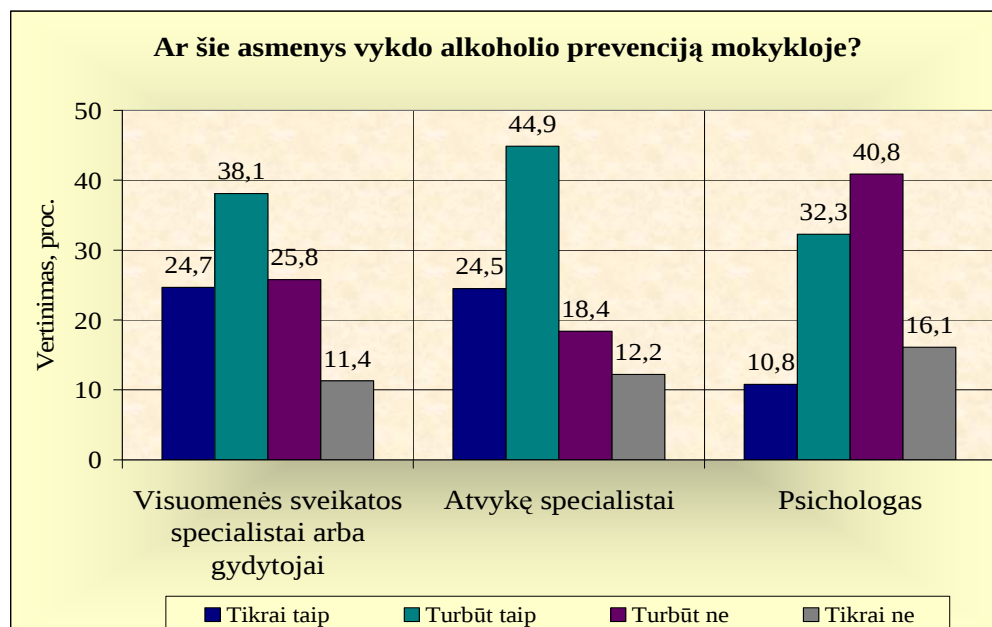
11 pav. Paauglių požiūris į alkoholio vartojimo prevencijos vykdytojus mokykloje, proc. (N = 98)

11 ir 12 paveiksle įvertintas tų ugdymo įstaigoje dirbančių specialistų, kurie dažniausiai vykdo ar turėtų vykdyti alkoholio prevenciją, darbo efektyvumas. Nustatyta, kad dažniausiai alkoholio prevenciją vykdo atvykę specialistai, visuomenės sveikatos ugdymo specialistai ar gydytojai bei socialinis pedagogas, rečiausiai į šią veiklą įsijungia psichologas ir patys mokiniai.

11 paveiksle matyti, kad daugiau nei pusė (60,8 proc.) respondentų nuomone, prie alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo aktyviai prisideda klasės auklėtojas. Iš tiesų klasės auklėtojo veiklą reglamentuojančiuose dokumentuose turėtų būti skiriama laiko įvairių socialinių problemų, tarp jų ir alkoholio vartojimo, sprendimui. Tačiau tai nereiškia, jog pačią prevenciją turi vykdyti klasės auklėtojas – jis gali rasti įvairiausių būdų, kaip įgyvendinti klasės auklėtojo veiklos programą: pasikviesti reikalingus lektorius, kooperuotis su visuomenės sveikatos specialistais, psichologais,

įtraukti moksleivius aktyviai domėtis ir tuo pačiu patiems pristatyti kai kurias temas. Todėl natūralu, kad kiek mažiau nei pusė paauglių nurodo, kad jų klasių vadovai alkoholio vartojimo prevencijos nevykdo, nes pagalbos pasitelkimas palieka nematomą paties pedagogo darbą. Tačiau daugiau nei pusė (56,3 proc.) paauglių nurodo, kad patys nedalyvauja alkoholio vartojimo prevencijos programose ir priemonėse. Tai gali reikšti, kad arba jie nėra skatinami tai daryti, arba jiems ši veiklos sritis nėra įdomi. Peržvelgus respondentų ugdymo įstaigų veiklos planus matyti, jog psichoaktyvių medžiagų prevencijos organizavimas yra įtraukiamas į metinius planus, o tai reiškia, kad prevencija turėtų būti vykdoma. Tad kyla klausimas – kiek į tai yra įtraukiami patys moksleiviai, nes labai dažnai prevencijos efektyvumą lemia ne šviečiamieji renginiai, o aktyvus dalyvavimas, išitraukimas, domėjimasis pačiu reiškiniu.

11 paveiksle tai pat matyti, jog prie alkoholio prevencijos vykdymo aktyviai prisideda mokykloje dirbantys socialiniai pedagogai – jų dalyvavimą akcentuoja kiek daugiau nei pusė apklaustųjų (51,5 proc.). Iš tiesų ši veikla yra viena iš prioritetinių socialinių pedagogų veikloje, tačiau lygiai kaip ir klasės auklėtojai socialiniai pedagogai gali atlikti tik organizatoriaus vaidmenį pasitelkdami kompetentingų specialistų pagalbą. Tokiu atveju gali būti, kad paaugliai visus veiklos nuopelnus priskiria prevencijos vykdytojams, o ne organizatoriams. Būtent taip galima paaiškinti paauglių nuomonę, kad dažniausiai alkoholio vartojimo prevenciją vykdo atvykę specialistai (taip teigia net 69,4 proc. respondentų, 12 pav.).



12 pav. Paauglių požiūris į alkoholio vartojimo prevencijos vykdytojus mokykloje, proc. (N = 98)

12 paveiksle tai pat matyti, kad visuomenės sveikatos specialistai arba kiti medicinos specialistai aktyviai prisideda prie ugdymo įstaigose vykdomos alkoholio vartojimo prevencijos: 63,8 proc. tiriamųjų nurodo, kad jie vykdo minėtą prevenciją. Be abejo, kiekvienoje mokykloje dirba visuomenės sveikatos specialistai, kurie, bendradarbiaudami su rajonų visuomenės sveikatos biurais, ugdo visos mokyklos bendruomenės narių sveikatos įgūdžius, tarp jų – ir atsparumą psichoaktyvioms medžiagoms, kurioms priskiriamas ir alkoholis.

Paauglių teigimu, mažiausiai prie alkoholio vartojimo prevencijos prisideda mokykloje dirbantis psichologas – net 56,9 proc. apklaustųjų pažymi, kad jis prevencijos nevykdo. Dažniausiai psichologas yra įtraukiamas į įvairių prevencinių grupių narius ir turi įsiliesti į bendrą mokyklos veiklą puoselėjant moksleivių, jų tėvų ir mokytojų psichikos sveikatą. Gali būti, jog dažnai ir psichologo veikla lieka nepastebėta, nes kaip prevencijos organizatorius jis gali ne tik pats vesti įvairiausias paskaitas, renginius ar seminarus, bet ir pasitelkti specialistų pagalbą.

Paklausti apie tai, kokie asmenys dar prisideda prie alkoholio vartojimo mažinimo ugdymo įstaigose, respondentai pateikė savo atsakymus, kurių turinio analizė pateikiama 3 lentelėje.

3 lentelė

Alkoholio prevenciją ugdymo įstaigose organizuojantys asmenys

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai
Tėvai ir artimieji (2)	„Namuose tėvai“, „Tėvai, artimieji“ (
Visuomenės sveikatos specialistai (2)	„Daugiausia kalba mokyklos medicinos seselė“, „Seselės“
Organizacijos (1)	„Organizacijos specialiai tam sukurtos“
Nežinau (1)	„Nežinau“

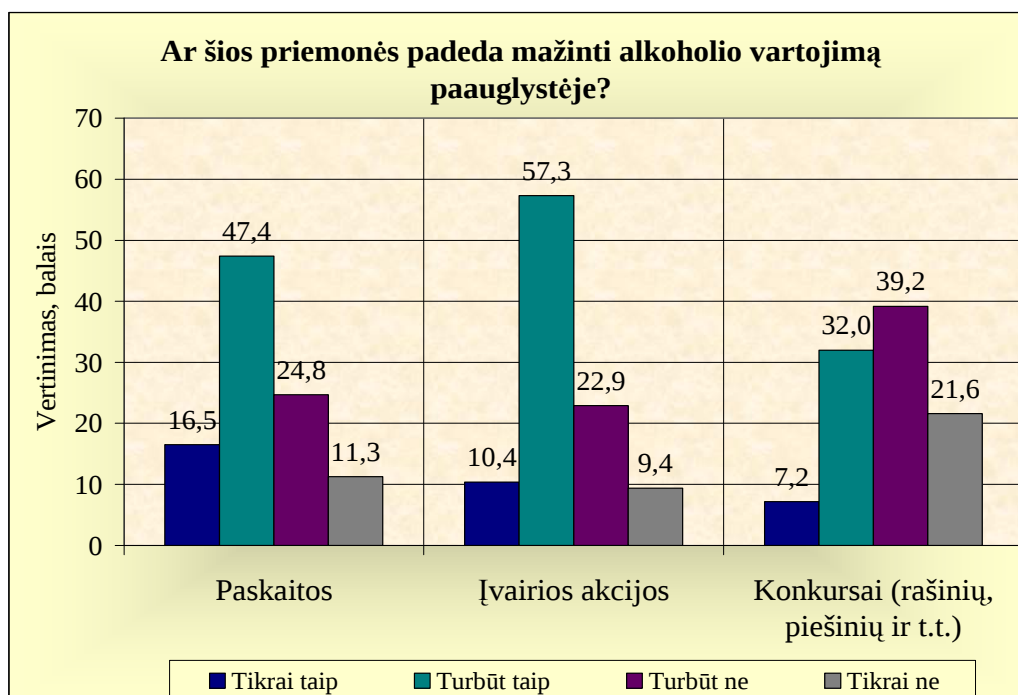
Lentelėje matyti, kad keletas moksleivių įvardino tėvų ir artimųjų pagalbą – jų nuomone, šie asmenys taip pat prisideda prie alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo mokyklose. Dar du paaugliai nurodė, kad prevenciją vykdo „seselė“, t.y. visuomenės sveikatos specialistė. Kiekviena mokykla turi tokį specialistą, ir viena iš jo veiklos funkcijų yra sveikos gyvensenos formavimas, tad natūralu, kad šis specialistas prisideda prie alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo. Taip pat prie to prisideda ir specialių organizacijų atstovai. Tikėtina, kad juos į mokyklas pasikviečia mokyklos valdžios atstovai, socialiniai pedagogai, psichologai ar visuomenės sveikatos specialistai, nes būtent ši veikla yra jų pagrindinis darbas, tad ir taikomi metodai turi būti veiksmingesni ir priimtini paaugliams.

Apibendrinant galima teigti, kad didžioji dalis paauglių sutinka, jog alkoholio vartojimo prevencija ugdymo įstaigose yra reikalinga, tačiau neišaukština jos svarbos. Dažniausiai mokyklose

alkoholio vartojimo prevenciją vykdo visuomenės sveikatos specialistai arba specialiai tam pasiruošę asmenys, rečiausiai į šią veiklą įsitraukia psichologas ir patys mokiniai.

