

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas

Pedagogikos katedra

**ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ RŪKYMO PREVENCIJOS  
GALIMYBĖS MOKYKLOJE**

Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programos baigiamasis darbas

Darbo autorius

HMISP18 Eglė Klumbė

Darbo vadovas

Doc. dr. Gražina Šmitienė

Klaipėda, 2020

# MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO LYDRAŠTIS

Eglė Klumbė

.....  
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė)

Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje

.....  
(baigiamojo darbo pavadinimas lietuvių kalba)

**Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas parašytas savarankiškai, nepažeidžiant kitiems asmenims priklausančių autorių teisių, visas magistro baigiamasis darbas ar jo dalis nebuvo panaudotas Klaipėdos universitete ir kitose aukštosiose mokyklose.**

.....  
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

**Sutinku, kad magistro baigiamasis darbas būtų naudojamas neatlygintinai 5 m. Klaipėdos universiteto studijų procese.**

.....  
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

**Magistro baigiamąjį darbą ginti**

.....  
(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....  
(data )

.....  
(baigiamojo darbo vadovo vardas, pavardė ir parašas)

Baigiamasis darbas įregistruotas katedroje

(data)

.....  
(katedros sekretorės vardas, pavardė ir parašas)

**Magistro baigiamąjį darbą ginti**

.....  
(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....  
(data )

.....  
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

**Recenzentu(-ais) skiriu**

.....  
(įrašyti recenzento(ų) vardą, pavardę)

.....  
(data )

.....  
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

## SANTRAUKA

Klumbė E. Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje. Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovas doc. dr. G. Šmitienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020. – 82 p.

*Raktažodžiai:* elektroninės cigaretės, prevencija, mokykla.

Tarp mokinių sparčiai plinta elektroninių cigarečių rūkymas, ir paaugliai atsiduria pavojuje tapti priklausomais nuo nikotino susivilioję patraukliais skoniais ir įsivaizduojamu saugumu, kad šias cigaretes bus lengva mesti rūkyti. Tačiau šie įsitikinimai yra klaidingi – e. cigaretės per potencialią priklausomybę nuo nikotino gali vesti prie tabako cigarečių rūkymo pradžios, paveikti socialinius, elgesio ir pažintinius mechanizmus, akademinis pasiekimus. Todėl itin reikšmingą vaidmenį atlieka mokykla, kuri vykdant prevenciją gali supažindinti vaikus ne tik su grėsmėmis, bet ir keisti klaidingus įsitikinimus apie e. cigarečių rūkymą. Taigi kyla **probleminis klausimas**: kokios yra prevencijos galimybės mokykloje tobulinant elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją?

**Darbo objektas** – elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje.

**Darbo tikslas** – atskleisti elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybes mokykloje.

**Darbo uždaviniai:** 1. atskleisti elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos mokykloje teorinius pagrindus; 2. ištirti socialinių pedagogų požiūrį į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje; 3. ištirti klasės auklėtojų požiūrį į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje; 4. pateikti siūlymus socialiniams pedagogams ir klasės auklėtojams, kaip tobulinti elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją mokykloje.

**Tyrimo metodai:** mokslinės literatūros analizė, struktūruotas interviu, content (turinio) analizė.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad socialiniai pedagogai jaučia mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimo poreikį e. cigarečių prevencijos klausimais bei priemonių įdomiam ir patraukliam prevencijos vykdymui trūkumą. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumui didinti socialinių pedagogų nuomone būtina griežtinti atsakomybę už e. cigarečių rūkymą ir didinti psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos apimtį užtikrinant jų ilgalaikiškumą. Tyrimo rezultatų analizė parodė, kad klasės auklėtojų nuomone e. cigarečių prevencijos veiksmingumą mažina netinkamų prevencijos metodų parinkimas ir per maža atsakomybė už e. cigarečių rūkymą. Tyrimas atskleidė, kad būtina keisti e. cigarečių įvaizdį įrodant mokiniams jų kenksmingumą pasitelkus mokslinius įrodymus, taip pat keičiant teigiamą e. cigaretes rūkančio paauglio paveikslą. E. cigarečių veiksmingumo didinimui tirti klasės auklėtojai įžvelgia tėvų įtraukimo į prevenciją naudą, vykdant ne tik mokinių, bet ir tėvų švietimą. E. cigarečių prevenciją būtina tobulinti mokyklos darbuotojų kompetencijos kėlimu, prevencijos priemonių parinkimu pagal amžių, bendradarbiavimo tarp mokyklos ir tėvų skatinimu, užimtumo organizavimu.

## SUMMARY

Klumbė E. Electronic Cigarettes Smoking Prevention Opportunities at School. Thesis of the Master's study program of Social Pedagogy. Thesis paper advisor doc. dr. G. Šmitienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020. – 82 p.

*Keywords:* Electronic cigarettes, prevention, school.

Smoking of electronic cigarettes is spreading rapidly among school students and adolescents tend to stay at risk of becoming addicted to nicotine with attractive flavors and the imaginary feel of safety that quitting of smoking is easy. However, these beliefs are wrong – e-cigarettes through potential nicotine addiction can lead to the onset of tobacco cigarette smoking, affects social, behavioral and cognitive mechanisms, academic achievements. Therefore, a school has a particularly important role not only in introducing prevention to children but also in changing misconceptions about e-cigarette smoking. Thus, the **problem** arises: what are the prevention opportunities for improving e-cigarette smoking prevention in school?

**Object of the Thesis** – electronic cigarettes smoking prevention opportunities at school.

**Aim of the Thesis** – to reveal the opportunities of electronic cigarettes smoking prevention at school.

### **Tasks of the Thesis:**

1. to reveal the theoretical basis of electronic cigarette smoking prevention at school;
2. to study the attitude of social pedagogues to the possibilities of improving the prevention of electronic cigarettes smoking at school;
3. to study the attitude of class teachers to the possibilities of improving the prevention of electronic cigarettes smoking at school;
4. to create suggestions to social educators and educators on how to improve the prevention of electronic cigarettes smoking at school.

**Research methods:** analysis of scientific literature, structured interviews, content analysis.

The results of the research revealed that the social educators who participated in the research feel the need to improve the competence of school staff to electronic cigarettes prevention issues, and the lack of tools for interesting and attractive prevention. The school runs the prevention methods of electronic cigarettes in order to increase the effectiveness of cigarette prevention, thus social educators consider it necessary to strengthen the responsibility for electronic cigarettes smoking and increase the scope of the psychoactive substance prevention program to ensure its continuity. The analysis of the research results showed that in the opinion of the class educators who participated in the research, the effectiveness of cigarette prevention is reduced by the choice of inappropriate prevention methods and too little responsibility for electronic cigarettes smoking. The research also revealed the need to change the image of electronic cigarettes by proving their harmfulness to students

through scientific evidence, as well as by changing the positive a picture of a adolescent smoking the electronic cigarette. To investigate the effectiveness of e-cigarettes, class educators see the benefits of involving parents in prevention through education not only for students. The prevention of e-cigarettes must be improved by raising the competence of school staff, selecting prevention measures according to age, promoting cooperation between the school and parents, and organizing busyness.

## PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. E. cigarečių rūkymo sukeltos problemos .....	18 p.
2 pav. Prevencinių programų tipai.....	24 p.
3 pav. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtų programų vykdymas pagal mokyklų skaičių.....	26 p.
4 pav. Tyrimo kompleksiskumas.....	42 p.
5 pav. Socialinių pedagogų (kairė) ir klasės auklėtojų (dešinė) nuomonė apie e. cigarečių prevencijos galimybes mokykloje .....	64 p.

## LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Mokinių e. cigarečių rūkymo priežastys, socialinių pedagogų nuomonė .....	46 p.
2 lentelė. E. cigarečių rūkymo prevencijos metodai, socialinių pedagogų nuomonė .....	48 p.
3 lentelė. Efektyvūs metodai, naudojami e. cigarečių rūkymo prevencijoje, socialinių pedagogų nuomonė .....	48 p.
4 lentelė. Informacijos apie e. cigaretes trūkumas, socialinių pedagogų nuomonė .....	49 p.
5 lentelė. Pagalbos trūkumas e. cigarečių prevencijos vykdytojams, socialinių pedagogų nuomonė .....	51 p.
6 lentelė. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumas, socialinių pedagogų nuomonė .....	52 p.
7 lentelė. E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės, socialinių pedagogų nuomonė .....	53 p.
8 lentelė. Paauglių rūkymo rizikos veiksniai, klasės auklėtojų nuomonė .....	55 p.
9 lentelė. E. cigarečių rūkymo priežastys, klasės auklėtojų nuomonė .....	56 p.
10 lentelė. Neefektyvios prevencinės priemonės, klasės auklėtojų nuomonė .....	58 p.
11 lentelė. Informacijos apie e. cigaretes teikimo formos mokiniams, klasės auklėtojų nuomonė	59 p.
12 lentelė. Psichoaktyvių medžiagų prevencinių programų vykdymo pradžia, klasės auklėtojų nuomonė .....	60 p.
13 lentelė. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumas, klasės auklėtojų nuomonė .....	61 p.
14 lentelė. E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės, klasės auklėtojų nuomonė .....	62 p.

## TURINYS

<b>SANTRAUKA</b> .....	<b>3</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>4</b>
<b>PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS</b> .....	<b>6</b>
<b>LENTELIŲ SĄRAŠAS</b> .....	<b>7</b>
<b>ĮVADAS</b> .....	<b>9</b>
<b>I. PIKTNAUDŽIAVIMO ELEKTRONINIŲ CIGARETĖMIS PREVENCIJOS MOKYKLOJE TEORINIAI PAGRINDAI</b> .....	<b>12</b>
1.1. Elektroninių cigarečių socialinės plitimo priežastys ir sukeltos problemos .....	12
1.2. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija mokykloje: socialinės pedagoginės pagalbos aspektai .....	22
1.3. Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos integravimas į mokyklos prevencines programas .....	35
<b>II. ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ RŪKymo PREVENCIJOS TOBULINIMO MOKYKLOJE EMPIRINIS TYRIMAS</b> .....	<b>42</b>
2.1. Tyrimo metodologija .....	42
2.2. Tyrimo rezultatai.....	46
2.2.1. Socialinių pedagogų požiūris į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje .....	46
2.2.2. Klasės auklėtojų požiūris į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje .....	55
<b>DISKUSIJA</b> .....	<b>66</b>
<b>IŠVADOS</b> .....	<b>70</b>
<b>REKOMENDACIJOS</b> .....	<b>72</b>
<b>LITERATŪRA</b> .....	<b>74</b>
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>83</b>

## ĮVADAS

**Temos aktualumas.** Pasaulyje sparčiai auga elektroninių rūkymo įrenginių, tokių, kaip elektroninės cigaretės (toliau darbe – e. cigaretės), populiarumas tarp paauglių. Jungtinėse Amerikos valstijose, lygiai kaip Suomijoje, Korėjoje ar Lenkijoje, paauglių, rūkančių e. cigaretes, skaičius kasmet didėja po 2-3 kartus (Wills ir kt., 2016). Nors traukia malonus skonis, kuris taip skiriasi nuo tabako produktų (Pepper ir kt., 2016), tačiau e. cigaretės gali turėti įtakos paauglių normaliam socialiniam funkcionavimui, įskaitant suprastėjusius mokymosi įgūdžius ir akademinius rezultatus, padidėjusį agresyvumą ir impulsyvų elgesį, prastą miego kokybę, dėmesio sutelkimo sunkumus, pablogėjusią atmintį ir depresijos tikimybės padidėjimą bei mintis apie savižudybę (Tobore, 2019).

Remiantis 2015 metų ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) duomenimis Alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas ir interneto naudojimo Lietuvoje tyrimo ataskaitoje (2015) nurodyta, kad Europos mokinių rūkymo rodiklių pokyčiai yra teigiami: pradėjusių pastoviai rūkyti 13 metų ir jaunesnių vaikinių dalis sumažėjo ir grįžo maždaug į 2007 metų lygmenį, o pradėjusių pastovai rūkyti šio amžiaus merginų dalis nuo 2007 metų išlieka mažesnė ir maždaug pastovi. 2003–2015 m. bent kartą rūkusių cigaretę 15–16 m. amžiaus mokinių Lietuvoje tai daugėjo, tai mažėjo; vis dėlto lyginant 2003 m. ir 2015 m. stebimas sumažėjimas nuo 80 proc. iki 65 proc. Tačiau tas pats tyrimas parodė, kad tarp mokinių labai plinta e. cigaretės: rūkyti jas bandė beveik pusė tirtų mokinių; eksperimentuoja šiomis cigaretėmis tiek vaikinai, tiek merginos; vyraujantis amžius, kada jos pirmą kartą išbandytos – 14-15 metų (Alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas ir interneto naudojimas Lietuvoje, 2015).

Eurobarometro 2017 metų tyrimo duomenimis (Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes, 2017), pagrindinė priežastis, kodėl rūkantieji renkasi e. cigaretes, yra noras sumažinti surūkomų cigarečių skaičių (61 proc. visų 15-55 m. ir vyresnių respondentų). Retesnės priežastys – įsivaizduojamas mažesnis tokių cigarečių kenksmingumas, mažesnė kaina, draugų įtaka, produkto patrauklumas. K.M. Berry ir kt. (2018) apklausę 12-15 metų mokinius įvardijo priežastis, kodėl paaugliai renkasi e. cigaretes – patrauklus skonis ir įsivaizduojamas saugumas, kad šias cigaretes bus lengva mesti rūkyti. Tačiau šie įsitikinimai yra klaidingi – e. cigaretės per potencialią priklausomybę nuo nikotino veda prie cigarečių rūkymo pradžios, paveikia socialinius ir elgesio mechanizmus, sukelia didesnį norą rizikuoti ar plėtoti pažintį su rūkymo priemonių įvairove (Berry ir kt., 2018). J.A. Rohde ir kt. (2018) atskleidė, kad nors paaugliai žino apie daugelį e. cigarečių rūkymo sukeliamų pavojų, tačiau tos žinios turi mažai įtakos jų vartojimui. Teigiama, kad žinios yra būtina, bet nepakankama sąlyga, norint keisti rizikingą elgesį; tai rodo, kad įsitikinimai dažnai vaidina didesnį vaidmenį siekiant elgesio pokyčių nei turimos žinios (Rohde ir kt., 2018). Todėl šiame darbe didžiausias dėmesys skiriamas e. cigarečių rūkymo prevencijos tyrinėjimui.

Užsienio šalyse e. cigarečių paplitimas yra nebe naujas reiškinys, tad šių šalių mokslininkai plačiau tyrinėjo e. cigarečių patrauklumą tarp jaunųjų vartotojų (Pepper ir kt., 2016), paauglių žinias apie e. cigaretes (Gorukanti ir kt., 2017; Rohde ir kt., 2018), artimiausios aplinkos įtaką paauglių rizikingai elgsenai (Pentz ir kt., 2015; Barrington-Trimis ir kt., 2018), e. cigarečių rūkymo paplitimą (Perikleous ir kt., 2018) bei tolesnę priklausomybių riziką (Barrington-Trimis ir kt., 2016; Conner ir kt., 2018; Berry ir kt., 2018). E. cigarečių prevencijos tyrimai labiau pavieniai, juose analizuojamos tam tikros prevencijos dalys, kaip e. cigarečių draudimo mokyklose nauda prevencijai (Milicic ir kt., 2018; Nicksis ir kt., 2018; Schillo ir kt., 2020). S. O'Connor ir kt. (2019) peržvelgę įvairias JAV ir Kanadoje vykdomas e. cigarečių prevencines programas ir tyrimus nustatė, kad rūkymo prevencijos programos labiau orientuotos į tabako gaminių rūkymą, ir yra labai nedaug informacijos apie e. cigarečių prevencijos intervencijų efektyvumą.

Lietuvos mokslininkų darbų apie paauglių e. cigarečių rūkymą ar prevenciją ypač trūksta; galima rasti pavienių darbų, apibendrinančių užsienio mokslininkų atliktus tyrimus (Vileišytė, Nedzinskienė, 2019) apžvelgiant pasaulio mokslinę literatūrą apie e. cigarečių vartojimą, kontrolę ir poveikį sveikatai. V. Kumpauskaitė (2018) bei A. Aleknaitė ir kt. (2016) apžvelgė e. cigarečių žalingumą iš medicininės pusės.

Dėl didėjančio e. cigarečių rūkymo plitimo paaugliai yra dideliame pavojuje tapti priklausomais nuo nikotino ir patirti kenksmingas nikotino poveikio pasekmes. Nuo kūdikystės iki paauglystės ir jaunystės nikotinas kelia rimtą grėsmę smegenų vystymuisi, kuri lemia sumažėjusią reakciją, prastesnį dėmesio sutelkimą, pažinimo problemas, nuotaikos svyravimus bei žemesnius akademinis rezultatus (Perry ir kt., 2016). Todėl itin svarbu atskleisti e. cigarečių rūkymo pavojus iki rizikingiausio amžiaus, kuomet reikšmingą prevencinį vaidmenį atlieka mokykla, kuri gali supažindinti vaikus ne tik su grėsmėmis, bet ir keisti klaidingus įsitikinimus. Taigi kyla siekiamybė užduoti **probleminį klausimą**, t. y., kokios yra prevencijos galimybės mokykloje tobulinant elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją?

**Tyrimo objektas:** elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje.

**Tyrimo tikslas:** atskleisti elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybes mokykloje.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos mokykloje teorinius pagrindus.
2. Ištirti socialinių pedagogų požiūrį į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje.
3. Ištirti klasės auklėtojų požiūrį į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje.
4. Pateikti siūlymus socialiniams pedagogams ir klasės auklėtojams, kaip tobulinti elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją mokykloje.

### **Tyrimo metodai:**

- Mokslinės literatūros analizė;
- struktūruotas interviu;
- turinio (content) analizė.

Darbas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

*Suplanuoto elgesio teorija* – šios teorijos elementai (elgesio ketinimai, požiūris į elgesį, suvokiama elgesio kontrolė, subjektyvi elgesio norma) gerai paaiškina asmens elgesį, susijusį su ketinimu rūkyti ir prevencinių programų kūrimu (Topa, Moriano, 2010). Ši teorija sujungia priešastinę požiūrio, subjektyvių normų ir suvokto elgesio kontrolės grandinę per numatomą elgesį, o numatomo elgesio priemonės gali apimti planavimą, norus ir lūkesčius (Brewer, Rimer, 2008). Suplanuoto elgesio teorija paremti prevencijos modeliai užtikrina, kad aiškus ir įtikinamas psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos turinys atsispindės visose įgyvendinamose priemonėse: reikia teikti tikslią informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį, kritiškai vertinti informaciją apie poveikį, pakeisti klaidingus lūkesčius apie egzistuojančias normas, būtina pastiprinti saviveiksmingumą ir toliau nevertoti psichoaktyvių medžiagų. Šios priemonės padeda jauniems asmenims per elgesio pavyzdžius išmokti, kaip jiems derėtų elgtis, kad nepradėtų vartoti psichoaktyvių medžiagų, arba koks kitas elgesys leistų jiems pasiekti trokštamus tikslus (Buhler, Kroger, 2008). Be to, šios teorijos autoriai skatina mokslininkus plėsti jų sukurtą modelį integruojant kitus kognityvinius elementus, kurie pagerintų elgesio planavimo teorijos elementų tinkamumą elgesiui nuspėti (Ajzen, 2002).

*Socialinė kognityvinė teorija* bei jos pagrindiniai elementai (numatomos elgesio pasekmės bei įsitikinimas savo gebėjimu atitinkamai elgtis) taip pat dažnai naudojami asmens elgesiui paaiškinti (Baranowski ir kt., 2002). Ši teorija teigia, kad žmogaus elgesys yra dinamiškos asmeninės, elgesio ir aplinkos sąveikos rezultatas. Nors ši teorija atpažįsta aplinkos poveikį elgesio formavimui, ji sutelkia dėmesį į potencialius asmens gebėjimus keisti ir kurti aplinką, kad ji atitiktų tikslus, kuriuos pats sau kelia (McAlister ir kt., 2008). Ypač dažnai ši teorija tampa teoriniu pagrindu mokinių rūkymui prognozuoti bei keisti (Bektaş ir kt., 2010).

**Darbo struktūra ir apimtis.** Ši magistro darbą sudaro: paveikslų sąrašas (5), lentelių sąrašas (14), įvadas, pirmas skyrius, kuriame aptariama teorinė nagrinėjamos temos analizė, antras skyrius, kuriame aprašoma tyrimo metodologija, tyrimo rezultatai, diskusija, išvados, rekomendacijos ir naudotos literatūros sąrašas (119 šaltinių). Prieduose pateikiama e. cigarečių pavyzdžių paveikslas, informuoto asmens sutikimo forma ir kokybinio tyrimo instrumentai. Darbo apimtis be literatūros sąrašo ir priedų yra 73 p.

# I. PIKTNAUDŽIAVIMO ELEKTRONINIŲ CIGARETĖMIS PREVENCIJOS MOKYKLOJE TEORINIAI PAGRINDAI

## 1.1. Elektroninių cigarečių socialinės plitimo priežastys ir sukeltos problemos

Kaip nurodoma Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatyme (2016, Nr. XII-2419), „elektroninė cigaretė – gaminys, naudojamas garams, kuriuose yra nikotino, vartoti per kandiklį, arba bet kuri tokio gaminio sudedamoji dalis, įskaitant kapsulę, rezervuarą ir įtaisą be kapsulės ar rezervuaro. Elektroninės cigaretės gali būti vienkartinės arba daugkartinės (pripildomos iš elektroninių cigarečių pildyklės arba keičiamos vienkartinės kapsulės).”

JAV pateiktoje patento paraiškoje e. cigaretės prietaisas apibūdinamas kaip „elektroninė skaidomoji cigaretė, kuri veikia kaip cigaretės pakaitalas, ar pakaitalas, skirtas mesti rūkyti.“ (Grana ir kt., 2014, p. 1972).

1930 metais JAV Joseph Robinson užregistravo pirmąjį e. cigaretės prototipo patentą. Šis prietaisas buvo skirtas medicininiams reikmėms – kaitinti ir inhaliuoti vaistams (Elektrik vaporizer, 1927). 1965 metais Gilbert A. Herbert sukūrė ir užpatentavo bedūmę betabakę cigaretę, kuri buvo artimiausia modernioms šiuolaikinėms e. cigaretėms (Smokeless non-tobacco cigarette, 1963). 2003 metais Pekine, Kinijoje, vaistininkas Hon Lik sukūrė tai, kas tapo pirmąja komerciškai sėkminga e. cigarete (Electronic cigarette, 2003); Europos ir JAV rinkas ji pasiekė 2006 metais (Hajek ir kt., 2014). E. cigarečių pardavimai JAV pradėjo sparčiai augti nuo 2007 metų. Plati didžiųjų gamintojų reklama per televiziją, spaudą, kur dažniausiai vaizduojamos įžymybės, stipriai padidino e. cigarečių vartojimą tiek tarp suaugusiųjų, tiek tarp jaunimo (Perry ir kt., 2016).

Didžiulį e. cigarečių išpopuliarėjimą lėmė tai, kad jos buvo laikomos saugiu įprastų cigarečių pakaitalu. Remdamiesi tarptautinių Nepriklausomo narkotikų mokslų komiteto ekspertų tyrimu (Nutt ir kt., 2014) įtakingos Anglijos sveikatos organizacijos vienareikšmiškai skelbė, kad e. cigaretės yra 95 proc. saugesnės už įprastas cigaretes. D.J. Nutt ir kt. (2014) padarė šią išvadą nepateikdami jokių konkrečių įrodymų, tiesiog įspėdami, kad tyrimas buvo apribotas patikimų įrodymų dėl žalos trūkumo, kuri citavusieji tyrimą tiesiog ignoravo. Vėliau D.J. Nutt ir bendraautoriai buvo plačiai kritikuojami dėl interesų konflikto, atskleidus jų ir popieriaus ir tabako bei elektroninių cigarečių pramonės atstovų ryšius (Glantz, Bareham, 2018). Nepaisant to, atsiranda vis daugiau tyrimų, rodančių, kad tikroji žala yra daug didesnė nei nurodoma teiginyje „95 proc. saugesnės“.

Kompanijos, kuriančios ir parduodančios cigaretes naudoja saldinių ir vaisių skonių ir kvapų tirpalus, kurie yra patrauklūs jauniems vartotojams. Skoniai ir kvapai cigaretės rūkymą daro patraukliu, didina rūkymo dažnumą užmaskuodami nemalonų tabako produktų kvapą. Kaip prevencijos priemonę, JAV 2009 metais uždraudė parduoti cigaretes su skoniais (kitais nei tabako ar

mentolio). 2014 metais buvo siūloma uždrausti ir e. cigarečių aromatizuotų priemonių pardavimą, tačiau šis reglamentas patvirtintas nebuvo (Pepper ir kt., 2016).

Remiantis Europos sąjungos direktyva (2014, Nr. 2014/40/ES), Europos sąjungos valstybės narės draudžia pateikti rinkai tabako gaminius, kurių bet kokiuose komponentuose, pavyzdžiui, filtruose, popieriuje, pakuotėse, kapsulėse ar bet kuriuose techniniuose elementuose, yra kvapiųjų medžiagų, leidžiančių pakeisti atitinkamų tabako gaminių kvapo ar skonio stiprumą ar jų dūmo sodrumą. Filtruose, popieriuje ir kapsulėse negali būti tabako arba nikotino (Europos parlamento ir Tarybos direktyva, 2014). Elektroninėms cigaretėms taikomi įprasti tabako gaminiams draudimai, tačiau kvapiųjų medžiagų įvairovė nedraudžiama.

*E. cigarečių veikimas.* E. cigaretę sudaro baterija, rezervuaras tirpalui, kuriame paprastai yra nikotino, kaitinimo elementas arba purkštukas ir kandiklis. Prietaisas kaitina skystą tirpalą, kol šis pradeda garuoti. Šiuos garus įkvepia vartotojas. E. cigarečių tirpalas paprastai sudarytas iš propilenglikolio ir/ar glicerino kaip tirpiklio nikotinui ir kvapiųjų cheminių medžiagų (Perry ir kt., 2016).

Daugelyje parduodamų e. skysčių yra nikotino ir aromatinių medžiagų, taip vienu metu patenkinant fizinį nikotino poreikį bei teigiamai stimuliuojant dėl malonaus kvapo (daugelis e. skysčių neturi stipraus ir dažnai nemalonaus tabako cigarečių kvapo). Europoje uždrausta prekiauti standartinėmis bei sukamojo tabako cigaretėmis su skoniu (Vileišytė, Nedzinskienė, 2019), tačiau toks draudimas e. cigaretėms, kaip jau buvo minėta, negalioja.

E. cigaretės yra grupė įrenginių, kurių dizainas, išvaizda ir sudėtingumas yra labai platus, tačiau jose yra panašūs komponentai, ir jų veikimas taip pat yra panašus (Eaton ir kt., 2018). Atsižvelgiant į prietaiso modelį, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kaitiklis įkaista, kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus. Terminas „garinti“ (angl. *to vapor*) pasirinktas siekiant atskirti šį procesą nuo įprastų cigarečių rūkymo (Aleknaitė ir kt., 2016). Reikėtų pažymėti, kad e. cigarečių gamintojai siekdami atriboti e. cigarečių įvaizdį nuo tabako cigarečių, sugalvoja savo gaminiams ir jų rūkymo procesams tokius pavadinimus, kad jie neprimintų įprastų cigarečių.

Šie įrenginiai yra skirstomi į pirmos, antros ir trečios kartos e. cigaretes (žr. 1 priedą.) (Eaton ir kt., 2018):

Pirmos kartos e. cigaretės skirtos kuo labiau imituoti paprastos cigaretės rūkymą. Šie prietaisai tarnavo kaip cigaretės, skirtos norintiems mesti rūkyti ar ieškantiems alternatyvos įprastoms cigaretėms. Jos dažnai sukurtos taip, kad atkartotų tradicinę cigaretę, kai kurios turi cigaro ar pypkės dizainą.

Antros kartos e. cigaretėms būdingas kaitiklis (skaidri talpykla, kurioje yra purkštukas ir e-skystis) ir maža baterija. Antros kartos įrenginiams tebėra būdingas cilindriškas, panašaus į rašiklį,

dizainas, jie didesni nei pirmtakai, ir dažnai vadinami „rezervuarų sistemomis“ turint omenyje skaidrią talpyklą, kurioje telpa daugiau e-skysčio nei ankstesniuose kasetiniuose modeliuose.

Trečios kartos įrenginiai labiausiai nukrypę nuo pradinės e. cigaretės vizijos ir dizaino. Jų rūkymas turi atskirą apibrėžimą „veipinti“ (nuo ang. *vaping*) arba „garinti“, kadangi išskvepiant išskiriamas didelis dūmų kiekis. Estetiškai jie mažai primena cigaretes: jų dizainas – kvadrato ar stačiakampio formos su pridedamais ar keičiamais purkštuvais ir baterijomis. Be to, nuo pat pradžių buvo galima įsigyti e. cigarečių ir jų komponentų atskirai, vartotojai patys modifikavo prietaisus arba kūrė naujus, todėl dažnai jie dar vadinami „modais“ (nuo angl. *mods*). Įrenginio dizaino ir inžineriniai skirtumai yra pagrindiniai dydžio, padavimo ir išgarinamo kiekio veiksniai (Eaton ir kt., 2018).

*E. cigarečių rūkymo plitimo priežastys.* Pastaruosius 50 metų tyrinėjamos tiesioginės ir ilgalaikės rūkymo pasekmės sveikatai, tačiau vis tiek pradėti rūkyti neatrodo neracionaliu sprendimu, ir paauglystė yra ypatingas ir turbūt vienintelis amžiaus tarpsnis, kai tabako vartojimas atrodo patraukliai ir suvokiamas kaip tikslingas. Paauglystė ir socialinis perėjimas į pilnametystę kartu su savimi atsineša rizikos prisiėmimą, susijusį su naujų dalykų išbandymu ir suaugusiųjų elgesio perėmimu. Šiuo laikotarpiu ruošiantis pilnametystei paaugliui vis dar trūksta nuoseklaus mąstymo, sprendimų priėmimų įgūdžių, jis impulsyvus, ir kaip stiprus elgesio pokyčio motyvatorius atsiranda bendraamžių įtaka, kuri sukuria unikalų pažeidžiamumo rūkyti langą (Perry ir kt., 2012). 14 – 18 metų amžiu yra labiausiai pažeidžiamas kalbant apie rūkymo pradžią ir tapimu priklausomu visam gyvenimui. Šis amžius rodo brendimą, kai paauglys pats pasirenka savo gyvenimo stilių ir tai, kaip jis mato save ateityje (Anjum ir kt., 2016).

Paauglių rūkymas yra daugialypis elgesys, kurį lemia unikalūs ir persidengiantys biologinių, psichosocialinių ir aplinkos veiksnių deriniai. Skirtingi autoriai pateikia kiek skirtingas priežastis, kodėl paaugliai pradeda rūkyti, tačiau jos papildo viena kitą.

K.M. Conrad, B.R. Flay ir D. Hill (1992), tyrę numatomus bandymus rūkyti atrado, kad yra stiprus ryšys tarp paauglių rūkymo ir:

- socioekonominio statuso, kai labiau tikėtina, kad rūkyti pradės žemesnio statuso mokiniai;
- socialinių ryšių kintamųjų, tiksliau bendraamžių ir mokyklos ryšių kartu su silpnesniais šeimos ryšiais;
- socialinio išmokymo kintamųjų, ypač bendraamžių rūkymo ir pritarimo, rūkymo paplitimo, prieinamumo, tėvų rūkymo;
- atsisakymo įgūdžių;
- žinių, požiūrio ir ketinimų, su tvirtesniu požiūriu, kylančiu iš ketinimų, nei požiūriu, kylančiu iš žinių;

- savivertės.

1994 metais JAV Sveikatos ir žmonių paslaugų departamentas (Koplan ir kt., 1994) savo pranešime, kuriame buvo aprašytos rūkymo stadijos nuo pirmųjų bandymų iki reguliaraus vartojimo, pateikė keturias veiksmų grupes, kurios daro įtaką rūkymo pradžiai:

- Sociodemografiniai faktoriai: socioekonominė padėtis, paauglystės kaip raidos tarpsnio iššūkiai, lytis ir rasė/etniškumas.
- Aplinkos veiksniai: tabako gaminių priimtumas ir prieinamumas, tarpasmeniniai kintamieji, suvokiami aplinkos kintamieji.
- Elgesio veiksniai: akademiniai pasiekimai, probleminis elgesys, bendraamžių grupių įtaka, dalyvavimas įvairiose veiklose ir elgesio įgūdžiai.
- Asmeniniai veiksniai: ilgalaikio rūkymo žalos žinios ir supratimas, savivertė ir asmenybė.
- Dabartinis elgesys, susijęs su rūkymu: ketinimai rūkyti ir rūkymo statusas.

