

Zadovoljstvo mladostnikov s prostočasnimi aktivnostmi in uporaba drog

Alenka Oven in Vanja Rodošek
UNIVERZA V LJUBLJANI, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana

IZVLEČEK

Namen raziskave je bil s pomočjo ankete, katere del je novejša različica Vprašalnika o zadovoljstvu v prostem času, ugotoviti, kakšna je razširjenost uporabe dovoljenih in nedovoljenih drog med ljubljanskimi srednješolci in kako zadovoljstvo s prostočasnimi aktivnostmi mladostnika vpliva na uporabo katerekoli droge. V raziskavi je sodelovalo dvainosemdeset mladostnikov, starih med petnajst in devetnajst let, ki se šolajo v Ljubljani. Cigarete je poizkusilo 56 %, alkohol 94 % in nedovoljene substance 37 % anketiranih mladostnikov. Anketirani mladostniki se najraje ukvarjajo s športom (57 %), se pogovarjajo in družijo z prijatelji (51 %) ter uživajo v poslušanju glasbe in gledanju televizije (57 %). Zadovoljstvo anketiranih mladostnikov je najvišje na relaksacijskem področju (ocena 4,4), sledita socialno (ocena 3,8) in psihološko področje (ocena 3,8), nato estetsko (ocena 3,5) in fiziološko področje (ocena 3,5) ter na koncu še izobraževalno področje (ocena 3,4) prostega časa. Zadovoljstvo v prostočasnih aktivnostih mladostnikov, ki uživajo katerekoli droge, ni manjše od zadovoljstva v prostočasnih aktivnostih tistih, ki drog ne uživajo. Razlika se je pokazala na psihološkem, socialnem, relaksacijskem in estetskem področju v prid tistim, ki droge uživajo.

IZHODIŠČA

Lobo (1999) obdobje mladostništva definira kot čas eksperimentiranja, opuščanja nekaterih vlog in oblikovanja osebne identitete, ki je podlaga za sprejemanje novih vlog. Ta proces s seboj prinaša tudi mnogo stresnih situacij, ki so za najstnika neizogibne, povečana pa je tudi dovzetnost za mnenja drugih.

Dandanes se prepogosto poudarja individualizem, potrošnja in kapitalizem, čutenje s skupnostjo pa se čedalje bolj umika, izgublja se občutek za trud in vrednote. Vse to večkrat vodi do povečanja stresa, večjih strahov, nezaupanja, zmanjšanja samozavesti. V družbi rivalstva in nenehnega boja za uspeh in položaj mladostnik težko obstoji. Vse več mladih se zateka k alkoholu, tobaku in drugim psihoaktivnim drogam, ki dolgoročno porušijo njihovo biopsihosocialno ravnovesje (Derganc, 2004).

Prosti čas (v nadaljevanju PČ) so vse neobvezne aktivnosti, ki so notranje motivirane in jih posameznik izvaja v času, ki ni določen za obvezne dejavnosti, kot so delo, skrb zase ali spanje, in v katerem je prost družinskih in drugih socialnih obveznosti (Parham in Fazio, 1997; AOTA, 2002). PČ vključuje svobodno izbiro aktivnosti, ki so osebi zanimive in ji prinašajo prijeten občutek ter zadovoljstvo (Lobo, 1999), nudijo raznolikost, razvedrilo, sprostitvev, socialno in osebno izpolnitev. V PČ mladi odkrivajo in razvijajo individualna zanimanja, osebno identiteto ter se z eksperimentiranjem preizkušajo v različnih socialnih vlogah (Kuhar, 2007). V PČ mladi iščejo smisel, izražajo lastna mnenja, razvijajo socialne odnose in se učijo novih spretnosti, poleg tega PČ nudi tudi možnost razvijanja občutka pripadnosti in ponuja možnosti samoodločanja (Caldwell in Smith, 2006), možnosti izražanja identitete, zagotavlja interakcijo z vrstniki in odraslimi, pomaga razvijati samostojnost, občutek samokontrole, sposobnosti in samospoštovanja (Lobo, 1999).