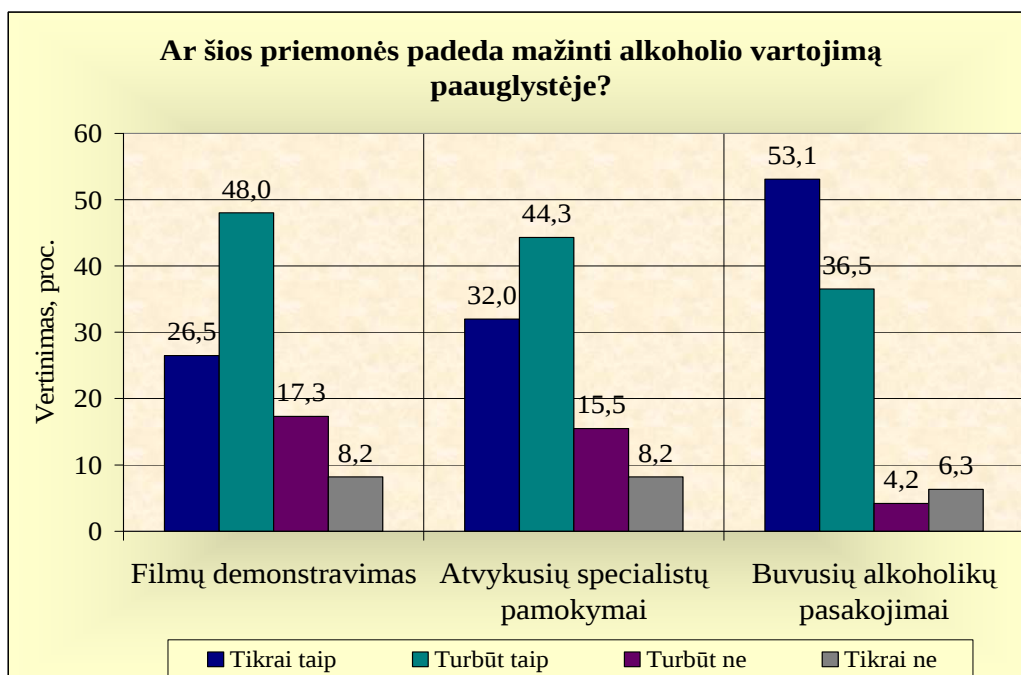
2.4. Paauglių požiūrio į alkoholio prevencijos organizavimo priemonių efektyvumą analizė

Išsiaiškinus, jog alkoholio vartojimo prevencija yra reikalinga ir kad ją daugiau ar mažiau aktyviai vykdo visa mokyklos bendruomenė, svarbu sužinoti, kokios jų vykdomos priemonės yra efektyvios, o kokios – ne. Todėl paauglių buvo pasiteirauta, kurios iš taikomų priemonių yra pačios efektyviausios. Gauti rezultatai pateikiami 13 ir 14 paveiksluose.



13 pav. Alkoholio vartojimo prevencijos priemonių efektyvumo vertinimas (1), proc. (N = 98)

13 paveiksle matyti, kad pasyvūs alkoholio vartojimo prevencijos būdai nėra vertinami kaip ypač efektyvūs: skaitomų paskaitų poveikį paauglių vartojamo alkoholio kiekio mažinimui teigiamai vertina 63,9 proc. respondentų, įvairių akcijų – 67,7 proc. respondentų, o įvairių rašinių, piešinių ir kitokių konkursų – tik 39,2 proc. tai reiškia, kad siekiant sumažinti alkoholio vartojimo rodiklius paauglių tarpe reikia ieškoti netradicinių, aktyvių, galbūt net sukrečiančių prevencijos organizavimo būdų, kurie priverstų paauglius atkreipti dėmesį, susimąstyti ir priimti atitinkamus sprendimus.



14 pav. Alkoholio vartojimo prevencijos priemonių efektyvumo vertinimas (2), proc. (N = 98)

14 paveiksle vertinami kiek aktyvesni ar bent jau ne tokie tradiciniai alkoholio vartojimo prevencijos būdai ir priemonės. Paaikškėjo, kad paaugliams pats efektyviausias alkoholio vartojimo mažinimo būdas yra susitikimai su nuo alkoholio priklausomais asmenimis ir tikrų išgyvenimų aptarimas (89,6 proc.). Iš tiesų tikri pavyzdžiai kartais priverčia susimąstyti ir sudėlioti tam tikrus savo gyvenimo prioritetus. Tačiau kai kuriose žiniasklaidos priemonėse jau buvo pasigirdę ir neigiamų šio būdo atgarsių: paaugliams gali susiformuoti nuomonė, kad priklausomybė alkoholiui yra lengvai įveikiama, nes žmonės, kurie buvo ir tebėra priklausomi, papasakoja unikalias istorijas ir akcentuoja tai, kaip blogai vartoti alkoholį ir ką jie jau pasiekė per tą laiką, kurį nebevartoja. Neretai tokie asmenys paaugliams tampa pavyzdžiu, net ir autoritetu, tačiau kad pakartoti jų istoriją, pirmiausia reikia „nukristi“ labai žemai, t.y. tapti priklausomam. Būtent dėl šios priežasties kai kurie psichologai ir pačios ugdymo įstaigos atsisako panašių alkoholio vartojimo prevencijos priemonių, kas nesuformuotų paaugliams klaidingų įsitikinimų ir vietoje prevencijos nepaskatintų jų vartoti alkoholio.

Kaip veiksmingą alkoholio vartojimo prevencijos būdą paaugliai įvardina ir atvykusių specialistų mokymus (76,3 proc.). Iš tiesų kompetentingi specialistai, turintys ne tik atsparumo psichoaktyvioms medžiagoms ugdymo įgūdžių, bet ir praktinio darbo su nuo alkoholio priklausomais asmenimis patirties, gali perduoti nepilnamečiams labai vertingą ir įdomią informaciją tuo pačiu paskatindami juos susimąstyti apie jų pačių elgesį. Šie asmenys žino daug veiksmingų poveikio priemonių, tuo pačiu puikiai išmano paauglių psichologiją, tad sveikintina, jog jie vykdo savo veiklą.

Didžiajai daliai paauglių (74,5 proc.) veiksminga atrodo ir video filmų peržiūra. Svarbiausia yra tai, jog filmai būtų pritaikyti paauglių auditorijai, o juos demonstruojantys asmenys apmokyti vesti veiksmingus filmų aptarimus. Paties filmo peržiūra gali neduoti jokių rezultatų, bet tai yra puiki vaizdinė medžiaga paauglių nuostatų formavimui ir sveiko gyvenimo būdo propagavimui.

Paaugliams buvo užduotas atviro tipo klausimas apie tai, ką reikėtų daryti, kad paaugliai vartotų mažiau alkoholio. Respondentai pateikė įvairių atsakymų, kurie, atlikus turinio analizę, išskaidyti į keletą pagrindinių priežasčių, pateiktų 4 lentelėje (visa šio klausimo turinio analizė pateikiama 2 priede).

4 lentelė

Efektyviausios alkoholio vartojimo paplitimo paauglių tarpe mažinimo priemonės

Kategorija (teiginių skaičius)	Irodantys teiginiai
Užimtumo skatinimas (17)	„Daugiau įdomios linksmos veiklos mieste, kad paaugliai turėtų ką veikti laisvalaikio, galėtų linksmi leisti laiką ir be alkoholio“, „Sugalvoti kitą pasilinksminimo būdą, kuris nekenktų sveikatai“, „Mokyklose savaitgaliais galėtų vykti sporto užsiėmimai“
Alkoholio prekybos kontrolė (16)	„Pardavinėti tik pateikus asmens duomenis, vartotojų amžių pailginti“, „Atidžiai tikrinti pažymėjimus“, „Sugriežtinti parduotuvių kontrolę“
Tėvų atsakomybės didinimas (9)	„Reikėtų labiau rūpintis savo vaikais, domėtis jų pomėgiais, kontroliuoti jų veiklą“, „Labiau drausti išgėrusių nepilnamečių tėvus“
Baudų didinimas (8)	„Reikia už bet kokią pastebėtą viešą gėrimą griežtai bausti“, „Bausti didelėmis baudomis nepilnamečius kurie vartoja alkoholį“, „Didinti baudas“
Asmeninis apsisprendimas (8)	„Manau, kad žmogus turi pats suprasti, ar tai yra gerai, ar ne“, „Svarbiausia savo asmeninis požiūris. Be asmeninių pastangų sunku ką nors pakeisti“.
Informacijos sklaida (7)	„Labiau informuoti jaunimą apie alkoholio žalą organizmui“, „Vaikams daugiau dalyvauti stovyklose, kuriose būtų propaguojama veikla be alkoholio, būtų rengiami įvairūs pranešimai“.
Alkoholio kainų didinimas (6)	„Pabranginti alų“, „Padidinti alkoholio kainas“
Aktyvesnis policijos darbas (5)	„Aktyviau tikrinti pardavėjus, nes vis tiek jie parduoda nepilnamečiams“, „Reikia, kad policija kreiptųsi į tai daugiau dėmesio“
Nieko nedaryti (3)	„Nieko nereikia daryti, išaugs ir susitvarkys savaime“
Pavieniai atsakymai (3)	„Nežinau, čia yra jų problema“, „Turi per daug pinigų“, „Su bizūnu mušti“

Išanalizavus paauglių atsakymus išryškėjo dvi pagrindinės jų kategorijos: pačiomis veiksmingiausiomis priemonėmis jie įvardina paauglių užimtumo skatinimą ir alkoholio prekybos kontrolę. Užimtumo problemą jie išvelgia ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų: pasibaigus pamokoms paaugliai dažnai neturi ką veikti, todėl mažinant alkoholio vartojimo paplitimą paauglių tarpe būtų

veiksminga sukurti daugiau pramogų mieste: diskotekų, nemokamų būrelių, sporto užsiėmimų. Paaugliai, kaip alternatyvą alkoholio vartojimui, dažnai akcentuoja sportą: jie mano, kad būtų efektyvu organizuoti sportinius užsiėmimus mokyklose savaitgaliais ar vakarais, taip pat mieste, nes sportas ir alkoholis daugelio jų nuomone yra nesuderinami. Tačiau respondentai akcentuoja ir pačių paauglių atsakomybę: jų manymu, patys moksleiviai turėtų domėtis savo užimtumu, ieškoti jiems patinkančių laiko leidimo ir savirealizacijos būdų, taip leisti laisvalaikį, kad jis nekenktų sveikatai.

