

MOKSLEIVIŲ RŪKYMO PROFILAKTIKOS GALIMYBĖS

Prof. habil. dr. Antanas Goštautas

Doktorantė Kristina Žardeckaitė–Matulaitienė

Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas,
Teorinės psichologijos katedra
K. Donelaičio g. 52, 3000 Kaunas
Telefonas 837 323594
Elektroninis paštas k.matulaitiene@smf.vdu.lt

Pateikta 2002 m. gruodžio 6 d.

Parengta spausdinti 2003 m. lapkričio 13 d.

Santrauka

Straipsnyje siekiama įvertinti moksleivių psichologinės rūkymo profilaktikos efektyvumą. Buvo ištirta 300 vienuoliktos klasės moksleivių (140 vaikinių, 160 merginų), iš jų 120 dalyvavo profilaktiniuose užsiėmimuose (51 vaikinai, 69 merginos). Taikant psichologines profilaktines priemones pavyko sustabdyti rūkymo intensyvumo didėjimą eksperimentinėje grupėje. Per pusę metų padidėjo profilaktinio poveikio negavusių moksleivių vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičius bei merginų cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekis, o profilaktiniuose užsiėmimuose dalyvavusių moksleivių šie rodikliai nepakito.

Pagrindinės sąvokos: moksleivių rūkymas, psichologinė rūkymo profilaktika

Rūkymo paplitimo mastai ir jo žalingas poveikis sveikatai gerai žinomi visame pasaulyje (WHO, 1999). Aštuoni iš dešimties rūkančiųjų pradeda rūkyti būdami paaugliais. Pasaulinė sveikatos organizacija kovoja su tabako epidemija (WHO, 1992) ir pabrėžia darbo su jaunais žmonėmis svarbą ugdant nerūkančią kartą. Pasaulio šalių rūkymo profilaktikos patirtis rodo, jog darbu su moksleiviais mažinant tabako vartojimą pasiekiami teigiamų rezultatų ir sumažinamas rūkymo plitimas tarp jaunimo (Vartiainen ir kt., 1992; Reid, 1993; U. S. Department of health and human services, 1994). Taip savo ruožtu silpninama tikimybė vyresniame amžiuje susirgti daugeliu lėtinių ligų bei pailginti kokybiško gyvenimo trukmę.

Lietuvoje pastaruoju metu atliekama daug moksleivių rūkymo paplitimo tyrimų (Davidavičienė, 2000; Dūdonis, 2000; Praškusienė ir kt., 2001; Zaborskis, 2001), tačiau jie nėra tarpusavyje koordinuojami ir nelemia efektyvaus tabako vartojimo profilaktikos organizavimo. 1992 metais sėkmingai pradėta Nacionalinė moksleivių rūkymo profilaktikos programa buvo išaldyta dėl lėšų stokos (Goštautas, 1994). 1993 metais pradėtas vykdyti „Sveikų mokyklų“ projektas apima ne visas Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklas, be to, remiasi konkrečios mokyklos bendruomenės narių vykdoma veikla. A. Jociūtės (2002) atliktas tyrimas parodė, jog šiam projektui priklausančiose mokyklose prieš rūkymą nukreiptas profilaktinis darbas nebuvo veiksmingas. Šiuo metu nėra organizuojama jokia, apimanti visus Lietuvos moksleivius, rūkymo profilaktinė programa, kuriami tik trumpalaikiai, nedideli, atskirų institucijų organizuojami projektai, dažniausiai apsiribojantys metodinių priemonių platinimu.

Nuo 5 iki 12 klasės daugiausia tabako surūko vyresniųjų klasių moksleiviai, todėl profilaktinis darbas turėtų vykti ne tik moksleiviams pradėjus rūkyti, bet ir siekiant užkirsti kelią besiformuojančiai fizinei bei psichologinei priklausomybei. Sumažinus rūkymo plitimą tarp jaunimo galima būtų išvengti daugelio vėliau atsirandančių lėtinių ligų, kurios yra viena dažniausių Lietuvos gyventojų mirties priežasčių.

