

Elaborat o konzumaciji ovisnih i štetnih tvari te uporabi mobitela među učenicima

Tema: Konzumacija ovisnih i štetnih tvari te uporaba mobitela među učenicima

Ustanova: SŠ Dugo Selo, Dugo Selo, Stjepana Ferencaka 25

Provoditelj: Miroslav Begić, prof. ekonomske grupe predmeta

Vrijeme provedbe: tijekom 2024. godine

1.Uvod

Tijekom provedbe planiranih aktivnosti na međunarodnom e-Twinning projektu „Cigareta manje i razgovor više“ proveo sam i anketu „Konzumacija ovisnih i štetnih tvari te uporaba mobitela među učenicima“ (duhan, cigarete, snus, nikotinske vrećice, e-cigarete, e-tekućine, alkohol, energetska pića kao i ovisnost o mobitelima).

Adolescencija je razvojno razdoblje u kojem su mladi posebno izloženi rizičnim ponašanjima, uključujući eksperimentiranje s različitim oblicima ovisnosti. Uz alkohol i duhanske proizvode, energetska pića, posljednjih godina bilježi se porast korištenja novih nikotinskih proizvoda poput snusa, nikotinskih vrećica i e-cigareta, kao i prekomjerne uporabe mobilnih telefona. Škola ima važnu ulogu u ranom prepoznavanju rizičnih ponašanja te u provedbi preventivnih aktivnosti.

2. Cilj istraživanja:

- utvrditi učestalost konzumacije alkohola među učenicima,
- ispitati prisutnost snusa, nikotinskih vrećica, duhanskih proizvoda, cigareta, e-cigareta i e-tekućina,
- ispitati navike i intenzitet korištenja mobilnih telefona,
- ispitati razinu informiranosti učenika o štetnim posljedicama ovisnosti,
- dobit uvid u stavove učenika prema rizičnim ponašanjima.

3. Metodologija istraživanja

Učenici su odgovarali na pitanja na Google Forms obrascima.

3.1. Uzorak ispitanika

Prvo inicijalno istraživanje je provedeno na uzorku od 275 učenika srednje škole, u dobi od 15 do 18 godina, iz svih razreda i zanimanja SŠ Dugo Selo, Stjepana Ferencaka 25, Dugo Selo.

Drugo inicijalno istraživanje je provedeno na uzorku od 56 učenika iz SŠ Dugo Selo, Prehrambeno-tehnološke škole iz Zagreba te Zubotehničke škole iz Sarajeva koje su bile partner škole u projektu „Cigareta manje i razgovor više“.

Završno istraživanje provedeno je na uzorku od 11 učenika iz SŠ Dugo Selo, Prehrambeno tehnološke škole iz Zagreba i Zubotehničke škole iz Sarajeva.

Sudjelovanje učenika bilo je **dobrovoljno i anonimno**.

3.2. Instrument istraživanja

Korišteni su anonimni upitnici sastavljeni od pitanja zatvorenog i otvorenog tipa.