Kakovostna poraba PČ osebi prinaša zadovoljstvo, smisel in življenjski optimizem (Cassidy, 2005), igra veliko vlogo pri uspešnem prilagajanju mladih na spremembe in težave v obdobju mladostništva (Derganc, 2004) ter je pomemben blažilec stresa in sredstvo za preprečevanje tveganega vedenja (Caldwell, 2005).

Beard in Ragheb (1980) zadovoljstvo v PČ definirata kot »pozitivno dožemanje ali občutenje, ki ga v individualno izbrani prostočasni aktivnosti lahko pridobiva ali doseže posameznik. To je stopnja, ki predstavlja zadovoljstvo s trenutno situacijo ali splošno izkušnjo prostočasne aktivnosti. Pozitivno občutenje zadovoljstva v PČ se pojavi individualno«. Vključevanje v prostočasne aktivnosti, ki prinašajo zadovoljstvo, je neločljivo povezano s posameznikovim zdravjem in kakovostjo življenja.

Nekreativni prosti čas, ki je preživet na pasiven način, vzbuja zelo malo zadovoljstva, povzroča dolgočasje in se povezuje s številnimi problematičnimi vedenji, na primer s pitjem alkohola in drogiranjem, visoko stopnjo odsotnosti v šoli in visoko stopnjo vandalizma (Gril, 2006).

Z raziskavo smo ugotavljali, kakšna je razširjenost uporabe dovoljenih in nedovoljenih drog med ljubljanskimi srednješolci, s katerimi prostočasnimi aktivnostmi (v nadaljevanju PČA) mladostniki zapolnjujejo svoj prosti čas in kako so zadovoljni z njimi. Zanimalo nas je, kakšen je vpliv zadovoljstva v PČA na uporabo drog med mladimi, ki se šolajo v Ljubljani.

METODE

Preiskovanci

Med naključno izbrane srednješolce v Ljubljani, stare od petnajst do devetnajst let, je bilo razdeljenih sto anketnih vprašalnikov. Vrnjenih je bilo petinosemdeset anketnih vprašalnikov. Za analizo rezultatov smo uporabili dvainosemdeset vprašalnikov, trije vprašalniki so bili nepopolno izpolnjeni.

Ocenjevalni protokol – merilne metode

V kvantitativni raziskavi, ki smo jo izvedli maja 2009, so bili podatki pridobljeni z anonimnim anketnim vprašalnikom. Vprašalnik je bil razdeljen na dva dela. Prvi del je bil oblikovan s pomočjo različne literature s področja PČ in uporabe drog med mladimi (Derganc, 2004; Gril, 2006; Jeriček in sod., 2007; Kristančič, 2007; Lovrenčič, 2007) in je

vseboval različna vprašanja zaprtega, polodprtega in odprtega tipa, ki so se navezovala na PČ, uporabo tobaka, alkohola in nedovoljenih substanc.

V drugem delu ankete je bila uporabljena različica Vprašalnika o zadovoljstvu v prostem času (Beard in Ragheb, 1980), ki jo je leta 2002 dodal Idyll Arbor in vključuje štiriindvajset trditve (Burlingame in Blaschko, 2002), v slovenščino ga je prevedla Alenka Plemelj - Mohorič. Vprašalnik je razdeljen na posamezna področja:

- psihološko (1.–4. vprašanje): psihološke koristi, kot so občutek svobode, užitek, sodelovanje in intelektualni izziv;
- izobraževalno (5.–8. vprašanje): intelektualna stimulacija, ki pomaga spoznati sebe in svojo okolico;
- socialno (9.–12. vprašanje): pozitivni odnosi z ljudmi;
- relaksacijsko (13.–16. vprašanje): sprostitev stresa in napetosti v življenju;
- fiziološko (17.–20. vprašanje): razvijanje telesne pripravljenosti, ohranjanje zdravja, nadziranje telesne teže in nasploh vzdrževanje dobrega počutja;
- estetsko (21.–24. vprašanje): estetski pogled na prostor, v katerem se opravljajo pristočasne aktivnosti, ki je lahko prijeten, zanimiv, lep in na splošno dobro zasnovan (Burlingame in Blaschko, 2002).