Kaip rodo tyrimai, Lietuvoje moksleiviai vis daugiau rūko, tačiau sistemingas profilaktinis darbas mokyklose nėra organizuojamas, darbų rezultatai neskelbiami. 2002 metų pavašarį vykdant „Kauno rajono bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių tabako, alkoholio ir kitų

narkotinių medžiagų vartojimo profilaktikos“ projektą, suderintą su Kauno rajono savivaldybės Sveikatos ir Švietimo skyriais, buvo atliktas „Moksleivių rūkymo profilaktikos efektyvumo įvertinimo“ darbas, kurio pagrindu apgintos magistro tezės (Žardeckaitė, 2002) ir parengtas šis straipsnis.

Tikslas – įvertinti psichologinės rūkymo profilaktikos efektyvumą vyresniame mokykliniame amžiuje.

Tiksliai pasiekti buvo **iškelti** tokie **uždaviniai**:

1. Nustatyti 11-tų klasių moksleivių rūkymo paplitimą.
2. Parengti ir mokyklose išbandyti psichologines rūkymo profilaktikos priemones vyresniųjų klasių moksleiviams.
3. Įvertinti vyresniųjų klasių moksleivių psichologinės rūkymo profilaktikos efektyvumą.

Buvo tikrinamos šios **hipotezės**:

1. Profilaktinio darbo rezultatas priklauso nuo moksleivių įsitraukimo į profilaktinius užsiėmimus: užsiėmimuose dalyvavę moksleiviai mažiau surūkys cigarečių, rūkys rečiau, daugiau jų norės mesti rūkyti nei užsiėmimuose nedalyvavę moksleiviai.
2. Profilaktinio darbo rezultatas priklauso nuo lyties: tarp užsiėmimuose dalyvavusių merginų bus labiau išreikštas surūkomų cigarečių skaičiaus bei rūkymo dažnumo mažėjimas, didesnis ketinančių mesti rūkyti skaičius nei tarp užsiėmimuose dalyvavusių vaikinių.
3. Profilaktinio darbo rezultatas priklauso nuo moksleivių rūkymo intensyvumo: tarp rečiau rūkančių užsiėmimuose dalyvavusių moksleivių bus labiau išreikštas surūkomų cigarečių skaičiaus bei rūkymo dažnumo mažėjimas, didesnis ketinančių mesti rūkyti skaičius nei tarp kasdien rūkančių užsiėmimuose dalyvavusių moksleivių.

Tyrimo objektas ir metodai

Tyrimas buvo suplanuotas taip, kad taikant patogiąją atranką 4-rių Kauno rajono vidurinių mokyklų 11 klasių moksleiviams buvo taikomos psichologinės rūkymo profilaktikos priemonės (eksperimentinė grupė – 120 moksleivių). Likusiose 9-iose Kauno rajono vidurinėse mokyklose rūkymo profilaktinės priemonės nebuvo taikomos (lyginamoji grupė – 180 moksleivių). Psichologinių priemonių efektyvumas eksperimentinėje grupėje buvo vertinamas pagal rūkančių moksleivių skaičiaus bei jų rūkymo intensyvumo pokytį iki priemonių taikymo ir po jų, palyginti su rūkančių moksleivių skaičiaus pokyčiu per tą patį laiką lyginamojoje grupėje.

2001 m. kovo (prieš poveikį), balandžio (po profilaktinių priemonių taikymo) ir spalio (praėjus pusei metų) mėnesiais buvo atlikta eksperimentinės ir lyginamosios grupių moksleivių apklausa apie jų rūkymo įpročius naudojantis žalingų įpročių įvertinimo anketa (parengta A. Goštauto).