Taigi labiausiai prognozuojami veiksniai yra artima aplinka, socialiniai ryšiai, bendraamžių poveikis ir atsisakymo įgūdžiai.

Galima pastebėti, kad kartojasi artimos socialinės aplinkos, bendraamžių įtakos ir asmenybės kintamieji. Šiuolaikinės rūkymo raidos koncepcijos pabrėžia socioekonominę perspektyvą, kurioje atsižvelgiama į platesnį socialinį ir aplinkos kontekstą, kuriame jaunuoliai pradeda rūkyti. Paauglių rūkymas yra socialiai sąlygotas elgesys, tam didelę įtaką turi šeimos, bendraamžių, mokyklos ir kaimynystės socialinis kontekstas (Ennett ir kt., 2010). D.M. Cutler ir E.L. Glaeser (2010) aprašo įvairius mechanizmus, kurie gali daryti įtaką pirmiesiems bandymams rūkyti: pirmiausia – bendraamžiai, kurie gali atlikti mokytojo vaidmenį, ir tai gali turėti neigiamų padarinių. Jei bendraamžiai rūko, jie suteikia informacijos apie įsivaizduojamą rūkymo naudą ir sąnaudas. Antra, jei daug aplinkinių bendraamžių rūko, tai mažina neigiamą socialinę stigmą, kad rūkyti yra negerai. Trečia, tai gali tapti priemone pritapti patenkinant priėmimo poreikį. Ir galiausiai – tam tikrą vaidmenį atlieka pasiūla bei sveikos gyvensenos įgyvendinimo prieinamumas.

J. Liu ir kt. (2017) teigia, kad bendraamžių elgesio socialinė įtaka greičiausiai priklauso nuo bendruomenės santykiams suteikiamos vertės, kurią nustato kultūrinės orientacijos, dėl to kultūrinė aplinka, kurioje vystosi paaugliai, gali įtakoti jiems daromą bendraamžių įtaką dėl rūkymo. Socialinė įtaka yra didesnė kolektyvistinėse visuomenėse, kuriose vertinami tarpusavio ryšiai. Todėl santykis tarp bendraamžių įtakos ir rūkymo priklauso dar ir nuo tarpasmeninio artumo, o artimesni ryšiai dėl ilgalaikio kontakto, emocinio prisirišimo ir į draugystę investuotos energijos gali daryti pačią didžiausią įtaką pirmiesiems bandymams rūkyti ir tolesnei priklausomybei. Dauguma bendraamžių ir

pirmųjų bandymų rūkyti ryšių tyrimų orientuoti į artimiausios aplinkos, tai yra draugų rato daromą įtaką paaugliams.

J. D. Robalino ir M. Macy (2018) ištyrė paauglių daromą poveikį rūkymui atsižvelgiant į bendraamžių populiarumą. Per keturių bangų tyrimą Amerikos vidurinėse mokyklose tyrėjai nustatė, kad rūkymo tikimybė kartu su vidutiniu rūkančiųjų populiarumu kitais metais didėja, ir atvirkščiai, kai populiarūs nerūkantys paaugliai, rūkymo tikimybė mažėja. Be to, rūkymo tikimybė didėjo, kai 20 proc. populiariausių mokinių rūkė, ir mažėjo, kai rūkė 80 proc. nepopuliariųjų. Rezultatai parodė, kad svarbu žinoti ne tik polinkį rūkyti mokykloje, bet ir rūkančių mokinių socialinę hierarchiją (Robalino, Macy, 2018). Dėl šių priežasčių mokslininkai naujose prevencinėse programose kreipia itin didelį dėmesį norminių įsitikinimų keitimui.

ESPAD 2015 metų tyrimo duomenimis, tiek nereguliarių bandymų rūkyti, tiek rūkymo kaip įpročio paplitimas tarp mokinių per pastaruosius ketverius metus 10–12 proc. sumažėjo, tačiau tarp mokinių labai plinta e. cigaretės – beveik pusė respondentų nurodė, kad yra bandę rūkyti elektronines cigaretes. Vyraujantis amžius, kada mokiniai pirmą kartą pabandė rūkyti elektronines cigaretes – 14–15 metų: būdami tokio amžiaus pabandė jas rūkyti apie 38 proc. respondentų, tarp jų 41 proc. vaikinių ir 35 proc. merginų. Dar 2 proc. respondentų pirmą kartą jas rūkė 16 metų. 13 metų ir jaunesni pirmą kartą pabandė rūkyti elektronines cigaretes 7 proc. visų respondentų, tarp jų 9 proc. vaikinių ir 6 proc. merginų. Daugiausia jos rūkytos nereguliariai, eksperimentuojant – bent kartą per pastaruosius 12 mėnesių arba seniau. Tarp jų apie 16 proc. yra bent kartą jas rūkę per pastarąsias 30 dienų iki apklausos. Duomenys rodo, kad tarp rūkusiųjų per 30 dienų iki apklausos yra ir reguliariai rūkančių elektronines cigaretes mokinių. Reguliariai rūkančių / rūkusių mokinių skaičių rodo atsakymai į klausimą apie amžių, kada mokiniai pradėjo rūkyti e. cigaretes kasdieną. Variantą „niekada“ pasirinko 90 proc. mokinių, nurodė, kad rūkė / rūko jas kasdieną 10 proc. mokinių (14,5 proc. vaikinių ir 5 proc. merginų). Eksperimentavimas su e. cigaretėmis vienodai paplitęs tarp vaikinių ir merginų. Tarp bandžusių rūkyti elektronines cigaretes statistiškai reikšmingi vaikinių ir merginų skirtumai yra tik tarp rūkusių dažniau – per pastarąsias 30 dienų (Alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas ir interneto naudojimas Lietuvoje, 2015).

E. cigaretės, pristatytos kaip saugesnė alternatyva, yra palyginti naujas ir mažiau ištirtas reiškinys, ir kai kuriais aspektais jos populiarėja dėl kitų priežasčių nei įprastos tabako cigaretės.

Mokslininkai (Kong ir kt., 2015; Patrick ir kt., 2016; Tsai ir kt., 2018), ištyrę, kodėl paaugliai pradeda rūkyti elektronines cigaretes, pateikia šias pagrindines priežastis:

- Eksperimentavimas.
- Skonių įvairovė.
- Bendraamžių įtaka.
- Nuobodulys.

- E. cigaretės yra mažiau kenksmingos, nei įprastos tabako cigaretės.

Apžvelgus pagrindines eksperimentavo e. cigaretėmis priežastis matomi pagrindiniai skirtumai: kai pagrindinėmis priežastimis pradėti rūkyti įprastas cigaretes vaidino artimiausia aplinka, t. y., draugai, ir norminiai įsitikinimai, e. cigaretėmis paaugliai susivilioja dėl jų patrauklumo, t. y., skonių įvairovės, naujumo faktoriaus.

E. cigaretėmis eksperimentuoja paaugliai, ieškantys naujų pojūčių (Case ir kt., 2017). Jaunimas yra atviras naujovėms ir nori išbandyti naujus, į technologijas orientuotus nikotino vartojimo būdus. Tai galima paaiškinti teigiama orientacija į naujas technologijas, kurios siekia pritraukti dėmesį maloniomis emocijomis, kurios lydi naujų technologijų priėmimą, kuri vadinama technofilija. E. cigaretės yra plačiai parduodamos kaip aukštų technologijų pakaitalas tabako rūkymui; jos potencialiai patrauklios paaugliams, kuriems patinka technologijos. Jaunuoliai e. cigaretes suvokia kaip dar vieną „žaislą“ šalia mobilaus telefono (McDonald, Ling, 2015; Barrientos-Gutierrez ir kt., 2018).

Nors e. cigarečių pramonė tvirtina, kad kvapiosios medžiagos nėra skirtos pritraukti jaunimą, tačiau tyrimai (Dai, Hao, 2016; Chen ir kt., 2017) rodo, kad šių medžiagų naudojimas yra susijęs su didesne jaunimo rizika pradėti eksperimentuoti e. cigaretėmis ir mažesne tikimybe mesti rūkyti. A.M. Leventhal ir kt. (2019) teigia, kad netradiciniai e. cigarečių skoniai ne tik skatina jau rūkančius paauglius toliau rūkyti, bet labai tikėtina, kad po šešių mėnesių jie rūkys dar dažniau.

E.P. Perikleous ir kt. (2018), apžvelgę straipsnius apie paauglių e. cigarečių rūkymą charakterizavo pažeidžiamų paauglių populiacijas:

Vyriška giminė: lytis gali būti rodikliu, galinčiu prognozuoti, kad vaikinai yra didesnėje rizikoje pradėti rūkyti. Tai gali būti sociokultūrine charakteristika ar tiesiog mados vaikymusi, kadangi daugeliu atvejų vaikinai pirmesni išbando naujas technologijas, e. cigaretės jiems yra labiau prieinamos nei merginoms, be to, vaikinai labiau linkę rizikuoti.

Pažangumas mokykloje: profesinės mokyklos mokinys, žemesnis pažangumas, iškritimas iš švietimo sistemos siejama su eksperimentavimu ir nuolatiniu rūkymu. Antra vertus, į šią grupę patenka ir pažangūs mokiniai.

Amžiaus tarpsnis: nusakyti amžiui kol kas trūksta tyrimų, tačiau pastebima, kad e. cigaretės išbandomos aukštesnėse klasėse (maždaug nuo 16 m.), nes vyresni mokiniai yra geriau informuoti apie e. cigaretes, žino, kur jas lengviau įsigyti ir pan.

Ekonominė padėtis: didesnė tikimybė vartoti e. cigaretes, jei paauglys neturi finansinių problemų ir gali sau leisti pirkti įrenginį ir tirpalus.

Tabako rūkymas ir susiję veiksniai: tabako rūkymas yra labai stiprus veiksnys: kasdienis rūkymas, kai rūko tėvai ar brolis/sesuo, bet koks ankstesnis tabako gaminių rūkymas siejamas su eksperimentavimu e. cigaretėmis. Yra tikimybė, kad e. cigaretės bus naudojamos kaip priemonė mesti

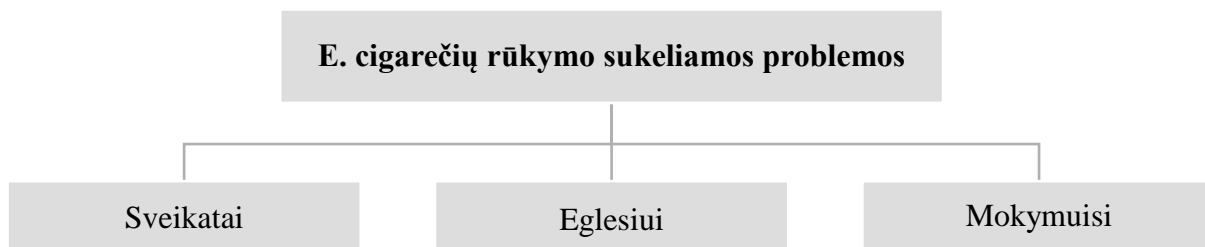
rūkyti, tačiau paauglių „garinimas“ labiau susijęs su eksperimentavimu, o ne metimu rūkyti (Perikleous ir kt., 2018). Kuriant prevencijos programas ar jas vykdančias reikia atkreipti dėmesį į didžiausios rizikos grupes ir charakteristikas, kad smalsumą ir norą išbandyti kažką naujo pakeistų susidomėjimo praradimas ir susirūpinimas dėl savo sveikatos.

Socialinės rūkymo normos dažnai įvardijamas kaip svarbus veiksnys ketinti, pradėti ar mesti rūkyti. Jos dažnai apibrėžiamos kaip draugų, šeimos narių, artimų draugų ar visuomenės suvokiamas pritarimas rūkymui (t. y., draudžiamosios normos). Taip pat jos gali apimti suvokiamo regimumo rodiklius, tokius kaip rūkantys draugai ir suvokimas, kaip yra paplitęs rūkymas (t. y., aprašomosios normos) (Pepper ir kt., 2014). K.A. East ir kt. (2018) sugrupavo e. cigarečių rūkymo socialines normas galinčius paveikti rodiklius:

- Bent vienas iš penkių artimiausių draugų rūko e. cigaretes.
- Visuomenė nežiūri neigiamai į e. cigarečių rūkymą.
- Viešose erdvėse matomi e. cigaretės rūkantys asmenys.

E.A. Vogel, D.E. Ramo ir M. L. Rubinstein (2018), ištyrę e. cigaretės rūkančius 13-18 metų paauglius, nustatė, kad dažnas atvejis, kai pirmieji bandymai buvo susiję su e. cigarečių gavimu iš šeimos nario arba draugų, kurie rūko e. cigaretes. Paaugliai, kurių draugai naudoja e. cigaretes, gali suvokti didesnę socialinę pritarimą ir platesnę e. cigarečių vartojimo paplitimą, ir abu šie aspektai padidina tikimybę eksperimentuoti. Panašiai, kaip socialinis e. cigarečių rūkymas šitaip leidžiant laiką su draugais, gali vesti prie nuolatinio rūkymo. Draugų rūkymas susijęs tiek su dažniu, tiek su priklausomybės vystymusi, nes įgyjamas suvokiamas socialinis pritarimas ir e. cigarečių rūkymas priimamas kaip norminis. Tiesa šie norminiai įsitikinimai nėra taip stipriai įsitvirtinę lyginant su senesniais tabako gaminiiais, todėl svarbu vykdyti į šių normų keitimą orientuotą intervenciją.

Remiantis įvairių mokslininkų tyrimais (Perry ir kt., 2016; Sabado ir kt., 2017; Berry ir kt., 2018; Kennedy ir kt., 2019; Buchanan ir kt., 2020) galima išskirti ir suklasifikuoti esmines e. cigarečių rūkymo sukeltas problemas paaugliams. Problemų klasifikaciją galime matyti 1 paveiksle.



1 pav. E. cigarečių rūkymo sukeltos problemos

(Paveikslas autorės)

*E. cigarečių poveikis sveikatai.* Anot D.L. Eaton ir kt. (2018), bendras e. cigarečių poveikis – tiek žala, tiek nauda – priklauso nuo trijų veiksnių:

- įtakos suaugusiems asmenims metant rūkyti degaus tabako gaminius;
- įtakos jauniems žmonėms, pradėti vartoti degaus tabako gaminius;
- e. cigaretėms būdingas toksiškumas.

Kaip ir įprastų cigarečių atveju, taip ir rūkant e. cigaretes susiduriama su cheminėmis medžiagomis ir dalelėmis, kurios veikia daugelį sistemų, įskaitant širdį, plaučius ir kraujotaką. Daugelis e. cigarečių išskiria potencialiai toksiškas bei labai kintančias medžiagas (Darville, Hahn, 2019). Kaip jau minėta, vartotojai gali patys prisitaikyti kaitiklio savybes taip generuodami daugiau karščio ir kurdami tirštesnius garus, kuriuose gali būti metalų nuo kaitiklio, kitų sudedamųjų dalių, ir visa tai yra įkvepiama (Eaton ir kt., 2018).

E. cigaretėse yra sudedamųjų dalių, kurios nėra inertiškos ir, tikėtina, pačios savaime kelia grėsmę sveikatai. Nors jose degių toksiškų produktų, sukeliančių vėžį, yra mažiau, tačiau e. cigaretės išskiria potencialiai toksiškas medžiagas, kaip smulkiosios dalelės, metalai ir nikotinas. Šios medžiagos gali sukelti neigiamą poveikį sveikatai, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų ligas (Eaton ir kt., 2018).

Naudojant tiek įprastas, tiek elektronines cigaretes, nikotinas didina širdies susitraukimų dažnį, o kraujyje susidaro reikšmingai didelis nikotino metabolito kotinino kiekis. Įtraukiamo ir į kraują patenkančio nikotino kiekis skiriasi priklausomai nuo nikotino koncentracijos skystyje, kitų skysčio komponentų, vartotojo patirties, įtraukimų intensyvumo, prietaiso charakteristikos bei garinimo technikos. Patyrę elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai įtraukia garus giliau ir prietaisą naudoja kur kas intensyviau nei pradedantieji, todėl jų kraujyje nikotino kiekis yra didesnis ir beveik pasiekia susidarantį rūkant įprastas cigaretes (Aleknaitė ir kt., 2016).

I.K. Oflert ir kt. (2018) atliko tyrimus su pelėmis 8 mėnesius veikiant jas e. cigarečių garais (kas atitinka 25 žmogaus gyvenimo metus) ir nustatė, kad e. cigaretės didina arterijų sukietėjimą ir pablogina normalų kraujagyslių reaktyvumą, panašius į kitus rizikos veiksnius, įskaitant cigarečių rūkymą, kurie prisideda prie širdies ir kraujagyslių ligų vystymosi.

C.D. Kennedy ir kt. (2019) sistemingai apžvelgė 38 eksperimentinius tyrimus su gyvūnais ir žmonėmis, susijusius su e. cigarečių poveikiu širdies ir kraujagyslių sistemai ir padarė išvadą, kad e. cigarečių rūkymas padidina trombozės ir aterosklerozės riziką taip darant žalą širdies ir kraujagyslių sistemai.

N.D. Buchanan ir kt. (2020) apžvelgė naujausius tyrimus, susijusius su e. cigarečių garų sudedamosiomis dalimis ir galima kardiovaskuliarine rizika, teigia, kad nėra pakankamai duomenų, kad būtų galima tvirtai teigti, kad e. cigarečių vartojimas sukelia mažesnę neigiamą poveikį širdies ir kraujagyslių sistemai nei įprastos cigaretės. Tyrimas atskleidė, kad e. cigaretės gali kenkti veikdamos

įvairiais mechanizmais, tokiais kaip oksidacinis stresas, uždegimai, DNR pažeidimai, arterijų sukietėjimas ir pakitusi hemodinamika bei trombocitų aktyvumas.

V. Reinikovaitė kartu su Kolorado medicinos mokyklos tyrėjais (2018) atlikę ilgalaikio e. cigarečių garų ir nikotino tos pačios žalos poveikį plaučių struktūrai ir kraujagyslėms bandymą su žiurkėmis padarė išvadą, kad e. cigaretės yra tokios pat toksiškos, kaip ir tabako cigaretės, ir kad nikotino garai gali sukelti didžiulę žalą plaučiams. Galima teigti, kad tai nėra saugi alternatyva tabako gaminių rūkymui.

Daugiausia diskusijų kelia e. cigarečių kancerogeninis poveikis sveikatai. M.L. Goniewicz ir kt. (2014) atlikę tyrimą nustatė, kad e. cigaretėse yra mažesnis kancerogenų kiekis nei įprastose cigaretėse. L. Shahab ir kt. (2017) tyrė kancerogenų kiekį kūne ir nustatė, kad rūkančiųjų e. cigaretės kiekis organizme yra mažesnis nei rūkančiųjų įprastas cigaretės. Tyrimai rodo, kad nors e. cigaretės ir yra mažiau kancerogeniškos, tačiau pamažu ilgalaikėje perspektyvoje jos vis tik gali sukelti vėžį. Galima teigti, kad nors e. cigaretės ir išskiria mažiau kancerogenų ir kitų kenksmingų medžiagų nei kitos cigaretės, tačiau jos vis tiek yra kenksmingos ir padidina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ir kvėpavimo takų ligomis.

*E. cigarečių poveikis elgesiui.* Kaip buvo rašoma anksčiau, e. cigarečių poveikis yra trejopas, ir vienas iš e. cigarečių keliamų pavojų yra jaunų žmonių rūkymo įpročių kaita pereinant nuo e. cigarečių prie degaus tabako gaminių vartojimo. Kadangi e. cigaretės suprantamos ne kaip atskiras reiškinys, o įprastinių cigarečių pavojus yra didžiulis, reikia suprasti ne vien e. cigarečių toksiškumo keliamą žalą, bet ir jų ryšį su degių cigarečių vartojimu (Eaton ir kt., 2018).

T.E. Wills (2017) teigia, kad e. cigaretėmis mažesnės rizikos paaugliai įtraukiami į priklausomybes; jų rūkymas daro įtaką deviantiniam elgesiui.

Pastebima, kad lyginant su nerūkančiais paaugliais, e. cigaretės rūkantis jaunimas linkęs žymiai mažiau jaudintis dėl e. cigarečių keliamo pavojaus sveikatai, jie rečiau galvoja, kad rūkymas jiems sukels neigiamas pasekmes ar priklausomybę (Rohde ir kt., 2018). Įsivaizduojamas saugumas yra labai pavojingas, nes tyrimai rodo, kad per metus eksperimentavimo dauguma paauglių tampa kasdieniais vartotojais, tampa labiau priklausomi ir didina nikotino dozes, taip gilindami savo priklausomybę (Vogel ir kt., 2019).

Nors rūkantieji tiki, kad lengvai mes elektroninesigaretes, tačiau tyrimai rodo, kad gali būti atvirkščiai: paaugliai, rūkantys elektroninesigaretes, vėliau pradeda rūkyti įprastasigaretes: 2016 m. J.L. Barrington-Trimis ir kt. (2016) atliktas tyrimas parodė, kad rūkantiems e. cigaretės 6,17 kartų didesnė tikimybė pradėti rūkyti tabaką, nei niekada nerūkiusiems e. cigarečių. Taip pat tokie vartotojai labiau linkę pradėti rūkyti kaljaną, cigarus ar pypkę. 2017 metais Škotijos paauglių longitudinalinis tyrimas parodė, kad jauni nerūkantys žmonės, mėginantys e. cigaretės, yra didesnėje rizikoje pradėti rūkyti įprastasigaretes, palyginti su jaunais nerūkančiais, kurie nemėgino e.

cigarečių. (Best, Haseen, Currie, 2018). Ištyrus 20 Anglijos mokyklų 13-14 metų paauglius taip pat pasitvirtino ankstesni duomenys, kad yra didelis ryšys tarp e. cigarečių naudojimo ir vėlesnio tabako cigarečių vartojimo pradžios. Šis tyrimas taip pat parodė, kad didesnė tikimybė pradėti paaugliui rūkyti tabako gaminius, jei jis iš pradžių rūkė e. cigaretes, turi keletą ar daugelį rūkančių draugų arba jo šeimos nariai rūko (Conner ir kt., 2018).

Kuo ankstesnėse klasėse pradedamos rūkyti e. cigaretės, tuo didesnė rizika vėliau pradėti rūkyti tabako cigaretes ir vartoti kitas psichoaktyvias medžiagas (McCabe, West, McCabe, 2018). Svarbu tai, kad nors yra žemos rizikos grupių, kai paauglys neturi rūkančių draugų, jis taip pat yra toje pačioje rizikoje, kai pirmiausia išbando e. cigaretes ir vėliau pradeda rūkyti įprastas (Coner ir kt., 2018). JAV 2013-2016 metais atliktas longitudinalinis tyrimas, kuriame dalyvavo 6123 paauglių, atskleidė dvejų pakopų rūkymo procesą: pirmame etape e. cigaretės pritraukia žemos rizikos paauglius į rūkyti per patrauklų skonį, įsivaizduojamą saugumą ir didesnę pripažinimą tarp bendraamžių. Antrame etape e. cigaretės veda prie cigarečių rūkymo pradžios per potencialią priklausomybę nuo nikotino, socialinius ir elgesio mechanizmus, įskaitant didesnę prieigą prie tabako gaminių, didesnę norą rizikuoti ar plėtojant pažintį su rūkymo priemonių įvairove (Berry ir kt., 2018). Tyrimai taip pat rodo, kad paaugliai, rūkantys e. cigaretes, laikosi panašių rūkymo trajektorijų, kaip ir rūkantys tabaką; didesnė tikimybė, kad rūkantys ir tabako gaminius, ir e. cigaretę, vėliau rūkys tik įprastas cigaretes, nei kad pereis tik prie e. cigaretės rūkymo ar apskritai mes rūkyti (Barrington-Trimis ir kt., 2018). Be to, paauglių e. cigarečių rūkymas tiesiogiai susijęs su tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimu (Perry ir kt., 2016). Taigi galima teigti, kad e. cigarečių rūkymas yra tiesiogiai susijęs su kenksmingu elgesiu, kuomet paaugliai ne tik išbando e. cigaretes, tačiau ir kitas psichoaktyvias medžiagas.

*E. cigarečių poveikis mokymuisi.* Ch. L. Perry ir kt. (2016) nurodo, kad priklausomybė nuo e. cigarečių ir nikotino kenksminga ne tik sveikatai, tačiau ir pažintiniams mechanizms. Ankstyvas rūkymas sutrikdo pažinimo ir dėmesio procesus: prastėja darbinė atmintis (pvz., dviejų kintamųjų informacijos apdorojimas vienu metu), sutrinka žodinė ir trumpalaikė atmintis, nuolat silpsta pažintiniai gebėjimai, blogėja akademiniai rezultatai. Paauglių smegenys vis dar vystosi, ir nikotino vartojimas šiame amžiaus tarpsnyje gali sutrikdyti smegenų grandinių, kontroliuojančių dėmesį, mokymąsi ir jautrumą priklausomybei, formavimąsi. J.M. Kinnunen ir kt. (2015) tyrimas taip pat parodė, kad e. cigarečių eksperimentavimas yra susijęs su prastais mokymosi pasiekimais, ypač rūkančių mergaičių. M.D. Sabado ir kt. (2017) teigimu, priklausomybė nuo nikotino gali turėti įtakos paauglių gebėjimui susikaupti, kai kelias valandas susilaikoma nuo rūkymo, pavyzdžiui, pamokų metu. Rūkančių paauglių testų pažymiai yra prastesni, lyginant su nerūkančių bendraamžių. Tyrėjai nustatė, kad rūkymas paauglystėje neigiamai veikia akademinis pasiekimus ir įstojimą į aukštąsias mokyklas.

*Apibendrinant galime pastebėti, kad vienas didžiausių psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos vykdytojų rūpesčių yra tai, kad daugėja nerūkančiųjų, ypač vaikų ir paauglių, eksperimentų su e. cigaretėmis. Susirūpinimą kelia tai, kad e. cigarečių plitimo priežastys kiek skiriasi nuo įprastų tabako cigarečių: kai pirmąkart išbandyti įprastas cigaretes paskatindavo artimiausia socialinė aplinka, tai e. cigaretėmis paaugliai susigundo dėl išreklamuotų patrauklių savybių bei naujumo faktoriaus. Nors e. cigaretės paaugliams atrodo saugesnis variantas, tačiau jos kenkia sveikatai, lemia kenksmingą elgesį ir neigiamai veikia akademinį pasiekimą. Kadangi e. cigaretės yra toksiškos, jos neigiamai veikia fizinę sveikatą. Jose esantis nikotinas sukelia priklausomybę ir didina riziką bandyti eksperimentuoti ir kitomis psichoaktyviomis medžiagomis. Priklausomybė nuo nikotino kenksminga ir pažintiniams mechanizms, nuo kurių priklauso akademiniai pasiekimai: prastėja trumpalaikė ir darbinė atmintis, silpsta pažintiniai gebėjimai. Priklausomybė paveikia paauglio gebėjimą susikaupti ties užduotimis, todėl prastėja atliekamų užduočių rezultatai.*

## **1.2. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija mokykloje: socialinės pedagoginės pagalbos aspektai**

Apžvelgus e. cigarečių plitimo priežastis ir pasekmes, tikslinga apžvelgti psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos aspektus mokykloje, kadangi e. cigarečių prevencija yra jos dalis.

Švietimo įstatyme (2016, Nr. XII-2685) teigiama, kad prevencinė programa yra planingų ir sistemingų priemonių, padedančių stiprinti mokinio asmenybės ir aplinkos apsauginius veiksnius ir mažinti rizikos veiksnių įtaką, visuma. Socialinės pedagoginės pagalbos teikimo vaikui ir mokiniui tvarkos apraše (2016, Nr. V-950) nurodoma, kad prevencine veikla siekiama užtikrinti vaikui ir mokiniui saugią ugdymosi aplinką bei asmeninių, socialinių ir kitų bendrųjų kompetencijų ugdymą, taikant tikslingas priemones ir būdus. Šiuose dokumentuose nurodoma, kad prevencinės veiklos vykdymas yra vienas iš socialinės pedagoginės pagalbos teikimo būdų.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija yra socialinės politikos priemonė, kuria siekiama užkirsti kelią neigiamiems socialiniams reiškiniams ir socialinėms problemoms atsirasti. Ja siekiama užkirsti kelią alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, apimant žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų vartojimo atžvilgiu formavimą, sveikatingumo ir gyvenimo įgūdžių ugdymą (Davidavičienė ir kt., 2009).

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokykloje rekomenduojama apibrėžti kaip pozityvių santykių, saugios aplinkos kūrimą ir plėtojimą, sistemingą žinių teikimą, gyvenimo įgūdžių, neigiamų nuostatų minėtų medžiagų vartojimo atžvilgiu ugdymą, siekiant formuoti sveiką ir pozityvų elgesį nuolat besikeičiančioje visuomenėje, užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui arba atitolinti amžių, kai pradėdamos vartoti šios medžiagos (Bankauskienė, 2013). S. Burvytės (2015)

nurodomi socialinės pedagoginės pagalbos uždaviniai apima psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijai keliamus tikslus: sąlygų vaikų ir mokinių harmoningai raidai sudarymą, pagrindinių problemų atpažinimą ir jų atsiradimo priežasčių šalinimą, kad sėkmingai harmoningai ugdytis (fiziškai, socialiai, emociškai, protiškai), padedant užtikrinti vaikų ir mokinių harmoningą raidą.

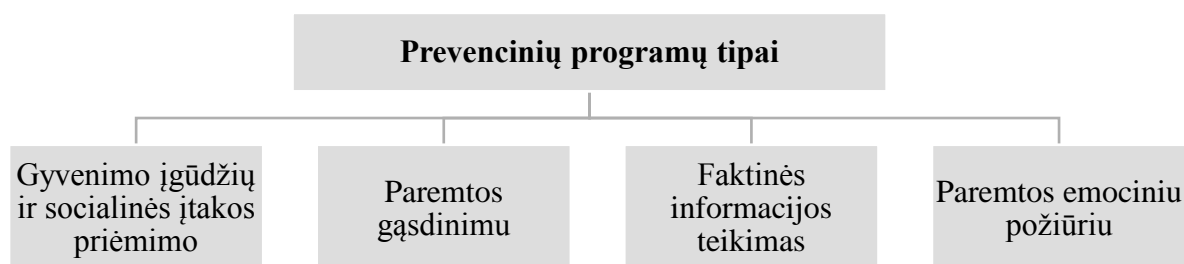
Apibendrinant galime pastebėti, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija yra socialinės pedagoginės pagalbos dalis siekiant formuoti mokinių sveikos gyvensenos nuostatas ir išvengti priklausomybių ir su jomis susijusių problemų plitimo.

Jau praėjusiam dešimtmetyje įrodyta, kad bet kokių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas padidina riziką, kad bus pradėtos vartoti ir kitos psichoaktyviosios medžiagos (pavyzdžiui, ankstyvas alkoholio arba tabako vartojimas padidina narkotikų vartojimo riziką) (Chen ir kt., 2008), todėl įsigaliojo terminas „psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija“ (Bankauskienė, 2013). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir prevencijos analizė buvo skaidoma į atskiras alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimo ir rūkymo problemas, organizuojama ji taip pat buvo atskiroms sritims. Tačiau tai laikoma kenksminga praktika, nes toks požiūris neleidžia sudaryti visuminio, integralaus vaizdo apie realų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo lygį, nors yra įrodyta, kad šių medžiagų vartojimas yra tarpusavyje susijęs, ir kelių medžiagų vartojimo poveikis nėra lygus jų atskirų poveikių sumai (Juozulynas ir kt., 2009). Kur kas veiksmingiau įtraukti visas psichoaktyviasias medžiagas, negu kurti atskiras programas atskiroms medžiagoms. Jeigu mokykloms skirtos prevencijos priemonės siekia būti patikimos, jos turi apimti ne tik narkotikus, bet ir teisėtai vartojamas psichoaktyviasias medžiagas (alkoholį, tabaką ir e. cigaretes), nes jaunimas mato suaugusiuosius vartojant šias medžiagas kasdieniame gyvenime (Bankauskienė, 2013).