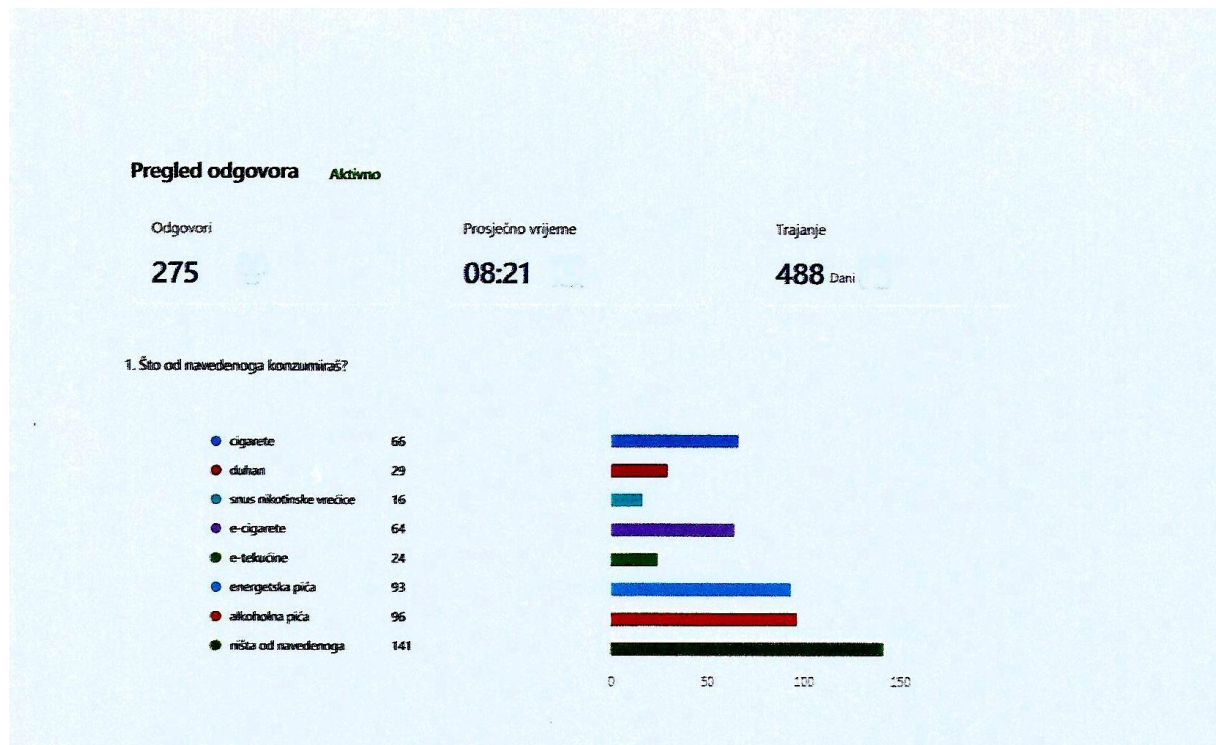
Upitnici su obuhvaćali područja:

- konzumacije alkohola i energetske pića,
- korištenja snusa, nikotinskih vrećica, duhanskih proizvoda, cigareta, e-cigareta i e-tekućina,
- korištenja mobilnih telefona,
- stavova učenika o ovisnostima i njihovim posljedicama,
- stavove učenika o uspješnosti sudjelovanja u projektu i realizaciji aktivnosti,
- osobna proživljena iskustva učenika tijekom konzumacije ovisnih proizvoda.

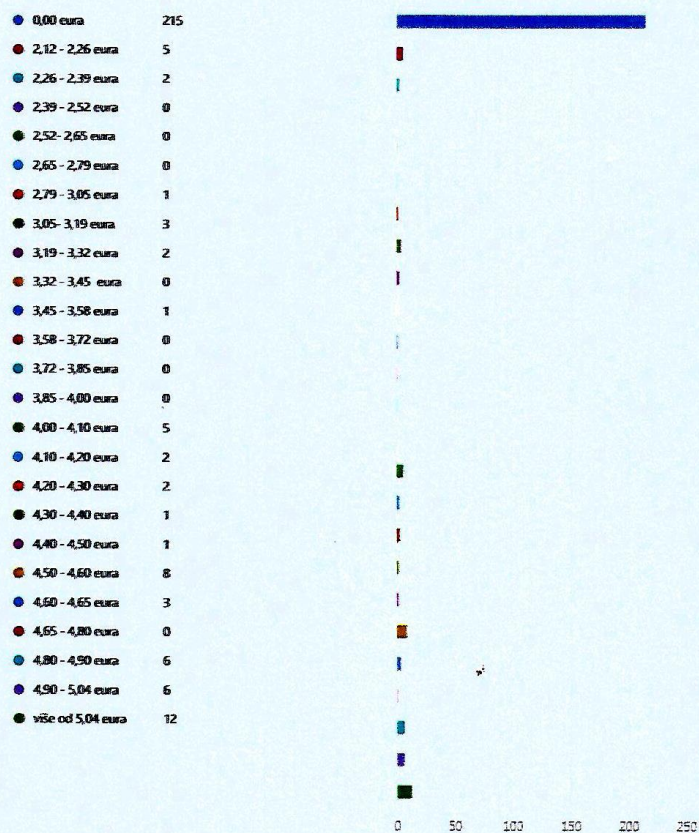
3.3. Način provedbe

Upitnike su učenici popunjavali tijekom provedbe aktivnosti na projektu i na kraju svih realiziranih aktivnosti.