Parengti psichologinio poveikio metodai (Goštautas, 1988; Pilkauskienė, 1997; The Minnesota smoking prevention program, 1986) pateikiami 1 lentelėje. Jie sudarė keturių rūkymo profilaktikos užsiėmimų ciklą, kurių kiekvieno trukmė – viena akademinė valanda (45 min.).

Tyrimo duomenims statistiškai apdoroti buvo naudojamas programinis paketas SPSS 10.0. Buvo pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

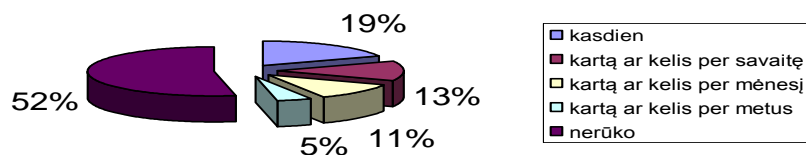
1 lentelė. Profilaktiniai poveikio metodai ir priemonės

Metodai ir priemonės	Tikslas
„Minčių lietus“	Surinkti ir apibendrinti moksleivių turimas žinias apie rūkymo priežastis, padarinius, prevencines priemones ir nerūkymo motyvus.
Diskusija	Aptarti moksleivių požiūrį į rūkančius savo ir priešingos lyties asmenis.
Vaidybinis žaidimas	Ugdyti moksleivių sugebėjimą atsisakyti siūlomos cigaretės, pasitikėjimą savimi.
Piešinių konkursas	Įtraukti moksleivius į aktyvią prieš rūkymą nukreiptą veiklą bei įvertinti jų darbą.
Plakatai ir brošiūros	Pateikti moksleiviams išraiškingą vaizdinę informaciją apie tabako žalą sveikatai ir ją aptarti.
Paskaita	Pateikti informaciją apie spaudimo rūkyti būdus bei tabako reklamą skatinant kritišką moksleivių mąstymą.
Pasižadėjimas	Skatinti moksleivius pasirinkti asmeninę nerūkymo motyvą ir nerūkyti vieną mėnesį.

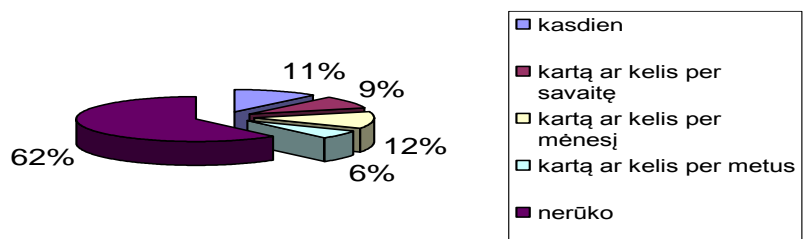
Tyrimo rezultatai

Vyresniųjų klasių moksleivių rūkymo ypatumai

Moksleivių rūkymo paplitimas buvo vertinamas pagal atsakymus į klausimą, „Kaip Jūs rūkote?“. Rezultatai pateikiami 1 ir 2 paveiksluose.



1 pav. Vaikinių pasiskirstymas pagal rūkymo dažnumą



2 pav. Merginų pasiskirstymas pagal rūkymo dažnumą

Matome, jog rūko 48 proc. vaikinių ir 38 proc. merginų. Didžiausią rūkančių moksleivių dalį sudaro rūkantys reguliariai (t. y. kasdien ar bent kartą į savaitę) – 32 proc. vaikinių ir 20 proc. merginų. Mažiau rūkančių nereguliariai – 20 proc. vaikinių ir 18 proc. merginų. Tiek eksperimentinės, tiek lyginamosios grupės vaikinių ir merginų rūkymo dažnumas statistiškai

reikšmingai nesiskiria. Nesiskiria lyginamosios ir eksperimentinės grupių rūkančių vaikinių bei merginų skaičius (proc.).