Kitas veiksmingas paauglių alkoholio vartojimo paplitimo mažinimo būdas yra alkoholio kontrolė: respondentų nuomone, ji turėtų būti sugriežtinta, kad paaugliai negalėtų taip laisvai įsigyti alkoholinių gėrimų. Tokią kontrolę turėtų užtikrinti atsakingi asmenys, šiuo atveju – policijos pareigūnai dažniau rengdami įvairiausius reidus ir patikrinimus alkoholio pardavimo vietose, nes kol kas daugelis jų nesunkiai įsigyja alkoholio. Vienas paauglys pasiūlė ilginti amžiaus cenzą kol paaugliai visiškai suvoks, kokią žalą atneša alkoholio vartojimas.

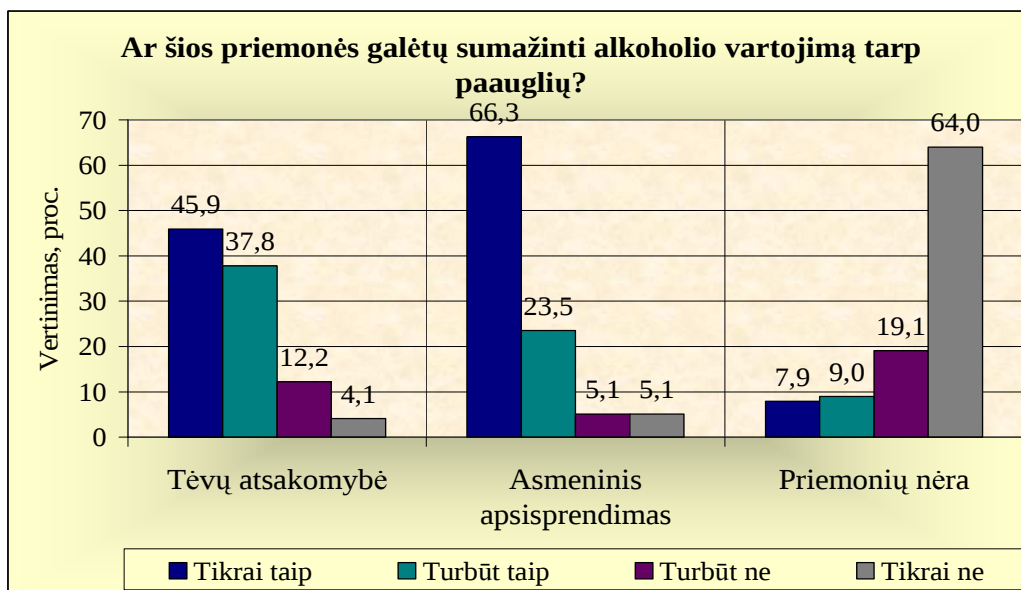
Respondentai taip pat mano, kad veiksminga būtų didinti tėvų atsakomybę už jų vaikų alkoholio vartojimą: jų manymu, tėvai turėtų labiau domėtis, ką veikia jų vaikai, kaip leidžia laisvalaikį, atsakingiau auklėti savo vaikus ir labiau kontroliuoti jų elgesį. Tikėtina, kad tokius atsakymus pateikė paaugliai, kurių santykiai su tėvais yra pozityvūs ir kuriems nekyla alkoholio vartojimo problemų. Nors gali būti ir priešingai – tėvų dėmesio labiau nori paaugliai, vartojantys alkoholinius gėrimus, ir toks jų elgesys tėra būdas tą dėmesį gauti. Kartais dėmesio trūkumą vaikams tėvai bando kompensuoti materialinėmis vertybėmis, tad vieno iš respondentų siūlymu būtų veiksminga sumažinti vaikams duodamų pinigų kiekį, kad jų užtektų tik būtiniausiems dalykams arba už juos būtų išsamiai atsiskaitoma. Pinigų perteklius sudaro galimybes įsigyti alkoholio ir juo mėgautis.

Tačiau ne tik tėvų atsakomybę akcentuoja paaugliai – jiems taip pat atrodo svarbus asmeninis kiekvieno apsisprendimas alkoholio vartojimo atžvilgiu. Jų manymu, kiekvienas pats turi suprasti, ką jam duoda alkoholio vartojimas, įdėti savo pastangų jam atsispirti, susiranguoti pagrindines vertybes ir jų laikytis. Tokiam apsisprendimui svarbi artimųjų parama ir šeimos pavyzdys. Taip pat svarbus vaidmuo atitenka gaunamai informacijai – respondentai pažymėjo, kad norint mažinti alkoholio vartojimo paplitimą paauglių tarpe būtina suteikti žinių, kokią žalą jis daro žmogaus organizmui, kaip gyvena ir ką pasiekia nuo alkoholio priklausomi žmonės, pateikti šokiruojančių pavyzdžių. Be to, jie nurodo, kad alkoholio vartojimą veiksmingai mažina dalyvavimas stovyklose, kuriose akcentuojamas neigiamas požiūris į alkoholio vartojimą, taip pat būreliai, kuriuose nėra neigiamai žiūrima į paties alkoholio vartojimą, o priešingai – stengiamasi padėti jį vartojantiems paaugliams juos priimant ne kaip „blogiukus“, o kaip asmenis, kurie patiria sunkumų. Vadinasi, paaugliams trūksta įdomios ir

priverčiančios susimąstyti informacijos, kuri formuotų neigiamas nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu.

4 lentelėje ir 2 priede taip pat matyti, kad norint sumažinti alkoholio vartojimą tarp paauglių reikėtų didinti alkoholio kainas, suaktyvinti policijos pareigūnų darbą, plėsti ugdymo įstaigose vykdomą alkoholio vartojimo prevenciją, mažinti alkoholio gamybos apimtis, taip pat atsakingai rinktis bendraminčius ir draugus. Du respondentai siūlė padaryti alkoholį dar prieinamesnį, nes tai, kas leistina, ne visuomet yra įdomu. Taigi, paaugliai pateikia įvairiausių, jų manymu, veiksmingų alkoholio vartojimo mažinimo būdų, kurie yra labai svarbūs ir į kuriuos būtina atsižvelgti kuriant įvairias prevencijos programas.

Tačiau tam, kad būtų sumažintas alkoholio vartojimas paauglių tarpe, vien ugdymo įstaigose organizuojamos prevencijos nepakanka – reikalinga nuosekli ir suderinta alkoholio mažinimo programa, kurios vykdymo efektyvumas priklauso nuo atskirų institucijų veiklos, bendradarbiavimo, kiekvieno asmens sąmoningumo ugdymo. Būtent dėl šios priežasties paauglių buvo pasiteirauta, kas, jų nuomone, galėtų sumažinti alkoholio vartojimo paplitimą jų tarpe. Gauti atsakymai pateikiami 15 ir 16 paveiksluose.

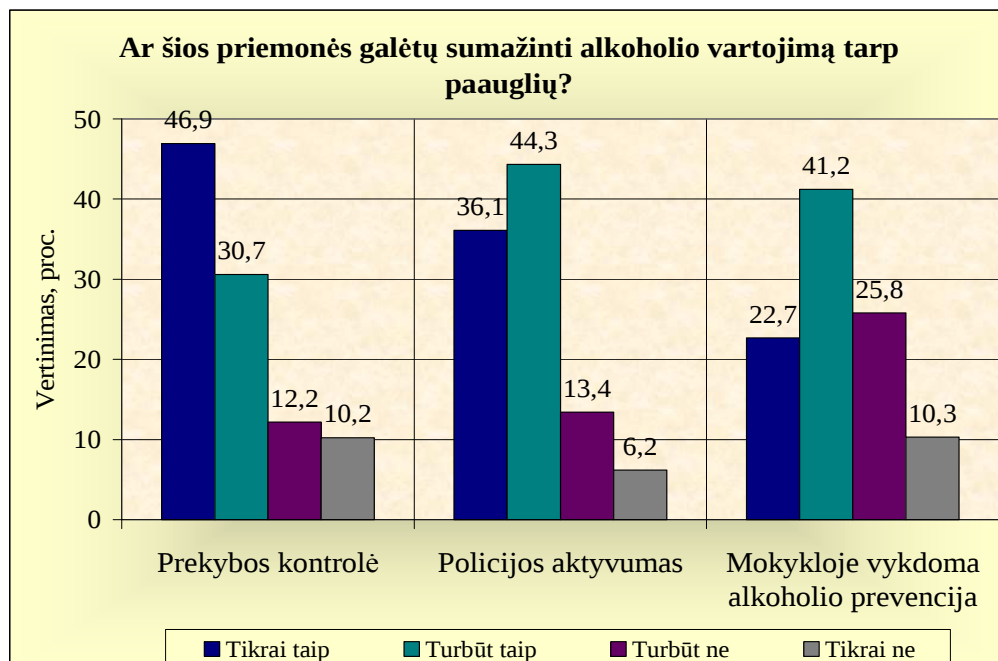


15 pav. Alkoholio vartojimą paauglių tarpe mažinančių priemonių vertinimas (1), proc. (N = 98)

Paveiksle matyti, kad didžioji dalis paauglių (83,1 proc.) mano, jog yra tinkamų priemonių sumažinti alkoholio vartojimo paplitimui paauglių tarpe ir tai tikrai nėra neišveikiama socialinė problema. Vadinasi, patys paaugliai sutinka, jog tinkamai organizuojama prevencija arba gali būti veiksminga, tik reikia surasti veiksmingus jos organizavimo ir įgyvendinimo metodus ir priemones,

nors tuo pačiu 9 iš 10 paauglių išreiškia nuomonę, kad alkoholio vartojimas labiausiai susijęs su asmeniniu apsisprendimu vartoti arba nevartoti. Tai reiškia, kad prevencijos organizavimas gali tik paveikti kiekvieno paauglio nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu tačiau galutinį sprendimą vis tiek priima jis pats neatsižvelgdamas į jokių kitų asmenų pasiūlymus ar pastabas.

Įdomu tai, kad 83,7 proc. paauglių mano, kad alkoholio vartojimo paplitimą jų tarpe galėtų sumažinti didesnė tėvų atsakomybė. Tai gali reikšti, kad tėvai per mažai dėmesio skiria savo paaugliams vaikams, nesidomi, kur, su kuo ir kaip jie leidžia laisvalaikį arba tiesiog nekontroliuoja netinkamo vaikų elgesio. Tikėtina, kad tėvų atsakomybę galėtų paskatinti didesnė ne tik asmeninė atsakomybė, bet ir pasidėjusios teisinės pasekmės už netinkamą vaikų elgesį. Dažniausiai paaugliai yra linkę pripažinti tėvų valdžios apribojimą, nes patys jaučiasi pakankamai suaugę priimti reikalingus sprendimus, tačiau šiuo atveju respondentai galvoja priešingai – kontaktų su tėvais suradimas galėtų padėti jiems išspręsti turimas problemas kitais būdais, o ne vartojant alkoholį.