4. Rezultati istraživanja

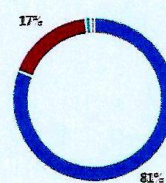


2. Izaberi iznos u eurima koji dnevno trošiš na kupnju cigareta.



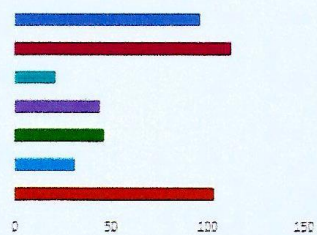
3. Dnevno konzumiraš:

ni jednu kutiju cigareta/ne pušim	222
kutiju cigareta	48
dvije kutije cigareta	3
više od dvije kutije cigareta	2



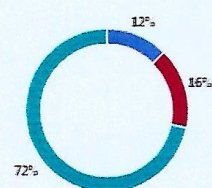
4. U mojoj obitelji također konzumiraju cigarete:

majka	96
otac	112
sestra	21
brat	44
baka	46
djed	31
nitko u obitelji ne puši	103



5. Pokušao/la sam prestati pušiti:

DA	34
NE	44
Ne pušim	197



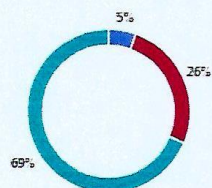
6. Ako si na prethodno pitanje pozitivno odgovorio/la, odgovori i na ovo.

273
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Ne pušim"
"ne pušim"
"Ne mogu mi pluća toliko dugo izdržati."

7. Prestao/la sam pušiti:

DA	15
NE	71
Ne pušim	189



8. Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la pozitivno, onda odgovori i na ova.

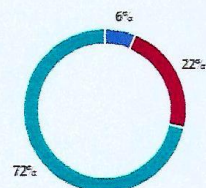
274

Odgovori

Najnoviji odgovori
 "Ne pušim"
 "ne pušim"
 "Nisam prestao pušiti."

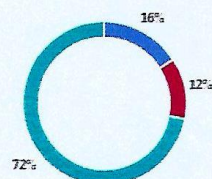
9. Imam veliku želju prestati pušiti samo mi je potrebna dodatna motivacija, podrška i pomoć stručnih osoba:

DA	17
NE	61
Ne pušim	197



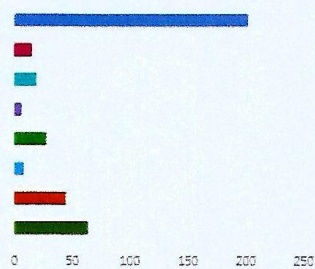
10. Roditelji znaju da konzumiram cigarete i duhan.

DA	44
NE (slovim se i nikad ne pušim pred njima)	33
Ne pušim	198



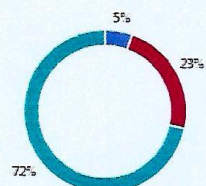
11. Zašto konzumiraš cigarete ili duhanske proizvode?

ne pušim	202
svi puše u društvu pa moram i ja	15
to mi je zabavno	19
to je danas trend	6
osjećam se sretno	27
osjećam se cool	8
smanjujem stres	44
osjećam se smireno i bolje sam raspoložen/na	63



12. Primijetio/la sam da je konzumacija cigareta oslabila moj imunitet.

DA	15
NE	63
Ne pušim	197



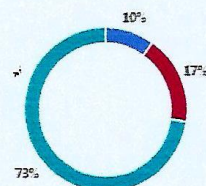
13. Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la pozitivno tada odgovorite i na ovo.