Vidutiniškai moksleiviai pradeda rūkyti būdami: 13 metų ir merginos, ir vaikinai (eksperimentinėje grupėje) ir 11,5 metų – merginos, 12 metų – vaikinai (lyginamojoje grupėje).

Rūkančios merginos vidutiniškai per dieną surūko 2,73 (eksperimentinėje grupėje) ir 1,53 (lyginamojoje grupėje) cigaretės, vaikinai – 4,77 (eksperimentinėje grupėje) ir 2,9 (lyginamojoje grupėje) cigaretės. Abiejų grupių rūkantys moksleiviai (tiek vaikinai, tiek merginos) statistiškai reikšmingai nesiskiria pagal per dieną surūkomų cigarečių skaičių.

Reguliariai rūkantys moksleiviai surūko daugiau cigarečių per dieną nei nereguliariai rūkantys eksperimentinėje ir lyginamojoje grupėse.

Moksleivių ketinimai rūkyti pateikiami 2-oje lentelėje.

2 lentelė. Rūkančių moksleivių ketinimai rūkymo atžvilgiu

Ketinimai rūkymo atžvilgiu	Moksleivių abs. sk. (proc.)			
	Eksperimentinė grupė		Lyginamoji grupė	
	merginos	vaikinai	merginos	vaikinai
Reikėtų mesti	13 (72,2)	13 (65)	16 (88,9)	23 (74,2)
Nusprendė mesti ir paskyrė datą	1 (5,6)	-	1 (5,55)	3 (9,7)
Neketino mesti	4 (22,2)	7 (35)	1 (5,55)	5 (16,1)

Iš 2 lentelės duomenų matyti, jog dauguma moksleivių (vaikinių ir merginų) mano, jog reikėtų mesti rūkyti (merginų – 72,2 proc. eksperimentinėje, 88,9 proc. – lyginamojoje; vaikinių – 65 proc. eksperimentinėje, 74,2 proc. – lyginamojoje grupėje), nors nusprendusiųjų mesti yra labai mažai (merginų – 5,6 proc. eksperimentinėje, 5,55 proc. lyginamojoje; vaikinių – 0 proc. eksperimentinėje, 9,7 proc. lyginamojoje grupėje).

Pagal ketinimą rūkyti lyginamosios ir eksperimentinės grupės moksleiviai nesiskiria.

Rūkantys vaikinai vidutiniškai per mėnesį cigaretėms išleidžia 23,95 Lt, merginos – 12,31 Lt eksperimentinėje grupėje ir atitinkamai 10,40 Lt ir 6,50 Lt lyginamojoje grupėje. Buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp eksperimentinės grupės vaikinių ir merginų per mėnesį cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekio (merginos išleidžia mažiau, $p < 0,022$). Lyginamojoje grupėje nebuvo nustatyta skirtumo tarp vaikinių ir merginų išleidžiamų pinigų kiekio. Nustatyta, jog eksperimentinės grupės rūkantys vaikinai išleidžia daugiau pinigų cigaretėms nei lyginamosios grupės, o abiejų grupių rūkančių merginų išleidžiamas pinigų kiekis nesiskiria.

Lyginant reguliariai ir nereguliariai rūkančius moksleivius buvo nustatyta, jog reguliariai rūkantys moksleiviai per mėnesį išleidžia daugiau pinigų nei nereguliariai rūkantys tiek eksperimentinėje (atitinkamai 18,70 Lt ir 0,65 Lt ($p < 0,001$)) merginos, 28,39 Lt ir 4,0 Lt ($p < 0,052$) vaikinai, tiek lyginamojoje grupėje (atitinkamai 14,31 Lt ir 1,16 Lt ($p < 0,001$)) merginos, 18,65 Lt ir 0,33 Lt ($p < 0,001$) vaikinai).