Tradiciškai prevencija remdamasi visuomenės sveikatos modeliu skirstoma į pirminę, antrinę, tretinę. Pirminės prevencijos tikslas – sumažinti naujų vartotojų gausėjimą, apsaugoti asmenis nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Tai priemonės, kuriomis siekiama užkirsti kelią socialinės rizikos veiksniams ir minėtų medžiagų vartojimui. Skiriamos 5 pagrindinės pirminės prevencijos kryptys: informacijos sklaidimas; atsakingos elgsenos ugdymas; alternatyvų kūrimas; pasipriešinimo įgūdžiai; asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas. Antrinės prevencijos tikslas yra ankstyvoji intervencija, kuria siekiama sumažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo padarinius ir keisti rizikingą elgseną. Antrinės prevencijos esmė – nustatyti ankstyvą, klinikinę išraišką dar neturinčią ligą ar sveikatos sutrikimą. Tretinės prevencijos tikslas – palengvinti priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų ligos simptomus. Tretinę prevenciją galima apibūdinti kaip atkryčio prevenciją arba ligos, pasireiškiančios akivaizdžiais klinikiniais simptomais ar elgsenos sutrikimais, padarinių sveikatai mažinimą (Grimalauskienė ir kt., 2005). Bendrojo ugdymo mokyklose planuojant, vykdančią ir tobulinančią psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos priemones, turima galvoje

prevencija siaurąja prasme, kuri apima tik pirminę psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją (Bankauskienė, 2013).

Skirtingos teorijos apie svarbiausius veiksnius, lemiančius psichoaktyvių medžiagų vartojimą, paskatino daugybės skirtingų prevencinių švietimo modelių atsiradimą. Jos gali orientuotis į faktinės informacijos apie narkotikus, alkoholį, tabaką teikimą, atsisakymo įgūdžių ugdymą, savigarbos didinimą arba keisti bendraamžių grupės psichoaktyvių medžiagų vartojimo normų suvokimą (James, 2011). Atsižvelgiant į psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos raidos tris pagrindinius etapus (pirminė, antrinė ir tretinė), I. Bankauskienė (2013) psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijoje taikomas teorijas ir modelius suskirstė į tris grupes: kognityviniai-emociniai modeliai, socialinės įtakos modeliai ir visapusiški modeliai. Remiantis kognityviniais emociniais modeliais vykdant pirminę prevenciją mokykloje vadovaujamosi racionaliais sprendimais ir elgesiu pagal turimas žinias. Šiems modeliams priskiriami informatyvus (faktinių žinių) modelis, gąsdinimo modelis, įsitikinimų apie sveikatą modelis, pagrįstų veiksnių modelis, suplanuoto elgesio teorija, emocinio ugdymo modelis, alternatyvios veiklos modelis.



2 pav. Preveninių programų tipai (pagal C. James, 2011)

C. James (2011) teigia, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programos, integruojančios gyvenimo įgūdžių ir socialinės įtakos, atsisakymo įgūdžių ir norminio požiūrio keitimo priemonės yra pačios efektyviausios (1 pav.). Socialinės įtakos požiūris daro prielaidą, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimą lemia tokie asmeniniai veiksniai, kaip žinios, įgūdžiai, įsitikinimai, asmeniniai tikslai ir aplinkos įtaka. Ji apima bendraamžių spaudimą ir platesnį suvokimą apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo normas visuomenėje. Taikant šį požiūrį naudojamos dvi priemonės – pasipriešinimo įgūdžių ugdymas ir stiprinimas ir normatyvinis švietimas, orientuotas į supratimą apie priklausomybių paplitimą ir požiūrį į jas bendraamžių grupėje. Prevencinės programos, *paremtos gąsdinimu*, autoriaus laikomos neefektyviomis. Tai jis siejama su gynybiniu mechanizmu, kuriuo reaguojama į baimę keliančias žinutes ir nemaloniais emocijas. Be to, išpėjimais, kurie neatitinka asmeninės patirties ir to, ką paaugliai sužino iš bendraamžių, netikės ir tai gali pakenkti žinutės patikimumui. *Faktinės informacijos* pateikimas taip pat ne visais atvejais gali veikti

kaip prevencinė priemonė, kadangi ji viena nėra pakankama, kad rizikingas elgesys pasikeistų. Panaši situacija ir su *emociniu požiūriu paremtomis* programomis, kur pagrindinis dėmesys skiriamas asmeninių įgūdžių ir savęs vertinimo ugdymui. Šioms programoms trūksta specifinio psichoaktyvių medžiagų turinio, kuriant tvirtą supratimą dėl savivertės ir psichoaktyvių medžiagų. Efektyviausios yra prevencinės programos, integruojančios visas efektyviausias priemones.

Prevenčinės programos nurodo mokyklai prevencinio darbo kryptį ir, atsižvelgiant į mokyklos ir (arba) klasės kontekstą, gali būti įgyvendinamos keliais skirtingais būdais. Prevencinė veikla apima visas prevencines priemones, taikomas mokyklose. Mokyklos aplinka labai palanki prevencijos priemonėms įgyvendinti, nes galimos įvairios veiklos kryptys, formos ir būdai. Be to, prevencijos priemonės gali būti taikomos mokiniams nuo jauniausio amžiaus iki aukštesniųjų klasių. Prevencinė veikla gali būti vykdoma per programas, projektus, ji apima mokymus, kvalifikacijos tobulinimą, informacinius renginius, visuomenės informavimą. Neretai vykdant prevencinę veiklą atliekami įvairūs tyrimai, analizuojama mokyklos veikla, atliekamos apklausos ir pan. (Kligienė, 2015).

Šiuolaikinėse prevencinėse programose naudojami įvairūs psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos metodai: pateikiama informacija, žinios, formuojamos nuostatos, vertybės ir ugdomi gyvenimo įgūdžiai, puoselėjama psichologinė branda tikintis, kad ateityje tai užkirs kelią įvairiems asmenybės sutrikimams, socialinėms disfunkcijoms, taip pat ir svaiginimuisi psichoaktyviomis medžiagomis (Bulotaitė, 2009). Siekiama ne tik stiprinti asmenų gebėjimą įveikti sunkumus, bet ir keisti jų artimiausios aplinkos sąlygas, kad jos būtų kuo palankesnės pozityviai raidai, įtraukiant ne tik mokinius, bet ir jų bendraamžius, tėvus, mokyklos ir vietos bendruomenę (Bulotaitė, 2009; Petraitis ir kt., 1995).

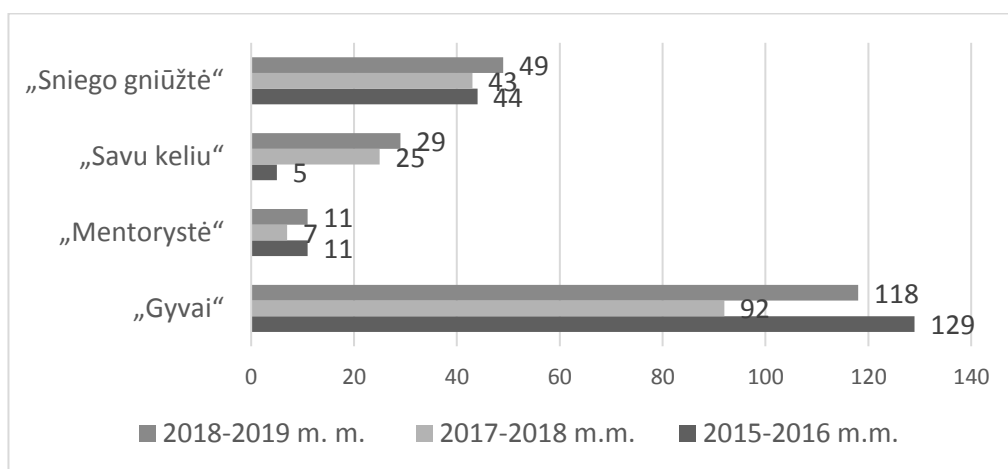
Apibendrinant galime pastebėti, kad prevencinės programos kuriamos remiantis įvairiomis teorijomis, iš jų išplaukia psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciniai modeliai ir priemonės. Kaip minėta, prevencija gali būti vykdoma nuo pradinių iki vyresniųjų klasių apimant socialinės pedagoginės pagalbos teikėjų kvalifikacijos kėlimą, į prevenciją įtraukiant ne tik mokyklos darbuotojus ir mokinius, bet ir tėvus.

Pastaraisiais metais Lietuvoje didelis dėmesys teikiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai ir vykdomoms prevencinėms priemonėms, kuriomis siekiama ne tik užkirsti kelią šių medžiagų vartojimui, bet ir užtikrinti vaiko teises, saugumą ir sudaryti tinkamas sąlygas vaikų socializacijai. Dauguma jaunuolių psichoaktyviasias medžiagas pradeda vartoti dar mokykloje, o lėtinių ligų rizika smarkiai padidėja asmenims, pradėjusiems vartoti iki pilnametystės. Siekiant sumažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą, svarbu kuo anksčiau pastebėti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo požymius ir suteikti efektyvią pagalbą. Lietuvos mokyklose vykdomos 5 psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtos programos („Gyvai“, „Mentorystė“, „Sniego gniūžtė“, „Savu keliu“ ir „Ankstyvosios intervencijos programa“), kurios mokiniams padeda

išsiugdyti tvirtesnę pasitikėjimą savimi, savitvardą, atsparumą neigiamai įtakai, moko kritiškai mąstyti, priimti sprendimus, ugdo bendravimo įgūdžius ir yra svarbios ne tik kiekvienam mokiniui, bet ir mokyklų bendruomenėms (Izokaitis, Stonienė, 2017).

Reikalaujama, kad prevencinės veiklos organizavimas mokyklose būtų orientuotas į kokybę ir veiksmingus rezultatus: visos bendrojo ugdymo mokyklos privalo užtikrinti kiekvieno mokinio dalyvavimą bent vienoje nuoseklioje ir ilgalaikėje programoje, apimančioje smurto, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją, sveikos gyvensenos skatinimą. Tai reiškia, kad valstybės mastu deklaruojamas aiškus požiūris į prevencijos vykdymą, teikiant prioritetą ilgalaikėms programoms, kurios pagrįstos mokslo ar faktiniais duomenimis. 2018 m. šalyje veikė 1089 bendrojo ugdymo mokyklos, kuriose mokėsi 322243 mokiniai, iš kurių 243 051 mokinys dalyvavo socialinių emocijų įgūdžių ugdymo, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos, patyčių, smurto ir kitose prevencinėse programose (Metinis pranešimas, NTAKD, 2019).

Vertinant tikslinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programų įgyvendinimą šalies mastu, bendrojo ugdymo mokyklos jas įgyvendina vangiai. 4 prevencinės programos, kurios yra rekomenduojamos („Sniego gniūžtė“, „Savu keliu“, „Mentorystė“ ir „Gyvai“), 2018–2019 m. buvo vykdomos 189 mokyklose, o 2017–2018 m. m. – 167 ugdymo įstaigose (žr. 2 pav.). Mokyklų skaičius didėjo, kaip ir dalyvaujančių šiose programose mokinių skaičius: nuo 12 197 iki 17 075, tačiau tai sudaro tik 5 proc. visų Lietuvos mokinių arba 19 proc. visų Lietuvos mokyklų. Pažymėtina, kad labai skiriasi šių prevencinių programų aprėptis ir pasiektos tikslinės grupės dydis. Nors programą „Savu keliu“ 2018–2019 m. pasirinko tik 29 mokyklos, tačiau įtraukta buvo daugiau mokinių, t. y., 8 168 mokiniai, palyginti su programa „Gyvai“, kurią pasirinko 118 mokyklų, o pasiektą tikslinę grupę sudarė 6 191 mokinys (Metinis pranešimas, NTAKD, 2019). Tokius įtrauktų mokinių skaičių skirtumus lemia tai, kad „Savu keliu“ prevencinė programa skirta mokiniams nuo 2 iki 12 klasės, kai programa „Gyvai“ – tik 6-7 klasių arba 12-14 metų mokiniams.



3 pav. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai skirtų programų vykdymas pagal mokyklų skaičių (Metinis pranešimas, NTAKD, 2019, p. 19)

Pasak Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (2013), 2012 m. metais labai išpopuliarėjo mokyklinė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa „Gyvai“, skirta 6–7 klasių moksleiviams. Švietimo ir mokslo ministerijos duomenimis, 2012 m. programą „Gyvai“ vykdė 40 Lietuvos mokyklų (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2019 metų duomenimis 2018-2019 m. ją vykdė 119 mokyklų). Pagrindinis šios programos tikslas yra suteikti vaikams gyvenimo įgūdžių, reikalingų sveikai gyventi ir nepradėti vartoti tabako, alkoholio ir narkotikų. Programa „Gyvai“ buvo sukurta, sėkmingai įgyvendinta ir įvertinta 2003–2007 metais Europos Komisijos remiamame tarptautiniame projekte „Europinė priklausomybės nuo narkotikų programa“ (angl. *EU-Dap – European Drug Abuse Prevention Trial*). Šios programos efektyvumą lemia tai, kad „Gyvai“ pamokose ne tik suteikiama informacija apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą, bet ir ugdomi moksleivių gyvenimo įgūdžiai. 6–7 klasių moksleiviai dalyvauja 12-oje pamokų, kuriose mokosi bendrauti, kritiškai ir kūrybiškai mąstyti, apginti savo nuomonę, atpažinti bendraamžių įtaką, supažindinami su alkoholio, tabako ir narkotikų keliamo žala. Programoje dalyvaujančių moksleivių tėvai taip pat yra kviečiami dalyvauti trijuose praktiniuose seminaruose. Svarbiausias jų tikslas – suteikti žinių ir įgūdžių, reikalingų apsaugoti vaikus nuo tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimo paauglystėje (Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pirminės prevencijos vykdymas Lietuvoje, 2013).

*Prevencinės programa „Gyvai“ ir teorinės jos prielaidos.* Šiuolaikinės psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos visame pasaulyje pasižymi taikomų teorijų ir modelių įvairove, kuriais grindžiama bet kuri preventcinė veikla, naudojamos priemonės ir intervencijos. Be teorijos sukurti prevencijos programą yra labai sunku, pagal jas galima orientuotis, kokios priemonės bus veiksmingos (Petraitis ir kt., 1995). Programa „Gyvai“ per 12 pamokų orientuojasi į mokinių žinias ir suvokimą apie galimą riziką, požiūrį į psichoaktyvias medžiagas, norminius įsitikinimus, kritišką ir kūrybišką mąstymą, draugystės ir bendravimo įgūdžius, įsitikinimus, atsisakymo įgūdžius, gebėjimą valdyti emocijas ir susidoroti su stresu, empatiją, problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius. Programa integruoja keletą teorijų: socialinio išmokimo, socialinių normų, sveikatos įsitikinimų, pagrįstų veiksmų ir planuoto elgesio bei probleminio elgesio teorijos. Kiekviena šių teorijų skirtingai prisideda prie tam tikrų programos elementų vystymo (Vadrucci ir kt., 2016).

*Socialinio išmokimo teorija* (angl. *Social Learning Theory*), pasak S. Vadrucci ir kt. (2016), buvo sukurta psichologo A. Banduros šeštajame dešimtmetyje. Remiantis šia teorija, asmenybę formuoja aplinkos, elgsenos ir psichologinių procesų sąveika. Ilgus metus psichologiniai tyrimai buvo orientuoti į elgsenos suvokimo koncepciją, kuri aiškino, kad naujas elgesys gali būti išmokstamas per bandymų ir klaidų procesą taikant atlygio ir baismės mechanizmą, tačiau Banduros teorija sukėlė revoliuciją teigiant, kad tiesioginis pastiprinimas neatspindi visų mokymosi tipų. Bandurai elgsenos

stebėjimas ir modeliavimas, nuostatos ir emocinė reakcija į kitus išprovokuoja elgesio atsaką per mėgdžiojamą mokymąsi. Tačiau elgesys nebūtinai keičiasi iškart: mokymasis palieka kognityvinį pokytį, kuris gali paskatinti elgesį net po ilgo laiko.

Socialinio išmokimo teorija pabrėžia, kad aplinka, su kuria susiduriame, nėra visiškai atsitiktinė, kad asmenybei daro įtaką ne tik aplinka, bet ir elgsena bei asmens psichologinės savybės. Pabrėžiama kitų asmenų elgesio stebėjimo, modeliavimo, požiūrių ir emocinės būsenos svarba. Teigiama, kad žmonės nėra valdomi nei vien vidinių jėgų, nei vien aplinkos dirgiklių, o greičiau nuolatinės abipusės individo ir aplinkos veiksmų sąveikos (Bandura, 1977). Pagal šią teoriją socialinė aplinka formuoja elgesį, žmonės nėra pasyvūs tame procese, kadangi jie savo ruožtu gali pakeisti savo aplinką, šis procesas yra abipusiai dinamiškas (Minkovskienė ir kt., 2014).

Anot A. Minkovskienės ir kt. (2014), šia teorija pabrėžiama, kad norint, jog žmogus vienaip ar kitaip elgtųsi, jam būtina žinoti, ką daryti ir kaip daryti. Tad aiškios instrukcijos ir mokymas yra būtini, bet galbūt nėra pakankami. Tam dar reikalingas saviefektyvumas (angl. *self-efficacy*) – tikėjimas savo galimybėmis įgyvendinti norimą pasikeitimą, kuris tiesiogiai susijęs su palankiu sveikatai elgesiu. Socialinio išmokimo teorija siūlo 3 strategijas, kaip padidinti saviefektyvumą:

1. Mažų, pavienių tikslų užsibrėžimas.
2. Kontrakto sudarymas.
3. Savikontrolė.

Pasak socialinės išmokimo teorijos, norint, kad asmenys elgtųsi palankiai sveikatos atžvilgiu ir atsisakytų psichoaktyvių medžiagų vartojimo, pirmiausia juos turi supti sveikatai palanki aplinka, antra, turi būti pateikiama aiški informacija ir instrukcijos, kaip elgtis, kad elgesys būtų palankus, trečia, didinti žmonių saviefektyvumą. Apibendrinant galima teigti, kad yra daug svarbių veiksmų, lemiančių žmogaus elgesio pasikeitimus, tačiau pagrindiniai yra vidiniai žmogaus resursai – įsitikinimai, ketinimai, suvokta elgesio kontrolė, suvokimas, savikontrolė, saviefektyvumas (Minkovskienė ir kt., 2014).

Taikymas prevencinėje programoje „Gyvai“. Socialinio išmokimo teorija yra interaktyvaus mažų grupių metodo pagrindas, taikomas visose programos dalyse. Tai taip pat veiklos, kur mokiniai mokosi ir stebi elgesio „situaciniuose žaidimuose“, kur modeliuojama ir aptariama sveika bei rizikinga elgsena, siekiant stiprinti mokinių sveikatą ir atsisakyti rizikingo elgesio, pagrindas. Pavyzdžiui, antroje pamokoje mokiniai susiduria su dviguba situacija – „atviro mąstymo“ ir „uždaro mąstymo“ grupėmis. Mokiniai išgyvena kylančius jausmus, kai jie turi priimti tam tikras grupės normas, jei nori būti priimti. Jie stebi ir išbando emocijas, kai yra priimami į grupę arba atvirkščiai – pašalinami, priešingai nei tie, kurie gali patys nuspręsti, prisijungti prie grupės ar ne. Jie apmąsto socialinį spaudimą, diskutuoja jo teigiamą ir neigiamą poveikį ir mokosi įgyti gebėjimus atsispirti jam. Ketvirtoje pamokoje mokiniai dirba ties suvokiamomis normomis. Jie eksperimentuoja ir

mokosi, kad rizikingas elgesys dažnai kyla mėgdžiodant labiausiai paplitusį ir priimtą grupės ir visuomenės elgesį. Septintoje pamokoje mokiniai dirba ties pasisakymo koncepcija. Jie stebi ir bando, kaip gali būti sunku išreikšti savo nuomonę grupėje, kurioje asmenys mąsto kitaip. Mokiniai praktiškai atsako klausimus taip mokydamiesi atsisakymo pavyzdžių. Netiesiogiai ši veikla leidžia mokiniams atpažinti socialinio poveikio reikšmę kasdienėse situacijose. Socialinio ugdymo teorija taip pat taikoma 8, 10 ir 11 pamokose, kur mokiniai seka vienas kito elgesį siekiant susidraugauti ir išlaikyti draugystę, susiduriant su sudėtingomis situacijomis ir sprendžiant problemas (Vadrucci ir kt., 2016).

*Socialinių normų teorija* (angl. *Social Norms Theory*) – tai empiriniais tyrimais pagrįstas požiūris, kuriuo remiantis kuriamos intervencijos siekiant mažinti įvairaus nepageidaujamo ir sveikatai žalingo elgesio, tokio kaip rūkymas ir kt., paplitimą. Ypač didelis dėmesys skiriamas alkoholio vartojimo korekcijai (Kravčenko, Šeibokaitė, 2018). Socialinių normų teoriją aštuntajame dešimtmetyje parengė H.W. Perkins ir A.D. Berkowitz, analizavę studentų alkoholio vartojimo modelius. Jie pastebėjo, kad koledžo studentai nuolat pervertina atmetiną požiūrį į alkoholio vartojimą, ir kad šis pervertinimas numato individualius gėrimo modelius. Teorija teigia, kad elgesiui labiau įtaką daro (dažnai netinkamas) suvokimas, kaip kiti socialinės grupės nariai galvoja ir elgiasi („suvokiama norma“), nei tikrieji įsitikinimai ir elgesys („tikroji norma“). Šis skirtumas tarp „suvokiamos“ ir „tikrosios“ vadinamas „klaidingu“ arba normatyviniu klaidingu įsitikinimu. Paprastai probleminis ar rizikingas elgesys yra pervertinamas, kai sveikas ir saugantis elgesys atvirkščiai – nuvertinamas, ir asmenys linkę prisiimti klaidingą elgesio modelį. Taigi tikimasi, kad pateikiant teisingą informaciją apie bendraamžių grupių normas ir elgesį bus mažinami klaidingi įsitikinimai ir didinamas sveikatą gerinantis elgesys ir įsitikinimai (Vadrucci ir kt., 2016).

Socialinių normų teorija, pasak K. Kravčenko ir L. Šeibokaitės (2018), analizuoja aprašomųjų socialinių normų įtaką elgesiui. Aprašomosios normos nurodo, koks elgesys iš tiesų būdingas tam tikrai grupei, t. y., aprašo tai, ką iš tiesų daro tos grupės nariai. Ši teorija gilinasi į situacijas, kuriose asmenys klaidingai suvokia aplinkinių elgesio paplitimą tam tikroje grupėje, t. y., klaidingai suvokia aprašomasias normas. Teorijos autoriai pateikia kelis klaidingų įsitikinimų dėl kitų asmenų elgesio raiškos tipus: pliuralistinio ignoravimo (angl. *pluralistic ignorance*) ir šališko palankumo sau (angl. *false consensus*). Pliuralistinis ignoravimas apibūdinamas kaip reiškinys, kai asmuo mano, kad kiti žmonės elgiasi ir mąsto kitaip nei jis pats, nors iš tikrųjų taip nėra. Klaidingai suvokiamas aplinkinių elgesys ar mąstymas skatina ir patį asmenį keisti savo elgesį siekiant atitikti įsivaizduojamą normą.

Klaidingų normatyvinių įsitikinimų priežastys anot K. Kravčenko ir L. Šeibokaitės (2018) yra:

Atribucijos klaida. Socialinių normų teorijos kontekste kalbama apie tendenciją klaidingai priskirti aplinkinių elgesio priežastis jų asmenybės veiksniams ir manyti, kad stebėtas elgesys yra

tipiškas asmeniui nepriklausomai nuo išorinių situacinių veiksnių. Pavyzdžiui, pastebėję alkoholį vartojantį bendraamžį asmenys, nežinodami tikrųjų vartojimo priežasčių, suvokia tai kaip asmenybės charakteristiką ir mano, jog tai yra įprastas to žmogaus elgesys.

Socialinės komunikacijos mechanizmai. Asmenys linkę pastebėti ir įsiminti tai, kas ryšku, neįprasta ar nukrypę nuo normos. Tokie įvykiai tampa dažniausiu pokalbių objektu, dėl to susidaro klaidingas įspūdis, kad tam tikras problemiškas elgesys yra daug dažnesnis, nei yra iš tikrųjų. Pavyzdžiui, vakarėlio metu geriausiai pastebimas ir įsimenamas normų neatitinkantis apsvaigusių nuo alkoholio asmenų elgesys, dėl to nepastebima blaivių vakarėlio dalyvių dauguma. Vėliau nuo alkoholio apsvaigusių asmenų elgesys ar su tuo susiję įvykiai tampa viena pagrindinių jaunimo pokalbio temų ir dėmesio centru.

Žiniasklaidos įtaka. Jaunimui skirtuose filmuose ar muzikiniuose klipuose neretai vaizduojamas ir akcentuojamas alkoholio vartojimas, o tai savo ruožtu kuria klaidingą jaunuolių tikėjimą, kad alkoholio vartojimas yra daug labiau paplitęs tarp bendraamžių, nei yra iš tikrųjų (Kravčenko, Šeibokaitė, 2018).

Normos yra būtinos siekiant suprasti socialinę tvarką ir žmogaus elgesio pokyčius. Žmonės yra linkę priimti etaloninėmis laikomos grupės normas ir veikti priklausomai nuo priėmimo į grupę reikalavimų, socialinio sugretinimo procesų ir socialinio spaudimo atitikti grupę (Vadrucci ir kt., 2016).

Taikymas prevencinėje programoje „Gyvai“. Socialinių normų teorija taikoma keliose programos pamokose. Antroje pamokoje mokiniai apmąsto normatyvinių įsitikinimų poveikį jų elgesiui. Jie diskutuoja apie savo motyvaciją nusileisti aplinkiniams, pripažinimo suvokimą, ir kaip tai panaudoti tarp bendraamžių ir draugų. Socialinių normų teorija tiesiogiai įkvėpė ketvirtą pamoką, kurios pagrindinis tikslas yra ištaisyti klaidingus suvokimus apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą tarp bendraamžių ir suaugusiųjų. Užsiėmimas apima faktinius duomenis apie tabako, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimą ir kitą rizikingą elgesį. Pradėdami nuo bendrų gyvenimo pavyzdžių mokiniai lygina savo įsitikinimus su socialiniais mitais ir faktiniais duomenimis, taip pasiekdami tikroviško ir vieningo narkotikų vartojimo ir normų vertinimo. Jei informacija apie tikrąją normą yra pateikiama patikimai, pažintinis prieštaravimas tarp suvokiamos ir faktinės informacijos gali paskatinti elgesio keitimosi procesą nesukeliant pojūčio, kad šis pokytis buvo primestas. Socialinių normų teorija taip pat taikoma prieš tai aptartose 3, 5, 9 ir 11 pamokose (Vadrucci ir kt., 2016).

*Sveikatos įsitikinimų modelis* (angl. *Health Belief model*) buvo sukurtas penktajame dešimtmetyje I.M. Rosenstock siekiant paaiškinti, kodėl žmonės užsiima su sveikata susijusia veikla. Suvokiamas pažeidžiamumas, rimtumas, nauda ir kliūtys yra pagrindiniai modelio konstruktai ir motyvacijos veiksniai. Demografiniai, sociopsichologiniai ir struktūriniai kintamieji gali paveikti

rizikos ir naudos suvokimą. Manoma, kad visi šie elementai atskirai ar kartu, tiesiogiai ar netiesiogiai lemia vienokios ar kitokios elgsenos išreikštumą (Vadrucci ir kt., 2016).

Sveikatos įsitikinimų modelis, anot L. Bulotaitės ir S. Vičaitės (2016), – vienas iš pirmųjų modelių, skirtų su sveikata susijusiam elgesiui paaiškinti. Šio modelio autoriai rėmėsi pastebėjimais, kad žmonės bijo ligų, todėl jų veiksmus daugiausia lemia baimės laipsnis (grėsmės savo sveikatai suvokimas) ir tikėjimas, kad veiksmai sumažins grėsmės tikimybę.

Pagal Sveikatos įsitikinimų modelį, prevencinių veiksmų tikimybę lemia du įvertinimai, kuriuos atlieka asmuo. Pirmasis – grėsmės savo sveikatai įvertinimas, antrasis – prevencinių veiksmų privalumų ir trūkumų įvertinimas. Asmens suvokiamą grėsmę savo sveikatai lemia trys veiksniai:

1. Problemos rimtumas. Ar psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra rimta, kaip tai gali paveikti asmens sveikatą?

2. Savo pažeidžiamumo suvokimas. Asmuo įvertina, kokia tikimybė, kad jį paveiks psichoaktyviosios medžiagos. Įvertinamas asmeninės rizikos laipsnis. Šis vertinimas priklauso nuo asmens amžiaus, išsilavinimo, patirties ir pan. veiksnių.

3. Asmens skatinimas veikti, t. y., kiek informacijos jis gauna apie pavojų savo sveikatai, ar sudaromos tinkamos sąlygos imtis prevencinių veiksmų, ar asmuo skatinamas imtis tų veiksmų (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Labai svarbu ir tai, kaip žmogus vertina savo galimų prevencinių veiksmų rezultatus. Ar jis tiki, kad pakeitęs savo elgesį jis išvengs psichoaktyvių medžiagų keliamo pavojaus ir pan. Prevencinių veiksmų tikimybė priklauso ir nuo to, su kokiais sunkumais, kliūtimis jis gali susidurti imdamasis prevencinių veiksmų (pvz., kiek pastangų reikia įdėti). Kadangi kiekvienas elgesio keitimas turi savo „kainą“, žmogus tarsi pasveria, kas jam naudingiau – keisti savo elgesį ar nekeisti (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Remiantis šiuo modeliu galima teigti, jog žmonės linkę keisti savo elgesį, jei tiki, kad:

- yra jautrūs tam tikroms sąlygoms (suvoktas jautrumas, pažeidžiamumas);
- sąlygos gali turėti rimtų pasekmių (suvoktas problemos rimtumas);
- tam tikri veiksmai sumažins jų jautrumą sąlygoms ar jų sunkumą (suvokta nauda);
- veiksmų kainą (suvoktos kliūtys) atpirks nauda;
- jiems pateikiami faktai, skatinantys veikti (signalai veikti);
- gebės sėkmingai atlikti veiksmus (saviveiksmingumas) (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Įsitikinimų apie sveikatą modelis remiasi koncepcija, kad suvokta ligos grėsmė ir asmens elgesys yra pagrindiniai veiksniai, padedantys išvengti ligos ir lemiantys pozityvų sveikatą stiprinantį elgesį. Todėl faktais pagrįsta informacija apie žalingą psichoaktyvių medžiagų poveikį bei žalą sveikatai suformuos neigiamą požiūrį į šių medžiagų vartojimą ir tokiu būdu sulaukys nuo

piktnaudžiavimo jomis. Tačiau reikia pažymėti, kad įsitikinimų apie sveikatą modeliu grįstų sveikatos stiprinimo ir ugdymo programų veiksmingumas, palyginti su kitomis programomis, daug priklauso nuo socialinės aplinkos įtakos. Todėl sprendžiant psichoaktyvių medžiagų vartojimo problemas pastangos turi būti nukreiptos ne tik tiesiogiai į pačius vaikus, bet ir į jų gyvenamąją aplinką, siekiant sudaryti sąlygas veiksmingai psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti. Sveikatos stiprinimo programos turi būti pritaikytos atsižvelgiant į vietinius poreikius, galimybes ir turimus išteklius. Trūksta įrodymų, kad vien įsitikinimų apie sveikatą modeliu grįsta veikla yra pakankama, kad būtų pažabotos psichoaktyvių medžiagų vartojimo problemos, tačiau prevencijos programos, kurios remiasi įsitikinimų apie sveikatą modeliu, yra veiksmingos dirbant su asmenimis, kurie geba rūpintis savo sveikata (Bankauskienė, 2013).

Taikymas prevencinėje programoje „Gyvai“. Sveikatos įsitikinimų teorija įkvėpė pirmąją pamoką, kurioje mokiniai pradeda apmąstyti savo žinias ir požiūrį į psichoaktyvias medžiagas. Jis taip pat aptinkamas 3, 5 ir 9 pamokose, kur mokiniai dalyvauja rizikos suvokimo veikloje. 3 pamokoje jie aptaria su alkoholio piktnaudžiavimu susijusias rizikas ir apsaugos veiksnius. Penktoje pamokoje dirbama ties rūkymo poveikiu, žala ir rizika. Mokiniai pildo trumpą testą apie rūkymo poveikį ir tabako pramonės atsakomybę, tada aptaria teisingus atsakymus. Aptariami rūkančiųjų įsitikinimai supriešinant juos su žinomais pavojais sveikatai. Tuomet imituojamas teismas: klasė suskirstoma į tris grupes, atstovaujančias nerūkančiuosius, tabako pramonę ir teisėjus. Devintoje pamokoje pateikiama interaktyvi narkotinių medžiagų poveikių viktorina. Šia veikla siekiama sustiprinti mokinių supratimą apie narkotinių medžiagų vartojimo ir priklausomybės rimtumą mažinant teigiamus įsitikinimus ir samprotaujant apie pačių mokinių suvokiamą jautrumą. Mokiniai mokosi ir diskutuoja apie laukiamus ir pageidaujamus narkotinių medžiagų vartojimo efektus ir lygina juos su realiais bei rizika sveikatai (Vadrucci ir kt., 2016).