275
Odgovori

Najnoviji odgovori
 "Ne pušim"
 "ne pušim"
 "Trovanje plućima."
 ...

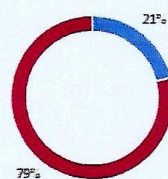
14. Mislim da bih mogao/la prestati pušiti cigarete kada bih se više educirao/la i uz veću podršku bližnjih, prijatelja, stručnih osoba i okoline:

DA	27
NE	48
Ne pušim	200



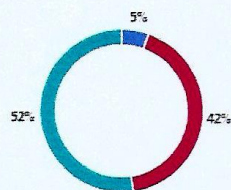
15. Energetska pića pijem u slobodno vrijeme, ali i u školi.

DA	58
NE	217



16. Ponekad se loše osjećam zbog konzumacije energetske pića.

DA	15
NE	116
Ne pijem energetska pića	144



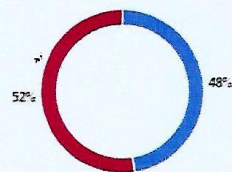
17. Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la pozitivno tada odgovorite i na ovo.

275
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Ne pijem energetska pića"
"ne osjećam ništa nakon što ga popijem"
"Može brzo doći do zastajenja srca zbog velike konzumacije."

18. Lakša i teška alkoholna pića konzumiram tijekom noćnih izlazaka i privatnih zabava.

DA	131
NE	144

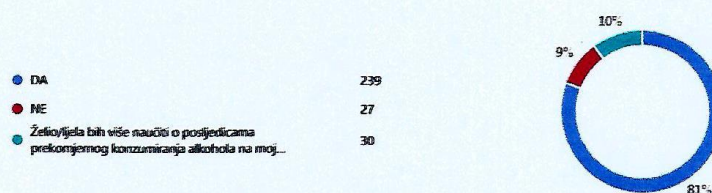


19. Navedi koja lakša alkoholna pića najčešće konzumiraš i u kojoj količini tijekom dana, jedne večeri ili dnevno. (pivo, kokteli i sl. ili ih ne konzumiraš).

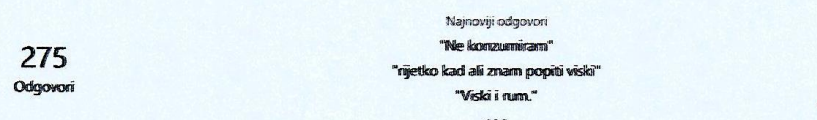
275
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Ne konzumiram"
"ne konzumiram na dnevnoj bazi alkohol"
"Pivo, žestoka pića uz sokove"

20. Jasno mi je koliko je alkohol štetan za moj organizam, organe i moje funkcioniranje.



21. Navedi koja teška alkoholna pića konzumiraš i u kojoj količini tijekom jedne večeri. (viski, konjak, votka, džin i sl. ili ih ne konzumiraš).



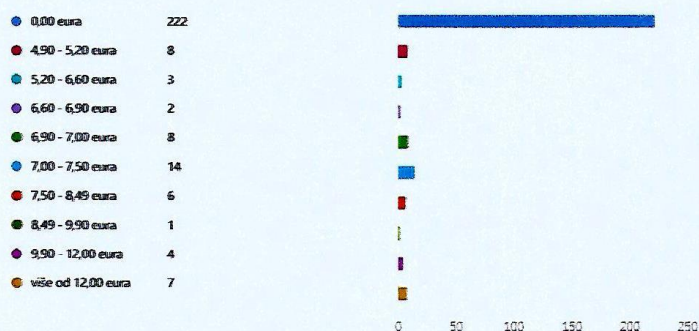
22. Bilo je situacija kada sam se napio/la zbog prevelike konzumacije alkohola.