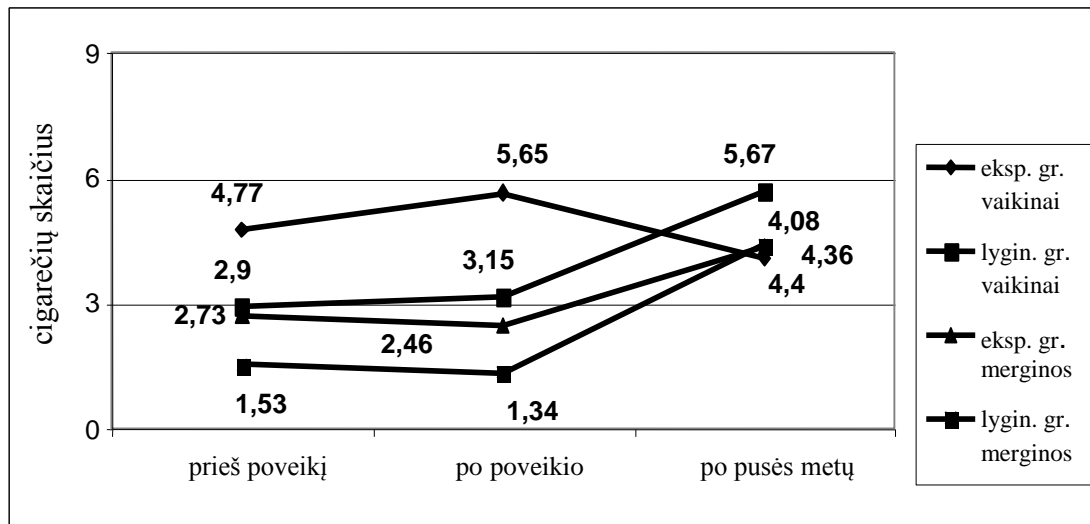
Moksleivių rūkymo paplitimo pokyčiai

Palyginus rūkančių moksleivių skaičių prieš ir po profilaktinių užsiėmimų eksperimentinėje grupėje nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingo rūkančiųjų skaičiaus pokyčio nei merginų, nei vaikinių grupėse. Lyginamojoje grupėje rūkymo paplitimo pokyčių taip pat nebuvo. Įvertinus lyginamosios ir eksperimentinės grupės vaikinių ir merginų rūkymo paplitimą po pusės metų statistiškai reikšmingo skirtumo taip pat nenustatyta.

Nenustatyta statistiškai reikšmingų pokyčių moksleivių ketinimo rūkyti atžvilgiu, – norinčių ir ketinančių mesti rūkyti moksleivių skaičius eksperimentinėje (tiek merginų, tiek vaikinių; tiek reguliariai, tiek nereguliariai rūkančiųjų) grupėse statistiškai reikšmingai nepasikeitė nei iš karto, nei praėjus pusei metų po profilaktinių priemonių taikymo. Lyginamojoje grupėje moksleivių rūkymo ketinimų pokyčių taip pat nebuvo nustatyta.

Vertinant eksperimentinės ir lyginamosios grupės rūkančių vaikinių ir merginų per dieną surūkomų cigarečių skaičiaus pokyčius buvo nustatytas statistiškai reikšmingas vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičiaus padidėjimas tarp lyginamosios grupės rūkančių vaikinių ($p < 0,018$) ir merginų ($p < 0,042$) praėjus pusei metų po pirmos apklausos, nors praėjus mėnesiui tokio statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta. Eksperimentinėje grupėje (tiek reguliariai, tiek nereguliariai rūkančių vaikinių ir merginų) statistiškai reikšmingų vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių pokyčių nebuvo nustatyta nei iš karto, nei praėjus pusei metų po profilaktinio poveikio.

Eksperimentinės ir lyginamosios grupės rūkančių moksleivių vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičiaus pokyčiai prieš, iš karto po poveikio ir praėjus pusei metų po profilaktinio poveikio pateikiami 3 paveiksle.