16 pav. Alkoholio vartojimą paauglių tarpe mažinančių priemonių vertinimas (2), proc. (N = 98)

16 paveiksle išvardintos kitos priemonės, kurias taip pat daugiau nei du trečdaliai paauglių įvardina kaip efektyvias mažinant alkoholio vartojimo paplitimą paauglių tarpe. Svarbiu veiksmu jie nurodo policijos aktyvumą (80,4 proc.) ir prekybos alkoholiu kontrolę (77,5 proc.). Tai reiškia, jog paaugliai sutiktų, kad Lietuvoje būtų laikomasi prekybos alkoholiu įstatymo nuostatų, draudžiančiu parduoti alkoholį asmenims, jaunesniems nei 18 metų, o šio įstatymo pažeidėjai būtų griežtai baudžiami. Čia labai svarbus teisėsaugos pareigūnų vaidmuo, kurie ne tik turėtų griežčiau kontroliuoti

alkoholiu prekiaujančius asmenis ir įstaigas, bet ir šviesti jaunimą apie jam grėsiančias atsakomybes, turimas teises ir pareigas. Galiausiai policijos pareigūnai galėtų skatinti jaunųjų policijos rėmėjų veiklą, kur patys paaugliai galėtų aktyviai dalyvauti vykdant alkoholio prekybos kontrolę, dalyvauti reiduose ir skleisti įgytą patirtį bei savo pačių nuostatas tarp bendraamžių. Tokiu būdu paaugliai būtų įtraukti į alkoholio vartojimo prevencijos vykdymo procesą, o savo patirtį galėtų perduoti betarpiškai, nes vyresnių asmenų pamokymai ar paskaitos retai pasiekia paauglių sąmonę.

Analizuojant veiksmingas alkoholio vartojimo prevencines priemones buvo pasiteirauta pačių paauglių, kokias priemones jie patys laiko veiksmingomis. Gauti atsakymai pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė

Alkoholio vartojimą tarp paauglių mažinančios priemonės

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai
Priemonių nėra (4)	„Manau, kad neįmanoma“, „Nu krc beprasmiška“, „Nežinau kitų priemonių“, „Negyvenama sala“
Pamokos, paskaitos, seminarai (3)	„Mokykloje būtų galima praveisti pamoką ar paskaitą apie alkoholį“, „Veiksmingi seminarai“, „Tikrų istorijų papasakoti apie tai kokią žalą jis daro“
Alternatyvi veikla (2)	„Surasti jiems papildomą užsiėmimą“, „Užimti kokia kita veikla“
Kontaktų apribojimas (2)	„Vengti žmonių, draugų, kurie geria alkoholį“, „Mažiau bendrauti su blogos kompanijos draugais“
Leidimas vartoti alkoholį (1)	„Nedrausti, supažindinti vaikus su tikru gyvenimu“

Nors, vertindami pateiktas priežastis, didžioji dauguma paauglių nurodė, kad vis tik yra būdų, galinčių sumažinti alkoholio vartojimo paplitimą tarp paauglių, net keturi respondentai, pildydami atvirą klausimą, nurodė, kad tokių priemonių nėra ir visa veikla yra beprasmiška. Vienas paauglys sarkastiškai teigė, kad alkoholio vartojimo paplitimą galėtų sumažinti nebent ištrėmimas į negyvenamą salą, kur joks alkoholis nebūtų prieinamas fiziškai. Dar trys respondentai teigė, kad alkoholio vartojimo paplitimą galima mažinti organizuojant paskaitas, pamokas, seminarus, papasakojant tikrų gyvenimiškų istorijų. Padėti galėtų ir alternatyvi veikla paaugliams: papildomi užsiėmimai, patinkantis laiko leidimo būdas. Viena iš galimybių yra kontaktų su alkoholį vartojančiais žmonėmis apribojimas – jei paaugliai bendraus tik su tais, kurie turi neigiamas nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu arba tiesiog jo nevartoja, tai ir patiems nekils noro tai daryti. Tuo tarpu vienas paauglys nurodė visiškai priešingą būdą – tai visišką laisvę vartoti alkoholį: jo nuomone, vaikai turi būti supažindinami su realiu gyvenimu, tuo pačiu ir alkoholio vartojimu, kad galėtų patys pasirinkti, kas jiems svarbiau ir ko jie nori iš gyvenimo. Tokiu atveju negaliojūt taisyklė „uždraustas vaisius saldesnis“, bet iškiltų kitas

pavojus – vaikų pilnaverčio vystymosi sunkumai, kontrolės praradimas, kas sukeltų didelius iššūkius tėvams ir pedagogams.

Apibendrinant galima teigti, kad paaugliai sutinka, kad alkoholio prevencija gali būti organizuojama sėkmingai pasirenkant atitinkamas priemones. Kaip vieną tokių priemonių jie įvardina buvusių prekybos alkoholiu kontrolę ir policijos aktyvumą. Ugdymo įstaigose vykdomą prevenciją jie vertina kaip mažiau efektyvią, tačiau akcentuoja buvusių priklausomų asmenų pasakojimus bei atvykusių specialistų mokymus. Visgi beveik visi paaugliai nurodo, kad alkoholio vartojimas labiausiai priklauso nuo asmeninio apsisprendimo.

2.5. Gerosios alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirties analizė

Kalbant apie alkoholio vartojimo prevencijos organizavimą svarbu ne tik išsiaiškinti, kokie būdai galėtų būti veiksmingi, kas ir kaip turėtų vykdyti šią prevenciją, bet ir tai, kokią teigiamą patirtį turi ugdymo įstaigos, t.y. kokias jų organizuotų prevencijos priemones patys paaugliai įvardina kaip veiksmingas ir privertusias juos pačius susimąstyti. Todėl atliekant apklausą buvo užduotas klausimas: „Parašyk, koks įdomus renginys, įvykis, akcija ar paskaita vyko Tavo mokykloje, kuris iš tikro privertė susimąstyti, kad alkoholio vartojimas gali pakenkti Tau pačiam ir aplinkiniams?“. Paaugliai pateikė savo atsakymus, kurie buvo apdoroti turinio analizė būdu. Gautos atsakymų kategorijos su keletu jas įrodančių teiginių pateikiamos 6 lentelėje (visi įrodantys teiginiai pateikiami 3 priede).

6 lentelė

Gerąją alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį iliustruojantys renginiai

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai
Renginių nebuvimas (43)	„Nebuvo“, „Apie alkoholį jokios akcijos ar renginio gaila bet nebuvo“
Konkrečios paskaitos ar akcijos (4)	„Išpilk“, „Svaro paskaita“
Pamokose teikiama informacija (2)	„Per biologijos pamoką rodė geriančio žmogaus plaučius“
Policijos pareigūnų paskaitos (2)	„Nepilnamečių reikalų inspektoriaus pokalbis su mokyklos mokiniais“
„Sniego gniūžtės“ judėjimas (2)	„Sniego gniūžtė“
Ugdymo institucijos vykdomi renginiai (2)	„Mūsų mokykloje dažnai vykdomos tokios akcijos ir paskaitos, informacija pateikiama įdomiai, įtikinančiai“

4 respondentai įvardino, kad didžiausią įspūdį jiems paliko konkrečios akcijos (akcija „Išpilk“) ir paskaitos („Svaro paskaita“, „Arūno Raudoniaus paskaita“, „paskaita apie alkoholio pasekmes“). Kadangi tyrimas buvo atliktas tik trejose mokyklose ir jame dalyvavo keletas klasių, tikėtina, kad šių paskaitų klausė ir kiti mokiniai, tačiau ne visiems jų suteikta informacija buvo įdomi ir reikšminga.

Tikėtina, kad kai kurie paaugliai jau turi susiformavusias tvirtas teigiamas arba neigiamas nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu, todėl jokios paskaitos ar nauja informacija jų neveikia. Be to, gali būti, kad paaugliai neigiamai nusistatę įvairių psichoaktyvių medžiagų prevencijos atžvilgiu, tad į prevencinius renginius ateina su išankstine nuostata, kad nieko naujo ir įdomaus nesužinos, todėl žinios, kad ir kokios įdomios bei naudingos būtų, jų tiesiog nepasiekia.

Du respondentai įvardino, kad naudingos informacijos sužino ir pamokose, tačiau tokių pamokų nėra daug: „*Galbūt apie tai kalbėjom tik per kelias pamokas, rodė įvairius filmukus, nuotraukas*“. Įdomią informaciją pateikia biologijos mokytoja – ji demonstravo mokiniams alkoholio paveiktus žmogaus organus, leido juos palyginti su sveiko žmogaus organais ir kai kuriems mokiniams tai paliko gilų įspūdį. Panašių rezultatų pasiekia ir kitokie mokyklos organizuojami renginiai, policijos pareigūnų suteikiama informacija bei dalyvavimas tarptautiniame judėjime „Sniego gniūžtė“, kurios tikslas – neformaliai bendraujant įtikinti paauglius, jog alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas yra žalingas fiziniam, socialiniam ir emociniam vystymuisi. Šis judėjimas jaunimo tarpe iš tiesų yra populiarus – čia mokiniams organizuojamos savaitgalinės prevencinės stovyklos, kuriose mokiniai skatinami bendrauti, linksminis be alkoholio ir kitų svaigalų, suprasti save ir kitus, o pagrindinis veiklos principas yra bendraamžiai bendraamžiams. Daugelis mokyklų yra įsijungę į šią programą, tačiau kiekvienas moksleivis joje dalyvauja tik savanoriškai, o lyderiai savanorystės pagrindu veda visus užsiėmimus. Tokiu būdu paaugliai yra priversti domėtis alkoholio vartojimo prevencijos galimybėmis ir suteikti šių žinių kitiems mokiniams.

Pavieniai paaugliai nurodė, kad jie nesidomi alkoholio prevencija, įdomios informacijos gauna ne mokykloje, o randa internete, jiems įdomiausi priklausomų asmenų pasakojimai arba akcijos, nukreiptos ne tik prieš alkoholio vartojimą, bet ir prieš kitus žalingus įpročius. Vadinasi, beveik pusės paauglių neveikia jokia alkoholio vartojimo prevencinė informacija, dar ketvirtadalis šios informacijos gauna ne mokykloje, o nepamokinėje veikloje arba susiranda savarankiškai.

Analizuojant gerąją alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį svarbu išsiaiškinti ir tai, kokia informacija paaugliams buvo pati netikėčiausia ir įdomiausia bei kas ją suteikė. Analizuojant mokinių pateiktus atsakymus į atvirą klausimą (7 lentelė ir 4 priedas) paaiškėjo, kad penktadalis jų neprisimena jokios įdomios ar netikėtos informacijos. Tai gali reikšti, kad paaugliai ją nesidomi arba tiesiog blokuoja bet kokią gaunamą informaciją, kuri prieštarauja jų nuostatoms. 7 respondentai nurodė, kad pati netikėčiausia informacija buvo susijusi su alkoholio žala žmogaus organizmui. Juos nustebino ir privertė susimąstyti tai, kad „*negeriantį žmogų gali ištikti alkoholinė koma*“, „*kad tik išgėrus alkoholio, iš karto žūva tam tikra dalis ląstelių*“, „*kad žuvusios ląstelės nebeatgyja*“, kad „*žmonės, kurie vartoja alkoholį, atrodo senesni*“. Ši informacija buvo suteikta biologijos, geografijos, tikybos mokytojų, klasės auklėtojos bei visuomenės sveikatos specialistės, dirbančios mokykloje.