*Pagrįstų veiksmų teorija* (angl. *Theory of reasoned action*) buvo sukurta M. Fishbein ir J. Ajzen septintajame dešimtmetyje, vėliau modifikuota ir pervadinta į suplanuoto elgesio teoriją (angl. *Theory of planned behaviour*). Ši teorija grindžiama „ketinimo“ koncepcija, kaip staiga iššauktu ir prognozuojamu žmogaus elgesiu. Tikslas yra kognityvinio žmogaus pasirengimo elgtis pateikimas. Prie ketinimų modelio prisideda nuostatos ir subjektyvios normos. Poveikis elgesiui, t. y., kaip teigiamai ar neigiamai jis bus vertinamas, atsiranda dėl pusiausvyros tarp suvoktų naudingų ir pavojingų elgesio padarinių. Subjektyvios normos susideda iš įsitikinimų, susijusių su žmonių lūkesčiais, svarbiais kiekvieno asmens gyvenimui: draugais ir bendraamžiais, šeima, bendruomenės lyderiais ir įžymybėmis. Noras būti tokiu, kaip aplinkiniai, stipriai veikia norminius įsitikinimus. Be to, įstatymai ir taisyklės, kuriais sankcionuojamas elgesys, gali turėti įtakos subjektyvioms normoms. Vėliau J. Ajzen modifikavo modelį, įskaitant suvokiamo elgesio kontrolės koncepciją, kaip Banduros

tyrimo plėtojimą. Suplanuoto elgesio kontrolė reiškia sugebėjimą valdyti savo elgesį (Vadrucci ir kt., 2016).

Pagrįstų veiksmų teorija plačiai taikoma visuomenės sveikatos specialistų ir sveikatos psichologų, kuriančių įvairias sveikatai žalingo elgesio ir ligų prevencijos ar sveikatos stiprinimo programas (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Teorija siekia paaiškinti, kaip nuostatos ir įsivaizduojamos normos veikia su sveikata susijusį elgesį. Pagrįstų veiksmų teorijos autoriai įrodė, kad nuostatos dėl tam tikro elgesio geriau prognozuoja tą elgesį nei nuostatos dėl objekto / reiškinio. Pagal šią teoriją žmogaus elgesį labiausiai lemia jo intencija. O intenciją (motyvaciją) elgtis tam tikru būdu lemia asmeninės nuostatos dėl elgesio ir įsivaizduojamos socialinės normos (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Asmenines nuostatas dėl elgesio lemia požiūris į tą elgesį bei to elgesio pasekmių vertinimas. Jei asmuo mano, kad alkoholio vartojimas yra netinkamas jaunų žmonių elgesys, ir kad vartojimas gali turėti daug neigiamų pasekmių sveikatai ir gerovei, jo nuostatos dėl gėrimo bus neigiamos. Įsivaizduojamas normas lemia asmens normatyviniai įsitikinimai ir motyvacija jiems paklusti.

Normatyviniai įsitikinimai – tai menamas socialinės aplinkos požiūris į elgesį. Tai asmens suvokimas, ar reikšmingi jam asmenys pritaria ar nepitaria jo elgesiui. Svarbu ir tai, ar asmuo motyvuotas paklusti, laikytis tų normatyvinių įsitikinimų. Taigi įsivaizduojamas normas lemia normatyviniai įsitikinimai: įsitikinimai dėl kitų nuomonės apie tokį elgesį ir asmeninė motyvacija laikytis tos nuomonės (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

*Suplanuoto elgesio teorija* – papildyta aukščiau minėta pagrįstų veiksmų teorija. Be ankstesnėje teorijoje minimų dviejų veiksnių, veikiančių asmens elgesį (asmeninių nuostatų dėl elgesio ir įsivaizduojamų socialinių normų), šioje teorijoje išskiriamas ir trečiasis – suvokiama kontrolė. Elgesys gali būti visiškai kontroliuojamas arba visai nekontroliuojamas. Elgesio kontrolės laipsnį lemia vidiniai (kognityvūs įgūdžiai, žinios, emocijos) ir išoriniai (situacija, aplinka) veiksniai. Svarbu, kaip žmogus vertina kontrolę. Tai vadinama suvokiama elgesio kontrole. Šioje teorijoje vartojamas ir saviveiksmingumo (angl. *self-efficacy*), atspindinčio vidinę elgesio kontrolę, terminas. Visų šių trijų veiksnių – požiūrio į elgesį, subjektyvių normų ir suvokiamos elgesio kontrolės – sąveika veikia elgesio intenciją. Nepaisant to, ar mes saviveiksmingumą laikysime anksčiau modeliuose jau buvusiu (elgesio kliūtys ar trukdžiai), ar visai nauju (saviveiksmingumo) veiksmu, šio elemento įtraukimas į modelį padidino jo vertę kuriant prevencines ir intervencines programas (Bulotaitė, Vičaitė, 2016).

Taikymas prevencinėje programoje „Gyvai“. Planuojamo elgesio teorija yra naudojama keliose pamokose, pradedant nuo pirmosios, kurioje daugiausia dėmesio skiriama mokinių žinioms ir požiūriui į narkotines medžiagas. 3, 5 ir 9 pamokose pateikiama informacija apie tabako, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo poveikį ir rizikas, siekiant keisti mokinių požiūrį. Ketvirtoje

pamokoje mokiniai diskutuoja apie bendraamžių psichoaktyvių medžiagų vartojimo suvokimą ir jų vertinimai lyginami su realiais duomenimis: tikslas yra klaidingų normų taisymas. Dvylikta pamoka veikia kaip programos užbaigimas – mokiniai apmąsto tai, ką išmoko ir pareiškia savo požiūrį ir ketinimus ateityje (Vadrucci ir kt., 2016).

*Probleminio elgesio teorija.* Probleminis elgesys socialiniu požiūriu yra apibrėžiamas kaip susirūpinimą keliantis, arba tai yra nepageidautinos visuomenės socialinės ir/arba teisinės normos. Tai sukelia minimalų (kaip nepritarimo pareiškimas) arba ekstremalų (kaip įkalinimas) socialinės kontrolės atsaką. Probleminį elgesį gali palengvinti arba nuo jo apsaugoti trys faktorių sistemos: psichosocialiniai, aplinkos veiksniai ir veiksniai, susiję su paties elgesio struktūra. Pirmoji sistema apima vertybes, lūkesčius, įsitikinimus ir požiūrį į save ir visuomenę. Antroji apima draugų ir tėvų požiūrį, jų pritarimą arba pasmerkimą, tėvų kontrolę, visuomenės elgesio tarpininkų prieinamumą. Trečioji apima tabaką, alkoholį, narkotines medžiagas, alkoholio vartojimą, rizikingą vairavimą, ankstyvus lytinius santykius ir kitą deviantinį elgesį. Dėl stipraus ryšio tarp elgesio, psichologinės reikšmės ir psichologinių funkcijų, įsitraukimas į rizikingą elgseną padidina ir kito probleminio elgesio tikimybę (Vadrucci ir kt., 2016). Asmenybė, aplinka ir elgesys yra susiję ir paaiškina probleminio elgesio atsiradimą. Asmenybės sistema yra sudaryta iš gebėjimo kontroliuoti savo elgesį ir asmeninių įsitikinimų. Aplinkos sistema apibrėžia elgesio būdus, kurie yra visuotinai priimtini. Elgesio sistema atskiria socialiai priimtina elgesį nuo probleminio elgesio. Demografinės charakteristikos, tokios kaip tėvų išsilavinimas, religija, šeimos struktūra ir socializacijos procesas (šeimos aplinka, bendraamžių grupės įtaka ir masinės informacijos priemonės), atlieka pagrindinį vaidmenį tiek individualiai vystantis šioms trimis sistemoms, tiek joms tarpusavyje sąveikaujant (Bankauskienė, 2013).

Lavinant kūrybinį mąstymą, sprendimų priėmimą, susidorojimo strategijas ir bendravimo įgūdžius jaunuoliai gali vystyti ir stiprinti teigiamą elgesį ir sveikatos pasirinkimus. Lavindami kūrybinį mąstymą, įsitikinimus ir atsparumo įgūdžius jie gali geriau įvertinti aplinkos poveikius ir reaguoti į juos (Vadrucci ir kt., 2016).

I. Bankauskienė (2013) nurodo, kad vykdant psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją daugiau dėmesio reikėtų skirti veiksniams, kurie skatina jaunų asmenų probleminį elgesį, ne tik psichoaktyvių medžiagų vartojimą.

Taikymas prevencinėje programoje „Gyvai“. Probleminio elgesio teorija taikoma visose pamokose per vaidmenų žaidimus ar kitus įgūdžius, kurie lavinami programos metu. Pirmoje pamokoje mokiniai aptaria ir apibrėžia prevencinės programos „Gyvai“ veiklų taisykles – jie treniruoja mąstyti kūrybiškai ir kritiškai. Antroje pamokoje mokiniai užmezga ir palaiko tarpusavio ryšius, mokosi suvaldyti sudėtingas ir nemalonus emocijas, kaip susidoroti su įtampa ir stresu juos pašalinus iš grupės. Trečioje pamokoje jie daro grafinę prezentaciją apie rizikas ir apsauginius

veiksnius, apie kuriuos galėjo skaityti, matyti ar išgyventi, nustatydami sudėtingus šių veiksmų tarpusavio ryšius. Šeštoje pamokoje mokiniai mokosi veiksmingai bendrauti ir susidoroti su emocijomis. Jie patiria emocijų perdavimo (per akis, rankas, kūną ar balsą) sunkumus. Septintoje pamokoje mokiniai mokosi atpažinti kasdienes aplinkybes, reikalaujančias pasitikėjimo savimi ir atsisakymo įgūdžių. Aštuntoje pamokoje jie mokosi gebėjimo kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius per vaidmenų žaidimą apsaugotoje, jaukioje ir saugioje aplinkoje. Mokiniai išbando situacijas, kaip kreiptis į kitą asmenį vakarėlyje, kaip pradėti pokalbį ir kaip įveikti drovėjimąsi įžengiant į naują aplinką. Dešimtoje pamokoje mokiniai siunčia laišką įsivaizduojamam berniukui, kuris kraustosi į naują miestą ir nerimauja dėl savo ateities ir būsimų pasikeitimų. Ši pamoka yra ypač orientuota į empatiją, tačiau mokiniai tuo pačiu gali lavinti kūrybinį mąstymą, kuris būtinas sprendimų priėmimui ir problemų sprendimui. Vienuoliktoje pamokoje siūlomos realistiškos situacijos treniruojant sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo įgūdžius. Mokiniai supranta, kad pasitikėjimas savimi problemų sprendimo įgūdžiuose gali žymiai sumažinti nerimą ir impulsyvių sprendimų priėmimą. Dvyliktoje pamokoje mokiniai treniruojasi, kaip atskirti ilgalaikius ir trumpalaikius uždavinius; tai veikla, kurios metu padedama vystyti brandaus mąstymo būdus. Probleminio elgesio teorija taip pat taikoma ir kitose pamokose (Vadrucci ir kt., 2016).

*Apibendrinant galima teigti, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija, į kurią įeina rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencinės priemonės, yra vienas iš socialinės pagalbos teikimo būdų mokykloje. Mokyklos vaidmuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijoje yra svarbus padedant stiprinti mokinio asmenybę, ugdant asmenines, socialines ir bendrąsias kompetencijas bei užtikrinant saugią ugdymo aplinką. Pagrindiniai psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos aspektai yra informacijos skleidimas, atsakingos elgsenos ugdymas, alternatyvų kūrimas, pasipriešinimo įgūdžių bei asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas. Vykdamas psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją akcentuojamas mokinių klaidingų socialinių normų įsitikinimų, susijusių su psichoaktyviomis medžiagomis ir jų vartojimu, keitimas ir pasipriešinimo įgūdžių ugdymas.*

### **1.3. Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos integravimas į mokyklos prevencines programas**

ESPAD (Alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas ir interneto naudojimas Lietuvoje, 2015) duomenys rodo, kad elektroninės cigaretės labai plinta tarp mokinių – tyrimas parodė, kad e. cigaretės bandė rūkyti beveik pusė apklaustų mokinių. Eksperimentavimas su el. cigaretėmis vienodai paplitęs tiek tarp vaikinių, tiek ir tarp merginų, vyraujantis amžius, kada pirmą kartą bandoma rūkyti e.

cigaretes –14–15 metų. 10 proc. apklaustų mokinių nurodė reguliariai rūkantys e. cigarettes. Todėl svarbu didelį dėmesį vykdant psichoaktyvių medžiagų prevenciją skirti e. cigarečių prevencijai.

B.O. Janssen ir S.C. Walley (2019) atkreipia dėmesį į tai, kad didėjantis jaunimo e. cigarečių rūkymas kelia grėsmę penkių dešimtmečių sėkmingo tabako gaminių populiarumo ir rūkymo mažinimo laimėjimams. Norint užkirsti kelią vaikams, paaugliams ir jauniems suaugusiesiems pereiti nuo e. cigarečių rūkymo prie įprastų tabako gaminių rūkymo būtina kritiškai žvelgti į e. cigarečių prevenciją ir jų vartojimo žalos mažinimą.

Kaip teigia B.A. Schillo ir kt. (2020), mokykla yra ta vieta, kur jaunimas užmezga svarbius tarpasmeninius santykius, kaip draugystė; čia mokiniai susiduria su naujomis žiniomis, socialinėmis normomis ir bendruomenės taisyklėmis. G. Kong ir kt. (2017) tyrimas parodė, kad draugai ir bendraamžiai yra pagrindinis šaltinis, iš kur paaugliai gauna e. cigarettes, todėl mokyklos aplinka turi didelę reikšmę e. cigarečių prevencijoje. N. Chadi ir kt. (2020) 10 ekspertų bendraautorių grupėje peržvelgė e. cigarečių vartojimo ir poveikio sveikatai mokslinę literatūrą bei esamas praktikos gaires pasiekė bendro susitarimo išskeldami pozicijas ir rekomendacijas. Šiame dokumente skelbiama, kad būtina remti į sveikatą orientuotas švietimo programas mokykloms įspėjant apie e. cigarečių vartojimo žalą paaugliams ir jaunuoliams.

Rūkymo žala sveikatai yra seniai įrodyta ir mokyklose vykdomos tabako prevencijos strategijos yra sukonkretintos ir apibrėžtos jau prieš keletą dešimtmečių (Koplan ir kt., 1994):

1. Parengti ir įgyvendinti rūkymo politiką mokykloje.
2. Pateikti instrukcijas apie trumpalaikes ir ilgalaikes neigiamas rūkymo fiziologines ir socialines pasekmes, socialinę įtaką rūkymui, mokinių normas dėl rūkymo ir atsisakymo įgūdžių formavimą.
3. rūkymo prevenciją vykdyti nuo darželio iki 12 klasės; šis procesas turėtų būti intensyviausias pagrindinėse klasėse ir baigiamosiose klasėse.
4. Suteikti pedagogams konkrečią programą.
5. Įtraukti tėvus ir šeimas į mokykloje vykdomas programas, skirtas užkirsti kelią rūkymui.
6. Remti rūkančių mokinių ir mokyklos darbuotojų pastangas mesti rūkyti.
7. Reguliariai vertinti prevencinę programą.

S. O'Connor ir kt. (2019) peržvelgė įvairias JAV ir Kanadoje vykdomas e. cigarečių prevencines programas ir tyrimus nustatė, kad rūkymo prevencijos programos labiau orientuotos į tabako gaminių rūkymą, ir yra labai nedaug informacijos apie e. cigarečių prevencijos intervencijas. Ch. L. Perry ir kt. (2016) rekomenduoja pritaikyti patikrintas veiksmingas prevencijos strategijas vykdant ir e. cigarečių prevenciją. Tačiau šios strategijos turi būti vykdomos laikantis atsargumo principo dėl mokslinio netikrumo. T. y., kai e. cigarečių prevencijos subjektas (mokinys) turi

nepakankamai žinių arba jų yra per daug ir jos įgytos per anksti, todėl prevencinės priemonės turėtų būti vykdomos imantis tam tikrų atsargumo priemonių.

Reikėtų akcentuoti, kad, kaip jau kalbėta prieš tai buvusiuose skyriuose, nors tarp jaunų žmonių tabako cigarečių rūkymo rizikos suvokimas yra aukštas, tačiau suvokiamas e. cigarečių vartojimo pavojingumas išlieka žemas. Daug paauglių nežino, kad jose yra nikotino, kurio koncentracija dažnai yra didelė, ir tai reiškia, kad jiems trūksta svarbių žinių, kurios galėtų apsaugoti nuo rūkymo priklausomybės. Todėl svarbu į psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencines programas įtraukti įrodymais paremtas e. cigarečių prevencijos priemones.

Kaip teigia T.A. Wills (2017), kadangi e. cigaretės yra suprantamos kaip madingos ir sveikesnės nei tabako cigaretės, jos pritraukia jaunus žmones, kurie yra lyg ir didesnėje rizikoje, bet iš pradžių nelinkę į priklausomybes. E. cigarečių rūkymas yra suvokiamas kaip elgesys, kuris yra galbūt kažkiek neigiamas, tačiau vis dar saugus. K.A. East ir kt. (2018) tyrė e. cigarečių rūkymo normas tarp suaugusiųjų septyniose Europos šalyse nustatė, kad suvokiamas visuomenės pritarimas e. cigarečių rūkymui buvo dvigubai didesnis, nei įprastų cigarečių rūkymui. Panašių rezultatų K.A. East ir kt. (2019) sulaukė ištyrę Anglijos, Kanados ir JAV 16-19 m. jaunuolius: bendraamžių suvokiamas pritarimas e. cigarečių rūkymui buvo dvigubai didesnis nei įprastų cigarečių rūkymui. Galime teigti, kad toks požiūris į e. cigarečių rūkymą yra pagrindinis veiksnys, kuriuo e. cigarečių rūkymo prevencija skiriasi nuo tabako cigarečių prevencijos – jų populiarumą lemia pradėjusios įsiskaidyti normos, kad šių įrenginių rūkymas yra daug saugesnis ir priimtinesnis nei įprastų cigarečių.

A. Hershberger ir kt. (2018) susiejo teigiamą požiūrį į e. cigaretes ir suplanuoto elgesio teoriją, kuri teigia, kad asmens požiūris, subjektyvios normos ir suvokiama elgesio kontrolė elgesio atžvilgiu yra susijusi su ketinimais ir galiausiai tokiu elgesiu. Pasak A. Buhler ir C. Kroger, (2008), suplanuoto elgesio teorija paremti prevencijos modeliai užtikrina, kad aiškus ir įtikinamas e. cigarečių vartojimo prevencijos turinys atsispindės visose įgyvendinamose priemonėse: reikia teikti tikslią informaciją apie e. cigarečių poveikį, informaciją apie poveikį vertinti kritiškai, pakeisti klaidingus lūkesčius apie egzistuojančias normas ir pastiprinti nuostatas ir toliau nevartoti e. cigarečių. Šios priemonės padeda jauniems asmenims per elgesio pavyzdžius išmokti, kaip jiems derėtų elgtis, kad nepradėtų vartoti e. cigarečių, arba koks kitas elgesys leistų jiems pasiekti trokštamus tikslus (Buhler, Kroger, 2008).

Ontarijo tabako tyrimo skyrius (Kanada) sistemingai peržvelgė akademinę literatūrą ir įvairius nekomercinės leidybos tyrimus ieškodami informacijos apie efektyvias e. cigarečių prevencines priemones (O'Connor ir kt., 2019). Tyrėjai išskyrė keturias galimos sėkmingos e. cigarečių mokyklinės prevencijos kryptis:

1. Mokyklos politika, t. y., draudimas rūkyti e. cigaretes ir atsakomybė už jų rūkymą.
2. Prevencinių priemonių integravimas į mokymo programą.

3. E. cigarečių naudojimo draudimai mokykloje, jos teritorijoje ar tam tikru atstumo nuo mokyklos, renginiuose už mokyklos ribų.

4. Švietimas/mokymas, skirtas mokyklos administracijai ir pedagogams bei švietimo pagalbos specialistams. Ši priemonė skirta suteikti informacijos prevencijos vykdytojams apie e. cigaretes, stiprinti galiojančią mokyklos politiką, atnaujinti mokymo programas ir pamokų planus, įtraukti į prevenciją tėvus bei diegti mokiniams sveikos gyvensenos įgūdžius (O'Connor ir kt., 2019).

*Mokyklos politika ir e. cigarečių naudojimo draudimas.* Kaip svarbią e. cigarečių prevencinę priemonę mokyklos kontekste galima laikyti mokyklos politiką. Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymo (2016, Nr. XII-2419) 16 straipsnis numato, kad Lietuvos Respublikoje asmenims iki 18 metų draudžiama rūkyti (vartoti) e. cigaretes ir turėti elektronines cigaretes ar e. cigarečių pildykles. Įstatymu taip pat draudžiama vartoti tabako gaminius ir e. cigaretes visose švietimo įstaigose. I. Bankauskienė ir kt. (2018) atsižvelgdami į tarptautinių organizacijų ir mokslininkų rekomendacijas, naujausių tyrimų rezultatus bei visuomenės išsakytą susirūpinimą, siūlo į mokyklos vidaus tvarkos dokumentus ir taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą rūkyti e. cigaretes bei jų turėti mokykloje ir jos teritorijoje. Administracinės priemonės turi būti taikomos ne tik mokiniams, tačiau ir mokyklos darbuotojams ar tėvams, nes suaugusieji asmeniniu pavyzdžiu ugdo ir mokinių kultūrą.

Mokyklos rūkymo politika siekiama sumažinti mokinių rūkymą ir antrinį jo poveikį ribojant rūkymą tam tikrose zonose ar visiškai uždraudžiant rūkymą mokykloje ir jos teritorijoje. Ši priemonė grindžiama tuo, kad a) rūkyti dažniausiai pradedama paauglystėje, b) mokykla daro didelę įtaką paauglių rūkymui ir c) mokykla yra reikšminga aplinka formuojant sveikos gyvensenos įpročius (Linnansaari ir kt., 2019). Mokyklų e. cigarečių kontrolės politikos tyrimai (Milicic ir kt., 2018; Nicksic ir kt., 2018) rodo, kad draudimas ir jo laikymasis naudoti e. cigaretes mokyklos teritorijoje gali būti veiksminga priemonė, siekiant užkirsti kelią e. cigarečių eksperimentavimui ar naudojimui, lyginant su mokyklomis, kurios nevykdo tokios politikos.

Mokyklos turėtų į vidaus taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą mokykloje ir jos teritorijoje moksleiviams turėti bei rūkyti e. cigaretes; reikia aiškiai deklaruoti tokią tvarką ir imtis priemonių kiekvienu įvykusi atveju, taip formuojant požiūrį, kad mokyklos bendruomenė ir visuomenė neigiamai žiūri į e. cigarečių rūkymą.

*Integravimas į mokymo programą.* Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose prevencinės programos dažniausiai integruojamos į mokomųjų dalykų programas, neformalųjį švietimą, klasės vadovų veiklas. Pasak M. Kligienės (2008), prevencinės programos gali būti integruojamos į mokymo programą atsižvelgiant į mokyklos ir (arba) klasės kontekstą keliais skirtingais būdais:

- integruojant į mokomųjų dalykų programų turinį;
- įvedant specialų kursą kaip pasirenkamąjį dalyką kuriai nors klasei ar klasėms;

- integruojant į papildomąjį ugdymą ir neformaliojo švietimo programas;
- integruojant į klasės valandėles;
- integruojant į kitas programas, pvz., „Gyvenimo įgūdžių ugdymas“, „Socialinių įgūdžių ugdymas“ ir kt.;

- kitu mokyklos pasirinktu būdu: vykdant trumpalaikius ir (arba) ilgalaikius projektus; pasinaudojant nepamokine ugdomąja veikla, bendruosiuose ugdymo planuose numatomu pažintinės veiklos laiku (Kligienė, 2008).

Svarbu suvokti skirtingo amžiaus mokinių požiūrį ir lūkesčius. Dažniausios eksperimentavimo priežastys tarp mokinių iki 9 klasės yra smalsumas, įsivaizdavimas, kad e. cigaretės yra saugi įprastų cigarečių alternatyva, traukia patrauklūs skoniai; nuo 10 klasės mokiniai eksperimentuoja iš smalsumo, patrauklių skonių ir draugų įtakos. Nuo 18 metų jaunuolius labiausiai traukia smalsumas, draugų įtaka ir patrauklūs skoniai (Kong ir kt., 2015). Tačiau, kaip rodo tyrimai, po pusmečio smalsumas sumažėja, skoniai pabosta ir galiausiai e. cigarečių rūkymo priežastimis lieka mažesnė kaina, ketinimas mesti rūkyti ir tokios priežastys, kaip galimybė rūkyti bet kur, ir galimybė nuslėpti tai nuo tėvų, nes nėra nemalonaus tabako kvapo (Bold ir kt., 2016). Todėl e. cigarečių prevencines priemones reikėtų rinktis dviem kryptimis – mažinti susidomėjimą bei patrauklumą ir keisti įsivaizduojamo saugumo įsivaizdavimą.

I. Bankauskienė (2013) apžvelgusi teorijas ir modelius, kurie dažniausiai taikomi vykdant psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją, bei išanalizavusi atrinktų veiksmingų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programų turinį, išskyrė veiksmingų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programų, grįstų socialinės įtakos modeliais, komponentus, kuriuos būtų galima pritaikyti tobulinant e. cigarečių prevenciją mokykloje ir integruojant juos į mokymo programą:

- informacijos apie trumpalaikes (fizinės ir psichologinės) e. cigarečių vartojimo pasekmes suteikimas tikslinei grupei;
- e. cigarečių vartojimo priežasčių analizė;
- mokymas atpažinti spaudimą rūkyti e. cigaretes;
- prieš e. cigarečių vartojimą nukreiptų normų formavimas;
- alternatyvų e. cigaretėms vartojimui siūlymas;
- sveiko gyvenimo būdo be psichoaktyvių medžiagų vartojimo propagavimas;
- elgesio saviveiksmingumas;
- atsisakymo, sprendimų priėmimo, savikontrolės bei socialinių įgūdžių ugdymas.

A. Hershberger ir kt. (2018) teigia, kad veiksminga priemonė mažinti e. cigarečių vartojimą, vykdant e. cigarečių vartojimo prevenciją, yra įsikišimas į požiūrio ir įsivaizdavimo apie e. cigaretes

formavimą. Priemonės, skirtos didinti informuotumą apie neigiamą e. cigarečių poveikį turėtų būti įdomios, stimuliuojančios, skirtos pritraukti dėmesį. Informacija turėtų būti pateikiama moksliai teisinga ir nekelianti abejonių.

*Mokyklos darbuotojų mokymas.* R. Gary (2017) nurodo, kad prevencijos teikėjų, kaip socialiniai pedagogai ir klasės auklėtojai, mokymas ir parama jiems yra nepaprastai svarbūs. Mokymai padidina tikimybę, kad pedagogas iš tikrųjų tinkamai pateiks mokiniams prevencinės programos turinį. Mokymai gali padėti pedagogams ir švietimo pagalbos specialistams pritaikyti programos metodus prie savo mokymo stiliaus ir gabumų išlaikant pagrindinius programos komponentus. Mokyklos taip pat turi imtis priemonių, kad pedagogai ir mokyklų administratoriai būtų geriau informuoti apie e. cigaretes, kad būtų galima geriau pastebėti mokinių e. cigarečių rūkymą ir užkirsti kelią tolesniam jo plitimui (Schillo ir kt., 2020)

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonių taikymas ugdymo institucijose didele dalimi priklauso nuo tėvų ir jų įtraukimo į prevencinę programą. Tėvai taip pat turėtų žinoti apie e. cigarečių vartojimo paplitimą ir pasekmes; jiems ši informacija turėtų būti žinoma dar iki to, kai vaikas pradeda eksperimentuoti (Bankauskienė ir kt., 2018). Svarbu, kad prevencinės priemonės būtų nukreiptos ne tik į vaikus ir paauglius, tačiau ir į tėvų ir globėjų žinias apie e. cigaretes, įsitikinimus, požiūrį į rūkymą ir jo padarinius. Tėvus reikia informuoti, kad jų vaikai stebi jų elgesį, kurį vėliau gali kopijuoti (Patiño-Masó ir kt., 2019).

R. Auškelis ir kt. (2016) pabrėžia, kad mokyklos, kurios vykdo psichoaktyvių medžiagų prevencijos programas ar e. cigarečių prevenciją neturėtų tikėtis visiško problemos eliminavimo, tačiau gali lengviau pasiruošti pastebėti kylančias problemas ar būti pasirengusiais jas įveikti.

*Apibendrinant galima teigti, kad tabako prevencija yra seniai pagrįsta ir turi nusistovėjusias strategijas, o taip pat ir aiškiai suformuotą ir įtvirtintą visuomenės požiūrį į neabejotiną tabako gaminių kenksmingumą. Tačiau vykdant e. cigarečių prevenciją jos vykdytojai susiduria su didele problema – klaidingais teigiamais įsitikinimais dėl e. cigarečių ir jų rūkymo. Mokiniai neturi neigiamo nusistatymo e. cigarečių ar jas rūkančių bendraamžių atžvilgiu; jiems trūksta tyrimais pagrįstos informacijos apie e. cigarečių kenksmingumą, todėl subjektyvios normos pastiprina ketinimus eksperimentuoti ar negebėjimą atsispirti socialiam spaudimui. Tuo tabako ir e. cigarečių prevencijos vykdymas išsiskiria: tabako prevencija turi moksliai pagrįstą ir visuomenėje įtvirtintą kenksmingumo paveikslą, kai e. cigarečių prevencija orientuojama į susidomėjimo bei patrauklumo mažinimą ir įsivaizduojamo saugumo įsivaizdavimo keitimą; be to, skirtingais amžiaus tarpsniais eksperimentavimo e. cigaretėmis priežastys skiriasi, į tai reikėtų atkreipti dėmesį planuojant prevencines veiklas ir programas. Galima sakyti, kad e. cigarečių rūkymo prevencija grįžta prie rūkymo prevencijos ištakų. Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos integravimas į mokyklos prevencines programas gali būti vykdomas keturiomis kryptimis: per mokyklos politiką, nustatančią*

*e. cigarečių turėjimo ir rūkymo draudimų taisyklės ir atsakomybę prevencinių priemonių integravimą į mokymo programas ir socialinės pedagoginės pagalbos teikėjų mokymą ir švietimą. Akcentuotinas socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų kompetencijų vaidmuo e. cigarečių prevencijos integravime ir tobulinime, nes jie pagrindiniai socialinės pedagoginės pagalbos teikėjai vykdant prevencines programas ir siekiant užtikrinti mokinių gerovę.*

## II. ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ RŪKYMO PREVENCIJOS TOBULINIMO MOKYKLOJE EMPIRINIS TYRIMAS

### 2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimas organizuotas penkiais etapais:

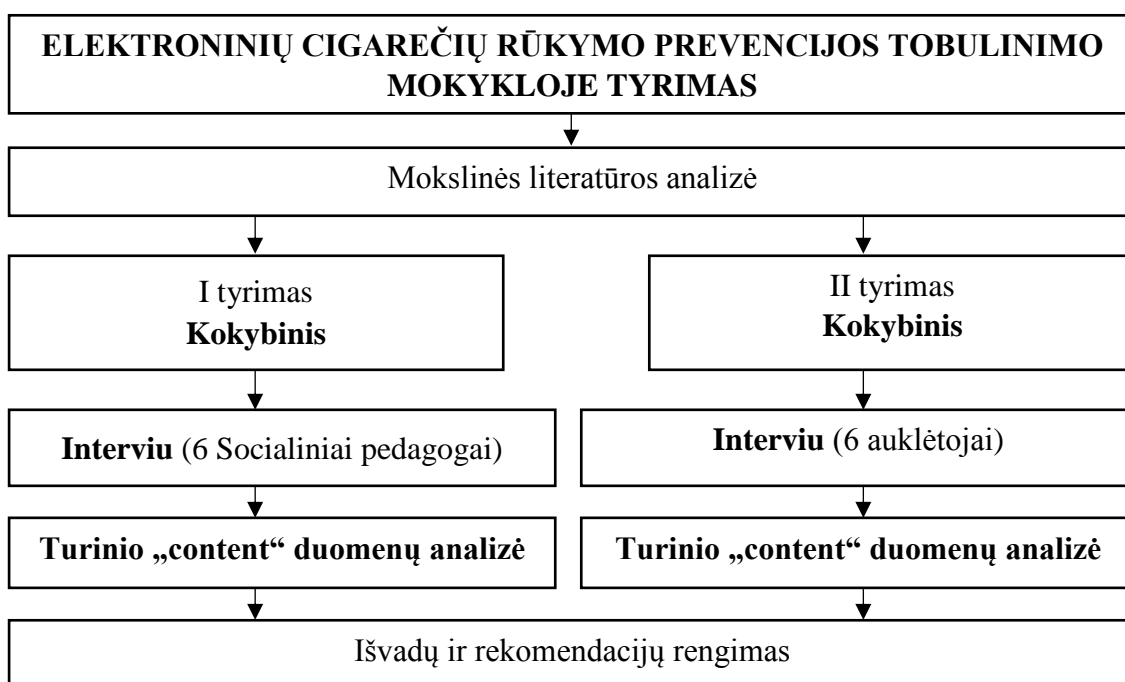
1. Pirmame etape (2019-2020 m.) analizuota ir sisteminta pedagoginė, filosofinė, psichologinė ir metodologinė literatūra, susijusi su e. cigarečių poveikiu sveikatai, plitimo ypatumais ir prevencijos tobulinimo galimybėmis mokykloje. Mokslinės literatūros analizės metu pagrįstas tyrimo aktualumas, numatyti jo tikslas, uždaviniai, įsigilinta į kitose šalyse vykdomus tyrimus apie paauglių e. cigarečių rūkymo plitimo priežastis ir pasekmes, numatytos gairės tyrimo instrumento rengimui.