3 pav. Rūkančių eksperimentinės ir lyginamosios grupės moksleivių vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičiaus pokyčiai

Tikrinant rūkančių moksleivių per mėnesį cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekio pokyčius buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyginamosios grupės rūkančių merginų cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekio pirmos ir trečios apklausos metu: po pusės metų jos išleido daugiau pinigų cigaretėms nei pirmos apklausos metu ($p < 0,034$). Eksperimentinės grupės rūkančių merginų išleidžiamų cigaretėms pinigų kiekis prieš poveikį ir po jo statistiškai reikšmingai sumažėjo ($p < 0,013$). Po pusės metų statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, palyginti su prieš poveikį nustatytais duomenimis.

Rūkančių vaikinių eksperimentinėje ir lyginamojoje grupėse prieš poveikį ir po jo (praėjus mėnesiui ir pusei metų) išleidžiamų pinigų kiekis statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Lyginant eksperimentinės grupės reguliariai ir nereguliariai rūkančių moksleivių surūkomų cigarečių ir joms išleidžiamų pinigų kiekio pokyčius buvo nustatyta, jog po profilaktinio poveikio sumažėjo reguliariai rūkančių merginų cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekis ($p < 0,023$), tuo tarpu reguliariai rūkančių vaikinių rodikliai nepasikeitė. Nereguliariai rūkančių moksleivių (vaikinių ir merginų) vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičius ir joms išleidžiamų per mėnesį pinigų kiekis nepasikeitė nei iškart po poveikio, nei praėjus pusei metų po profilaktinio poveikio.

Rezultatų aptarimas

Tyrimo rezultatai rodo, jog 11-toje klasėje (eksperimentinėje ir lyginamojoje grupėse) dauguma rūkančių moksleivių (vaikinių ir merginų) yra reguliariai rūkantys ir nedaug – nere-

guliariai (ypač vaikinių). Literatūros šaltinių informacija patvirtina, jog dauguma rūkančių vyresnių klasių moksleivių yra jei ne fiziškai, tai psichologiškai priklausomi nuo nikotino, t. y. pasiekę priklausomybės stadiją (International union against cancer, 1990). Dauguma rūkančių moksleivių mano, jog turėtų mesti rūkyti, tačiau tik labai mažai jų rimtai ketina tai padaryti. Tokį savo elgesio ir požiūrio į rūkymo žalą prieštaravimą galima būtų paaiškinti moksleivių nesugebėjimu susieti savo elgesio (rūkymo) ir jo įrodytos žalos sveikatai. Neigiamas tabako poveikis sveikatai išryškėja tik po kelių dešimčių metų ir moksleiviai nesusimąsto, jog dabartinis jų elgesys gali turėti įtakos sveikatos pablogėjimui ateityje.

Nors buvo tikėtasi, jog dėl profilaktinių priemonių sumažės rūkančiųjų, padidės ketinančių mesti rūkyti moksleivių skaičius, tokių pokyčių nebuvo nustatyta. Rūkymo profilaktikos veiksmingumą rodo per pusę metų nepadidėjęs eksperimentinės grupės reguliariai rūkančių moksleivių (tiek vaikinių, tiek merginų) vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių skaičius bei eksperimentinės grupės merginų nepadidėjęs per mėnesį cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekis, tuo tarpu lyginamojoje grupėje šie rodikliai per pusę metų padidėjo. Tai leidžia daryti išvadą, jog profilaktinio poveikio efektas pasireiškė tuo, jog buvo sustabdytas moksleivių rūkymo intensyvumo didėjimas. Kadangi tokio amžiaus moksleiviai jau turi susiformavusį rūkymo įprotį, galima daryti prielaidą, jog sumažinti rūkančiųjų skaičiaus nepavyko dėl jiems išsivysčiusios priklausomybės.