Vienas paauglys teigė, jog jį labiausiai sukrėtė tikros istorijos: „žinau istoriją, kaip šiais metais mirė 18 metų vaikinai, kuris dvi savaites vartojo alkoholį nesaikingai ir mirė, nes alkoholis suėdė kepenis“. Vadinasi, informacija, kuri atrodo neįtikėtina, tačiau kurią galima iliustruoti tikrais pavyzdžiais ir realiai parodyti alkoholio daromą žalą žmogaus organizmui, labiausiai veikia paauglių mąstymą ir formuoja tam tikras neigiamas nuostatas alkoholio vartojimo atžvilgiu.

7 lentelė

Gerąją alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį iliustruojanti netikėčiausia ir įdomiausia paauglių išgirsta informacija ir jos šaltiniai renginiai

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai (respondento eilės numeris)
Netikėtos informacijos nebuvo (18)	„Nežinau, neprisimenu“, „Jokios informacijos negavau“, „Nelabai pamenu ką nors įdomaus“
Informacija apie alkoholio žalą fizinei sveikatai (7)	„Jog negeriantį žmogų gali ištikti alkoholinė koma, nuo alkoholio kepenys pajuodoja (biologijos pamoka), „Žinau istoriją, kaip šiais metais mirė 18 metų vaikinai, kuris dvi savaites vartojo alkoholį nesaikingai ir mirė, nes alkoholis suėdė kepenis. Tai mane verčia susimąstyti“
Asmeninių nuostatų svarba (4)	„Nelabai pamenu, nes mano asmeninis apsisprendimas yra nevartoti alkoholio, nes tai kenkia sveikatai ir aplinkiniams“
Informacija internete (4)	„Iš interneto“, „Youtube“
Informacija televizijoje (3)	„TV“, „Kino filmas“
Informacija apie priklausomybę (2)	„Kad nuo alkoholio kyla priklausomybė“, „Kad nuo alkoholio gana greitai priprantama“
Informacija biologijos pamokose (2)	„Biologijos pamokose mokytoja pristatė alkoholio žalą organizmui, koks jo poveikis, pasekmės ateityje“

4 respondentai pateikė atsakymą, kad jokia informacija nėra netikėta ar įdomi, jei paauglys turi tvirtus įsitikinimus ir yra susistatęs prieš alkoholio vartojimą: „Jokia informacija nebuvo netikėta ar įdomi. Alkoholizmas šlykštus reikalas ir jį reikia sparčiai gydyti ir išrauti ne tik iš mūsų jaunimo, bet ir iš visuomenės, kuri ir daro tokią blogą įtaką“. Taigi, asmeninis apsisprendimas yra labai svarbus, tad nagrinėjant alkoholio vartojimo prevencijos efektyvumą tolesniuose tyrimuose galima nagrinėti, kad labiausiai įtakoja paauglių nuostatų alkoholio nevartojimui susiformavimą, kad būtų galima daugiau dėmesio skirti šiems veiksniams plėtoti.

Kai kurie paaugliai įdomios ir netikėtos informacijos apie alkoholio vartojimą randa internete ir/ar sužino žiūrėdami televizorių. Iš tiesų internetas šiais laikais pateikia labai įvairios informacijos, kuri neretai gali veikti ne tik kaip prevencinė, bet ir kaip motyvacinė priemonė vartoti alkoholį. Labai svarbu, kokios informacijos ieško paaugliai, kokiuose internetiniuose puslapiuose jie lankosi, kaip supranta ir interpretuoja gautą informaciją. Televizijos transliuojamos laidos kartais taip pat gali būti vertinamos kontraversiškai, todėl svarbu su paaugliais diskutuoti apie matytas laidas, jas aptarti, esant

reikalui suteikti papildomos informacijos. Tik tokiu būdu galima pasiekti efektyvios alkoholio vartojimo prevencijos.

Kai kuriems paaugliams pati įdomiausia informacija yra susijusi ne su alkoholio vartojimu, bet su pasekmėmis. Du respondentai nurodė, kad jiems buvo netikėta, jog gali susiformuoti priklausomybė nuo alkoholio, kurios įveikti žmogus negali – ją galima tik sustabdyti, todėl pasveikusių alkoholikų nėra, nes jie bet kada gali iš naujo pradėti vartoti alkoholį. Tai kodėl skeptiškai vertinama alkoholio vartojimo prevencija, kuomet savo patirtimi dalinasi buvę priklausomi asmenys – paaugliams gali susidaryti klaidinga nuomonė, kad alkoholizmas lengvai įveikiamas, tad ir vartojimas nėra toks pavojingas, kaip bando nuteikti visi specialistai. Panašų atvejį nurodė vienas respondentas, teigdamas, kad pati įdomiausia ir netikėčiausia jam informacija buvo išgirsta iš visuomenės sveikatos specialistės, kuri pasakojo, kad vartoti alkoholį *„yra normalu ir to nereikia gydyt“*. Tikėtina, kad ši informacija buvo neteisingai suprasta arba klaidingai interpretuota, tačiau paaugliams tai stipri motyvacija vartoti alkoholį.

Apibendrinant galima teigti, kad beveik pusė paauglių nepateikia gerosios alkoholio vartojimo prevencijos pavyzdžių ir teigia, kad tokia prevencija nėra efektyvi. Vis tik likusi dalis akcentuoja, kad juos labiausiai domina ir stebina informacija, susijusi su alkoholio poveikiu žmogaus organizmui. Dažniausiai tokia informacija gaunama iš mokytojų, mokykloje dirbančių specialistų, interneto ir televizijos, dalyvaujant paskaitose ar renginiuose.

Išvados

1. Lietuva grynojo alkoholio kiekio suvartojimu yra viena pirmaujančių šalių Europoje. Tarptautiniai ESPAD ir HBSC tyrimo duomenys liudija, kad Lietuvoje apie 85-89 proc. nepilnamečių vartoja alkoholinius gėrimus, ir kuo jie vyresni, tuo daugiau alkoholio suvartojama. Šis vartojimas kelia grėsmę visam žmogaus organizmui ir atskirų jo dalių funkcionavimui, sukelia ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę. Lietuvoje veikia tam tikra alkoholio kontrolės sistema, vykdomos alkoholio prevencijos programos, kurios suteikia atitinkamų žinių, ugdo socialinius įgūdžius ir formuoja antialkoholines nuostatas bei vertybes.
2. Didžioji dalis paauglių mano, kad alkoholio vartojimas paauglių tarpe yra labai paplitęs ir tai yra svarbi socialinė problema. Pagrindinės alkoholio vartojimo priežastys yra siekis įgauti daugiau drąsos, noras „apsvaigti“ ir pritapti prie draugų. Nors daugelis nuostatų alkoholio vartojimo paplitimo ir atžvilgiu yra neigiamos, tačiau paaugliai sumažina alkoholio daromą žalą žmogaus sveikatai.
3. Alkoholio vartojimo prevencija ugdymo įstaigose, daugumos paauglių nuomone yra reikalinga, tačiau tai nėra pirmos svarbos objektas. Dažniausiai ją vykdo visuomenės sveikatos specialistai arba specialiai tam pasiruošę asmenys, rečiau į šią veiklą įsitraukia psichologas ir patys mokiniai.
4. Didžioji dalis paauglių sutinka, kad galima rasti efektyvių alkoholio vartojimo paplitimo priemonių, nors didžia dalimi alkoholio vartojimas priklauso nuo kiekvieno asmeninio apsisprendimo. Respondentų nuomone, alkoholio vartojimą paauglių tarpe galėtų sumažinti aktyvesnė alkoholio prekybos kontrolė, policijos darbas, taip pat padidinta tėvų atsakomybė. Mokykloje taikomos prevencijos priemonės nėra labai efektyvios, o didžiausią rezultatą duoda buvusių priklausomų asmenų pasakojimai bei atvykusių specialistų mokymai.
5. Beveik pusė paauglių negali pateikti gerosios alkoholio vartojimo prevencijos pavyzdžių ir teigia, kad tokia prevencija nėra efektyvi. Likusi dalis akcentuoja, kad juos labiausiai domina ir stebina informacija, susijusi su alkoholio poveikiu žmogaus organizmui. Dažniausiai tokia informacija gaunama iš mokytojų, mokykloje dirbančių specialistų, interneto ir televizijos, dalyvaujant paskaitose ar renginiuose.

Rekomendacijos

1. Tyrimo duomenys atskleidė, kad paaugliai tinkamai neįvertina alkoholio daromos žalos žmogaus organizmui, todėl visuomenės sveikatos specialistams, įgyvendinantiems alkoholio vartojimo prevencijos priemones ir programas, rekomenduojama labiau akcentuoti alkoholio poveikį visiems žmogaus organams pateikiant konkrečių pavyzdžių ir iliustracijų. Kadangi ši informacija paaugliams yra viena įdomiausių ir aktualiausių, svarbu tinkamai pasirengti vizualines priemones, palyginti alkoholį vartojančių ir nevartojančių asmenų sveikatos būklę remiantis mokslinių tyrimų ir statistiniais duomenimis.
2. Pagrindinės alkoholio vartojimo priežastys paauglystėje yra noras pritapti prie draugų bei įgauti daugiau drąsos, todėl visuomenės sveikatos specialistai, bendradarbiaudami su ugdymo įstaigose dirbančiais socialiniais pedagogais ir psichologais bei kitais alkoholio vartojimo prevenciją organizuojančiais asmenimis, turėtų skirti daugiau dėmesio alternatyvių drąsos įgavimo būdų bei prisitaikymo prie draugų paieškai. Galima mokyti paauglius labiau pasitikėti savimi, lavinti atsisakymo vartoti alkoholį ir nepasiduoti bendraamžių spaudimui įgūdžius, puoselėti jų vertybes ir antialkoholines nuostatas.
3. Organizuojant alkoholio vartojimo prevenciją paauglystėje rekomenduojama į šį procesą įtraukti pačius paauglius: galima jiems patiems perduoti iniciatyvą ieškoti įvairios informacijos, ją viešai demonstruoti, vykdyti akcijas bei renginius, dalyvauti įvairiose pilietinėse ir net tarptautinėse iniciatyvose. Svarbu sukurti tinkamą paskatinimo sistemą, kad paaugliai būtų motyvuoti vykdyti alkoholio vartojimo prevenciją, kuri nebūtų „primesta“ iš šalies, bet suplanuota jų pačių.
4. Organizuojant alkoholio vartojimo prevenciją būtinas tarpžinybinis įvairių institucijų bendradarbiavimas. Svarbu, kad į ją įsitrauktų specialistai ir organizacijos, kurios specializuojasi alkoholio vartojimo prevencijos srityje, nes būtent jos geriausiai žino, kokią informaciją ir koku būdu pateikti paaugliams. Taip pat svarbu į šią prevenciją įtraukti žinomus žmones, kurie pasidalintų savo patirtimi ir autoritetingai pademonstruotų alkoholio nevartojimo kultūrą bei jos privalumus.