2. Antrame etape (2019 m. gruodžio mėn.) buvo parengtas tyrimo instrumentas, kuriuo buvo siekiama sužinoti socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų patirtis įtraukimą e. cigarečių prevencines priemones į psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę programą bei jos tobulinimo galimybes.

3. Trečiame etape buvo vykdoma informantų paieška ir interviu (2020 m. sausio – vasario mėn.).

4. Ketvirtame etape (2020 m. kovo – balandžio mėn.) vyko gautų duomenų apdorojimas, atlikta gautų duomenų analizė.

5. Paskutiniame tyrimo etape (2020 m. gegužės mėn.) pagal iškeltus uždavinius pateiktos išvados ir parengtos rekomendacijos socialiniams pedagogams ir auklėtojams dėl e. cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo mokykloje.



4 pav. Tyrimo kompleksškumas

Tyrimu siekta atskleisti elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje. Siekiant atskleisti šią problemą vykdytas kompleksinis tyrimas, kurį sudarė **du kokybiniai tyrimai**, kurių dėmesio centre yra tyrimo dalyvių subjektyvios patirtys, nuostatos ir nuomonės (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

Tyrimo buvo sukonstruotos dvi **tiriamųjų imtys**. Informantais buvo pasirinkti socialiniai pedagogai ir klasių auklėtojai, nes jie yra arčiausiai mokinių, kuriems skirtos psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos. Jie geriausiai mato problemos mąstą: vykdant prevenciją kalbasi su mokiniais apie kenksmingus sveikatai įpročius, turi informacijos apie mokinius, kurios neturi tėvai, ir gali pirmieji pastebėti pavojaus ženklus. Todėl daryta prielaida, kad šių mokyklos darbuotojų suteikta informacija būtų naudinga tiriant e. cigarečių prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje. Tikimasi, kad dvejų informantų grupių atsakymai padės apžvelgti e. cigarečių prevencijos ypatumus mokykloje giliau ir kokybiškiau.

Pasak L. Rupšienės (2007) taikant interviu metodą, rekomenduojamas imties dydis yra nuo 5 iki 30 žmonių; kai kurie mokslininkai siūlo tam tikrus kokybinio tyrimo imties dydžio skaičius, pvz.: J. Nielsen (2003) siūlo penkis, nes, jo manymu, teorija, kuri paaiškina 85% tiriamo objekto problemų, gali būti sukurta net turint mažesnę negu penkių dalyvių imtį. Autorius nurodo, kad „tam tikrai problemai analizuoti toks informantų skaičius gali būti pakankamas, nes dėl išskirtų kategorijų „prisotinimo“ šio skaičiaus didinimas nebesuteikia naujų duomenų“ (iš Kardelis, 2017, p. 161-162). Pasak B. Bitino (2006), maža tiriamųjų imtis, nors ir nėra patikima bei reprezentatyvi, negali paneigti analizavimo ir interpretavimo galimybių.

Kadangi tyrimo tikslas yra ištirti e. cigarečių prevencijos galimybes mokykloje, tyrimui buvo ieškoma socialinių pedagogų, kurie 1) dirba mokyklose, vykdydžiusiose ar vykdančiose psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę programą; 2) informantų, dirbančių mokykloje, vykdančioje „Gyvai“ prevencinę programą, kadangi ji naudojama didžiausiame skaičiuje Lietuvos mokyklų.

Taip pat tyrimui buvo ieškoma klasės auklėtojų, kurie 1) dirba mokyklose, vykdydžiusiose ar vykdančiose psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę programą; 2) informantų, dirbančių mokykloje, vykdančioje „Gyvai“ prevencinę programą, kadangi ji naudojama didžiausiame skaičiuje Lietuvos mokyklų.

Tyrimo imtį sudarė 12 informantų – 6 socialiniai pedagogai (darbe koduojami S1, S2, S3, S4, S) ir 6 klasės auklėtojai (darbe koduojami A1, A2, A3, A4, A5, A6). Nedidelė imtis pasirinkta norint plačiau atskleisti pedagogų požiūrį į e. cigarečių prevencijos galimybes mokykloje. Visi informantai buvo moterys.

Nustačius informantų skaičių, numatytas jų parinkimo būdas.

Informantai atrinkti taikant du **netikimybinės atrankos tipus**: *tikslinę* ir „*sniego gniūžtės*“. Vykdamas neatsitiktinės imties tikslinį grupės formavimą buvo įtraukti asmenys, kurie yra tipiškiausi tiriamuoju požiūriu pagal savo specifinius tikslus (Kardelis, 2017). Tikslinė atranka įvardijamas tiriamųjų atrankos metodas, kai pats tyrėjas nusprendžia, kuriuos respondentus tikslingiau atrinkti (Luobikienė, 2010). Po to šie asmenys nurodė kitus, kuriems taip pat būdingos tiriamųjų imčiai keltos savybės. Atskleisti skirtingą e. cigarečių prevencijos vykdymo problematiką tyrime dalyvavo informantai iš įvairių Lietuvos miestų mokyklų: Klaipėdos, Vilniaus, Kauno, Šiaulių, Kupiškio.

**Struktūruoto interviu** metu apklausti socialiniai pedagogai ir klasės auklėtojai, norint sužinoti jų nuomonę apie e. cigarečių prevencijos situaciją mokykloje. K. Kardelio (2017) teigimu, interviu tikslas yra surinkti informaciją apie įvairius pedagoginio proceso ypatumus, kurių akivaizdžiai pašalinis žmogus nematytų, juo galime bandyti atskleisti tiriamos veiklos ypatumus ir problemas. Struktūruoto interviu procedūra ir klausimai yra nustatomi iš anksto apibrėžiant situaciją ir eigą. Šiam interviu buvo paruošti klausimai, tačiau informantams buvo suteikiama galimybė savarankiškai reikšti savo nuomonę, patirtis ir reiškinių aiškinimus. Iškilus neaiškumams informantams buvo užduodami tikslinamieji klausimai prašant pakomentuoti savo pateiktą atsakymą plačiau nenukrypstant nuo pradinio klausimo temos.

Esant struktūruotam atvirų klausimų klausimynui, labiau sufokusuota pokalbio kryptis, tyrimo dalyviai atsakinėja į aiškius, konkrečius klausimus, išlaikoma tam tikra tvarka, kuri įgalina lengvesnį duomenų rūšiavimo, palyginimo ir analizės procesą (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

Tyrimui atlikti buvo sukurti du atskiri **tyrimo instrumentai** (žr. 3 ir 4 priedą). Socialiniams pedagogams skirtą klausimyną sudarė 7, klasės auklėtojams – 9 klausimai, išskiriant tris klausimų blokus:

- 1) e. cigarečių rūkymo priežastys;
- 2) vykdomos psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos vertinimas;
- 3) e. cigarečių rūkymo prevencijos vykdymo tobulinimo galimybės.

Klausimynai pradedami įvadiniais arba temos plėtojimo klausimais, skatinančiais galvoti (pvz.: Ar savo mokykloje pastebite mokinių e. cigarečių rūkymo paplitimo didėjimą?), pereinant prie fokusuojančių (pvz.: Kaip manote, kas traukia mokinius išbandyti e. cigaretes?) ar temos plėtojimo klausimų (pvz.: Kokie metodai ar priemonės naudojami Jūsų mokykloje vykdant e. cigarečių rūkymo prevenciją?).

Klausimai, pateikti socialiniams pedagogams buvo platesnio pobūdžio, apimant jų žinias ir patirtis apie visą mokyklos bendruomenę, įskaitant ir mokinius, ir pedagogus, švietimo pagalbos specialistus, ir tėvus; auklėtojams klausimynas siauresnis, norint sužinoti e. cigarečių prevencijos integravimą į bendrą psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programą vadovaujamoje klasėje.

**Tyrėjo vaidmuo.** Tyrėjas, analizuodamas kokybinius duomenis, orientuojasi į giluminį, visapusišką duomenų ir jų visumos supratimą. Kokybinius tyrimus atliekantis tyrėjas daro tiesioginę įtaką tam, kas analizuojant kokybinius duomenis bus atrasta, pamatyta, susieta, išgryninta. Kokybinių tyrimą atliekantis tyrėjas pats tampa savo tyrimo instrumentu, lemiančiu analizės būdą, kryptį ir turinį (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

**Tyrimo duomenų analizė.** Kokybiniai duomenys yra pateikiami tekstine išraiška, todėl prasiū išskoma analizuojant juos iš kokybinės perspektyvos (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016). Kaip teigia I. Luobikienė (2010), kokybinės analizės pagrindą sudaro ne tyrėjo nusakytų požymių kokybinių įverčių ir jų sutapimo dažnių aptarimas, o teksto pavidalu išreikštos pirminės informacijos interpretavimas mokslo srities, krypties ar šakos kategorijų kontekste. Tai *content* analizės metodas, kuris apima daugkartinį teksto skaitymą, manifestinių kategorijų išskyrimą remiantis raktažodžiais, kategorijų turinio skaidymą į subkategorijas, kategorijų bei subkategorijų interpretavimą bei pagrindimą patvirtinančiais teiginiais iš teksto. Socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų atsakymai į interviu klausimus darbe nagrinėti taikant minėtą *content* analizės metodą.

**Tyrimo validumas ir patikimumas.** Pasak B. Bitino (2006), taikant *content* analizės metodą, duomenų validumo ir patikimumo vertinimo pagrindas yra rezultatų darbe iliustravimas ištraukomis iš informantų atsakymų. Rezultatų *vidinis validumas* buvo užtikrintas, kai tyrėjo raštu užrašyti informantų atsakymai buvo pateikti patikslinimui ir patvirtinimui, kad užrašyta informacija yra teisinga. *Išorinis validumas* užtikrintas kuo konkrečiau ir aiškiau apibrėžiant tyrimo objektą, tyrimo metodus, tyrimo instrumentą ir gautų duomenų analizės procedūras, kad skaitantysis galėtų panaudoti šio tyrimo rezultatus realiose situacijose ar atliekant panašius tyrimus.

**Tyrimo etika.** Kiekvienas informantas prieš tyrimą buvo supažindintas su tyrimo tikslu ir kur bei kaip bus panaudoti interviu metu gauti duomenys. Jiems buvo pateikiamos raštiškos sutikimo dalyvauti tyrime forma (žr. 2 priedą), kurioje nurodomi pagrindiniai tyrimo etikos principai – savanoriškumas ir konfidencialumas. Informantai buvo informuoti, kad jų atsakymai bus panaudoti tik šiame moksliniame darbe, jame nebus nurodomi jų asmeniniai duomenys ar mokyklos, kurioje dirba, pavadinimas, kas leistų nustatyti jų asmenybę.

Vienam interviu buvo numatyta 1,5 valandos. Jei tiriamieji sutinka, interviu metu buvo naudojamas diktofonas užfiksuoti tiksliai atsakymams. Po to kiekvienas interviu buvo perrašytas kompiuteriu. Interviu data ir laikas su informantais buvo derinami iš anksto.

## 2.2. Tyrimo rezultatai

### 2.2.1. Socialinių pedagogų požiūris į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje

Klasės auklėtojai ir mokyklos administracija socialinių pedagoginių problemų sprendimą dažniausiai perduoda socialiniam pedagogui. Jie geriausiai susipažinę su mokinių rūkymo situacija savo mokykloje. Atliekant interviu pirmiausiai informantų buvo pasidomėta, ar jie pastebi savo mokykloje mokinių elektroninių cigarečių rūkymo paplitimo didėjimą, su kokiais atvejais susiduria. Vienas informantas nurodė, kad nepastebėjo didesnio e. cigarečių paplitimo, du teigė, kad šių cigarečių rūkymo paplitimas jau yra nusistovėjęs. Trys informantai nurodė pastebintys, kad mokiniai renkasi elektronines cigaretes dažniau nei įprastas. Visi informantai nurodė susiduriantys su e. cigarečių rūkymu tarp mokinių.

Atlikus interviu buvo analizuojamos socialinių pedagogų patirtys susiduriant su e. cigaretės rūkančiais mokiniais; buvo įvardintos priežastys, kodėl jie jas renkasi. Išskirtos penkios paauglių eksperimentavimą e. cigaretėmis lemiančių veiksnių subkategorijos: *šimos įtaka*, *bendraamžių įtaka*, *e. cigarečių savybės*, *e. cigarečių prieinamumas nepilnamečiams* ir *klaidingi įsitikinimai* (1 lentelė).

1 lentelė. Mokinių e. cigarečių rūkymo priežastys, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Ilustruojantys teiginiai
E. cigarečių rūkymo priežastys	Šeimos įtaka	„Buvo tokių tėvų, kurie leisdavo rūkyti elektronines cigaretes.“ (S1); „tėvai sako, kad man tai nekenkia, vaikas gauna iškreiptą informaciją iš tų žmonių, kuriais labiausiai pasitiki <...> vaikai linkę kopijuoti elgesį ir perimti nuostatas.“ (S2); „Dažnai vaikai ankstyvame amžiuje išbandantys svaigalus ar kt. kopijuojant artimos aplinkos pavyzdį.“ (S5); „atsineša cigarečių iš namų, paėmę iš tėvų ar vyresnių brolių/seserų.“ (S6).
	Bendraamžių įtaka	„bendravimo būdas. <...> Paaugliams atrodo, kad jie atrodo „kietai“ prieš draugus. Jie nesinori išsiskirti iš kitų, todėl neatsisako.“ (S3); „elektroninės cigaretės tikriausiai labiau mados reikalas.“ (S4); „Dažnai grupelėse net keli mokiniai turi e. cigaretes, kuriomis dalinasi tarpusavyje.“ (S5); „nori pasirodyti prieš klasiokus, kokie jie suaugę ir „kieti“.“ (S6).
	E. cigarečių savybės	„Dažnai tėvai net nežino, kaip atrodo elektroninės cigaretės, ar kaip pastebėti, kad vaikas jas rūko. <...> lengviau nuslėpti nuo tėvų, kad rūko.“ (S2); „E. cigaretės nesmirdi, ir todėl tėvai neįtaria jų rūkant. Kitas dalykas – patinka skonių įvairumas, cigaretė išvaizda.“ (S3); „nes lengva pasislėpti, kad rūkai – nelieka nemalonaus kvapo, kartais net dūmų nesimato, taigi lengva užginčyti, kad mokinys rūkė.“ (S4).

	E. cigarečių prieinamumas nepilnamečiams	„Kai kurie įsigudrina jas platinti, taip užsidirbti. <...> mokinių tarpe jos tampa patrauklia preke.“ (S2), „paaugliai mato čia galimybę užsidirbti. Gan didelis šių e. prietaisų prieinamumas ir paplitimas.“ (S5).
	Klaidingi įsitikinimai	„Mokiniai turi mažai informacijos apie šalutinį šių cigarečių poveikį. <...> jie mato tik patrauklias jiems jų savybes.“ (S2); „Nemato tame nieko blogo arba „man taip neatsitiks“, aš tikrai neįklimsiu. <...> jie nelabai tuo tiki, jiems atrodo, kad paprastos cigaretės pavojingesnes.“ (S3).

Pirmoje subkategorijoje *šeimos įtaka* dauguma socialinių pedagogų akcentavo tėvų vaidmenį, kaip vieną didžiausių rizikos veiksnių mokiniams pradėti rūkyti e. cigaretes. Informantų teigimu, atlaidus tėvų požiūris į e. cigarečių rūkymą yra opi problema, nes „buvo tokių tėvų, kurie leisdavo rūkyti elektronines cigaretes.“ (S1); ir „vaikas gauna iškreiptą informaciją iš tų žmonių, kuriais labiausiai pasitiki.“ (S2). Socialinis išmokymas, anot apklaustų socialinių informantų, yra nemaža paskata paaugliams išbandyti e. cigaretes.

Taip pat akcentuota *bendraamžių įtaka*. E. cigarečių rūkymas, kaip teigia vienas informantas, paaugliams yra „bendravimo būdas“, todėl norint pritapti jie dalijasi bendrais pomėgiais, šiuo atveju – e. cigarete: „Paaugliams atrodo, kad jie atrodo „kietai“ prieš draugus.“ (S3); „Dažnai grupelėse net keli mokiniai turi e. cigaretes, kuriomis dalinasi tarpusavyje.“ (S5).

Kita subkategorija – *e. cigarečių savybės*. Informantai minėjo, kad paaugliai renkasi e. cigaretes, nes dėl kvapo gali lengviau nuslėpti nuo tėvų, kad jie rūko: „nes lengva pasislėpti, kad rūkai – nelieka nemalonaus kvapo, kartais net dūmų nesimato.“ (S4). Galima daryti prielaidą, kad socialiniai pedagogai e. cigarečių kvapus ir skonius labiau akcentuoja kaip galimybę nuslėpti žalingus įpročius, nei patrauklias savybes, viliojančias nepilnamečius eksperimentuoti, kaip skelbia įvairūs tyrimai, aptarti teorinėje dalyje.

Informantai mini ir per didelį *e. cigarečių prieinamumą nepilnamečiams* asmenims, kuriuo pasinaudoja perparduodant jas kitiems bendraamžiams: „Kai kurie įsigudrina jas platinti, taip užsidirbti. <...> mokinių tarpe jos tampa patrauklia preke.“ (S2). Galima teigti, kad paaugliai taip ne tik tampa priklausomi, tačiau ir užsiima neteisėta veikla.

Keli socialiniai pedagogai paminėjo, kad rūkyti mokinius gali patraukti ir *klaidingi įsitikinimai* apie e. cigarečių kenksmingumą; tai tiriamieji argumentuoja informacijos apie e. cigarečių kenksmingumą trūkumu, dėl ko paaugliai netiki grėsme tapti priklausomu ar galima žala sveikatai.

Yra daug metodų ir priemonių vykdant psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencines programas, todėl informantų buvo teiraujama, kokie metodai ar priemonės naudojami jų mokykloje vykdant e. cigarečių rūkymo prevenciją. Pagrindines prevencines priemones socialiniai pedagogai detalizuoja tokiomis penkiomis subkategorijomis: *mokyklos politika, integravimas į mokymo*

programas ir neformalųjį ugdymą, tėvų įtraukimas į prevenciją ir metodinės medžiagos naudojimas (2 lentelė).

2 lentelė. E. cigarečių rūkymo prevencijos metodai, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
E. cigarečių rūkymo prevencijos metodai	Mokyklos politika	„Savo mokykloje turime nustatytas ir apibrėžtas vidaus taisykles dėl rūkymo ir kitų neleistinų veiksmų.“(S1, S5).
	Integravimas į mokymo programas	„auklėtojai rengia papildomas klases valandėles.“ (S1, S2, S3, S4, S5, S6); „Pas mus įtrauktos privalomai temos į dalykų turinį.“ (S1, S2, S3, S4, S5); „Prevencinės pamokos apie rūkymo žalą...“ (S2, S6); „kviečiami lektoriai“ (S3, S6); „Vykdomas teisinis švietimas (S1, S3)“; „vyksta tikslingi seminarai vyresnių klasių mokiniams.“ (S5).
	Integravimas į neformalųjį ugdymą	siūlomos „Sniego gniūžtės“ stovyklos.“ (S1, S3, S4); „vyksta įvairūs renginiai mokiniams.“ (S1, S4, S6); „...organizuojamos viktorinos.“ (S1, S6).
	Tėvų įtraukimas į prevenciją	„Gyvai“ programoje yra vedami 3 susitikimai su tėvais.“ (S1, S5), „Siunčiami informaciniai pranešimai elektroniniu dienynu.“ (S1), „pokalbiai su tėvais per klasių susirinkimus.“ (S2).
	Metodinė medžiaga	„rengiami stendiniai pranešimai.“ (S1, S2, S6); „yra paruošti lankstinukai“ (S2).

Iš antros lentelės duomenų matyti, kad mokyklose, kuriose buvo vykdomas tyrimas, svarbiausi e. cigarečių prevencijos vykdymo metodai yra integravimas į mokomuosius dalykus ir neformalųjį ugdymą.

3 lentelėje išskirtos minėtų efektyvių e. cigarečių rūkymo prevencijos metodų subkategorijos, kurias nurodė socialiniais pedagogai kalbėdami apie rūkymo ir e. cigarečių prevencines priemones ir metodus.

3 lentelė. Efektyvūs metodai, naudojami e. cigarečių rūkymo prevencijoje, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Efektyvūs rūkymo prevencijos metodai	Stovyklos	„Mokiniams labai patinka stovyklos gamtoje ir pan.“ (S1); „Mokiniams patinka „Sniego gniūžtė“, kuomet jaunimas rodo, kaip galima linksintis, leisti laiką kartu be rūkymo, alkoholio.“ (S3).
	Diskusijos	„Įdomiausi vaikams įvairūs renginiai, kur gali pabendrauti su kitais vaikais, kur įdomiau leisti laiką. <...> Kalbiesi jiems įdomia tema, susibūrimas į grupę ir dalijimasis nuomone bei patirtimis“ (S1); „Mokiniams įdomiausios veiklos, kur gali atvirai bendrauti.“ (S4). „9-10 klasėse patinka, kai gali su policininku padiskutuoti, ir šiaip diskusijos patinka.“ (S3);

		„jiems reikia įdomių žmonių, kurie papasakotų apie rūkymo žalą.“ (S4).
	Vaidinimai	„Jaunesnėse klasėse (5-6 kl.) vaikams patinka vaidinti.“ (S3); „Mokiniamis įdomiausios veiklos, kur gali užsiimti vaidinimais.“ (S4).

Efektyvūs prevencijos metodai, kaip matoma iš 3 lentelės duomenų, vykdamas e. cigarečių rūkymo prevenciją socialinių pedagogų nuomone yra: *stovyklos*, *diskusijos* ir *vaidinimai*. Pastebima, kad įdomiausios ir paveikiausios priemonės mokiniams – pokalbiai ir diskusijos: „Kalbėsi jiems įdomia tema, susibūrimas į grupę ir dalijimasis nuomone bei patirtimis“ (S1); „jiems reikia įdomių žmonių, kurie papasakotų apie rūkymo žalą.“ (S4).

Nepasiteisinančiomis priemonėmis informantai įvardijo *paskaitas tėvams*. Mokykloje vykdomoje prevencinėje programoje yra numatytas modulis, skirtas tėvams, tačiau, kaip teigia socialiniai pedagogai, jis yra neefektyvus, kadangi tėvus pritraukti yra ypač sunku, jie nedalyvauja jiems skirtose paskaitose: „dalyvauja dažniausiai po vieną tėvą, todėl nemanau, kad ši programos dalis labai tai efektyvi, nes tėvai neįsitraukia į šią veiklą.“ (S1).

Galima teigti, populiariausios priemonės yra tos, kur vaikai gali aktyviai dalyvauti, bendrauti, mokytis iš kitų, rodančių elgesio pavyzdžius, kaip derėtų elgtis. Deja pastebima, kad tėvai nerodo iniciatyvos dalyvauti mokyklos organizuojamose prevencinėse veiklose.

Socialinių pedagogų buvo klausama, kokios informacijos apie el. cigaretes trūksta prevencinę programą vykdančioms švietimo pagalbos specialistams ir pedagogams. Atsakymų analizė leido išskirti 3 subkategorijas: informacijos apie e. cigaretes trūkumas *pedagogams*, *mokiniamis* ir *tėvams* (4 lentelė).

4 lentelė. Informacijos apie e. cigaretes trūkumas, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Ilustruojantys teiginiai
Informacijos apie e. cigaretes trūkumas	Pedagogams	„Dažnai pedagogai nežino, ką papasakoti mokiniams, kad sumažintų elektroninių cigarečių patrauklumą, nes nėra rimtesnių leidinių šia tema, plakatų vos vienas kitas, jų nepakanka.“ (S4); „Teko įsitikinti, kad dažnai pedagogai net nežino, kokių formų ir pavidalų būna e. cigaretės. Teko net praveisti mini mokymus mokytojams rodant skirtingus e. cigarečių modelius – po ko buvo gana nemažai pranešimų apie šiuos daiktus turinčius mokinius.“ (S5).
	Mokiniamis	„Naujausių mokslinių tyrimų apie jų kenksmingumą, <...> kad elektronines cigaretes rūkyti yra žalinga sveikatai.“ (S2); „Mokiniamis suteikiama per mažai informacijos ir tyrimų, kad jos kenksmingos.“ (S3); „Trūksta daugiau žinių ir patarimų, elektroninės cigaretės dar gana naujas reiškinys, ir labai trūksta informacijos apie jų sukeltą žalą.“ (S4).

	Tėvams	„Trūksta susistemintos medžiagos apie e. cigaretes <...> tėvams.“ (S1); „Dažnai tėvai net nežino, kaip atrodo elektroninės cigaretės“ (S2).
	Informacijos netrūksta	„Informacijos yra labai daug, nemanau, kad jos trūksta.“ (S3); „Manau esame pakankamai susipažinę su e. cigaretėmis, mūsų mokykloje vyko trumpo mokymai ta tema.“ (S6).

Socialiniai pedagogai teigia, kad *pedagogams*, vykdančioms e. cigarečių prevenciją, ne tik trūksta informacijos, kuria galėtų sumažinti mokinių smalsumą ir e. cigarečių patrauklumą, tačiau jie nežino, kaip reikėtų atpažinti e. cigaretes: „Teko net pravesti mini mokymus mokytojams rodant skirtingus e. cigarečių modelius – po ko buvo gan nemažai pranešimų apie šiuos daiktus turinčius mokinius.“ (S5). Galima teigti, kad efektyviam prevencijos vykdymui svarbu išmanyti ne tik teoriškai gautą informaciją, tačiau žinoti ir praktinę pusę: kaip atrodo įrenginys, kokių jų būna ir pan.

Taip pat dažnai buvo akcentuojama, kad informacijos trūksta ir *mokiniam*s, ypač apie e. cigarečių kenksmingumą: „Naujausių mokslinių tyrimų apie jų kenksmingumą, <...> kad elektronines cigaretes rūkyti yra žalinga sveikatai.“ (S2); „Mokiniam suteikiama per mažai informacijos ir tyrimų, kad jos kenksmingos.“ (S3). Socialiniai pedagogai teigia, kad tai yra viena svarbiausių mokiniams e. cigarečių rūkymo prevencijos metu teikiamos informacijos dalių, kuri mažintų šių įrenginių rūkymo patrauklumą mokiniams ir griautų mitą apie įsivaizduojamą saugumą.

Kaip ir pedagogams, *tėvams* taip pat trūksta informacijos ar leidinio apie e. cigaretes, jų žalą: „Trūksta susistemintos medžiagos apie e. cigaretes <...> tėvams.“ (S1); „Dažnai tėvai net nežino, kaip atrodo elektroninės cigaretės“ (S2). Kaip jau buvo akcentuota, tėvai nenoriai įsitraukia į prevencines veiklas, jie taip pat negauna reikiamos informacijos.

Du informantai įvardijo, kad *informacijos netrūksta*, ir kad jų nuomone informacijos yra pakankamai arba jų mokykloje buvo pasiruošta prevencijos vykdymui ir vyko mokymai.

Galima teigti, kad nors mokiniams (ir tėvams) reikia teikti tikslią informaciją apie e. cigaretes keičiant egzistuojančius norminius įsitikinimus patiprinant įgūdžius nerūkyti, tačiau jos prevencijos vykdytojams trūksta.

Socialinių pedagogų klausta, kokios pagalbos labiausiai trūksta e. cigarečių prevenciją vykdančioms švietimo pagalbos specialistams ir pedagogams. Atlikus atsakymų analizę išskirtos trys atsakymų subkategorijos: *mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimas, priemonės prevencijos vykdymui, bendradarbiavimas su tėvais* ir *atsakomybės griežtinimas* (5 lentelė).

5 lentelė. Pagalbos trūkumas e. cigarečių prevencijos vykdytojams, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Pagalbos e. cigarečių prevencijos vykdytojams trūkumas	Mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimas	„Galėtų būti išleistas vienas rimtesnis leidinys mokykloms apie e. cigaretes.“ (S1); „Trūksta tinkamų priemonių, kaip informacinių leidinių, bukletų socialiniams pedagogams ir pedagogams šviesti.“ (S4); „Kad galėtų vykdyti prevenciją, pedagogai patys turi žinoti, kaip atrodo elektroninės cigaretės, kuo jos įdomios mokiniams, kokią informaciją jie gali jiems suteikti neskatinami papildomo smalsumo. Labai reikėtų mokymų mokyklos darbuotojams.“ (S4).
	Priemonės prevencijos vykdymui	„Norėtusi organizuoti mokiniams patrauklias ir įdomias prevencines veiklas, tačiau tam trūksta finansavimo. ir atsakomybė už jų rūkymą. Vaizdinių medžiagų (filmukų apie e. cigarečių vartojimo pasekmes įvairių amžių grupėms), kurios mokiniams būtų patrauklios ir darančios įspūdį, kad elektronines cigaretes rūkyti yra žalinga sveikatai.“ (S2); „Nėra skiriama lėšų, kad būtų galima pasikviesti gerus lektorius, ar kad būtų galima su mokiniais vykdyti ilgalaikį projektą.“ (S3).
	Bendradarbiavimas su tėvais	„tėvų bendradarbiavimo trūksta. <...> kvieti į susitikimus, o ateina po vieną.“ (S1); „Kartais trūksta susikalbėjimo ir palaikymo su tėvais.“ (S3); „patys tėvai negalėdami uždrausti ar susitarti su savo vaikais tiesiog vengia pykčių ir susitaiko su šiais vaikų įpročiais.“ (S5); „Labai trūksta adekvataus tėvų požiūrio, nes daugelis tėvų nemato tame problemos. Jie įsivaizduoja, kad prevencinės programos ir jų vykdymas yra mokyklos ir pedagogų reikalas, tačiau taip tikrai nėra.“ (S6).
	Atsakomybės griežtinimas	„Įstatymai taip pat nepadedą dirbti <...> vaikai gali rūkyti ką nori ir išsisukti.“ (S3); „Valstybės požiūrio. Nes paaugliai labai gerai supranta – nepatirs jokių pasekmių, juk jie yra gerai apsaugoti įstatymų, savo teises labai gerai žino.“ (S5).

*Mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimo* subkategorijoje išryškėjo mokykloms skirtų leidinių apie e. cigaretes poreikis: „Galėtų būti išleistas vienas rimtesnis leidinys mokykloms apie e. cigaretes.“ (S1). Socialiniai pedagogai teigia, kad didelė pagalba būtų mokymai mokyklos darbuotojams, suteikiant žinių ne tik apie e. cigaretes, bet taip pat kokią informaciją jie gali nepakenkiant pateikti mokiniams. Galima teigti, kad apklausti socialiniai pedagogai pastebi prevencinę programą vykdančių specialistų kompetencijos, būtinos prevencijos vykdymui, nepakankamumą.

Vykdam e. cigarečių rūkymo prevenciją socialiniai pedagogai jaučia *priemonių prevencijos vykdymui* trūkumą. Šios priemonės galėtų apimti tiek metodinę medžiagą, pateikiamą mokiniams, tiek į e. cigarečių žalą orientuotas lektorių vedamas paskaitas ar diskusijas vaikams. Didelė pagalba, informantų teigimu, būtų prevencinės veiklos plėtojimas užtikrinant projektų ilgalaikiškumą, įtraukiant įdomesnes veiklas, kviečiant lektorius.