Na posamezne trditve anketiranci odgovarjajo s številčno skalo od 1 do 5, in sicer:

- 1 – trditev nikoli ne velja;
- 2 – trditev velja le redko;
- 3 – trditev velja včasih;
- 4 – trditev velja pogosto;
- 5 – trditev velja vedno.

Statistične metode

Za analizo podatkov smo uporabili program Microsoft Excel 2003 (Microsoft Inc., Redmond; WA, ZDA).

REZULTATI

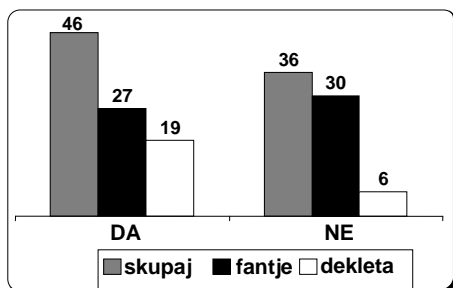
Analizirali smo dvainosemdeset v celoti izpolnjenih vprašalnikov. Rezultati so v nadaljevanju predstavljeni v dveh delih.

Rezultati vprašalnika o PČ mladostnikov in uporabi dovoljenih in nedovoljenih drog
69,5 % udeleženi v anketi je bilo mladostnikov moškega spola. Največ udeležencev ankete (43 %) je bilo starih sedemnajst let, 30 % jih je bilo starih šestnajst let, 13 % osemnajst let, 10 % mladostnikov je bilo starih petnajst let, le 4 % udeleženi v anketi so bili stari devetnajst let.

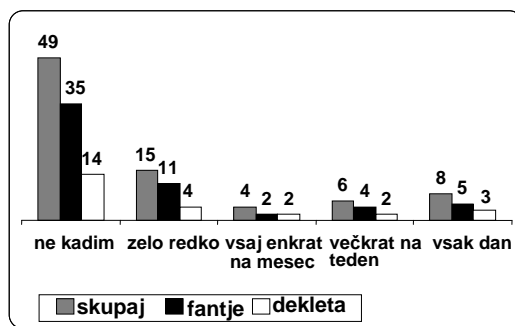
Kot je razvidno iz Graf 1, je več kot polovica mladostnikov že poskusila kaditi tobak (56 %). 60 % mladostnikov je odgovorilo, da ne kadi, 18 % je tistih, ki kadijo zelo redko, vsakodnevnih kadilcev je 10 % (Graf 2).

Le 6 % fantov je odgovorilo, da še nikoli niso pili alkoholnih pijač (Graf 3). Med anketiranimi je največ tistih (27 %), ki alkoholne pijače pijejo odvisno od časa in

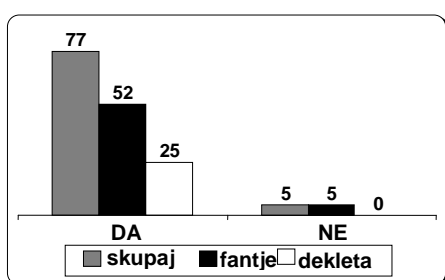
priložnosti, četrtnina je tistih, ki alkoholne pijače pijejo zelo redko. Nihče alkohola ne pije vsak dan (Graf 4).