Literatūra

1. *2007 metų ESPAD ataskaita. Narkotinių medžiagų vartojimas 35 Europos šalių mokinių grupėje.* (2009). Liuksemburgas: Europos Bendrijų oficialiųjų leidinių biuras.
2. *Alkoholinių gėrimų suvartojimas.* (2011) [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 4 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://db1.stat.gov.lt/statbank/default.asp?w=1280>>.
3. *Alkoholio vartojimo sukeltos problemos.* (2008) [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 5 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.jaunimo-centras.lt/index.php?m=67#top>>.
4. Ambrozaitienė, D. (2008). *Alkoholio vartojimas ir padariniai 2007 m.* [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 13 d.]. Prieiga per Internetą <<http://www.stat.gov.lt/lt/news/view/?id=2621>>.
5. Anderson, P., Baumberg, B. (2006). *Alkoholis Europoje visuomenės sveikatos požiūriu: ataskaita Europos Komisijai.* Alkoholio tyrimų institutas, Jungtinė Karalystė [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 13 d.]. Prieiga per Internetą http://ec.europa.eu/health-eu/doc/alcoholineu_sum_lt_en.pdf.
6. Asvallas, J. S. (2000). *Sveikata visiems XXI amžiuje. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione.* Vilnius: LR SAM.
7. Babor, T. F., Caetano, R.. (2005). Evidence-based Alcohol Policy in the Americas: Strengths, Weaknesses, and Future Challenges. *Rev. Panam Salud Publica*, Vol. 18, Issue 4/5.
8. Bielskutė J., Zaborskis A. (2005). Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį polgį skatinantys veiksniai. *Medicina*, 41(5), p. 409-417.
9. Browlee, N. (2006). *Alkoholis.* Kaunas: Kitos knygos.
10. Bulotaitė, L. (2004). *Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė.* Vilnius: Tyto alba.
11. Bulotaitė, L. (2009). *Priklausomybių anatomija.* Vilnius: Tyto alba.
12. Bulotaitė, L. (2000). *Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje.* Vilnius: VPU.
13. Bulotaitė, L., Subata, E. (2005). *Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas. Metodinės rekomendacijos.* Vilnius: VPU.
14. Černiauskienė, A. (2001). *Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga.* Vilnius: Efrata.
15. Davidavičienė, A. G. (2004). *Paauglių narkotikų vartojimas Lietuvoje ir Europoje: tyrimų medžiaga: alkoholio ir kitų narkotikų projektas Europos mokyklose (ESPAD).* Vilnius: LR ŠMI.
16. Davidavičienė, A. G. (2001). *Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus?* Vilnius: ŠMM.

17. Davidavičienė, A. G. (2001). *Narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir standartas: metodinė priemonė*. Vilnius: VPSC.
18. LR Vyriausybės nutarimas Dėl valstybės alkoholio kontrolės programos patvirtinimo, 1999 vasario 25 d., Nr. 212, Žin., 1999, Nr. 21-603.
19. LR nutarimas Dėl valstybinės alkoholio ir tabako kontrolės politikos vykdymo, 2007 [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 10 d.]. Prieiga per Internetą: <www.lrlinka.lt/uploads/files/dir21/dir1/3_0.php>.
20. *Global Information System on Alcohol and Health*. (2011) [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 19 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.who.int/gho/alcohol/en/index.html>>.
21. Gossop, M. (2001). *Gyvenimas su narkotikais*. Vilnius: Artlora.
22. Goštautas, A. (2004). *Tabako ir etanolio vartojimas Lietuvoje 1972 - 2003 metais ir profilaktikos perspektyva*. Kaunas: VDU.
23. Guerri, C, Riley, E, Strömberg, K. (1999). Commentary on the recommendations of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists concerning alcohol consumption in pregnancy. *Alcohol & Alcoholism*, Vol. 34, No. 4, pp. 497-451. Prieiga per Ebsco Publishing [žiūrėta 2011 m. gruodžio 2 d.].
24. Hardiman, M. (1999). *Žalingi įpročiai: racionalus požiūris*. Kaunas: Gaivata.
25. *Inequalities in Young Peoples Health. HBSC International Report from the 2005-2006 Survey* [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 1 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.euro.who.int/data/assets/pdf/0005/53852/E91416.pdf>>.
26. Isohanni, M., Oja, H., Moilanen, I., Koiranen, M. (1994). Teenage Alcohol Drinking and Non-Standard Family Background. *Social Science & Medicine*, Vol. 38, No. 11, pp. 1565-1574. Prieiga per Ebsco Publishing [žiūrėta 2012 m. gruodžio 2 d.].
27. Ivanauskienė, V., Varžinskienė, L. (2006). Žmonių, gyvenančių su lėtiniu alkoholizmu sergančiais vyrais, psichosocialinės problemos. *Socialinis darbas*, Nr.5(2), p. 94-99.
28. Jenkins, J. (1997). *Šių laikų dorovinės problemos*. Vilnius: Alma litera.
29. Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
30. Kolitzus, H. (2002). *Vyrai gėrė, vyrai gers*. Vilnius: Vaga.
31. *Kontrabandos ekonominių priežasčių tyrimas*. (2004). Kontrabandos ekonominių priežasčių tyrimas, Vilnius [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 16 d.]. Prieiga per Internetą: <www.lrlinka.lt/uploads/files/dir2/17_0.php>.

32. Kuorienė, O. (2002). *Narkomanija, alkoholizmas ir kitos priklausomybės – bėgimas nuo gyvenimo*. Vilnius: Mokslo aidai.
33. Kvietkauskas, V. (1985). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija.
34. Leliūgienė, I. (2003). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
35. *Lessons from Prevention Research*. (2004). [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 13 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.drugabuse.gov/pdf/infofacts/Prevention04.pdf>>.
36. *LR Akcizų įstatymas*. Žin., 1994, Nr. 30-530.
37. *LR Alkoholio kontrolės įstatymas*. Žin., 1995, Nr. I-857 (aktuali įstatymo redakcija nuo 2012-09-01).
38. *Lietuvos sveikatos programa*. (1996). [žiūrėta 2013 m. sausio 13 d.]. Prieiga per internetą: <http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=32447&p_query=&p_tr2=
39. *Lietuvos sveikatos statistika 2009*. (2010). Vilnius: Higienos institutas.
40. Lukoševičienė, I. (1995). *Profesinio socialinio darbo pagrindai*. Vilnius: Caritas.
41. Myers, D. G. (2008). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
42. Motiekaitis, V. (2007). *Ilga kelionė į save*. Panevėžys: Mažoji poligrafija.
43. Nissen, J. F. (1997). *Nematomas dramblys: alkoholis, alkoholizmas, alternatyvos*. Vilnius: Denmark.
44. Petronis, P. (1992). *Klasingi spąstai*. Vilnius: Mokslas.
45. Petronytė, G., Zaborskis, A., Veryga, A. (2007). Jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimo rizikos veiksniai ir prevencijos programų kryptys. *Medicina*, Nr. 43(2), p. 103-109.
46. *Siūloma griežtinti alkoholio kontrolės politiką*. (2007) [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 19 d.]. Prieiga per Internetą:< http://sena.sam.lt/lt/main/news/pranesimai_spaudai?id=4667>.
47. Stankaitytė, E. (2007). Ar efektyvios rūkymo prevencijos programos mokyklose. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, Nr. 11(10), p. 688-690.
48. Strukčinskienė, B. (2009). *Šilutės rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos stebėjimas*.
49. *Svaigiųjų gėrimų mažmenomis pardavinėjimo įstatymas*. Valstybės žinios, 1922 – VI - 3. nr. 91, eil. nr. 761.
50. Šumskas, L., Zaborskis, A. (2004). Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimas. *Medicina*. Nr. 40(11), p. 1117-1123.
51. Tamošiūnas, T., Šutinienė, I., Šimaitis, A. (2008). *Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo tyrimo projektas Europos mokyklose: ESPAD 2007*. Vilnius. ŠMM.

52. TLK – 10. *Psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika*. (1997). Kaunas: Medicina.
53. *The 2007 ESPAD Report* [interaktyvus, žiūrėta 2012 m. gruodžio 19 d.]. Prieiga per Internetą: <http://www.espad.org/documents/Espad/ESPAD_reports/2007/The_2007_ESPAD_Report-FULL_091006.pdf>.
54. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje. Mokomoji knyga*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
55. Vaitkevičiūtė, V. (2007). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Žodynas.
56. Veryga, A. (2007). *Alkoholio kontrolės politika Lietuvoje ir mokslu pagrįstos reguliavimo priemonės*. Vilnius. [interaktyvus, žiūrėta 2013 m. sausio 13 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www3.lrs.lt/owa-bin/owarepl/inter/owa/U0167554.ppt#1>>.
57. Zaborskis, A. (2011). *Rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimas tarp Lietuvos paauglių 1994-2010 metais*.
58. Woititz, J. G. (1999). *Suaugę alkoholikų vaikai*. Kaunas: Dargenis.

Prieiga per internetą:

1. Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenys. Prieiga per www.socmin.lt
2. Statistikos departamento duomenys. Prieiga per www.stat.gov.lt
3. Vidaus reikalų ministerijos duomenys. Prieiga per www.vrm.lt
4. Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenys. Prieiga per www.vpsc.lt
5. Eurostat tyrimų duomenys. Prieiga per <http://epp.eurostat.ec.europa.eu>

Andrius Petkevičius

THE ADOLESCENTS ATTITUDE TOWARDS THE EFFECTIVENESS OF ORGANIZING ALCOHOL USE PREVENTION

The Bachelors's Degree Thesis

Summary

In this paper is analyzed adolescents attitude towards the effectiveness of organizing alcohol use prevention. The aim is to find out what are the teenagers' attitudes towards alcohol use in adolescence, theirs' approaches to organized alcohol prevention in educational institutions and what are the most effective measures and the best practice of alcohol prevention organization.

A qualitative study was made using mixed-type questionnaire survey method. 98 adolescents from Siauliai took part in it. The data were processed by mathematical analysis and content analysis.

The main conclusions:

1. Lithuania is one of the leading countries in Europe by alcohol using amount, and even 85-89 percent of adolescents uses it. Alcohol effects all human body and its parts, causes not only physical but also psychological addiction. Lithuania implement alcohol use prevention by providing relevant knowledge, developing social skills and forming anti-alcohol values.
2. The majority of adolescents perceive alcohol consumption as an important social problem. The main causes of using is to gain more courage, to become more „cool” and adapt to friends, but they reduces the alcohol-related harm to human health.
3. Alcohol use prevention in the education institutions is needed, but this is not the first object of interest. In most cases it carries out by public health professionals or specially prepared persons. Psychologist and the students themselves rarely engage in this activity.
4. Alcohol use depends on each personal decision, but adolescents provide few effective reduction measures: it is more active marketing of alcohol control, policing, increased parental responsibility. School-based prevention measures are not very effective, and the highest score provides the stories of addicted persons and visiting specialist trainings.