Analizuojant psichologinių rūkymo profilaktikos priemonių efektyvumą vyresnėse klasėse galima daryti prielaidą, jog esant tokiam moksleivių rūkymo paplitimui (kai didelę daugumą sudaro rūkantys reguliariai, o nerūkantys yra motyvuoti nerūkyti) sunku gauti efektyvių rezultatų mažinant rūkymo paplitimą. Gali būti, jog geresniems rezultatams pasiekti reikėtų intensyviau naudoti veiksmingas ir specialias profilaktikos priemones. Reikėtų specialių priemonių, galinčių padėti nutraukti moksleivių rūkymą. Priemonės, nukreiptos į rūkymo plitimo stabdymą, taikytinos nereguliariai rūkančių moksleivių grupei ir motyvų išlikti nerūkančiais stiprinimui.

Profilaktinį darbą sunkina tai, jog moksleiviai gauna informacijos apie įvairių narkotinių medžiagų (taip pat ir rūkymo) žalą iš įvairių šaltinių (mokytojų, kviečiamų specialistų), kurie neįtraukiami į darnią profilaktinio poveikio sistemą – mokytojai arba pakviesti specialistai organizuoja vienkartinis paskaitos tipo užsiėmimus, kurie nėra diferencijuojami pagal moksleivių amžių, turimas žinias bei patirtį, netęsiami, todėl sunku planuojant profilaktinį poveikį įvertinti moksleivių turimą informaciją.

Be to, moksleivių rūkymas priklauso ne tik nuo jų pačių vidinių nuostatų ir vertybių. Jų elgesiui didelę įtaką turi socialinė aplinka, bendraamžių požiūris ir elgesys, visuomenės ir valstybės politika tabako atžvilgiu. Kyla klausimas, ar profilaktinį darbą dirbantis specialistas gali ką nors pakeisti veikdamas konkrečią moksleivių bendruomenę. Gali būti, jog aplinkos spaudimas yra kur kas didesnis nei psichologinių profilaktikos priemonių poveikis, nukreiptas tik į asmens vidinius ir elgesio pokyčius. Be to, darbas su moksleivių grupe konkrečioje mokykloje mažai ką gali padaryti nekeičiant visos bendruomenės. Užsienio šalių patirtis rodo, jog į bendruomenę nukreiptos profilaktinės programos, įtraukiančios visuomenines organizacijas bei žiniasklaidą, gali duoti daugiau ir ilgalaikiškesnių rezultatų (Reid, 1993; Vartiainen ir kt., 1992). Didelės įtakos profilaktiniam efektui turi ir valstybės politika. Tikėtina, jog didžiausias profilaktinis efektas gali būti pasiektas veikiant ir asmenį, ir socialinę aplinką, ir visą valstybės politiką.

Išvados

1. 11-oje klasėje rūko 48 proc. vaikinių ir 38 proc. merginų.
2. Profilaktinėmis priemonėmis pavyko sustabdyti moksleivių rūkymo intensyvumo didėjimą: profilaktiniuose užsiėmimuose dalyvavusių moksleivių rūkymo intensyvumas per pusę metų nepakito; užsiėmimuose nedalyvavusių vaikinių ir merginų surūkomų cigarečių skaičius bei merginų cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekis per šį laikotarpį padidėjo.
3. Po rūkymo profilaktikos užsiėmimų merginų grupėje sumažėjo per mėnesį cigaretėms išleidžiamų pinigų kiekis, o vaikinių grupėje ši suma nepakito.

Rekomendacijos

1. Rūkymo profilaktines priemones būtina pradėti taikyti jau nuo moksleivių eksperimentavimo su cigaretėmis pradžios ir tęsti nuosekliai iki mokyklos baigimo atsižvelgiant į amžiaus tarpsnio ypatumus.

2. Vyresniame mokykliniame amžiuje reikėtų orientuotis ne tik į rūkymo plitimo stabdymą, bet ir skatinti motyvus atsisakyti rūkymo ir teikti pagalbą norintiems mesti rūkyti moksleiviams.