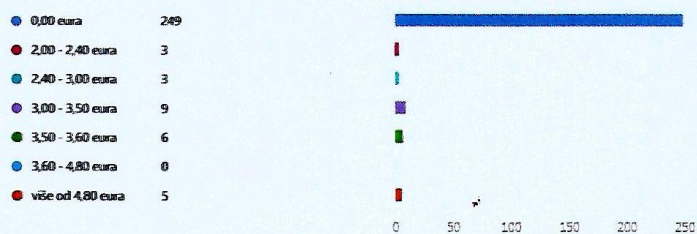
23. Bilo je situacija kada sam zbog prevelike konzumacije alkohola morao/la zatražiti i intervenciju liječnika.



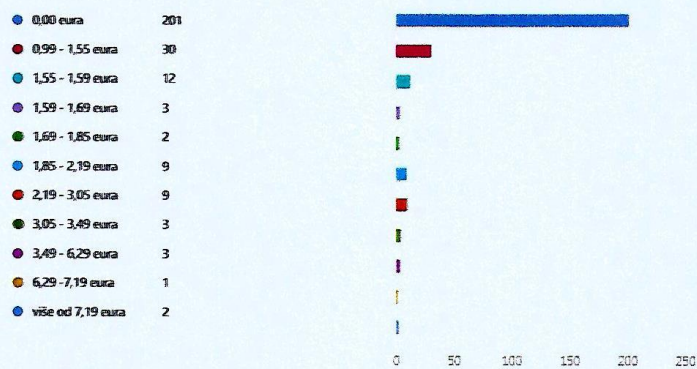
24. Izaberite iznos u eurima koji trošite na kupnju e-cigareta.



25. Izaberite iznos u eurima koji trošite na kupnju e-tekućine za e-cigarete.

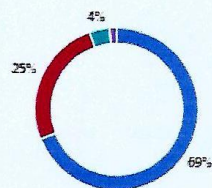


26. Izaberite iznos u eurima koji trošite na kupnju energetskih pića dnevno.



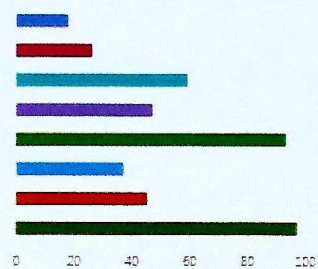
27. Dnevno popijem energetska piće:

● niti jedno/ne pijem energetska pića	190
● jedno	70
● dva	11
● više od dva	4



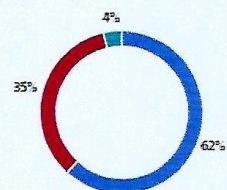
28. Ako si potvrdno odgovorio/la na prethodno pitanje, odgovori i na ovo pitanje. Zašto piješ energetska pića?

● svi pišu, pa i ja	18
● to je danas trend	26
● energetska pića daju mi dodatnu snagu i energiju	59
● bolje sam raspoloženja	47
● dobrog je okusa i mirisa	93
● privlačna mi je ambalaža	37
● pojačavaju mi koncentraciju i smanjuju nervozu	45
● ne pijem energetska pića	97



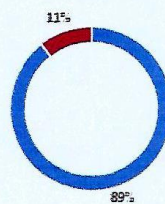
29. Mobitel sam počeo/la upotrebljavati:

● u nižim razredima OŠ	170
● u višim razredima OŠ	95
● u SŠ	10



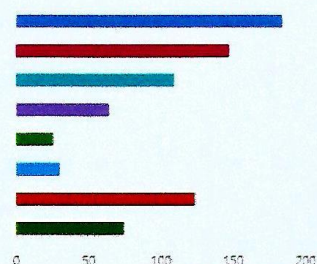
30. Mobitel je uređaj koji mi je na raspolaganju 24 sata:

● DA	246
● NE	29



31. Koja ponašanja prepoznaješ kod sebe kada je u pitanju uporaba mobitela?

• Događa mi se da nekoliko sati koristim mobitel.	184
• Kad mi je dosadno ili se osjećam loše odmah posegnem za mobitelom.	147
• Dok konzumiram hranu, gledam TV, učim, uvijek imam potrebu pogledati na mobitel.	109
• Osjećam se nelagodno kad mi mobitel nije pri ruci ili kad mu se baterija ispraznila.	64
• Koristim mobitel i kad prelazim preko pješačkog prijelaza.	25
• Ponekad se izoliram od društva zbog mobitela.	30
• Mobitel nosim stalno sa sobom, čak i kad idem iz jedne prostorije u drugu.	123
• Kad trebam učiti jako mi je teško ostaviti mobitel.	74