Nearly half of adolescents can't provide effective alcohol using prevention models. The most interesting information they ever heard is related to the effects of alcohol on the human body. Most often this information comes from teachers, other specialist from school, 1, the Internet and television, the presence of lectures and events.

Keywords: alcohol use prevention, prevention effectiveness, adolescent.

PRIEDAI

GERBIAMAS APKLAUSOS DALYVI,

Kuo toliau, tuo labiau diskutuojama apie tai, kaip Lietuvoje gyvena paaugliai. Dažnai teigiama, kad dabartiniai jaunuoliai girtuokliauja, vartoja narkotikus, elgiasi agresyviai ir nepriimtina. Šia anketa yra siekiama išsiaiškinti, koks yra paauglių požiūris į alkoholio vartojimą bei efektyvius alkoholio vartojimo prevencijos būdus. Padėk man daugiau sužinoti apie Tave ir Tavo nuomonę ir galbūt kartu atsakysime į klausimą, kaip ką ir kaip reikėtų keisti.



Apklausa yra anoniminė - nei vardo, nei pavardės rašyti nereikia, todėl niekas nežinos, kad Tu pildei šią anketa.

Man tavo nuomonė yra labai svarbi, todėl tikiuosi atvirų ir nuoširdžių atsakymų. Labai prašau nepalikti neatsakytų klausimų ir užpildyti anketą iki galo. Tau tinkančius atsakymus pažymėk taip: ☒ arba įrašyk savo atsakymą.

1. Ar pritari šioms teiginiams?

	Visiškai pritariu	Daugiau pritariu nei nepritariu	Daugiau nepritariu nei pritariu	Visiškai nepritariu
Daugiau ar mažiau alkoholio vartoja visi žmonės				
Alkoholis padeda atsipalaiduoti ir pamiršti problemas				
Kartais išgerti nėra nieko bloga				
Alkoholio vartojimas yra aktuali Lietuvos problema				
Ateityje žmonės vartos vis daugiau alkoholio				
Alkoholis yra lengvai prieinamas nepilnamečiams				
Nepilnamečių alkoholio vartojimas yra normalus reiškinys				
Nuo kelių butelių alaus prie alkoholio nepriprasi				
Alkoholis taip nekenkia sveikatai kaip teigia gydytojai				

2. Kaip manai, kokios priežastys skatina paauglius vartoti alkoholį?

	Tikrai taip	Turbūt taip	Turbūt ne	Tikrai ne
Padeda atsipalaiduoti				
Daugiau neturi ką veikti				
Nenori išsiskirti iš draugų				
Nori pamiršti problemas				
Vartoja tik per ypatingas progas				
Geria, nes skanu				
Jiems patinka "apsvaigti"				
Igauna daugiau drašos				
Kitos priežastys (įrašyk, kokios):				
.....				
.....				



3. Kaip manai, ar alkoholio vartojimas tarp 12-16 metų mokinių yra problema?

- ☐ Tai viena svarbiausių problemų
☐ Tai nėra išskirtinė problema

☐ Tai apskritai nėra problema

4. Kaip manai, ar mokykloje reikalinga alkoholio prevencija?

☐ Labai reikalinga

☐ Reikalinga

☐ Nelabai reikalinga

5. Kokios priemonės, Tavo nuomone, galėtų sumažinti alkoholio vartojimą tarp paauglių?

	Tikrai taip	Turbūt taip	Turbūt ne	Tikrai ne
Prekybos kontrolė				
Policijos aktyvumas				
Asmeninis apsisprendimas				
Tėvų atsakomybė				
Mokykloje vykdoma alkoholio prevencija				
Priemonių nėra				
Kitos priemonės (įrašyk, kokios):				
.....				
.....				
.....				



6. Kaip Tu manai, ką reikėtų daryti, kad paaugliai vartotų mažiau alkoholio. Gali rašyti visas mintis, kurios tik šauna į galvą, nes tik tu pats geriausiai žinai, kas gali būti efektyvu.

.....

.....

.....

.....

.....

7. Kaip manai, ar išvardintos priemonės padeda sumažinti alkoholio vartojimą paauglystėje?



	Tikrai taip	Turbūt taip	Turbūt ne	Tikrai ne
Paskaitos				
Įvairios akcijos				
Konkursai (rašinių, piešinių ir t.t.)				
Filmų demonstravimas				
Atvykusių specialistų pamokymai				
Buvusių alkoholikų pasakojimai				
Kitos priemonės (įrašyk, kokios):				
.....				
.....				
.....				

8. Parašyk, koks įdomus renginys, įvykis, akcija ar paskaita vyko tavo mokykloje, kuris iš tikro privertė susimąstyti, kad alkoholio vartojimas gali pakenkti tau pačiam ir aplinkiniams.

.....

.....

.....

.....

9. Kurie žmonės tavo mokykloje dažniausiai kalba apie alkoholio vartojimo grėsmes arba organizuoja įvairius alkoholio prevencijos renginius?



	Tikrai taip	Turbūt taip	Turbūt ne	Tikrai ne
Klasės auklėtojas				
Socialinis pedagogas				
Psichologas				
Visuomenės sveikatos specialistai arba gydytojai				
Atvykę specialistai				
Patys mokiniai				
Kitos žmonės (įrašyk, kokie:				

10. Pabandyk prisiminti, kokia informacija apie alkoholio vartojimą tau buvo pati netikėčiausia ir įdomiausia bei iš kur ją sužinojai.

.....

.....

.....

.....

.....

11. Tavo amžius:

- ☐ 12 metų
- ☐ 13 metų
- ☐ 14 metų
- ☐ 15 metų
- ☐ 16 metų

12. Tu esi:

- ☐ Mergina
- ☐ Vaikinas

13. Tu gyveni:

- ☐ Mieste
- ☐ Miestelyje
- ☐ Kaime

14. Tu mokaisi:

- ☐ Progimnazijoje
- ☐ Vidurinėje mokykloje
- ☐ Gimnazijoje



Ačiū Tau už brangų laiką ir nuoširdžius atsakymus!
Sėkmės!

Apklausą vykdo Šiaulių universiteto sveikatos edukologijos studijų programos studentas Andrius Petkevičius.
Iškilius klausimams teirautis telefonu 867436535

Efektyviausios alkoholio vartojimo paplitimo paauglių tarpe mažinimo priemonės: respondentų pateiktų duomenų turinio analizės rezultatai

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai (respondento eilės numeris)
Užimtumo skatinimas (17)	„Didesnis užimtumas už mokyklos ribų“ (6) „Daugiau skatintų eiti sportuoti“ (16) „Suorganizuoti daugiau veiklos“ (22) „Daugiau įdomios linksmos veiklos mieste, kad paaugliai turėtų ką veikti laisvalaikio, galėtų linksmai leisti laiką ir be alkoholio“ (23) „Sugalvoti kitą pasilinksminimo būdą, kuris nekenktų sveikatai“ (36) „Užimti paauglius kuo nors kitu su kitais žmonėmis, kas atvestų juos į protą“ (42) „Mokyklose savaitgaliais galėtų vykti sporto užsiėmimai“ (46) „Manau, kad reiktų daugiau pramogų paaugliams mieste (diskotekos ir pan.) ar kokio kito užsiėmimo, kad ir būreliai“ (47) „Kad turėtų daugiau užsiėmimo“ (65) „Daugiau sportuoti ir užsiimti kita veikla“ (66) „Sportuoti“ (68) „Sportas“ (74) „Užimtumas“ (76) „Užimti laisvą laiką po pamokų jei paaugliui nėra ką veikti“ (84) „Tiesiog susirasti kitokios veiklos, tarkim kaip lankyti būrelį ir pan.“ (89) „Gal užsiimti sportu vietoj laisvo laiko“ (92) „Užsiimti sportu“ (97)
Alkoholio prekybos kontrolė (16)	„Uždrausti prekiauti alkoholiu nepilnamečiams“ (10) „Neparduoti alkoholio“ (17) „Pardavinėti tik pateikus asmens duomenis, vartotojų amžių pailginti“ (18) „Atidžiai tikrinti pažymėjimus“ (22) „Manau, reikia labiau kontroliuoti parduotuves“ (25) „Neparduoti nepilnamečiams“ (30) „Stiprinti prekybos kontrolę“ (33) „Sugriežtinti parduotuvių kontrolę“ (38) „Sumažinti prieinamumą prie alkoholio (nusipirkti)“ (40) „Reikia griežtos kontrolės“ (41) „Stipresnė svaigalų kontrolė“ (52) „Neparduoti alkoholio“ (75) „Apriboti alkoholio pardavimą dar labiau“ (80) „Įvesti prekybos kontrolę“ (87) „Riboti pardavimą“ (90) „Neparduoti alkoholio nepilnamečiams“ (96)
Tėvų atsakomybės didinimas (9)	„Reikėtų labiau rūpintis savo vaikais, domėtis jų pomėgiais, kontroliuoti jų veiklą“ (12) „Labiau drausti išgėrusių nepilnamečių tėvus“ (33) „Galbūt tėvams reikėtų neleisti bendrauti su tais, kurie veda iš kelio, nes, manau, dauguma pradeda vartoti alkoholį ne savo noru“ (42) „Viską reikia pradėti nuo šeimos“ (56) „Tėvai labiau kontroliuotų vaikus“ (81) „Reikia tėvams būti atsakingesniems, nes tik jie žino, ką veikia jų vaikai kiekvieną dieną“ (82)