3. Profilaktines priemones būtina tinkamai integruoti į mokymo programas, kurios užtikrintų nuoseklų ir sistemingą profilaktinį poveikį, į darbą įtraukiant ne tik moksleivius, bet ir jų tėvus bei mokyklos personalą.

4. Įgyta patirtis patvirtino, jog rengiant ir praktiškai taikant profilaktines priemones būtina orientuotis į praktines, lavinančias užduotis, skatinančias saviraišką ir kritinį mąstymą, organizuoti profilaktinius užsiėmimus laisva forma, skatinančia moksleivių diskusijas, nuomonių išsakymą bei pasitikėjimo savimi ir kitais kūrimą.

LITERATŪRA

1. **Davidavičienė A.** Alkoholį ir kitus narkotikus vartojantys moksleiviai: tyrimo duomenys: narkotinių medžiagų tyrimų anketa. – Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, 2000.
2. **Goštautas A.** National smoking prevention program in Lithuanian schools // Annals of the Kaunas Institute of Cardiology, 1994. Vol. 1. No. 1.
3. **Jociūtė A.** Sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklos veiksmingumo Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose įvertinimas: daktaro disertacijos santrauka. – Vilnius: Higienos institutas, 2002.
4. **Pilkauskienė I.** Pradinių klasių moksleivių rūkymo ypatumai ir profilaktika: daktaro disertacijos santrauka. – Kaunas: Technologija, 1997.
5. **Praškuvienė R., Zlatkuvienė V., Černiauskiene M.** Lietuvos mokyklų abiturientų sveikatos ir gyvenamosios ypatumai. Moksleivių sveikatos ugdymas ir stiprinimas: dabartis ir perspektyvos: konferencijos medžiaga. – Vilnius, 2001.
6. **Zaborskis A., Stankevičienė L.** Kauno ir kitų didžiųjų Lietuvos miestų moksleivių gyvenamasis // Kauno miesto 2001 m. sveikatos apybraiža. Nr. 1, 2. 2001.
7. **Žardeckaitė K.** Psichologinės rūkymo profilaktikos efektyvumas vyresniame mokykliniame amžiuje. – Magistro tezės, VDU. Darbo vad. A. Goštautas. 2002.
8. **A manual on tobacco and young people for the industrialized world.** – Geneva: International union against cancer, 1990.
9. **Action plan for a tobacco-free Europe.** – Copenhagen: WHO Regional committee for Europe, 1992.
10. **Preventing tobacco use among young people. A report of the surgeon general.** – Washington: U. S. department of health and human services, 1994.
11. **Reid D.** Preventing tobacco use in youth – a matter of balance? Paper presented at conference on cancer prevention for Central and Eastern European public health leaders in tobacco control. – Warsaw, 1993.
12. **The Minnesota smoking prevention program.** – Minnesota: Division of Epidemiology School of Public Health University of Minnesota, 1986.
13. **The World Health Report 1999.** Making a difference. – WHO. 1999
14. **Vartiainen E., Tossavainen K., Koskela K., Korhonen H.** Smoking prevention in youth. – Helsinki: National public health institute, 1992.

THE POSSIBILITIES OF SMOKING PREVENTION IN HIGH-SCHOOL**Prof. Habil. Dr. Antanas Goštautas****Doctoral Candidate Kristina Žardeckaitė–Matulaitienė**

Vytautas Magnus University, Lithuania

Summary

The main goal of this article was to evaluate the effectiveness of psychological smoking prevention among the high-school students. In the research 300 students took part, 120 of them took part in the prevention activities. The data showed that psychological smoking prevention in high school is effective in coping with increase of smoking intensity. During the half of the year among the students', who didn't took part in the prevention program, the number of the daily smoked cigarettes (among both sexes) and the amount of monthly spend money for the cigarettes (among girls) significantly increased. These indicators haven't changed among students who took part in the prevention program.

Keywords: students' smoking, psychological smoking prevention