Kaip jau minėta anksčiau, *tėvai* labai nenoriai įsitraukia į psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę veiklą mokykloje, ir e. cigarečių prevencijoje jos lygiai taip pat trūksta: „Labai trūksta adekvataus tėvų požiūrio, nes daugelis tėvų nemato tame [e. cigarečių rūkyme] problemos.“ (S6).

Socialiniai pedagogai taip pat ypač akcentavo įstatymų už nepilnamečių e. cigarečių rūkymą *atsakomybės griežtinimą*. Socialiniai pedagogai teigia, kad mokiniai nesuvokia ir nebijo savo elgesio padarinių, ir atsakomybės griežtinimas yra būtinas sėkmingam prevencijos vykdymui: „paaugliai labai gerai supranta – nepatirs jokių pasekmių, juk jie yra gerai apsaugoti įstatymų, savo teises labai gerai žino.“ (S5).

Informantų taip pat buvo teiraujama, kas turėtų šviesti vaikus ir paauglius apie e. cigarečių keliamą žalą ir pavojus. Informantai e. cigarečių rūkymo prevencijos vykdytojų kategoriją detalizavo tokiomis trimis subkategorijomis:

1) *šeima*. Ties šiuo prevencijos vykdytoju pasisakė visi apklausti socialiniai pedagogai. Informantai akcentavo, kad tėvai turi būti atsakingi už paauglių švietimą apie e. cigarečių rūkymo žalą: „tėvai yra pagrindas formuojant vaiko požiūrį į kenksmingus įpročius.“ (S1).

2) *Ugdymo įstaigų* subkategorijoje buvo paminėti klasės vadovai (N5), socialiniai pedagogai (N3), psichologai (N2), ikimokyklinės įstaigos (N2), visuomenės sveikatos specialistai (N1), vyresnių klasių mokiniai (N1). Du socialiniai pedagogai pažymėjo, kad psichoaktyvių medžiagų prevenciją reikėtų pradėti jau ikimokyklinėse ugdymo įstaigose: „Švietimą būtina pradėti ikimokyklinėse įstaigose ir tęsti visą mokymosi ugdymo įstaigose laikotarpį, teikiant žinias pagal amžių.“ (S4). Vienas informantas išvelgė galimybę į prevencines veiklas įtraukti vyresnių klasių mokinius: „Būtų tikrai efektyvu, jei vyresnių klasių mokiniai įsitrauktų į pokalbius su mažaisiais.“ (S5).

3) *Socialinių partnerių* subkategorijai buvo priskirti sveikatos biuro specialistai (N1) ir policijos atstovai (N1): „policijos pareigūnai vestų teisinio švietimo pamokas.“ (S3). Dauguma informantų viso interviu metu minėjo, kad jiems labai trūksta bendradarbiavimo su policijos pareigūnais tiek valdant įvairias situacijas, tiek vykdant mokinių švietimą.

Socialinių pedagogų buvo klausama, kiek jų mokykloje naudojama prevencijos programa yra veiksminga, ir kaip būtų galima padidinti e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumą joje. Interviu metu išryškėjo dvi e. cigarečių prevencijos veiksmingumo *stipriųjų* ir *silpnųjų savybių* subkategorijos (6 lentelė).

6 lentelė. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumas, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
	Stipriosios savybės	„Pokyčiai pastebimi... Jei vykdyt projektą visus metus su 5 klasių vaikais, tai po kelių metų 7-8 klasėse yra mažiau rūkančių.“ (S3); „Manau, kad programa yra veiksminga,

E. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumas		nes nėra pastebimas intensyvus psichoaktyvių medžiagų vartojimas.“ (S6)
	Silpnosios savybės	„Vaikų pavyzdžiai aiškūs: dalis aštuntokų išeina jau rūkydami.“ (S1); „Rūkymo problema lyg ir nedidėja, tačiau ji ir nemažėja, vis tiek pasitaiko atvejų, kai mokiniai rūko mokykloje ar jos teritorijoje.“ (S2); „Negalėčiau tvirtai teigti, kad ji yra veiksminga ar neveiksminga <...> Rūkančių visada buvo, ir tai svyruoja, ko gero nepriklausomai nuo prevencinės programos vykdymo.“ (S4); „Na, čia liūdniau – deja, ne. Įsitikinu, kad didžiausias vaidmuo vis vien tenka šeimai. Dažnai vaikai ankstyvame amžiuje išbandantys svaigalus ar kt. kopijuoja artimos aplinkos pavyzdį...“ (S5).

*Stipriosiomis savybėmis*, lemiančiomis mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumą informantai įvardijo teigiamus ilgalaikius rezultatus („Jei vykdai projektą visus metus su 5 klasių vaikais, tai po kelių metų 7-8 klasėse yra mažiau rūkančių.“ (S3)) ir stabilią situaciją mokykloje, susijusią su psichoaktyvių medžiagų vartojimu.

*Silpnosiomis savybėmis*, smukdančiomis e. cigarečių prevencijos veiksmingumą, socialiniai pedagogai nurodė nekintančius rūkymo mokykloje rodiklius ir kenksmingą šeimos pavyzdį.

Atlikus atsakymų analizę išryškėjo 3 e. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonių subkategorijos: *atsakomybės griežtinimo, tėvų įtraukimo ir prevencinės programos apimties didinimo* (7 lentelė).

7 lentelė. E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės, socialinių pedagogų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės	Atsakomybės griežtinimas	„Kai paėmus cigaretę būtų informacija perduodama policijai ir būtų dedamos baudos. Nes vien prevencija nelabai mūsų jaunimui padeda, jaučiasi nebaudžiami.“ (S1); „Atsakomybes juokingos – įspėjimas, papeikimas, griežtas direktoriaus įspėjimas, perdavimas policijai, vaiko gerovės komisija, ir tik viską praėjus ir vis kartojantis – šalinimas.“ (S3); „reikėtų griežtinti vidaus taisykles nedelsiant reaguojant į netinkamą elgesį. <...> Mokiniai turėtų gauti aiškią žinutę, kad rūkyti yra negerai, už tokį elgesį visada bus pasekmės.“ (S4); „Mokyklos bendruomenėje aiškiai susitarti, kokių veiksmų bus imamasi, ir kokia bus kiekvienos iš pusių atsakomybė; <...> kalbu apie teisinius aspektus.“ (S5); „individualus situacijų sprendimas su mokiniais ir tikslingas žinutės formulavimas kitiems mokiniams ir visai mokyklos bendruomenei. T. y., per praktiką. Kai kalbama nuasmenintai, bendromis frazėmis – rezultatai pasiekti įmanoma, bet per ilgesnį laiką.“ (S5).

	Tėvų įtraukimas	„Tėvai taip pat turėtų būti daug labiau įtraukiami į šį procesą, jiems taip pat dažnai trūksta žinių.“ (S4); „bendri užsiėmimai kartu su tėvais.“ (S6).
	Preveninės programos apimtį didinimas	„Skirti daugiau valandų priklausomybių temoms. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programos yra per siauros, joms ugdymo procese yra skiriama per mažai valandų, kad jos būtų efektyvios.“ (S2); „kaip yra daug dirbama su patyčiomis, taip reikėtų dirbti su priklausomybių prevencija.“ (S3); „pasvajoju, kad būtų galimybė vykdyti kokį projektą bent pusę metų, kad policijos ar bendruomenės pareigūnai vestų teisinio švietimo pamokas.“ (S3); „programos turėtų būti ilgalaikės ir nepertraukiamos, nes dabar jos tai vykdomos, tai nevykdomos.“ (S4).

Kadangi socialiniai pedagogai tiesiogiai sprendžia mokinių e. cigarečių rūkymo problemas, didelį dėmesį jie atkreipia į *atsakomybės už rūkymą griežtinimą*. Kalbėdami apie atsakomybę už e. cigarečių rūkymą informantai pažymi, kad svarbu tiek suplanuoti individualių atvejų sprendimo tvarkas, tiek nustatyti mokyklos vidaus taisykles, tiek baudas už šių taisyklių pažeidimą. Informantai pažymi, kad už e. cigarečių rūkymą turėtų laukti teisinė atsakomybė, ir mokiniai turėtų būti baudžiami už blogą elgesį, taip įsisąmonindami būsimo savo elgesio padarinius; vaikai turi formuoti įsitikinimus, kad rūkyti yra negerai ir gebėti atsakyti tokio elgesio: „Kai paėmus cigaretę būtų informacija perduodama policijai ir būtų dedamos baudos. Užtektų kelių tokių atvejų ir situacija labai pasikeistų.“ (S1). Socialiniai pedagogai mano, kad vidaus taisyklių griežtinimas taip pat didintų prevencijos veiksmingumą: „reikėtų griežtinti vidaus taisykles nedelsiant reaguojant į netinkamą elgesį. <...> Mokiniai turėtų gauti aiškią žinutę, kad rūkyti yra negerai, už tokį elgesį visada bus pasekmės.“ (S4).

Du informantai įžvelgia *tėvų įtraukimo* į prevencijos procesą naudą vykdant jų švietimą e. cigarečių klausimais: „Tėvai taip pat turėtų būti daug labiau įtraukiami į šį procesą, jiems taip pat dažnai trūksta žinių.“ (S4).

*Preveninės programos apimtį didinimo* subkategorijoje išryškėjo būtinybė didinti e. cigarečių ir apskritai visos psichoaktyvių medžiagų prevencijos apimtį („Skirti daugiau valandų priklausomybių temoms. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programos yra per siauros, joms ugdymo procese yra skiriama per mažai valandų, kad jos būtų efektyvios.“ (S2)) užtikrinant jų ilgalaikiškumą ir nepertraukiamumą („programos turėtų būti ilgalaikės ir nepertraukiamos, nes dabar jos tai vykdomos, tai nevykdomos.“ (S4)). Vienas socialinis pedagogas įžvelgė bendradarbiavimo su policijos pareigūnais ir jų įtraukimo į prevenciją galimybę vykdant teisinį švietimą ir taip didinant e. cigarečių prevencijos veiksmingumą: „Utopija, bet pasvajoju, kad jei būtų galimybė vykdyti kokį projektą bent pusę metų, kad policijos ar bendruomenės pareigūnai vestų teisinio švietimo pamokas, būtų puiku.“ (S3).

Apibendrinant galima teigti, kad mokyklose yra aktuali e. cigarečių rūkymo problema. Socialiniai pedagogai teigia, kad mokiniai pradeda eksperimentuoti e. cigaretėmis mėgdžiodami suaugusiuosius ar norėdami pritapti prie draugų; e. cigaretės jiems patrauklios, nes lengviau nuslėpti jų rūkymą. Didėjant e. cigarečių prevencijos būtinybei socialiniai pedagogai pastebi mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimo poreikį, prevencinės programos vykdytojams trūksta informacinių leidinių, mokymų ir informacijos apie e. cigarečių kenksmingumą bei priemonių prevencijos vykdymui. Socialiniai pedagogai akcentuoja tėvų įsitraukimo į prevenciją nenorą ir jaučia didelį poreikį bendradarbiauti su policijos pareigūnais, atsakomybės už vidaus taisyklių pažeidimą rūkant griežtinimą bei plėsti prevencinės programos apimtį.

### 2.2.2. Klasės auklėtojų požiūris į elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos tobulinimo galimybes mokykloje

Siekiant išsiaiškinti, kokie mokiniai yra didžiausioje rizikoje pradėti eksperimentuoti e. cigaretėmis klasės auklėtojų klausta, kokie mokiniai įprastai bando rūkyti. Iš auklėtojų atsakymų išskirtos trys subkategorijos, kurios nusako šeimos, draugų įtaką, įvaizdžio dalį ir norą eksperimentuoti, lemiančios vaikų rūkymą (8 lentelė).

8 lentelė. Paauglių rūkymo rizikos veiksniai, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Rūkymo rizikos veiksniai	Šeimos įtaka	„Jie nori greičiau subręsti, mėgdžioti vyresnius. Nes mato, kad suaugusiems viskas galima, leidžiama.“ (A1). „Išlemia bendravimo stoka namuose.“ (A2); „Didžioji dalis rūkančių mokinių iš socialinės rizikos šeimų.“ (A3); „vaikai iš socialinės rizikos šeimų.“ (A4); „Manau tai atsineša iš šeimos – jei namuose rūko.“ (A5); „turi įtaką vaikų ir tėvų mikroklimatas šeimoje, tarpusavio santykiai, tėvų domėjimasis vaikų gyvenimu, jų veikla, užimtumu laisvalaikio metu. Rūkyti bando mokiniai, užsiimantys savaukla.“ (A6).
	Draugų įtaka	„Tai įtakoja ir draugų aplinka.“ (A4); „ir bendraamžių įtaka labai didelė, nes vaikai mėgdžioja draugus, nori pritapti, jiems sunku pasakyti „ne“. (A5); „Svarbus paauglystės periodu draugų ratas. <...> bendraamžiai tarpusavyje dalijasi savo įspūdžiais, patirta būsena.“ (A6).
	Įvaizdžio dalis	„norintys pasirodyti, kokie jie šaunūs. <...> Jei atrodai kietesnis, mergaitėms labiau

		patinki. Atrodai labai subrendęs, vyresnis ir tuo pačiu laisvesnis, daugiau draugų turi, gali būti lyderis.“ (A1); „pasirodymas, koks esu „kietas“.“ (A2).
	Noras eksperimentuoti	„pabandyti linkę visi, nes tai yra įdomu.“ (A2); „bando rūkyti vyresni vaikai, kurie nori išbandyti kažką naujo.“ (A4); „vaikus traukia naujovės, nepatirtos patirtys.“ (A6).

Šeimos įtaką apklausti klasės auklėtojai įvardijo kaip vieną svarbiausių veiksnių, kodėl paaugliai gali pradėti rūkyti. Informantų teigimu, vaikų rūkymo rizika labai priklauso nuo šeimos situacijos, jei tai probleminė šeima, ar šeima, kurioje rūkoma („vaikai iš socialinės rizikos šeimų.“ (A4); „Manau tai atsineša iš šeimos – jei namuose rūko.“ (A5)) ar tėvai įsitraukia į vaiko gyvenimą, ar domisi kuo jis užsiima, su kuo bendrauja („tėvų domėjimasis vaikų gyvenimu, jų veikla, užimtumu laisvalaikio metu.“ (A6)).

Klasės auklėtojai taip pat *įžvelgia draugų* įtaką: teigiami draugų įspūdžiai ar nors neatsilikti gali paskatinti išbandyti cigaretes: „Svarbus paauglystės periodu draugų ratas. <...> bendraamžiai tarpusavyje dalijasi savo įspūdžiais, patirta būseną.“ (A6).

Socialinėje aplinkoje mokiniai mato pavyzdžius, į kuriuos nori lygiuotis, cigaretės jiems, anot informantų, gali būti siekiamo *įvaizdžio dalis*: „Atrodai labai subrendęs, vyresnis ir tuo pačiu laisvesnis, daugiau draugų turi, gali būti lyderis.“ (A1). Pusė informantų akcentavo vaikų bandymus rūkyti kaip *norą eksperimentuoti*: „vaikus traukia naujovės, nepatirtos patirtys.“ (A6).

Galima teigti, kad klasės auklėtojų nuomone socialinė aplinka, kurioje gyvena paaugliai, bendra kultūrinė aplinka, kurioje jie bręsta, ir naujovių troškimas gali būti atspirties taškas bandyti rūkyti.

Norint sužinoti ne tik rizikoje pradėti rūkyti esančio mokinio paveikslą, klasės auklėtojų taip pat buvo klausama, kas, jų nuomone, traukia mokinius išbandyti elektronines cigaretes, ir kuo jos gali būti jiems patrauklios. Apžvelgus atsakymus buvo išskirtos *e. cigarečių savybių, saugumo jausmo, bendraamžių įtakos, reklamos ir e. cigarečių prieinamumo nepilnamečiams* subkategorijos (9 lentelė).

9 lentelė. E. cigarečių rūkymo priežastys, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
	E. cigarečių savybės	„Tai nauja ir modernu.“ (A1); „Gali būti patrauklus dizainas. Jos neturi nemalonaus kvapo, kas lieka po paprastos cigaretės. Įvairūs skoniai, gali pasirinkti kokį nori.“ (A2); „elektroninės cigaretės yra vizualiai patrauklios, galima derinti cigaretės spalvas, pasirinkti skonį, nėra blogo kvapo.“ (A3); „jos neturi specifinio kvapo.“ (A4); „Vaikus labai traukia skoniai ir kvapai, kad skaniai

E. cigarečių rūkymo priežastys		kvepia ir nesmirdi nei rūkant, nei parūkius. <...> patirtis visai maloni dėl skonio savybių.“ (A5).
	Saugumo jausmas	„Galvojimas, kad tai yra sveikiau, nei paprasta cigaretė.“ (A2); „elektroninės cigaretės pateikiamos, lyg mažiau kenksmingas dalykas mūsų sveikatai.“ (A3); „jaunimas neretai galvoja, kad jos mažiau kenkia nei tikros cigaretės.“ (A4); „Jiems atrodo nieko tokio parūkyti, nieko čia neatsitiks.“ (A5).
	Bendraamžių įtaka	„noras pritapti, atrodyti „kietai“ ir neišsiskirti iš bendraklasių“ (A3); „jos yra kaip ir šiuolaikiško jaunimo atributas.“ (A4); „daug lemia draugų įtaka.“ (A5); „vienas bendravimo būdų su draugais.“ (A6).
	Reklama	„Socialinėse medijose elektroninės cigaretės pateikiamos... <...> Išplitę reklamos būdai, kai galima pirkti internetu, degalinėse, firminėse parduotuvėse.“ (A3); „labai daug informacijos, reklamos, viliojančių pasiūlymų. Šiuo klausimu mirga internetas, ir priėjimas prie šios temos – baisus.“ (A6).
	E. cigarečių prieinamumas nepilnamečiams	„laisvai gali parsisiųsti internetu. Jos yra daug labiau prieinamos, nei įprastos cigaretės.“ (A3); „Jos yra per daug prieinamos, internetu gali nusipirkti ką tik nori.“ (A5).

Ties pirmą subkategoriją *e. cigarečių savybės* pasisakė beveik visi (N5) tyrime dalyvavę klasės auklėtojai. Jie akcentavo paaugliams patrauklias *e. cigarečių* savybes: naujumo efektas, patrauklus dizainas, skonių įvairovė, blogo kvapo nebuvimas ir maloni patirtis („elektroninės cigaretės yra vizualiai patrauklios, galima derinti cigaretės spalvas, pasirinkti skonį, nėra blogo kvapo.“ (A3)). Dėl šių priežasčių *e. cigaretės* mokiniams atrodo apgaulingai *saugios*; klasės auklėtojai teigia, kad vaikai įsivaizduoja jas esant ne tokiomis kenksmingomis, kaip įprastos cigaretės, ir tikimybė įklimpti į priklausomybę neatrodo tokia didelė: „jaunimas neretai galvoja, kad jos mažiau kenkia nei tikros cigaretės.“ (A4); „Jiems atrodo nieko tokio parūkyti, nieko čia neatsitiks.“ (A5).

Klasės auklėtojai neatmeta ir *bendraamžių įtakos*, kaip priežasties išbandyti *e. cigaretes*: pasak informantų mokiniai nori neišsiskirti iš bendraamžių, ir tai galiausiai tampa vienu iš bendravimo būdų tarp paauglių.

Mokinius taip pat traukia išbandyti *reklama* ir tai, kad jos yra *prieinamos* netgi nepilnamečiams: „Išplitę reklamos būdai, kai galima pirkti internetu, degalinėse, firminėse parduotuvėse.“ (A3); „laisvai gali parsisiųsti internetu. Jos yra daug labiau prieinamos, nei įprastos cigaretės.“ (A3).

Galima pastebėti, kad klasės auklėtojų nuomone rizikoje pradėti rūkyti esančio mokinio paveikslas kiek skiriasi nuo rūkančio *e. cigaretes*. Kai pirmu atveju didžiausią įtaką daro pavyzdys šeimoje, *e. cigaretes* rūkyti patraukia jų savybės, įsivaizduojamas saugumas ir noras neatsilikti nuo draugų.

Čia išsiskyrė klasės auklėtojų ir socialinių pedagogų išsakyta nuomonė apie paauglių *e. cigarečių* rūkymo priežastis. Kai pastarieji akcentavo socialinius veiksnius, kaip šeimos ir

bendraamžių įtaka, klasės auklėtojams didesnis motyvacijos šaltinis eksperimentuoti atrodė patrauklios e. cigarečių savybės ir įsivaizduojamas saugumo jausmas. Klasės auklėtojai vaikus išbandyti traukiančias e. cigarečių savybes nurodė patrauklų dizainą ir skonines savybes. Socialinių pedagogų nuomonė čia taip pat buvo kiek kitokia: patraukliomis e. cigarečių savybėmis vaikams jie laiko tabako cigaretėms būdingo nemalonaus kvapo nebuvimą, dėl ko galima lengviau nuslėpti nuo tėvų rūkymą. Tiek klasės auklėtojai, tiek socialiniai pedagogai sutinka, kad e. cigaretės yra pernelyg prieinamos paaugliams.

Kaip ir socialinių pedagogų, klasės auklėtojų buvo klausiama, kokie e. cigarečių prevencijos būdai ir metodai naudojami jų mokykloje, ir kurie jų yra efektyviausi, įdomiausi mokiniams. Informantai nurodė, kad e. cigarečių rūkymo prevencija jų mokykloje yra integruojama į mokymo programą per mokomuosius dalykus (N6), apie rūkymą kalbama klasės valandėlių metu (N5), prevencinės programos vyksta per specialiąsias pamokas (N5) ir individualių pokalbių metu (N2). Pokalbių metu išaiškėjo, kad įdomiausios prevencijos priemonės, anot klasės auklėtojų, yra pokalbiai ir diskusijos, į kuriuos vaikai mielai įsitraukia: „Efektyviausi yra pokalbiai, nes jų metu vaikai patys įsitraukia, ne tik klausosi. Vien pateikti kažkokią informaciją tikrai neužtenka, jų galvelėse geriau įsitvirtina pokalbių, diskusijų metu gaunama žinutė.“ (A1); „jiems įdomiausia pasikalbėti, padiskutuoti su sveikatos priežiūros specialistu, psichologu ar kitais specialistais.“ (A2); „Manau efektyviausias būtų leisti patiems mokiniams pasisakyti, ką jie žino, kaip jie supranta, ir kokia jų ateities vizija šiuo klausimu.“ (A6).

Taip pat klasės auklėtojų klausta, kokios prevencijos priemonės kelia daugiausia abejonių, kurias jie laiko neefektyviomis. Informantai tokiomis priemonėmis nurodė *piešinių konkursus, straipsnių skaitymą, gąsdinimą ir moralizavimą bei nuorodų pateikimą domėtis pačiam mokiniui* (10 lentelė).

10 lentelė. Neefektyvios prevencinės priemonės, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Neefektyvios prevencinės priemonės	Piešinių konkursai	„Piešinių konkursai. Vaikams tai neįdomu. Šios priemonės jau atgyvenusios ir nepasiteisina.“ (A1)
	Straipsnių skaitymas	„Nereikėtų ilgai, nuobodžiai dėstyti nereikšmingas detales, skaityti straipsnius, nes kas juos (vaikus) domina, susiranda patys.“ (A6)
	Gąsdinimas ir moralizavimas	„moralizavimas, kenksmingumo sveikatai pabrėžimas. Šios priemonės jau atgyvenusios ir nepasiteisina.“ (A1); „Bauginanti informacija apie sveikatos sutrikimus, kuriuos sukelia rūkymas, gali nepaveikti mokinių, nes jie neįvertina tolimos perspektyvos.“ (A5)
	Nuorodų pateikimas	„Mažiausiai efektyvios tos, kur nurodomi šaltiniai, kur vaikui apie tai pasiskaityti ar pažiūrėti savarankiškai.“ (A4)

Remiantis 10 lentelės duomenimis galima teigti, kad pačia neefektyviausia prevencijos priemone laikomi *gąsdinimas ir moralizavimas* (N2). Gąsdinanti informacija apie rūkymą ir moralizavimas dėl sveikatos sutrikimų, kuriuos jis sukels, klasės vadovų laikoma visiškai neefektyvia ir atgyvenusia prevencijos vykdymo priemone. Taip pat mažiausiai veiksminga priemone informantų laikomas *nuorodų pateikimas* mokiniui domėtis pačiam.

Kai klasės auklėtojai kalbėjo apie neefektyvias prevencijos priemones, jie minėjo priemones skirtas mokiniams. Socialiniai pedagogai nepasiteisinančiomis priemonėmis laiko paskaitas tėvams, kadangi jie jose dalyvauja labai vangiai.

Klasės auklėtojų buvo teirujamasi, kokią informaciją ir kaip jie pateikia mokiniams apie elektroninių cigarečių rūkymo pavojus. Apibendrinant atsakymus informantai išryškino tris informacijos pateikimo formų subkategorijas: *diskusijos, lektorių paskaitos* ir *vaizdinė medžiaga* (11 lentelė).

11 lentelė. Informacijos apie e. cigaretės teikimo formos mokiniams, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Informacijos apie e. cigaretės teikimo formos	Diskusijos	„Diskutuoju apie rūkymo minusus, kalbamės apie tai, kad norint gyventi smagiai ir leisti laiką įdomiai nereikia nei rūkyti, nei kitaip svaigintis.“ (A1); „Daugiausiai kalbamės informacijos apie elektroninių cigarečių žalą.“ (A4); „Kalbant su mokiniais rūkymo prevencijos tikslais, suteikiame žinių, kad elektroninėse cigaretėse yra randama kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms.“ (A5); „su mokiniais kalbame apie pagrindinius elektroninių cigarečių pavojus. Svarbiausia žala – sveikatai ir materialūs nuostoliai. Užacentuojant mokiniams, kad sveikata rūpintis privaloma nuo pat jaunystės, atmetant visus žalingus įpročius ir priklausomybes bei pinigus, kuriuos galima išleisti daug įdomesnei veiklai: pažintinėms kelionėms, knygoms, menui, per kuriuos tobulėjame dvasiškai bei plečiame savo intelektualiąją patirtį.“ (A6).
	Lektorių paskaitos	„Kviečiami lektoriai, policijos pareigūnai, kurie parodo realius faktus, kas vyksta su žmogaus kūnu rūkant cigaretes.“ (A3).
	Vaizdinė medžiaga	„pateikiama medžiaga, nuotraukos, pavyzdžiai iš tikro gyvenimo.“ (A2).

Informacijos pobūdis išskiriamas nebuvo, kadangi informantai nurodė, kad pateikia informaciją apie e. cigarečių žalą sveikatai ir alternatyvų ieškojimą akcentuojant sveiką gyvenimą ir kitas prasmingesnes veiklas. Kaip matoma iš 11 lentelėje pateikiamų duomenų, dažniausiai klasės auklėtojai *diskusijų forma* su mokiniais kalbasi ir diskutuoja (N4). Kiti informantai taip pat dar naudoja *vaizdinę medžiagą* ir kviečia *lektorius, policijos pareigūnus*.

Informantų taip pat buvo klausama, kas turėtų šviesti vaikus ir paauglius apie el. cigarečių keliamą žalą ir pavojus. Atlikus atsakymų analizę išryškėjo tokios trys subkategorijos:

1) *šeima*. Ties šia subkategorija pasisakė pusė apklaustų klasės auklėtojų (N3). Tėvai turėtų būti įtraukti į paauglių švietimą apie e. cigarečių rūkymo žalą.

2) *ugdymo įstaigų darbuotojai*: klasės vadovai (N4), psichologai (N2), visuomenės sveikatos specialistai (N2), socialiniai pedagogai (N1), vyresnių klasių mokiniai (N1). Pasak informantų, mokiniams yra labai įdomios iniciatyvos, kai jiems prevencinę programą vykdo vyresni mokiniai: „Vaikai visada nori lygiuotis į vyresnius, nori su jais draugauti, kopijuoja jų elgesį, todėl tai tikrai būtų efektyvi priemonė vykdant prevenciją ir parodant pavyzdį. „Sniego gniūžtė“ yra puikus to pavyzdys, vaikams labai patinka tokios iniciatyvos.“ (A1).

3) *Socialiniai partneriai*: policijos atstovai (N2) ir studentai (N1).

Reikėtų akcentuoti, kad informantai pabrėžė, kad nesvarbu, kas šviestų mokinius apie e. cigarečių daromą žalą, vaikai turi tuo žmogumi pasitikėti ir nebijoti jo klausti ar jam atsiverti: „Vaikus šia tema turėtų šviesti įvairių specialybių atstovai, priklausomai nuo vaikų amžiaus, jų suvokimo lygmens, žingeidumo patenkinimo poreikių, žinių suteikimo apie psichoaktyvias medžiagas, jų griaujamąją jėgą. Vaikai turi pasitikėti ir gerbti šį žmogų, atsiskleisti, nebijoti klausti ir domėtis apie e. cigarečių keliamą žalą, pavojus, priklausomybę, bei kitus neigiamus padarinius sveikatai, asmenybei ir psichikai.“ (A6).

Atliekant tyrimą taip pat siekta sužinoti, kokio amžiaus vaikams/kelintoje klasėje yra veiksmingiausia pradėti vykdyti psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programas ir e. cigarečių prevenciją. Informantai išskyrė tris amžiaus grupes, kai tai daryti tikslingiausia: *ikimokykliniame amžiuje, pradinėse klasėse ir pagrindinėse klasėse* (12 lentelė).

12 lentelė. Psichoaktyvių medžiagų prevencinių programų vykdymo pradžia, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
Psichoaktyvių medžiagų prevencijos pradžia	Ikimokykliniame amžiuje	„Psichotropinių medžiagų prevencijos programos turėtų būti vykdomos jau darželiuose. Labai didelę įtaką tam turi šeimos aplinka, nes kai kurie vaikai rūkyti pabando dar iki mokyklos.“ (A5).
	Pradinėse klasėse	„Manau kuo anksčiau, tuo geriau, nes esu kalbėjusi su ketvirtokais, retas kuris nėra bandęs alkoholio, ar cigaretės.“ (A2); „Manau, kad mokinius reikia informuoti jau nuo pradinių klasių (2 klasės). Pradėti temomis apie bendravimą, draugystę, sprendimų priėmimus, jausmus ir emocijas, atsisakymo įgūdžius ir t.t.“ (A3); „Manau, nuo pirmos klasės reikėtų pradėti vykdyti, parenkant tam amžiui tinkamą medžiagą ir informavimo būdus.“ (A4); „programą reikėtų vykdyti jau pradinėse klasėse, nes šiuolaikiniai vaikai anksčiau

		tobulėja, gręsta fiziškai ir psichologiškai, jų mentalitetas vystosi anksčiau ir suvokimas ateina greičiau. Tai galėtų būti 8-10 metų vaikai.“ (A6).
	Pagrindinėse klasėse	„7-8 klasėse, tuo metu didžiausias poreikis išbandyti naujoves.“ (A1).

Dauguma klasės auklėtojų akcentavo, kad tikslingiausia psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programas pradėti *pradinėse klasėse*. Informantai tai motyvuoja ankstyvu eksperimentavimu psichoaktyviosiomis medžiagomis ir ankstyvesniu brendimu taikant amžiaus tarpsniui tinkamas priemones ir metodus: „Manau, nuo pirmos klasės reikėtų pradėti vykdyti, parenkant tam amžiui tinkamą medžiagą ir informavimo būdus.“ (A4); „programą reikėtų vykdyti jau pradinėse klasėse, nes šiuolaikiniai vaikai anksčiau tobulėja, gręsta fiziškai ir psichologiškai, jų mentalitetas vystosi anksčiau ir suvokimas ateina greičiau. Tai galėtų būti 8-10 metų vaikai.“ (A6).

Vienas informantas, motyvuodamas neigiama šeimos įtaka, siūlo psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programas pradėti dar *ikimokyklinio ugdymo įstaigose*: „Psichotropinių medžiagų prevencijos programos turėtų būti vykdomos jau darželiuose. Labai didelę įtaką tam turi šeimos aplinka, nes kai kurie vaikai rūkyti pabando dar iki mokyklos.“ (A5).

Vienas klasės auklėtojas siūlo psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją vykdyti nuo *pagrindinių klasių*, nes tuomet, jo nuomone, vaikai yra imliausi naujovėms.

Klasės auklėtojų, kaip ir socialinių pedagogų, buvo klausama, kaip jie vertina jų mokykloje vykdomą psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę programą, ir kaip būtų galima padidinti e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumą. Interviu metu paaiškėjo, kad klasės auklėtojai vertindami savo mokykloje vykdomą prevencinę programą išvelgė jos *stipriąsias* ir *silpnąsias puses* (13 lentelė).