32. Navedi dobre strane uporabe mobitela:

275
Odgovori

Najnoviji odgovori
 "Edukacija i komuniciranje sa prijateljima i obitelji"
 "dostupnost informacija, povezanost sa okolinom, google maps"
 "obrazovne svrhe, nove informacije/vijesti, fotografiranje"

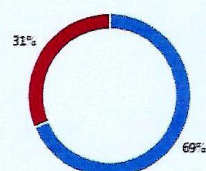
33. Navedi loše strane prekomjerne uporabe mobitela:

275
Odgovori

Najnoviji odgovori
 "Može preći u ovisnost"
 "manjak koncentracije i izoliranost od društva"
 "gledanje svakakvih sadržaja na internetu"

34. Bi li mogao/la biti jedan dan bez mobitela?

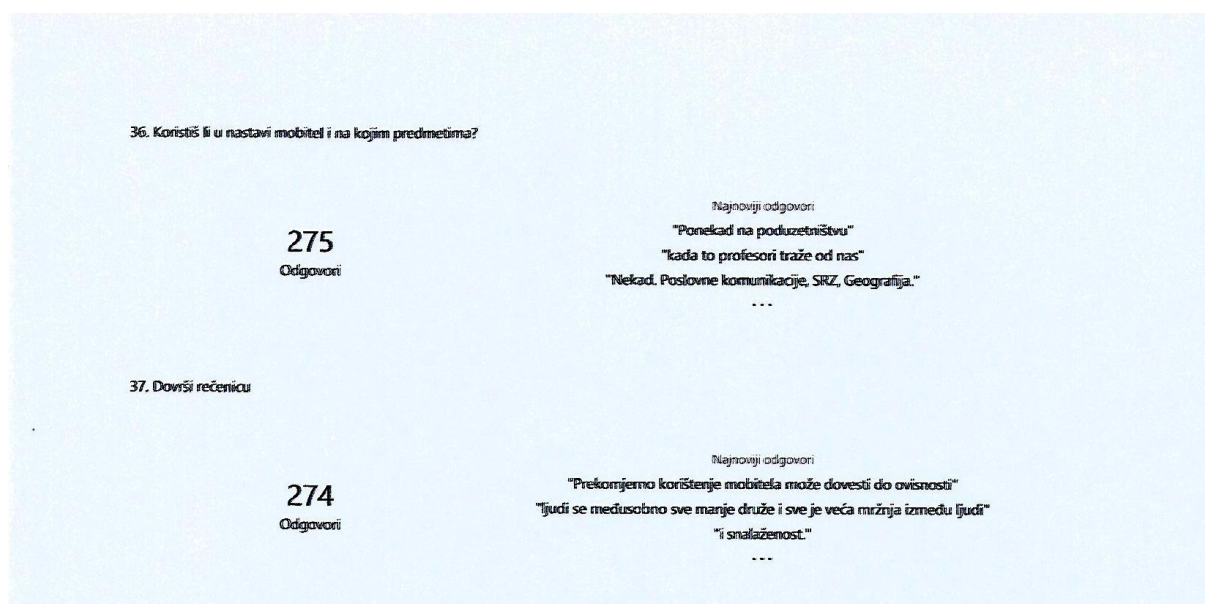
• DA 189
• NE 86



35. Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la pozitivno, odgovori i na ovo.

275
Odgovori

Najnoviji odgovori
 "Igra i učenje"
 "ne znam kako bi to izgledalo pošto ne mogu provesti dan bez mobitela"
 "Nogomet, druženje s prijateljima"



5. Rezultati inicijalnog upitnika br. 1

Od ukupno 275 anketiranih učenika, 141 učenik ne konzumira nijednu od navedenih tvari (prvo pitanje). Alkoholna pića konzumira 96 učenika, energetska pića 93 učenika, cigarete 66 učenika, a e-cigarete 64 učenika.