	„Manau reikėtų tėvams mažiau duoti pinigų nebent tik ant būtinų daiktų“ (92) „Tada mano manymu tėvai turėtų būti labiau atsakingi už savo vaikų poelgius, o šiuo atveju už alkoholio vartojimą“ (93) „Žinoma, jaunesniam žmogui suprasti, ko jis nori iš gyvenimo - turi padėti jo artimieji“ (98)
Baudų didinimas (8)	„Reikėtų didinti baudas skiriamas už nepilnamečių alkoholio vartojimą“ (19) „Didinti baudas“ (24) „Labiau bausti išgėrusius nepilnamečius“ (33) „Reikia už bet kokią pastebėtą viešą gėrimą griežtai bausti“ (34) „Bausti didelėmis baudomis nepilnamečius kurie vartoja alkoholį“ (55) „Didinti baudas“ (59) „Dideles baudas duoti tiems, kas nuperka alkoholio jaunimui. Aišku ir pačių jaunuolių tėvams dėti baudas“ (88) „Didinti baudų dydį“ (94)
Asmeninis apsisprendimas (8)	„Manau, kad žmogus turi pats suprasti, ar tai yra gerai, ar ne“ (8) „Nemanau kad kas gali priversti mažiau vartoti alkoholį, tuo labiau jei esi alkoholikas“ (15) „Visų pirma tai pačio žmogaus apsisprendimas, todėl jį pakeisti yra sunku“ (25) „Jeigu patys nesusivoks niekas nepadės“ (39) „Svarbiausia savo asmeninis požiūris. Be asmeninių pastangų sunku ką nors pakeisti“ (53) „Tiesiog reikėtų patiems apsispręsti su tais žmonėmis nebendrauti“ (54) „Labiau gerbti save, o to yra išmokstama iš šeimos“ (93) „Manau, kad visų pirma pats žmogus turi nusistatyti savo vertybes ir jų laikytis“ (98)
Informacijos sklaida (7)	„Parodyti pavyzdį, kaip atrodo, kaip gyvena ir ką pasiekia nuo alkoholio degradavęs asmuo“ (7) „Suteikti daugiau informacijos apie alkoholio žalą, pamatyti/papasakoti kaip jis veikia žmogaus organizmą“ (14) „Rodyti kuo daugiau pavyzdžių kas atsitinka neatsakingai vartojant alkoholį“ (50) „Labiau informuoti jaunimą apie alkoholio žalą organizmui“ (52) „Vaikams daugiau dalyvauti stovyklose, kuriose būtų propaguojama veikla be alkoholio, būtų rengiami įvairūs pranešimai“ (60) „Reikėtų daugiau apie tai kalbėti, įkurti kokią būrelį, kur būtų apie tai kalbama ir netraktuojama alkoholio vartojama kaip labai blogo dalyko (manau, atsirastų daug, kurie norėtų pagalbos)“ (84) „Reikėtų surengti paskaitą, kuri labai sukręstų paauglius“ (98)
Alkoholio kainų didinimas (6)	„Pabranginti alų“ (4) „Kainų didinimas“ (16) „Pakeisti alkoholinių gėrimų kainas“ (18) „Padidinti alkoholio kainas“ (57) „Pakelti kainas“ (58) „Kelti kainas“ (59)
Aktyvesnis policijos darbas (5)	„Papulti į komisariatą“ (5) „Aktyviau tikrinti pardavėjus, nes vis tiek jie parduoda nepilnamečiams“ (10) „Didinti policijos darbą“ (24)

	<i>„Reikia, kad policija kreiptų į tai daugiau dėmesio“ (25)</i> <i>„Policija“ (31)</i> <i>„Didinti policijos reidų skaičių“ (94)</i>
Nieko nedaryti (3)	<i>„Nieko“ (27)</i> <i>„Jokia“ (63)</i> <i>„Jokie“ (64)</i> <i>„Nieko nereikia daryti, išaugs ir susitvarkys savaime“ (85)</i>
Pavieniai atsakymai (3)	<i>„Nežinau, čia yra jų problema“ (91)</i> <i>„Turi per daug pinigų“ (97)</i> <i>„Su bizūnu mušti: (49)</i>
Alkoholio kainų ir prekybos kontrolės mažinimas (2)	<i>„Sumažinti kainas“ (2)</i> <i>„Kažkurioje šalyje alkoholis (silpnas iki 6 ar 8 laipsnių stiprumo) parduvinėjamas nepilnamečiams (nuo 16 metų). Manau tai truputį sumažintų problemą“ (61)</i>
Ugdymo įstaigų veikla (2)	<i>„Mokyklų skatinimas dalyvauti įvairiuose projektuose“ (6)</i> <i>„Mokyklose tikrinti asmenis, kurie pasirodo neblaivūs“ (38)</i>
Atsakingas draugų pasirinkimas (2)	<i>„Svarbu nepasiduoti draugų įtakai“ (89)</i> <i>„Rinktis tik pavyzdinius draugus, kurie turi daug geresnį gyvenimo tikslą nei gėrimas jaunystėje“ (92)</i>
Alkoholio gamybos mažinimas (2)	<i>„Mažinti alkoholio gamybą“ (9)</i> <i>„Sumažinti alkoholį“ (17)</i>
Teigiamas situacijos vertinimas (2)	<i>„Nesakysiu, nes nenoriu, kad uždraustų alkoholį“ (26)</i> <i>„Kuom jis blogai? (44)</i>
Pakeisti gėrimų pakuotes (2)	<i>„Pakeisti alkoholinių gėrimų pakuotes“ (18)</i> <i>„Padidinti alkoholio %“ (37)</i>
Alkoholio reklamos kontrolė (2)	<i>„TV“ (78)</i> <i>„Mažiau reklamuoti alkoholinius gėrimus“ (86)</i>

**Gerąją alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį iliustruojantys renginiai:
respondentų pateiktų duomenų turinio analizės rezultatai**

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai (respondento eilės numeris)
Renginių nebuvimas (43)	„Ne ką žinau“ (2) „Joks“ (5, 21, 63, 64) „Nebuvo tokio“ (8) „Neprisimenu“ (10, 41) „Nežinau“ (14, 30, 49, 82) „Nebuvo“ (16, 17, 31, 33, 71, 75, 88) „Tokių renginių nebuvo“ (18) „Mokykloje nežinau, kad tokių vyktų“ (19) „Nevyko“ (26, 44, 81, 86) „Jokios“ (27) „Nevyko toks“ (39) „Nebuvau tokiuose“ (40) „Nepamenu“ (53, 68, 84, 97) „Tokio nebuvo“ (57) „Nėra“ (58) „Nevyko, kur tektų susimąstyti“ (59) „Jokia“ (62) „Neatsimenu“ (65, 66) „Neatsimenu arba nebuvo“ (83) „Tikriausiai kad nebuvo“ (89) „Nevyko, neprisimenu“ (91) „Tikrai nepamenu, kad kada nors buvo tokia paskaita“ (92) „Apie alkoholi jokios akcijos ar renginio gaila bet nebuvo“ (93)
Konkrečios paskaitos ar akcijos (4)	„Išpilk“ (24) „Buvo pravesta paskaita apie alkoholio pasekmes, manau daug kas susimąstė išklausę paskaitą“ (25) „Arūno Raudoniaus paskaitos (ne mokykloje)“ (42) „Svaro paskaita“ (46)
Informacija, teikiama pamokose (2)	„Per biologijos pamoką rodė geriančio žmogaus plaučius“ (1) „Galbūt apie tai kalbėjom tik per kelias pamokas, rodė įvairius filmukus, nuotraukas“ (47)
Policijos pareigūnų paskaitos (2)	„Policijos paskaita“ (34) „Nepilnamečių reikalų inspektoriaus pokalbis su mokyklos mokiniais“ (38)
„Sniego gniūžtės“ judėjimas (2)	„Sniego gniūžtė“ (35, 61)
Ugdymo institucijos vykdomi renginiai (2)	„Mūsų mokykloje dažnai vykdomos tokios akcijos ir paskaitos, informacija pateikiama įdomiai, įtikinančiai“ (23) „Priklauso nuo savęs. Visi tie patys renginiai gali ir paskatinti, ir paneigti alkoholio vartojimą“ (85)
Akcija prieš ŽIV (1)	„Akcija prieš ŽIV, mane ji labiausiai sudomino“ (12)
Nesidomiu (1)	„Deja nesidomiu tuo“ (15)
Informacija internete (1)	„Internetas“ (67)
Buvusių alkoholikų pasakojimai (1)	„Gal kitų alkoholikų pasakojimai“ (56)

Gerąją alkoholio vartojimo prevencijos organizavimo patirtį iliustruojanti netikėčiausia ir įdomiausia paauglių išgirsta informacija ir jos šaltiniai: respondentų pateiktų duomenų turinio analizės rezultatai

Kategorija (teiginių skaičius)	Įrodantys teiginiai (respondento eilės numeris)
Informacija apie alkoholio žalą fizinei sveikatai (7)	„Jog negeriantį žmogų gali ištikti alkoholinė koma, nuo alkoholio kepenys pajuodoja (biologijos pamoka) (1) „Žinau istoriją, kaip šiais metais mirė 18 metų vaikinai, kuris dvi savaites vartojo alkoholį nesaikingai ir mirė, nes alkoholis suėdė kepenis. Tai mane verčia susimąstyti“ (8) „Kad tik išgėrus alkoholio, iš karto žūva tam tikra dalis ląstelių“ (10) „Kad alkoholis naikina ląsteles (nervų lyg ir). Sužinojau iš mokyklos seselės“ (14) „Kad žuvusios ląstelės nebeatgyja. Iš geografijos mokytojos“ (24) „Žmonės, kurie vartoja alkoholį atrodo senesni (per tikybos pamoką pasakojo“ (47) „Iš auklėtojos. Ji mums pasakojo, ką alkoholis daro su žmogaus organizmu. Galiu tik pasidžiaugti, jog klasės auklėtoja skatina kuo mažiau vartoti alkoholį“ (93)
Informacija apie priklausomybę (2)	„Kad nuo alkoholio kyla priklausomybė“ (12) „Kad nuo alkoholio gana greitai priprantama“ (47)
Informacija biologijos pamokose (2)	„Filmuota medžiaga apie alkoholizmą, kurią rodė biologijos mokytoja“ (22) „Biologijos pamokose mokytoja pristatė alkoholio žalą organizmui, koks jo poveikis, pasekmės ateityje“ (23)
Netikėtos informacijos nebuvo (18)	„Nei vieno“ (16) „Nežinau, neprisimenu“ (17) „Jokios informacijos negavau“ (18) „Nieko nežinau“ (26) „Joks“ (44, 64) „Nepamenu“ (53, 97) „Neatsimenu“ (54, 82) „Nebuvo“ (58) „Jokia“ (62, 63) „Nebuvo kalbėta“ (81) „Nepamenu, gal nebuvo“ (88) „Nežinau, nes mažai esu girdėjusi apie alkoholio vartojimą“ (89) „Nežinau“ (91) „Nelabai pamenu ką nors įdomaus“ (92)
Asmeninių nuostatų svarba (4)	„Nelabai pamenu, nes mano asmeninis apsisprendimas yra nevartoti alkoholio, nes tai kenkia sveikatai ir aplinkiniams“ (25) „Jokia informacija nebuvo netikėta ar įdomi. Alkoholizmas šlykštus reikalas ir jį reikia sparčiai gydyti ir išrauti ne tik iš mūsų jaunimo, bet ir iš visuomenės, kuri ir daro tokią blogą įtaką. Informacija iš asmeninės patirties“ (39) „Nedalyvauju prevencinėse programose, nes alkoholio problema man neaktuali“ (46) „Pats nusprendžiau nevartoti“ (59)

Informacija internete (4)	„Per youtube.com pamatytas video (vienoje stovykloje vykusi paskaita apie alkoholio žalą, kad mus visus kvailina, kad visos reklamos labai skatina vartoti alkoholi)“ (36) „Iš interneto“ (70) „Internetas“ (76) „Youtube“ (85)
Informacija televizijoje (3)	„TV“ (65) „Iš TV“ (68) „Kino filmas“ (67)
Pavieniai atsakymai (4)	„Dingo 2 l bambaliai“ (5) „Iš tarptautinės organizacijos „Snow ball“ „Sniego gniūžtė“ (52) „Kad tai yra normalu ir to nereikia gydyti (iš sveikatos specialistės)“ (84) „Kuomet mokyklos psichologė pasakojo, kaip ir iš ko yra gaminamas alkoholis“ (98)