13 lentelė. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumas, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
E. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumas	Stipriosios savybės	„Vertinu teigiamai, kadangi programos įgyvendinime dalyvauja visa mokyklos bendruomenė.“ (A3); „prevencinė programa vykdoma gerai, nes didelių problemų su elektroninių cigarečių naudojimu neturime.“ (A4); „Stengiamės, kad mokiniams būtų įdomu, ir manau tai atsiperka.“ (A5).
	Silpnosios savybės	„Menkas poveikis ir net labai. Jei tai būtų kita forma, ne moralizavimas, ne pastabų rašymas, ne direkcinis... tada būtų kitaip. Vaikams nieko nėra siūloma, ką veikti, jei nerūkyti. Manau, kad pati programa neveikia, nes ji labiau popierinė, skirta užsidėti pliusą ataskaitose, arba yra vykdoma labai paviršutiniškai.“ (A1); „Manau, kad reikėtų visą sistemą, kurią šiuo metu taikome, griežtinti,

		ir atsakomybėn traukti tėvus, gal net baudas taikyti. Vaikai tiesiog jaučiasi nebaudžiami, ir tai neprisideda prie gerų prevencinės programos rezultatų.“ (A2); „Mano manymu, reikėtų daugiau dėmesio skirti rizikos grupei priklausantiems mokiniams (nedarnių šeimų vaikams). Taip pat tikslingiau būtų dirbti ir su šeimomis, išaiškinant pagrindines grėsmes naudojant elektronines cigaretes ir kitas psichoaktyvias medžiagas vaikų organizmui ir nepageidaujamas pasekmes gyvenime.“ (A6).
--	--	---

*Stipriosiomis savybėmis* klasės auklėtojai įvardino visos mokyklos bendruomenės įtraukimą į prevencijos vykdymą, dedamas pastangas, kad prevencinė programa būtų įdomi mokiniams („Stengiamės, kad mokiniams būtų įdomu, ir manau tai atsiperka.“ (A5)), ir teigiamą ar stabilią rūkymo situaciją mokykloje.

*Silpnosiomis savybėmis* informantai laiko netinkamus prevencijos metodus („Jei tai būtų kita forma, ne moralizavimas, ne pastabų rašymas, ne direkcinis... tada būtų kitaip.“ (A1)), atlaidžią bausmių sistemą („Manau, kad reikėtų visą sistemą, kurią šiuo metu taikome, griežtinti<...>. Vaikai tiesiog jaučiasi nebaudžiami, ir tai neprisideda prie gerų prevencinės programos rezultatų.“ (A2)), nepakankamą dėmesį rizikos grupių vaikams ir darbui su tėvais („Mano manymu, reikėtų daugiau dėmesio skirti rizikos grupei priklausantiems mokiniams.“ (A6)), mokinių užimtumo trūkumą („Vaikams nieko nėra siūloma, ką veikti, jei nerūkyti.“ (A1)) ir atmetinai vykdomą prevencinę programą („Manau, kad pati programa neveikia, nes ji labiau popierinė, skirta užsidėti pliusą ataskaitose, arba yra vykdoma labai paviršutiniškai.“ (A1)).

Lyginant abiejų informantų grupių nuomones apie vykdomos prevencinės programos efektyvumą galima teigti, kad socialiniai pedagogai ją vertino bendrai visos mokyklos kontekste. Klasės auklėtojai ją vertino per prevencinės programos vykdymo problematikos prizmę, akcentuodami ne rūkančių ar eksperimentuojančių vaikų skaičius, o prevencijai trukdančius veiksnius, kaip bausmių nebuvimas ar aplaidumas vykdant prevencinę programą.

Atlikus atsakymų analizę išryškėjo keturios e. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonių subkategorijos: *e. cigarečių įvaizdžio keitimas, tėvų įtraukimas, mokyklos darbuotojų kompetencijų tobulinimas ir atsakomybės griežtinimas* (14 lentelė).

14 lentelė. E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės, klasės auklėtojų nuomonė

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai
	E. cigarečių įvaizdžio keitimas	„jiems tai kaip kokia įvaizdžio dalis – rūkai, vadinasi esi kietas ir populiarus; šitą požiūrį reikėtų keisti.“ (A1); „Vaikai turi suprasti, kad rūkymas nėra toleruojamas.“ (A2); „Svarbu įrodyti elektroninių cigarečių kenksmingumą ir mažintų jų

E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonės		patrauklumą, slopinti susidomėjimą jomis. Mokiniam būtų naudinga, jei vyresni mokiniai, rodytų teigiamą pavyzdį.“ (A5).
	Tėvų įtraukimas	„Ir prie to labai turi prisidėti tėvai, juos reikėtų labiau įtraukti.“ (A2); „Manau, į šią prevenciją galėtų labiau įsitraukti tėvai.“ (A4); „Taip pat tikslingiau būtų dirbti ir su šeimomis, išaiškinant pagrindines grėsmes naudojant elektronines cigaretes ir kitas psichoaktyvias medžiagas vaikų organizmui ir nepageidaujamas pasekmes gyvenime.“ (A6).
	Mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimas	„Suteikti žinių visiems mokyklos pedagogams ir darbuotojams, nes mokiniai pasirenka kuo pasitikėti, galbūt tinkamai informuoti pedagogai ir darbuotojai galėtų pakeisti mokinio ketinimus.“ (A3). „nesuteikti mokiniams informacijos, kurios jiems žinoti nederėtų.“ (A6).
	Atsakomybės griežtinimas	„Griežtinti vidaus taisykles ir intervencijos procesą esant atvejui. Mokiniai turėtų tiksliai žinoti, kas jų laukia, jei jie bus pagauti rūkantys.“ (A2).

Galima pastebėti, kad nors vienas labiau minimų prevencinės programos veiksmingumo trukdžių buvo per maža atsakomybė už psichoaktyvių medžiagų vartojimą, tačiau klasės auklėtojai didinant e. cigarečių prevencijos veiksmingumą dažniau akcentuoja *e. cigarečių įvaizdžio keitimą ir tėvų įtraukimą* į e. cigarečių prevenciją.

Informantai įvardijo, kad didesniai prevencinės programos veiksmingumui būtina keisti mokinių klaidingus lūkesčius apie egzistuojančias normas ir įsitikinimus *keičiant e. cigarečių įvaizdį*. Pusė klasės auklėtojų teigia, kad reikia mažinti e. cigarečių patrauklumą įrodant jų kenksmingumą ir slopinant mokinių susidomėjimą. Taip pat buvo įvardyta, kad reikėtų keisti ne tik e. cigarečių, bet ir e. cigaretes rūkančio paauglio įvaizdį iš populiaraus į netoleruojamą.

Pusė informantų akcentuoja, kad e. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimui būtina *įtraukti* į šį procesą *tėvus*, vykdant tiek vaikų, ties suaugusiųjų švietimą, nes ir tėvai gali tikėti netikslią informacija apie e. cigarečių kenksmingumą: „Taip pat tikslingiau būtų dirbti ir su šeimomis, išaiškinant pagrindines grėsmes naudojant elektronines cigaretes ir kitas psichoaktyvias medžiagas vaikų organizmui ir nepageidaujamas pasekmes gyvenime.“ (A6).

Iš šių subkategorijų natūraliai išplaukia trečioji – *mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimo* subkategorija. Kad galėtų pateikti tikslią informaciją apie e. cigaretes ir keisti jų įvaizdį, švietimo pagalbos specialistai ir pedagogai turi būti tinkamai informuoti, kad galėtų pakeisti mokinio ketinimus. Tai reikėtų daryti atsargiai parenkant informaciją mokiniams nesužadinant nereikalingo smalsumo ir nesuteikiant žinių, kurių jiems nederėtų gauti.

Pati siauriausia – *atsakomybės griežtinimo* subkategorija. Ji aktuali, kadangi klasės auklėtojai viena iš prevencijos vykdymo mokykloje silpnybių įvardija atsakomybės už psichoaktyvių medžiagų vartojimą mokykloje trūkumą ar nepakankamumą. Veiksmingesnei e. cigarečių prevencijai vienas

informantas mano esant būtiną vidaus taisyklių griežtinimą ir jų viešinimą, kad mokiniai žinotų netinkamo elgesio pasekmes.

Apžvelgus abiejų informantų grupių nuomones dėl e. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimo priemonių galima pastebėti, kad kai socialiniai pedagogai labai akcentuoja atsakomybės už rūkymą mokykloje ar jos teritorijoje griežtinimą, klasės auklėtojai efektyvesnėmis priemonėmis tobulinant e. cigarečių prevenciją laiko programos plėtimą, t. y. į mokinių elgesio ir įsitikinimų keitimą orientuotų prevencinių priemonių rengimą, įtraukiant į šį procesą ir tėvus.

*Apibendrinant galima teigti, kad didžiausioje rizikoje pradėti rūkyti, anot klasės auklėtojų, atsiduria mokiniai, kurių šeimos nariai ar draugai rūko, taip pat vaikai, norintys eksperimentuoti. Mokiniai pradeda eksperimentuoti e. cigaretėmis, kaip teigia apklausti klasės auklėtojai, dėl jiems patrauklių savybių – dizaino, skonių, kvapo – ir įsivaizduojamo saugumo, kad jos yra ne tokios kenksmingos ir prie jų nepripras. Klasės auklėtojų nuomone žemą prevencinės programos veiksmingumą lemia atsakomybės už psichoaktyvių medžiagų vartojimą nebuvimą arba netinkamas programos vykdymas. E. cigarečių prevencijos veiksmingumo didinimui būtina keisti e. cigarečių įvaizdį mokinių akyse ir įtraukti tėvus į prevenciją.*



5 pav. Socialinių pedagogų (kairė) ir klasės auklėtojų (dešinė) nuomonė apie e. cigarečių prevencijos galimybes mokykloje

*Tyrimo metu paaiškėjo, kad tam tikrais atvejais socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų nuomonės išsiskyrė. Tai būtų galima motyvuoti tuo, kad socialiniai pedagogai kalbėdami apie e. cigarečių prevenciją apima visos mokyklos vaizdą, o klasės auklėtojai – labiau savo klasėje vykdomos e. cigarečių rūkymo prevencijos situaciją. Kalbėdami apie e. cigarečių rūkymo priežastis socialiniai pedagogai išvelgė didelį šeimos ir bendraamžių įtakos vaidmenį, kai tuo tarpu klasės auklėtojų nuomone paauglius labiausiai patraukia jiems patrauklios e. cigarečių savybės ir įsivaizduojamas saugumas lyginant su įprastu tabako cigarečių rūkymu. Vertinant e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumą ir stipriąsias bei silpnąsias jos puses socialiniai pedagogai taip pat dažniau vertino bendrą mokinių e. cigarečių rūkymo situaciją, o ne prevencijos vykdymo stiprybes ir silpnybes. Tuo tarpu klasės auklėtojai stiprybėmis įvardino prevencijos vykdytojų pastangas vykdant e. cigarečių prevenciją, silpnybėmis – mokyklos politikos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo trūkumą, netinkamus metodus ir atmestinais vykdomą prevenciją. Didinant veiksmingumą socialiniai pedagogai išvelgė galimybes, kurios galėtų palengvinti su e. cigarečių rūkymu susijusių problemų sprendimą – atsakomybės griežtinimą (tiek įstatymiškai, tiek mokyklos viduje) ir prevencinės programos apimties didinimą. Klasės vadovai tobulinant e. cigarečių prevenciją galimybes išvelgė e. cigarečių įvaizdžio keitime ir įtraukiant į prevenciją tėvus.*

## DISKUSIJA

Elektroninės cigaretės yra greitai plintantis naujas reiškinys. Tai dar nedaug tyrinėta sritis, kadangi tai palyginti naujas produktas, tačiau jo kenksmingumas yra neabejotinas. E. cigaretės buvo plačiai reklamuojamos kaip saugesnė alternatyva tabako cigaretėms klaidinant jų vartotojus ir skatinant eksperimentuoti niekada nerūkiusius asmenis, taigi šiandien jos yra didėjanti problema, ypač tarp jaunų asmenų, ir tai kelia naujus psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos iššūkius.

Labiausiai pažeidžiama ir prisitaikyti prie kintančių socialinių vaidmenų besistengianti rizikos pradėti eksperimentuoti e. cigaretėmis grupė yra nepilnamečiai. Paauglystė yra ypatingas ir turbūt vienintelis amžiaus tarpsnis, kai rūkymas atrodo patraukliai ir suvokiamas kaip tikslingas. Paauglystei ir socialiniam perėjimui į pilnametystę būdinga rizikinga elgsena, susijusi su naujų dalykų išbandymu ir suaugusiųjų elgesio kopijavimu, ir šiuo laikotarpiu ypač didelė bendraamžių įtaka, kuri sukuria unikalų pažeidžiamumo rūkyti langą (Cheryl ir kt., 2012). M. Anjum ir kt. (2016) teigia, kad 14 – 18 metų jaunuolis yra labiausiai pažeidžiamas kalbant apie rūkymo pradžią ir tapimu priklausomu visam gyvenimui. Nikotinas, kurio yra e. cigaretėse, ne tik sukelia priklausomybę ir socialinio funkcionavimo problemas, tačiau paauglystėje, kai tebevyksta smegenų formavimasis, gali paveikti pažintinius mechanizmus, dėl ko prastėja dėmesio sutelkimas, atmintis, akademiniai pasiekimai ir t.t. (Perry ir kt., 2016).

Magistro darbe atlikti tyrimai atskleidė, kad paauglių rūkymas priklauso nuo artimos socialinės aplinkos. Tyrimo rezultatus patvirtina užsienio autorių (Conrad, Flay, Hill, 1992; Koplan ir kt., 1994; Cutler, Glaeser, 2010; Ennett ir kt., 2010; Liu ir kt., 2017) teiginiai, jog įprastų cigarečių rūkymo lemiami veiksniai yra artima aplinka, socialinių ryšių ir bendraamžių poveikis. D.M. Cutler ir E.L. Glaeser (2010) kalbėdami apie artimą socialinę aplinką nurodo norminių įsitikinimų formavimą: jei bendraamžiai rūko, tai mažina neigiamą socialinę stigimą, kad rūkyti yra negerai. J. D. Robalino ir M. Macy (2018) nustatė norminių įsitikinimų įtaką mokinių rūkymui tirdami bendraamžių populiarumą ir rūkymą: rūkymo tikimybė kartu su vidutiniu rūkančiųjų populiarumu kitais metais didėja, ir atvirkščiai, kai populiarūs nerūkantys paaugliai, rūkymo tikimybė mažėja. Jeigu artimoje aplinkoje rūkoma, arba formuojama nuomonė, kad rūko daug bendraamžių, didesnė tikimybė, kad paauglys pradės rūkyti. J.L. Barrington-Trimis ir kt. (2015) nustatė, kad e. cigarečių rūkymui socialinė aplinka yra palankesnė nei įprastų tabako cigarečių rūkymas (t. y., bendraamžių požiūris į e. cigaretes greičiau bus teigiamas nei neigiamas), tačiau abiem šiems gaminiams būdingi bendri socialinės rizikos veiksniai. Socialinės-kognityvinės teorijos konstruktas apima gebėjimą atsispirti teigiamam e. cigarečių rūkymo įvaizdžiui, atsisakymo įgūdžių efektyvumo formavimą, teigiamų atsisakymo rūkyti lūkesčių ir svarbos įgijimą (Langlois, Petosa, Hallam, 2009), todėl neatsitiktinai tyrėjų dėmesys kreipiamas į e. cigarečių prevencijos galimybes.

Kalbant apie e. cigarečių rūkymo priežastis socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų nuomonės išsiskyrė. Anot apklaustų socialinių pedagogų, paaugliai dažniausiai pradeda rūkyti e. cigaretes, nes mato tokį elgesį artimiausioje socialinėje aplinkoje, t. y., kaip jau minėta, bendraamžių rate ir šeimoje. M.A. Zeena Harakeh ir kt. (2004) tyrė, kaip bendri auklėjimo veiksniai ir tėvų rūkymas prisideda prie suplanuoto elgesio teorijos numatant rūkymo pradžią, atskleidė, kad tėvų ir vaikų santykių kokybė turi netiesioginį elgesį paauglių rūkymui, tačiau tėvų rūkymas – tiesioginį.

Klasės auklėtojų nuomone dažniausiai mokiniai rūko e. cigaretes dėl patrauklių jiems savybių ir įsivaizduojamo saugumo jausmo. Klasės auklėtojų nuomonė labiau atitinka G. Kong ir kt. (2015), M.E. Patrick ir kt. (2016), J. Tsai ir kt. (2018) tyrimų rezultatus, nurodančius, kad e. cigaretes paaugliai pradeda rūkyti norėdami eksperimentuoti, susivilioję skoniais, paskatinti draugų, iš nuobodulio ar dėl įsivaizduojamo saugumo. G. Kong (2015) akcentuoja skirtingo amžiaus mokinių požiūrį ir lūkesčius: iki 9 klasės dažniausiai eksperimentuojama iš smalsumo, įsivaizdavimo, kad e. cigaretės yra saugi įprastų cigarečių alternatyva, vilioja patrauklūs skoniai; nuo 10 klasės eksperimentuojama iš smalsumo, dėl patrauklių skonių ir draugų įtakos; nuo 18 metų jaunuolius labiausiai traukia smalsumas, draugų įtaka ir patrauklūs skoniai. Tiek klasės auklėtojai, tiek socialiniai pedagogai sutinka, kad e. cigaretės paaugliams yra pernelyg prieinamos.

Apklausti socialiniai pedagogai nurodė, kad kokybiškai ir efektyviai vykdytų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją mokykloje, jiems trūksta *mokyklos darbuotojų kompetencijų tobulinimo, priemonių prevencijos vykdymui, bendradarbiavimo su tėvais ir atsakomybės griežtinimo*. Tyrimai rodo, kad mokyklų darbuotojams nepakanka žinių apie e. cigaretes: A. Schillo ir kt. (2020) nurodo, kad būtina didinti mokyklos darbuotojų informuotumą apie e. cigaretes ir jų rūšis; jie turėtų gauti tinkamas žinias ir išteklius e. cigarečių prevencijos vykdymui, nes svarbu ne tik didinti supratimą apie esamus produktus ir jų naudojimą, bet ir tobulinti prevencijos metodus, leidžiančius informuoti prevencijos vykdytojus mokyklose apie naujoves, taip šalinant kliūtis prevencijos vykdymui. Tirti socialiniai pedagogai akcentavo bendradarbiavimo su tėvais nepakankamumą. Informantai pabrėžė, kad svarbu į prevenciją įtraukti tėvus, tačiau analizuojant praktiškai vykdomą prevencinę veiklą, pastebima, jog daugelį metų tėvų, kaip psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos proceso socialinių partnerių, vaidmuo nėra aktyvus (Bankauskienė ir kt., 2018), ir šio tyrimo rezultatai tai patvirtina: socialiniai pedagogai nesulaukia tėvų bendradarbiavimo ir dalyvavimo prevencinėse paskaitose, o klasės auklėtojai teigia, kad rūkyti bando tėvų neprižiūrimi paaugliai.

Vertinant e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumą ir stipriąsias bei silpnąsias jos puses socialiniai pedagogai stipriosiomis savybėmis įvardino teigiamus ilgalaikius rūkymo situacijos mokykloje rodiklius, tačiau silpnosios savybės taip pat buvo nurodyti rūkančiųjų skaičiai ir blogas pavyzdys šeimoje. Tuo tarpu klasės auklėtojai stiprybėmis laiko mokyklos bendruomenės pastangas

vykdant e. cigarečių prevenciją, silpnybėmis – bausmių nebuvimą ar aplaidumą vykdant prevencinę programą.

Analizuojant e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumo priemones tirtų grupių nuomonės išsiskyrė: socialiniai pedagogai dažniausiai akcentavo atsakomybės už e. cigarečių rūkymą griežtinimą ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos išplėtimą, klasės auklėtojai – e. cigarečių įvaizdžio keitimo svarbą ir tėvų įtraukimą į prevenciją.

Kalbant apie e. cigarečių rūkymo *atsakomybės griežtinimą* reikėtų akcentuoti, kad minimi buvo du lygiai – griežtinant valstybės įstatymuose numatomą atsakomybę ir nustatant atsakomybę ir bausmes už mokyklos taisyklių pažeidimą. M. Wakefield ir G. Giovino (2003), tyrę bausmių efektyvumą už tabako gaminių pirkimą, laikymą ir vartojimą, nustatė, kad įstatymuose trūksta svarbių bruožų, reikalingų bausmei, kad jie būtų veiksmingi keičiant elgesį, nes maža tikimybė, kad jaunuolis bus nubaustas, bausmė neaiški, o ryšys tarp bausmės vykdytojo (valstybės) ir gavėjo (jaunuolio) – beasmenis. Tyrėjai (Milicic ir kt., 2018; Nicksis ir kt., 2018) efektyvesne prevencine priemone laiko vidaus taisyklių apibrėžimą ir e. cigarečių draudimus mokykloje ir jos teritorijoje. Remiantis socialine-kognityvine teorija M. Bektaş ir kt. (2010) pritaria, kad keliant mokinių savarankiškumo ir bendro savęs suvokimo lygį reikia kurti mokyklos paveikslą, kurioje nerūkoma, o pirmenybė teikiama pozityviam sveikam elgesiui.

Socialiniai pedagogai tobulinant e. cigarečių prevenciją siūlė didinti visos psichoaktyvių medžiagų programos apimtį ir užtikrinti jos tęstinumą. R. Auškelis (2016) pritaria, kad siekiant efektyvaus problemų sprendimo bei ilgalaikio prevencijos poveikio, prevencinė programa turėtų būti vykdoma nuosekliai ir tapti mokyklos gyvenimo dalimi.

Klasės auklėtojai išvelgė e. cigarečių įvaizdžio keitimo svarbą ir jau aptartą tėvų įtraukimą į prevenciją. Teigiamas, madingas e. cigarečių įvaizdis daugelyje tyrimų (Case ir kt., 2017; Chen ir kt., 2017; Wills, 2017; East ir kt., 2019) minimas kaip pagrindinė e. cigarečių plitimo problema. Informantai įvardijo, kad didesniai prevencinės programos veiksmingumui būtina keisti mokinių klaidingus įsitikinimus apie egzistuojančias normas ir įsitikinimus, ir tai patvirtina A. Hershberger ir kt. (2018) teiginį kad asmens požiūris į e. cigaretes, subjektyvios normos ir suvokiama elgesio kontrolė elgesio atžvilgiu yra susijusi su ketinimais ir galiausiai kenksmingu elgesiu.

Abi informantų grupės sutarė, kad būtina bendradarbiauti su tėvais. E.M. Mahabee-Gittens ir kt. (2013), S. Kuntsche ir E. Kuntsche (2016) ir A.L. Barry ir kt. (2018) pabrėžia, kad tėvų įtaka yra ypač svarbi saugant vaikus nuo rūkymo ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo užkertant kelią probleminiam elgesiui dar ankstyvoje jaunystėje. Mokslininkai teigia, kad tėvai turėtų aktyviai dalyvauti paauglių socialiniame gyvenime, svarbu juos įtraukti į prevencines programas. Būtent tėvų bendradarbiavimas ir palaikymas magistro darbo tyrimo metu buvo atskleistas kaip didžiausias

pagalbos trūkumas vykdant psichoaktyvių medžiagų prevenciją, todėl būtina reaguoti ir orientuoti prevencijos priemones ne tik į mokinius, bet ir į tėvus.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galime pastebėti, kad šiandien mokykla susiduria su sėkmingo e. cigarečių rūkymo prevencijos vykdymo problemomis. Akcentuotina, kad prevencijos vykdytojams trūksta informacijos, mokomųjų bei informacinių leidinių apie e. cigaretes ir jų sukeltą žalą ir metodinės medžiagos, todėl itin aktualu stiprinti socialinių pedagogų ir klasės auklėtojų kompetenciją, keičiant mokinių subjektyvias normas, formuojant ketinimus ir elgseną. Kalbant apie bendradarbiavimo stiprinimą, tyrimai atskleidė, kad šeimos vaidmuo e. cigarečių prevencijoje yra labai svarbus, todėl būtina sąlyga – pasiekti mokinių tėvus. Tiriamieji akcentavo atsakomybės už e. cigarečių rūkymą griežtinimą; jie šią sąlygą laiko būtina stiprinant prevencinę programą. Būtina, kad prevencinės programos vykdytojai žinotų ir suprastų, kas paauglius patraukia išbandyti e. cigaretes, tik taip jie galės mažinti susidomėjimą bei patrauklumą ir keisti netikro saugumo įsivaizdavimą.

Šio tyrimo reikšmingumą ir patikimumą sustiprintų e. cigarečių prevencijos sampratos atskyrimas nuo rūkymo prevencijos sampratos bei gilesni ir nuoseklesni tyrimai Lietuvos mokyklose, vykdančiose psichoaktyvių medžiagų prevenciją. Tyrimai rodo, kad tabako rūkymas tarp mokinių mažėja, tačiau e. cigarečių – auga. Pabrėžtina, kad e. cigarečių ir tabako prevencija yra neatsiejama viena nuo kitos, tačiau, kaip teigia M. Olonoff, R. Niaura ir B. Hitsman (2019), reikėtų įvertinti e. cigarečių unikalumą ir išskirtinumą lyginant jas su įprastomis cigaretėmis ir kuriant naujus teorinius ir elgesio modelius. Autoriai rekomenduoja nedėti lygybės ženklo tarp šių dviejų priklausomybę sukeliančių produktų. E. cigaretės yra kuriamos taip, kad patrauktų šiuolaikinių paauglių dėmesį, ir didelį susirūpinimą kelia būtent greitas e. cigarečių priėmimas ir populiarumas tarp nepilnamečių, kadangi vis dar trūksta tyrimų, nagrinėjančių ilgalaikį šių gaminių poveikį sveikatai. Lietuvoje ypač trūksta e. cigarečių plitimo tyrimų ir tyrimų, susijusių su e. cigarečių prevencija Lietuvos mokyklose. Tad galime daryti prielaidą, kad žvelgiant į mokinių e. cigarečių rūkymo problemą ir jos prevencijos vykdymą mokykloje, ateityje reikalingi detalesni tyrimai, kad būtų galima daryti patikimas išvagas apie mokinių e. cigarečių rūkymo situaciją Lietuvoje.

## IŠVADOS

1. Elektroninės cigaretės apibrėžiamos kaip gaminys, skirtas įkvėpti garinamą skystį, kuriame yra nikotino. Vienas didžiausių psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos vykdytojų rūpesčių yra tai, kad daugėja nerūkančiųjų, ypač vaikų ir paauglių, eksperimentų su e. cigaretėmis, kadangi e. cigaretėmis susigundoma dėl patrauklių savybių bei naujumo faktoriaus. Nors e. cigaretės paaugliams atrodo saugesnis variantas, tačiau, kaip rodo tyrimai, jos kenkia sveikatai, lemia kenksmingą elgesį susijusį su priklausomybių vystymusi, ir neigiamai veikia akademinius pasiekimus. Dėl šių priežasčių vykdant e. cigarečių prevenciją mokslininkai akcentuoja mokinių klaidingų socialinių normų ir įsitikinimų, susijusių su e. cigaretėmis ir jų rūkymu, keitimą ir pasipriešinimo įgūdžių ugdymą. Tabako ir e. cigarečių prevencijos vykdymas skiriasi tuo, kad tabako prevencija turi moksliskai pagrįstą ir visuomenėje įtvirtintą kenksmingumo paveikslą, kai e. cigarečių prevencija yra apsunkinama teigiamo požiūrio, nulemta smalsumo ir subjektyviai patrauklių e. cigarečių savybių. Be to, tyrimai rodo, kad skirtinguose amžiaus tarpsniuose priežastys, kodėl paaugliai eksperimentuoja e. cigaretėmis, yra skirtingos, ir į tai reiktų atkreipti dėmesį parenkant prevencijos priemones ir metodus. Anot mokslininkų, e. cigarečių prevencija orientuojama į susidomėjimo bei patrauklumo mažinimą ir įsivaizduojamo saugumo įsivaizdavimo keitimą, kadangi tarp paauglių vyraujančios subjektyvios normos pastiprina ketinimus eksperimentuoti ar negebėjimą atsispirti socialiam spaudimui.

2. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai savo mokyklose susiduria su e. cigarečių rūkymo problema, ir teigia, kad e. cigarečių plitimas yra stabilizavęsis. Šios informantų grupės nuomone, mokiniai eksperimentuoja e. cigaretėmis dėl socialinio išmokimo, t. y., mato rūkančius asmenis artimoje aplinkoje, kaip šeima ir bendraamžių ratas. Socialiniai pedagogai akcentavo, kad mokiniams ypač trūksta moksliskai pagrįstų įrodymų apie e. cigarečių kenksmingumą, dėl to formuojasi klaidingi įsitikinimai dėl jų rūkymo saugumo. Atskleista, kad vykdant e. cigarečių prevenciją jaučiamas didelis mokyklos darbuotojų kompetencijos tobulinimo poreikis e. cigarečių prevencijos klausimais bei priemonių įdomiam ir patraukliam prevencijos vykdymui trūkumas. Apklausti socialiniai pedagogai nurodė, kad šeimos vaidmuo e. cigarečių rūkymo rizikoje yra vienas didžiausių, vykdant prevenciją jiems ypač trūksta tėvų bendradarbiavimo ir įsitraukimo. Mokykloje vykdomos e. cigarečių prevencijos veiksmingumui didinti tirtų socialinių pedagogų nuomone būtina griežtinti atsakomybę už e. cigarečių rūkymą ir didinti psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinės programos apimtį užtikrinant jų ilgalaiškumą.

3. Tyrime dalyvavusių klasės auklėtojų tyrimas atskleidė, kad nors rūkymo rizikai svarbi šeimos įtaka ir rodomas pavyzdys, tačiau e. cigaretes paaugliai renkasi dėl patrauklių jiems savybių

ir įsivaizduojamo saugumo jausmo. Apklausti klasės auklėtojai teigia, kad vaikai įsivaizduoja jas esant ne tokiomis kenksmingomis ir daug saugesnėmis už įprastas cigaretes. Tyrimas nustatė, kad vertinant e. cigarečių prevenciją pedagogai stipriosiomis savybėmis laiko visos mokyklos bendruomenės įsitraukimą į prevenciją ir prevencijos vykdytojų pastangas, kad vaikams ji būtų įdomi. Tuo tarpu silpnosios savybės, kurios mažina prevencinės programos veiksmingumą, yra netinkamų prevencijos metodų parinkimas, per maža atsakomybė už e. cigarečių rūkymą ar net jos nebuvimas, ir aplaidus prevencijos vykdymas. Tyrimas atskleidė, kad būtina keisti e. cigarečių įvaizdį įrodant mokiniams jų kenksmingumą pasitelkus mokslinius įrodymus, taip pat keičiant teigiamą e. cigaretes rūkančio paauglio poveikslą. E. cigarečių veiksmingumo didinimui apklausti klasės auklėtojai išvelgia tėvų įtraukimo į prevenciją naudą, vykdant ne tik mokinių, tačiau ir tėvų švietimą.

4. Optimizuojant e. cigarečių rūkymo prevenciją mokykloje socialiniams pedagogams rekomenduojama: iširti ir atsižvelgti į eksperimentavimo e. cigaretėmis priežastis priklausomai nuo rizikos grupės; tobulinti socialinių pedagogų kompetencijas; rekomenduotinas platesnis popamokinio užimtumo organizavimas; siūlytinas mokyklos politikos griežtinimas ar pildymas, kuris apimtų esamų su psichoaktyvių medžiagų laikymo ir vartojimo taisyklių ir jų pažeidimo atvejų reguliavimo nustatymą. Klasės auklėtojams rekomenduojama: prevencines priemones parinkti pagal mokinių amžių; svarbus mokyklos darbuotojų švietimas; taip pat skatintinas pedagogų ir tėvų bendradarbiavimas e. cigarečių ir kitų psichoaktyvių medžiagų prevencijoje, kad sveika aplinka ir neigiamas požiūris į priklausomybes būtų formuojami ne tik mokykloje, bet ir šeimoje.

## REKOMENDACIJOS

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad paauglių e. cigarečių rūkymas yra aktuali problema, tačiau mokykloje šiai psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos daliai skiriama nepakankamai dėmesio, nes mokyklos darbuotojams stinga kompetencijos ir reikiamos metodinės medžiagos. Tačiau ši plintanti nauja priklausomybės forma tarp paauglių rodo šios srities prevencijos aktualumą. Žemiau pateikiami siūlymai ir rekomendacijos socialiniams pedagogams ir klasės auklėtojams, vykdančioms e. cigarečių prevenciją.

### **Rekomendacijos socialiniams pedagogams:**

1. Prevencinių priemonių orientavimas į rizikos grupės mokinius. Mokykla turėtų skirti pakankamą dėmesį šių mokinių ugdymui orientuojantis į neigiamą e. cigarečių poveikio kūrimą ir atsisakymo įgūdžių formavimą.