Većina učenika ne konzumira cigarete (215 učenika), dok 12 učenika dnevno troši na kupnju cigareta 5,04 eura. Četrdeset osam učenika dnevno konzumira jednu kutiju cigareta, troje učenika dvije kutije, a dvoje učenika više od dvije kutije dnevno. U obiteljima anketiranih učenika cigarete najčešće konzumiraju očevi (112), zatim majke (96), dok je 103 učenika izjavilo da u njihovoj obitelji nitko ne puši.

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

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

Ukupno 64 ispitanika izjavila su da se tijekom konzumiranja cigareta osjećaju smirenije i boljeg raspoloženja, dok je 44 učenika navelo da im konzumacija cigareta smanjuje stres. Petnaest

učenika smatra da svakodnevna konzumacija cigareta negativno utječe na njihov imunitet. Učenici koji puše svjesni su da konzumacijom cigareta mogu dobiti karcinom pluća i drugih organa.

Dvadeset sedam ispitanika izjavilo je da bi prestali pušiti kada bi bili više educirani te imali veću podršku bližnjih, prijatelja, stručnih osoba i okoline. Pedeset osam ispitanika navelo je da konzumira energetska pića u slobodno vrijeme, ali i u školi, pri čemu se 15 učenika ponekad osjeća loše.

Ispitanici su svjesni da konzumacija energetskih pića može dovesti do ubrzanog rada srca, drhtanja ruku, probavnih smetnji, glavobolje, hiperaktivnosti te bolova u trbuhu i prsima.

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

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

E-cigarete ne konzumira 222 ispitanika, dok 14 učenika dnevno troši na njihovu kupnju od 7,00 do 7,50 eura, a devet učenika na e-tekućine troši od 3,00 do 3,50 eura. Energetska pića ne kupuje 249 učenika, dok 30 učenika dnevno troši od 0,99 do 1,55 eura. Sedamdeset učenika dnevno popije jedno energetske piće.

Kao razlog konzumacije energetskih pića 93 učenika navode dobar okus i miris, dok 59 učenika navodi da im energetska pića daju dodatnu snagu i energiju.

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

U vezi s uporabom mobitela, 184 učenika izjavila su da mobitel koriste nekoliko sati bez prekida. Njih 147 koristi mobitel kada im je dosadno ili se loše osjećaju, dok 109 učenika ima potrebu koristiti mobitel tijekom obroka, gledanja televizije, učenja i sličnih aktivnosti. Kao

pozitivne strane uporabe mobitela učenici navode edukaciju, komunikaciju s prijateljima i obitelji te dostupnost informacija, dok kao negativne ističu ovisnost, manjak koncentracije i socijalnu izoliranost. Ukupno 86 učenika izjavilo je da ne bi moglo provesti niti jedan dan bez mobitela.

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

Trideset učenika izjasnilo se da nema nikakvih iskustava vezanih uz uporabu ovisnih proizvoda.

Ispitanici su navodili različita osobna iskustva, među kojima se ističu sljedeće teme: nekonzumiranje štetnih tvari unatoč pritisku okoline, jednokratna konzumacija nakon koje je uslijedila odluka o prestanku zbog negativnih osjećaja ili zdravstvenih reakcija, svjesnost o štetnim posljedicama na temelju iskustava iz okoline, kao i dugotrajnija konzumacija cigareta, alkohola i energetskih pića pod utjecajem vršnjaka.

Pojedini ispitanici navode da su započeli s konzumacijom zbog znatiželje i društvenog utjecaja, dok su neki izrazili namjeru prestanka u budućnosti. Također su istaknuti negativni učinci poput kašlja, glavobolje, smanjenog kapaciteta pluća i osjećaja krivnje zbog financiranja ovisnih proizvoda. Kod energetskih pića dio ispitanika ne primjećuje zdravstvene posljedice, ali su svjesni potencijalnih rizika.

5.2. Rezultati završnog upitnika

Završni upitnik popunilo je ukupno 11 učenika, od čega je 73 % svoje sudjelovanje u projektu ocijenilo ocjenom 5, 18 % ocjenom 4, a 9 % ocjenom 1.

Svoj doprinos u realizaciji projektnih aktivnosti 36 % učenika ocijenilo je ocjenom 5, 18 % ocjenom 4, a 36 % ocjenom 3. Kao najzanimljivije aktivnosti navode posjet Zubotehničkoj školi u Sarajevu, kvizove i debatu, videozapis koji su pripremili učenici SŠ Dugo Selo te izlaganje projektnih uradaka.

Njih 67 % razmišlja o prestanku pušenja, dok 33 % o tome uopće ne razmišlja. Nitko od ispitanika nije u potpunosti prestao pušiti, no 50 % ih je smanjilo broj popušanih cigareta. Kao glavni razlozi navode se dugotrajnost navike, nedostatak volje i teškoće u donošenju odluke o prestanku pušenja.

Ispitanici su svjesni da konzumacija cigareta i duhana negativno utječe na zdravlje te da može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema poput karcinoma pluća, lošeg zadaha, krvarenja desni i smanjene kondicije. Iste posljedice navode i za konzumaciju snusa i nikotinskih vrećica. Pedeset posto ispitanika prestalo je konzumirati snus i nikotinske vrećice, dok ih 50 % nije.

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

Za e-cigarete i e-tekućine ispitanici navode da su štetne za zdravlje, mogu uzrokovati karcinom pluća, oštetiti zube i izazvati ovisnost. Sto posto ispitanika izjavilo je da nije prestalo s njihovom konzumacijom, navodeći da je prestanak težak i dugotrajan proces.

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

6. Zaključak

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

Istraživanje je pokazalo da učenici često percipiraju konzumaciju cigareta kao sredstvo za smanjenje stresa i poboljšanje raspoloženja, što upućuje na nedostatak zdravih strategija suočavanja s emocionalnim poteškoćama. Iako većina učenika razumije štetnost alkohola i drugih sredstava ovisnosti, dio njih izražava potrebu za dodatnom edukacijom i podrškom.

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

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

7. Prijedlozi mjera i preporuke

Na temelju dobivenih rezultata preporučuje se:

- kontinuirana edukacija učenika o štetnim posljedicama konzumacije cigareta, alkohola, energetskih pića i e-cigareta
- jačanje programa prevencije ovisnosti u školama
- veće uključivanje stručnih suradnika (pedagoga, psihologa i školskih liječnika) u rad s učenicima
- poticanje roditelja na otvorenu komunikaciju s djecom o rizičnim ponašanjima
- razvijanje zdravih strategija suočavanja sa stresom kroz sport, umjetničke aktivnosti i razvoj socijalnih vještina
- edukacija učenika o odgovornoj i umjerenoj uporabi digitalnih tehnologija

Kako bi se smanjila učestalost rizičnih ponašanja među učenicima, predlažu se sljedeće mjere:

- organizacija radionica i predavanja o prevenciji ovisnosti i mentalnom zdravlju
- provedba školskih programa za jačanje samopouzdanja i otpornosti učenika
- osnivanje grupa podrške za učenike koji žele prestati s konzumacijom štetnih tvari
- suradnja škole s lokalnim zdravstvenim ustanovama i udrugama
- poticanje slobodnih i izvannastavnih aktivnosti kao alternative rizičnim ponašanjima
- uvođenje edukacija o digitalnoj pismenosti i prevenciji ovisnosti o mobitelima

Provedbom navedenih mjera može se doprinijeti očuvanju zdravlja učenika te stvaranju sigurnijeg i poticajnijeg školskog okruženja.

8. Prilozi:

One drive: [Rezultati provedenih anketa o ovisnostima](#)

U Dugo Selu, 13. 1. 2026.

sastavio: Miroslav Begić, prof. savjetnik