2. Socialinių pedagogų kompetencijos tobulinimas. Itin aktualu, jog socialiniai pedagogai turėtų pakankamai žinių ir patirties atpažįstant probleminį elgesį ir sprendžiant mokinių e. cigarečių rūkymo problemas mokykloje.

3. Alternatyvių veiklų organizavimas. Taip pat svarbu organizuoti įdomų popamokinį gyvenimą, nes dažnai e. cigaretėmis eksperimentuojama iš nuobodulio, tad aktualu, kad mokykla ieškotų ir kurtų būdus mokinių įtraukimui į popamokinius užsiėmimus. Popamokinis užimtumas mokykloje ar už jos ribų turėtų būti prieinamas visiems mokiniams, tiek rūkantiems, tiek neturintiems žalingų įpročių, kadangi jie yra potencialioje rizikoje eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis.

4. Vidaus taisyklių tobulinimas. Lietuvos įstatymai numato, kad mokykloje ir jos teritorijoje yra draudžiama rūkyti e. cigaretes, tačiau mokykloms rekomenduojama peržvelgti vidaus taisykles numatant ne tik draudimus, bet ir intervencijas ir jos žingsnius mokinių rūkymo mokykloje atveju. Mokykla turėtų nustatyti tvarką, kurioje būtų nurodomi konkretūs žingsniai ir priemonės sprendžiant e. cigarečių rūkymo problemą. Priemonės turėtų būti pritaikomos atsižvelgiant į nusižengimo sunkumą iš dažnumą. Tai gali apimti prevencines individualaus švietimo paskaitas apie rūkymo žalą su psichologu, visuomenės sveikatos specialistu ar socialiniu pedagogu, tėvų/globėjų informavimą, darbą su mokiniu ir šeima, policijos informavimą, vaiko gerovės komisijos informavimą, savivaldybės vaiko gerovės komisijos informavimą.

5. Bendradarbiavimo plėtojimas. Svarbu, kad mokykla bendradarbiautų su kitomis institucijomis, laisvalaikio užimtumo centrais, nevyriausybinėmis organizacijomis, vykdančiomis psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją, kas leistų plėsti ir užtikrinti efektyvesnę ir įvairesnę psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę veiklą. Socialiniai pedagogai taip pat išreiškė norą bendradarbiauti su policijos pareigūnais vykdančiomis mokinių teisinį švietimą.

### **Rekomendacijos klasės auklėtojams:**

1. Prevencinių priemonių orientavimas pagal mokinių amžių. Tyrimai rodo, kad eksperimentavimo e. cigaretėmis priežastys priklauso nuo amžiaus: iki 9 klasės yra smalsumas, įsivaizdavimas, kad e. cigaretės yra saugi įprastų cigarečių alternatyva ir patrauklūs skoniai; nuo 10 klasės mokiniai eksperimentuoja iš smalsumo, patrauklių skonių ir įtraukti draugų. Nuo 18 metų jaunuolius labiausiai traukia smalsumas, draugų įtaka ir patrauklūs skoniai. Taigi svarbu išsiaiškinti, kokios savybės konkrečiame amžiuje ar klasėje labiau traukia išbandyti e. cigaretes, ir prevencines priemones orientuoti į šio požiūrio ar įsitikinimų keitimą.

2. Mokiniam patrauklių prevencijos metodų naudojimas. Tyrimo metu socialiniai pedagogai ir klasės auklėtojai atskleidė mokiniams įdomias ir neefektyvias prevencijos teikimo priemones. Svarbu, kad pedagogai rastų aktualią ir naudingą informaciją vykdant prevenciją (pavyzdžiui, <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/E-Cigs.html>), kadangi, kaip atskleidė tyrimas, paaugliai dažnai tiki klaidingais įsitikinimais, kad e. cigaretės yra saugesnės už tabako cigaretes, ir jos nesukels pasekmių.

3. Pedagogų kompetencijos tobulinimas. Vykdydami psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją pedagogai ugdo mokinių gebėjimą atsispirti teigiamam e. cigarečių įvaizdžiui ir formuoja atsispyrimo socialiniams spaudimui įgūdžius. Pedagogams trūksta informacijos apie e. cigaretes ir jų kenksmingumą, todėl itin aktualu, jog pedagogai turėtų pakankamai žinių ir patirties atpažįstant probleminę elgesį ir formuojant sveikos gyvensenos įgūdžius vaikams. Svarbu, kad pedagogai gautas žinias taip pat teiktų ir tėvams, nes, kaip parodė tyrimas, žinių apie e. cigaretes trūksta ir jiems.

4. Bendradarbiavimo plėtojimas. Tėvų vaidmuo yra labai svarbus vykdant psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją. Todėl pedagogams būtina bendradarbiauti su tėvais, kad apie e. cigarečių žalą gaunama žinutė mokykloje atkartotų ir gaunamą namuose. Kadangi tėvai vangiai dalyvauja užsiėmimuose, į kuriuos reikia atvykti, pedagogai galėtų vykdyti nuotolinį švietimą pasitelkiant elektroninį dienyną, socialiniame puslapyje sukurti tėvams skirtas grupes, konsultuoti asmeniškai ir tarpininkauti tarp tėvų ir kitų mokyklos darbuotojų. Žinutės apie e. cigarečių ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo žalą ir sveikos gyvensenos skatinimą turėtų pasiekti tėvus ne rečiau, nei kartą per mėnesį.

## LITERATŪRA

1. Ajzen I. 2002. Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of applied social psychology*, 32(4), p. 665-683.
2. Aleknaitė A. ir kt. 2016. Elektroninės cigaretės: naujas būdas mesti rūkyti ar nauja grėsmė? *Acta Medica Lituanica*, 23(1), p. 43–53.
3. Alkoholio, tabako, narkotikų vartojimas ir interneto naudojimas Lietuvoje. 2015. Tyrimo ataskaita. ESPAD.
4. Anjum M. et al. 2016. Reasons for smoking among the teenagers of age 14–17 years in Vikarabad town: A cross-sectional study. *Journal of Indian Association Public Health Dentistry*, 1(14), p. 80-83.
5. Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes. 2017. Report. Special Eurobarometer 458. European Union. [žiūrėta 2019 m. lapkričio 10 d.]. Prieiga per internetą: <[https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/ebs\\_458\\_en.pdf](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/ebs_458_en.pdf)>.
6. Auškelis R. ir kt. 2016. Prevencinių programų įgyvendinimas Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose 2015-2016 mokslo metais. Apklauso ataskaita. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
7. Bandura A. 1977. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
8. Bankauskienė I. 2013. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija: samprata ir modeliai. *Informacinis leidinys*. Vilnius: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.
9. Bankauskienė I. ir kt. 2018. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams. Vilnius: Vitae Litera.
10. Baranowski T., Perry Ch., Parcel G. 2002. How Individuals, Environments, and Health Behavior Interact. Iš Glanz K., Rimer, B.K., Lewis F.M. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 3rd Edition. San Francisco, CA: Jossey-Bass. p. 165-184.
11. Barrientos-Gutierrez I. et al. 2018. “Technophilia”: A new risk factor for electronic cigarette use among early adolescents?. *Addictive Behaviors*, 91, p. 193-200.
12. Barrington-Trimis J. L. et al. 2015. Psychosocial Factors Associated With Adolescent Electronic Cigarette and Cigarette Use. *Pediatrics*, 136(2), p. 308-317.
13. Barrington-Trimis J. L. et al. 2016. E-Cigarettes and Future Cigarette Use. *Pediatrics* 138(1), doi.org/10.1542/peds.2016-0379.
14. Barrington-Trimis J.L. et al. 2018. E-cigarette Use and Subsequent Smoking Frequency Among Adolescents. *Pediatrics*, 142(6), doi:10.1542/peds.2018-0486.

15. Bektaş M., Ozturk C., Armstrong M. 2010. An Approach to Children's Smoking Behaviors Using Social Cognitive Learning Theory. *Asian Pacific journal of cancer prevention*, 11., p. 1143-1149.
16. Berry K.M. et al. 2019. Association of Electronic Cigarette Use With Subsequent Initiation of Tobacco Cigarettes in US Youths. *JAMA Network Open*, 2(2), doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.7794.
17. Best C. et al. 2018. Relationship between trying an electronic cigarette and subsequent cigarette experimentation in Scottish adolescents: a cohort study. *Tobacco Control*, 27, p. 373-378.
18. Bitinas B. 2006. *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
19. Bold K.W., Kong G., Cavallo D.A., Camenga D.R., Krishnan-Sarin S. 2016. Reasons for Trying E-cigarettes and Risk of Continued Use. *Pediatrics*, 138(3), 10.1542/peds.2018-2792.
20. Brewer N.T., Rimer B.K. 2008. Perspectives on health behaviour theories that focus on individuals. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. USA: A Wiley Print.
21. Buchanan N.D., Grimmer J.A. et al. 2020. Cardiovascular risk of electronic cigarettes: a review of preclinical and clinical studies. *Cardiovascular Research*, 106(1), p. 40–50.
22. Buhler A., Kroger C. 2008. *EMCDDA Insights. Prevention of substance abuse*. Luxembourg: Office for official publications of the European communities.
23. Bulotaitė L. 2009. *Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas*. Vilnius: Tyto alba.
24. Bulotaitė L., Vičaitė S. 2016. Su sveikata susijusį elgesį aiškinančios teorijos ir modeliai: kas skatina elgesį. *Visuomenės sveikata*, 1(72), p. 9-19.
25. Burvytė S. 2015. Socialinės pedagoginės (kompleksinės) pagalbos poreikis. *Socialinis ugdymas / Sumanioji edukacija*, 41(2), p. 144–162.
26. Case K. R., Harrell M. B. et al. 2017. The relationships between sensation seeking and a spectrum of e-cigarette use behaviors: Cross-sectional and longitudinal analyses specific to Texas adolescents. *Addictive behaviors*, 73, p. 151–157.
27. Chadi N. et al. 2020. Protecting Youth From the Risks of Electronic Cigarettes. *Journal of Adolescent Health*, 66(1), p. 127-131.
28. Chen C. Y. et al. 2008. Transition from alcohol to other drugs among adolescents in Taiwan: the first drinking context matters. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 69(3), p. 378–387.
29. Chen J. C., Das B., Mead E. L., Borzekowski D. 2017. Flavored E-cigarette Use and Cigarette Smoking Susceptibility among Youth. *Tobacco regulatory science*, 3(1), p. 68–80.

30. Conner M. et al. 2018. Do electronic cigarettes increase cigarette smoking in UK adolescents? Evidence from a 12-month prospective study. *Tobacco Control*, 27, p. 365-372.
31. Conrad K.M., Flay B.R., Hill D. 1992. Why children start smoking cigarettes: predictors of onset. *British Journal of Addiction*, 87, p. 1711–1724.
32. Cutler D.M., Glaeser E.L. 2010. Social interactions and smoking. Iš Wise D.A. *Research Findings in the Economics of Aging*. University of Chicago Press, p. 123–141.
33. Dai H., Hao J. 2016. Flavored Electronic Cigarette Use and Smoking Among Youth. *Pediatrics*, 138(6), doi:10.1542/peds.2016-2513.
34. Darville A., Hahn E.J. 2019. E-cigarettes and Atherosclerotic Cardiovascular Disease: What Clinicians and Researchers Need to Know. *Current Atherosclerosis Reports*, 12(15), doi:10.1007/s11883-019-0777-7.
35. Davidavičienė A.G. ir kt. 2009. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Socialinės pedagogikos ir psichologijos centras.
36. East K. A. et al. 2018. Social norms towards smoking and electronic cigarettes among adult smokers in seven European Countries: Findings from the EUREST-PLUS ITC Europe Surveys. *Tobacco Industries Diseases*, 16(2), doi:10.18332/tid/104417.
37. East K.A. et al. 2019. Social norms towards smoking and vaping and associations with product use among youth in England, Canada, and the US. *Drug and Alcohol Dependence*, 205, doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107635.
38. Eaton D.L. et al. 2018. *Public Health Consequences of E-Cigarettes*. Washington (DC): National Academies Press (US).
39. Electric vaporizer. 1927. Patent nr. US1775947A, [žiūrėta 2020 m. vasario 2 d.]. Prieiga per internetą: <<https://patents.google.com/patent/US1775947>>.
40. Electronic cigarette. 2003. Patent nr. US9717279B2, [žiūrėta 2020 m. vasario 2 d.]. Prieiga per internetą: <<https://patents.google.com/patent/US9717279B2/en?inventor=Hon+Lik%2c&oq=Hon+Lik%2c+>>.
41. Ennett S.T. et al. 2010. A social contextual analysis of youth cigarette smoking development. *Nicotine & tobacco research*, 12(9), p. 950-62.
42. Europos parlamento ir Tarybos direktyva. 2014. Nr. 2014/40/ES. Europos Sąjungos oficialusis leidinys. [žiūrėta 2019 m. lapkričio 10 d.]. Prieiga per internetą: <[https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/tobacco/docs/dir\\_201440\\_lt.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/tobacco/docs/dir_201440_lt.pdf)>.
43. Gaižauskaitė I., Valavičienė N. 2016. Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu. Vadovėlis. Vilnius: MRU.

44. Gary R. 2017. Education Sector Responses to The Use Of Alcohol, Tobacco And Drugs. Good Policy and Practice In Health Education. Booklet 10. UNESCO. France.
45. Glantz S.A., Bareham D.W. 2018. E-Cigarettes: Use, Effects on Smoking, Risks, and Policy Implications. *Annual Review of Public Health*, 39, p. 215-235.
46. Goniewicz M.L., Knysak J., Gawron M., Kosmider L., Sobczak A., et al. 2014. Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. *Tobacco Control*, 23, p. 133–39
47. Gorukanti A. et al. 2017. Adolescents' Attitudes towards E-cigarette Ingredients, Safety, Addictive Properties, Social Norms, and Regulation. *Preventive Medicine*, 94, p. 65-71.
48. Grana R., Benowitz N., Glantz S.A. 2014. E-Cigarettes: A Scientific Review. *Circulation*, 129(19), p. 1972–1986.
49. Grimalauskienė O., Skataitė E., Žibaitytė R. 2005. Narkomanijos prevencija. Iš Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas: metodinės rekomendacijos. Vilnius: NTAKD.
50. Hajek P., Etter J.F., Benowitz N., Eissenberg T., McRobbie H. 2014. Electronic cigarettes: review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit. *Addiction*, 109(11), p. 1801–1810.
51. Hershberger A., Connors M., Um M., Cyders M.A. 2018. The Theory of Planned Behavior and E-cig Use: Impulsive Personality, E-cig Attitudes, and E-cig Use. *International journal of mental health and addiction*, 16(2), p. 366–376.
52. Izokaitis M., Stonienė L. 2017. Ankstyvoji intervencija dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose. *Visuomenės sveikata*, 1(76), p. 36-43.
53. James C. 2011. Drug prevention programmes in schools: What is the evidence? London: Mentor.
54. Janssen B.P., Walley S.C. 2019. E-Cigarettes and Similar Devices. *Pediatrics* 143(2), doi.org/10.1542/peds.2018-3652.
55. Juozulynas A. ir kt. 2009. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo integralaus poveikio jaunų žmonių sveikatai problema. *Visuomenės sveikata*, 1(44), p. 50–55.
56. Kardelis K. 2017. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
57. Kennedy C.D., van Schalkwyk M.C.I., McKee M., Pisinger C. 2019. The cardiovascular effects of electronic cigarettes: A systematic review of experimental studies. *Preventive Medicine*, 127, doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105770.

58. Kinnunen J.M. et al. 2016. Changes in Electronic Cigarette Use from 2013 to 2015 and Reasons for Use among Finnish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), doi.org/10.3390/ijerph13111114.
59. Kligienė M. 2008. Pagrindinio ugdymo bendroji programa: bendrųjų kompetencijų ir gyvenimo įgūdžių ugdymas iš Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Vilnius: Lodvila.
60. Kligienė M. 2015. Prevencinės programos, jų vieta mokyklos gyvenime. Švietimo problemos analizė, 9 (133), p. 1-8.
61. Kong G. 2017. A call to end the epidemic of adolescent E-cigarette use. *Drug and Alcohol Dependence*, 174, p. 215-221.
62. Kong G., Morean M.E. et al. 2015. Reasons for Electronic Cigarette Experimentation and Discontinuation Among Adolescents and Young Adults. *Nicotine & Tobacco Research*, 17(7) p. 847–854.
63. Koplan J.P. et al. 1994. Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction. Centers for Disease Control and Prevention. *Morbidity and Mortality weekly report*, 43(RR-2), p. 7.
64. Koplan J.P. et al. 1994. Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General. Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention. Atlanta: US Department of Health and Human Services.
65. Krančenko K., Šeibokaitė L. 2018. Socialinių normų teorija pagrįstų intervencijų poveikis alkoholio vartojimui: aprašomųjų normų vaidmuo. *Literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata*, Nr. 2(82), p. 9-15.
66. Kumpauskaitė V. 2018. Elektroninės cigaretės. *Pulmonologijos naujienos*, 7, p. 18-20.
67. Kuntsche S., Kuntsche E. 2016. Parent-based interventions for preventing or reducing adolescent substance use – A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 45, p. 89-101.
68. Ladis B.A. et al. 2018. Parent-Focused Preventive Interventions for Youth Substance Use and Problem Behaviors: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 29(4), p. 420-442.
69. Ladis B.A. et al. 2018. Parent-Focused Preventive Interventions for Youth Substance Use and Problem Behaviors: A Systematic Review. *Social Work Practice*, 29(4), p. 420-442.
70. Langlois M.A., Petosa R., Hallam J.S. 2009. Why Do Effective Smoking Prevention Programs Work? Student Changes in Social Cognitive Theory Constructs. *Journal of School Health*, 69(8), p. 326-331.

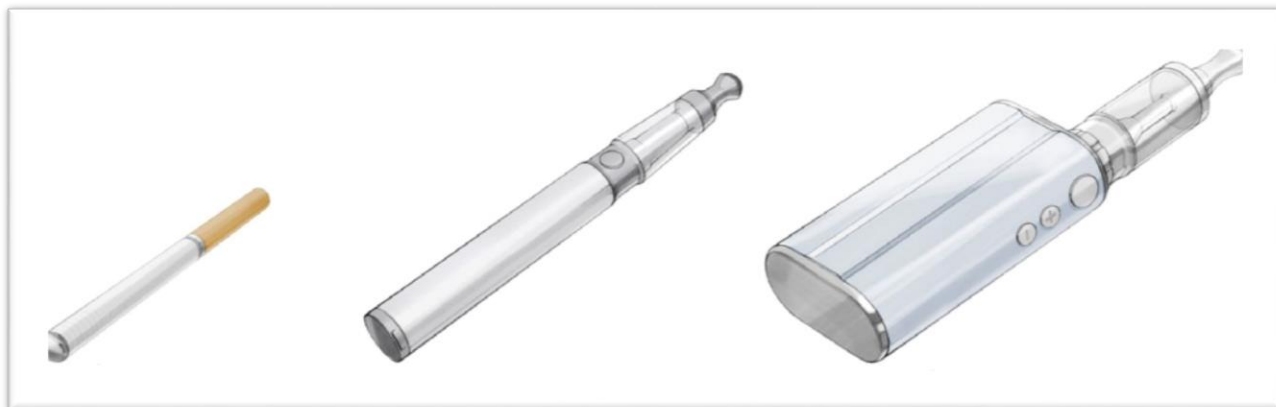
71. Leventhal A.M. et al. 2019. Flavored E-cigarette Use and Progression of Vaping in Adolescents. *Pediatrics*, 144 (5), doi:10.1542/peds.2019-0789.
72. Lietuvos Respublikos Švietimo įstatymas. 2016. Nr. XII-2685. TAR, Nr. 2016-25852.
73. Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymas. 2016. Nr. XII-2419. TAR, 2016-06-22, Nr. 17405.
74. Linnansaari A., Schreuders M., Kunst A.E. et al. 2019. Understanding school staff members' enforcement of school tobacco policies to achieve tobacco-free school: a realist review. *Systematic Reviews*, 8(177), doi.org/10.1186/s13643-019-1086-5.
75. Liu J. et al. 2017. The influence of peer behaviour as a function of social and cultural closeness: A meta-analysis of normative influence on adolescent smoking initiation and continuation. *Psychological Bulletin*, 143(10), p. 1082-1115..
76. Luobikienė I. 2010. Sociologinių tyrimų metodika. Kaunas: Technologija.
77. Mahabee-Gittens E.M. et al. 2013. The dynamic role of parental influences in preventing adolescent smoking initiation. *Addictive Behaviors*, 38(4), p. 1905-1911.
78. McAlister A.L., Perry Ch. L., Parcel G.S. 2008. How individuals, environments, and health behaviors interact: Social Cognitive Theory. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. USA: A Wiley Print.
79. McCabe S.E., West B.T, McCabe V.V. 2018. Associations Between Early Onset of E-cigarette Use and Cigarette Smoking and Other Substance Use Among US Adolescents: A National Study. *Nicotine & Tobacco Research*, 20(8), p. 923–930.
80. McDonald E.A., Ling P.M. 2015. One of several “toys” for smoking: Young adult experiences with electronic cigarettes in New York City. *Tobacco Control*, 24(6), p. 588–593.
81. Metinis pranešimas NTAKD 2019. 2019. Vilnius: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.
82. Milicic S., DeCicca P., Pierard E., Leatherdale S.T. 2018. An evaluation of school-based e-cigarette control policies' impact on the use of vaping products. *Tobacco Induced Diseases*, 16(35), doi:10.18332/tid/93594.
83. Minkovskienė A. ir kt. 2014. Hemodializuojamų pacientų mitybos mokymo ir savirūpos sąsajos, atsižvelgiant į socialinio išmokimo teoriją ir savirūpos modelį. *Medicinos teorija ir praktika*, 20(3), p. 225-230.
84. Nicksic N.E., Harrell M.B., Pérez A., Pasch K.E., Perry C.L. 2018. School Policy, Administrator Perceptions, and Student E-cigarette Use. *Health behavior and policy review*, 5(4), p. 72–82.

85. Nutt D.J., Phillips L.D., Balfour D., Curran H.V., Dockrell M. et al. 2014. Estimating the harms of nicotine-containing products using the MCDA approach. *European Addiction Research*, 20, p. 218–225.
86. O'Connor S., Pelletier H., Bayoumy D., Schwartz R. 2019. Interventions to Prevent Harms from Vaping. Special Report. Toronto ON: Ontario Tobacco Research Unit.
87. Olfert I.M. et al. 2018. Chronic exposure to electronic cigarettes results in impaired cardiovascular function in mice. *Journal of Applied Physiology*, 124(3), p. 573-582.
88. Olonoff M., Niaura R., Hitsman B. 2019. “Electronic Cigarettes” Are Not Cigarettes, and Why That Matters. *Nicotine & Tobacco Research*, 21(10), p. 1441–1444.
89. Patiño-Masó J. et al. 2019. Predictors of intentions to use cigarettes and electronic-cigarettes among high school students. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, p. 591-599.
90. Patrick M. E., Miecha R.A. et al. 2016. Self-reported reasons for vaping among 8th, 10th, and 12th graders in the US: Nationally-representative results. *Drug and Alcohol Dependence*, 165(1), p. 275-278.
91. Pentz M. A. et al. 2015. Parent, Peer, and Executive Function Relationships to Early Adolescent E-Cigarette Use: A Substance Use Pathway? *Addictive Behaviors*, 42, p. 73–78.
92. Pepper J.K. et al. 2014. Reasons for starting and stopping electronic cigarette use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(10), p. 10345–10361.
93. Pepper J.K. et al. 2016. Adolescents’ interest in trying flavoured e-cigarettes. *Tobacco Control*, 25, p. 62–66.
94. Perikleous E.P. et al. 2018. E-Cigarette Use Among Adolescents: An Overview of the Literature and Future Perspectives. *Frontiers in public health*, 6(86), doi:10.3389/fpubh.2018.00086.
95. Perry Ch. L. et al. 2016. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services.
96. Perry Ch.L. et al. 2012. Preventing tobacco use among youth and young adults: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA.: Dept. of Health and Human Services.
97. Perry Ch.L. et al. 2016. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA : U.S. Department of Health and Human Services.
98. Petraitis J., Flay B.R., Miller T.Q. 1995. Reviewing theories of adolescent substance use: organizing pieces in the puzzle. *Psychological Bulletin*, 117(1), p. 67–86.
99. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pirminės prevencijos vykdymas Lietuvoje. 2013. 2013 m. apžvalga. Vilnius: NTAKD.
100. Reinikovaite V., Rodriguez I.E. et al. 2018. The effects of electronic cigarette vapour on the lung: direct comparison to tobacco smoke. *European Respiratory Journal*, 51(4), doi:10.1183/13993003.01661-2017.

101. Robalino J.D., Macy M. 2018. Peer effects on adolescent smoking: Are popular teens more influential? PLoS ONE, 13(7), doi.org/10.1371/journal.pone.0189360.
102. Rohde J.A. et al. 2018. The Role of Knowledge and Risk Beliefs in Adolescent E-Cigarette Use: A Pilot Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(4), p. 830.
103. Rupšienė L. 2007. Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: KU leidykla.
104. Sabado M.D. et al. 2017. High school cigarette smoking and post-secondary education enrollment: Longitudinal findings from the NEXT Generation Health Study. Preventive medicine, 105, 250–256.
105. Shahab L., Goniewicz M.L., Blount B.C., Brown J., McNeill A., et al. 2017. Nicotine, carcinogen, and toxin exposure in long-term e-cigarette and nicotine replacement therapy users: a cross-sectional study. Annals of Internal Medicine, 166, p. 390–400.
106. Shillo B.A. et al. 2020. JUUL in School: Teacher and Administrator Awareness and Policies of E-Cigarettes and JUUL in U.S. Middle and High Schools. Health Promotion Practice, 21(1), p. 20-24.
107. Smokeless non-tobacco cigarette. 1963. Patent numeris US3200819A, [žiūrėta 2020 m. vasario 2 d.]. Prieiga per internetą: <<https://patents.google.com/patent/US3200819A/en?q=US3200819A> >.
108. Socialinės pedagoginės pagalbos teikimo vaikui ir mokiniui tvarkos aprašas. 2016. Nr. V-950. TAR, Nr. 26187.
109. Tobore T.O. 2019. On the potential harmful effects of E-Cigarettes (EC) on the developing brain: The relationship between vaping-induced oxidative stress and adolescent/young adults social maladjustment. Journal of Adolescence, 76, p. 202-209.
110. Topa G., Moriano J.A. 2010. Theory of Planned Behaviour and smoking: meta-analysis and SEM model. Substance Abuse and Rehabilitation, 1, p. 23–33.
111. Tsai J. et al. 2018. Reasons for Electronic Cigarette Use Among Middle and High School Students - National Youth Tobacco Survey, United States, 2016. MMWR. Morbidity and mortality weekly report, 67(6), p. 196–200.
112. Vadrucci S. et al. 2016. The theoretical model of the school-based prevention program Unplugged. EU-Dap Study Group. Global Health Promotion. Stampa, 23(4), p. 49-58.
113. Vileišytė B., Nedzinskienė L. 2019. Elektroninės cigaretės: vartojimas, kontrolė ir pasekmės. Literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata, 2(85), p. 22-27.

114. Vogel E.A., Prochaska J.J. et al. 2019. Adolescents' E-Cigarette Use: Increases in Frequency, Dependence, and Nicotine Exposure Over 12 Months. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), p. 770–775.
115. Vogel E.A., Ramo D.E., Rubinstein M.L. 2018. Prevalence and correlates of adolescents' e-cigarette use frequency and dependence. *Drug and alcohol dependence*, 188, 109–112.
116. Wakefield M., Giovino G. 2003. Teen penalties for tobacco possession, use, and purchase: evidence and issues. *Tobacco Control*, 12, p. 6-13.
117. Wills T.A. et al. 2016. E-cigarette Use and Willingness to Smoke in a Sample of Adolescent Nonsmokers. *Tobacco Control*, April, 25(E1), p. 52–59.
118. Wills T.S. 2017. E-Cigarettes and Adolescents' Risk Status. *Pediatrics*, 139 (2), doi.org/10.1542/peds.2016-3736.
119. Zeena Harakeh M.A. et al. 2004. Parental factors and adolescents' smoking behavior: an extension of The theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 39(5), p. 951-961.

## **PRIEDAI**



1 pav. Pirmos, antros ir trečios kartos e. cigaretės (Eaton ir kt., 2018, p. 57)

**INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMO FORMA**

Man buvo pateikta tiek raštiška tiek žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydamas(-a) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kokio duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tik tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

\_\_\_\_\_  
Respondento parašas                      Respondento VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)                      Pasirašymo data

Informaciją suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš, žemiau pasirašęs(-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis suvokia dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtintu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos sutikimo formos egzempliorių.

\_\_\_\_\_  
Tyrejo parašas                      EGLĖ KLUMBĖ  
data                      Tyrejo VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)                      Pasirašymo

Jei Jūs turite klausimų apie savo tyrimo subjekto teises, galite kreiptis į tyrėją:

EGLĖ KLUMBĖ                      860279901                      eklumbe@yahoo.com  
Tyrejo VARDAS, PAVARDĖ, telefono numeris, elektroninio pašto adresas

ir/ar

Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto Pedagogikos katedrą tel. nr. 8 46 398624, el. paštas - pk.shmf@ku.lt

### Klausimynas švietimo pagalbos specialistams

*Šį tyrimą atlieka Klaipėdos universiteto socialinės pedagogikos magistrantūros studijų studentė Eglė Klumbė. Kreipiuosi į Jus su prašymu dalyvauti interviu apklausoje, kurio duomenys bus pateikti baigiamajame darbe „Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje“. Jūsų patirtys svarbios mano darbui siekiant teikti siūlymus socialiniams pedagogams ir klasės auklėtojams, kaip tobulinti elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją mokykloje.*

1. Ar savo mokykloje pastebite mokinių elektroninių cigarečių rūkymo paplitimo didėjimą? Kokios Jūsų patirtys susiduriant su rūkančiais mokiniais?
2. Kokie metodai ar priemonės naudojami Jūsų mokykloje vykdant rūkymo ir e. cigarečių rūkymo prevenciją?
3. Kokios informacijos apie e. cigaretės trūksta prevencinę programą vykdančiams švietimo pagalbos specialistams ir pedagogams?
4. Kokios pagalbos labiausiai trūksta e. cigarečių prevenciją vykdančiams švietimo pagalbos specialistams ir pedagogams?
5. Kaip manote, kas turėtų šviesti vaikus ir paauglius apie e. cigarečių keliamą žalą ir pavojus?
6. Kaip manote, kiek Jūsų mokykloje naudojama psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir e. cigarečių prevencija yra veiksminga?
7. Kaip būtų galima padidinti e. cigarečių rūkymo prevencijos veiksmingumą Jūsų mokykloje?

### Klausimynas klasės auklėtojams

*Ši tyrimą atlieka Klaipėdos universiteto socialinės pedagogikos magistrantūros studijų studentė Eglė Klumbė. Kreipiuosi į Jus su prašymu dalyvauti interviu apklausoje, kurio duomenys bus pateikti baigiamajame darbe „Elektroninių cigarečių rūkymo prevencijos galimybės mokykloje“. Jūsų patirtys svarbios mano darbui siekiant teikti siūlymus socialiniams pedagogams ir klasės auklėtojams, kaip tobulinti elektroninių cigarečių rūkymo prevenciją mokykloje.*

1. Ar pastebite tam tikras tendencijas, kokie mokiniai bando rūkyti? Ar jos kinta? Galbūt galėtumėte pateikti atvejų?
2. Kaip manote, kas traukia mokinius išbandyti elektronines cigaretes? Kuo jos gali būti jiems patrauklios?
3. Kokie e. cigarečių rūkymo prevencijos būdai ir metodai naudojami Jūsų mokykloje? Kurie jų, jūsų manymu, yra efektyviausi, įdomiausi Jūsų mokiniams?
4. Kokios prevencijos priemonės Jums kelia daugiausia abejonių? Kurias laikote neefektyviomis?
5. Kokią informaciją ir kaip pateikiate mokiniams apie e. cigarečių rūkymo pavojus?
6. Kaip manote, kas turėtų šviesti vaikus ir paauglius apie e. cigarečių keliamą žalą ir pavojus?
7. Kokiam amžiuje/kelintoje klasėje, Jūsų nuomone, veiksmingiausia pradėti vykdyti psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos programas? Kodėl?
8. Kaip vertinate psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinę programą e. cigarečių prevenciją, vykdomą Jūsų mokykloje?
9. Kaip būtų galima tobulinti e. cigarečių prevenciją Jūsų mokykloje?