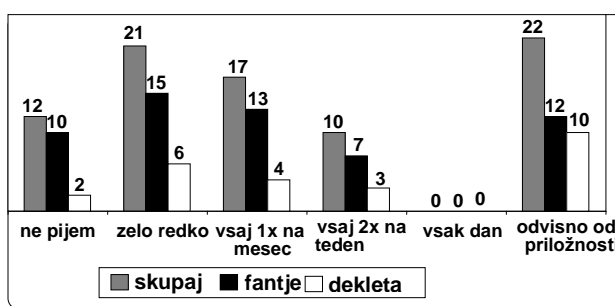
Graf 1: Število mladostnikov glede na poskus kajenja tobaka



Graf 2: Pogostost kajenja tobaka pri anketiranih

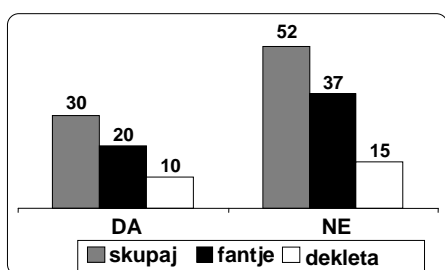


Graf 3: Število mladostnikov glede na poskus pitja alkoholnih pijač

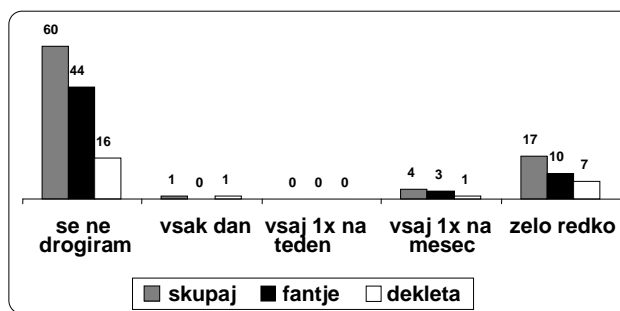


Graf 4: Pogostost pitja alkoholnih pijač pri anketiranih

63 % anketiranih mladostnikov še nikoli v življenju ni poizkusilo nedovoljenih drog (Graf 5). Največ anketiranih mladostnikov (73 %) ne uporablja nobene nedovoljene droge, 21 % jih nedovoljeno drogo uporablja zelo redko, 5 % mladostnikov uporablja drogo vsaj enkrat na mesec, 1 % deklet nedovoljeno drogo uporablja vsak dan (Graf 6).



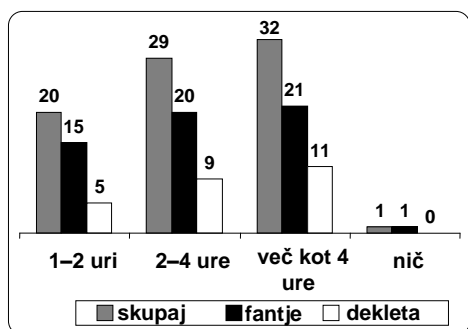
Graf 5: Število mladostnikov glede na poskus uporabe nedovoljenih drog



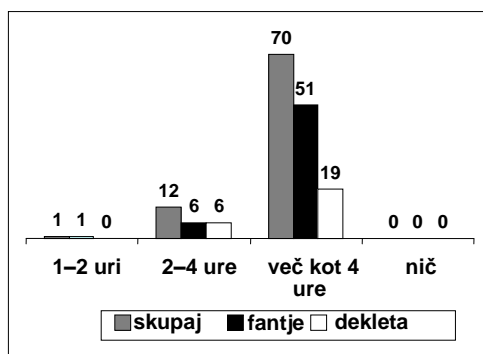
Graf 6: Pogostost uporabe nedovoljenih drog pri anketiranih

Kot kaže Graf 7 med tednom največ (39 %) anketiranih mladostnikov PČA nameni več kot štiri ure dnevno, ostali PČA posvetijo od 1–4 ure na dan. Le en mladostnik je odgovoril, da med tednom nima nič časa za izvajanje PČA.

Večina mladostnikov (85 %) med vikendom posveti PČ več kot štiri ure dnevno, ostali 2–4 ure dnevno. Le en mladostnik za PČA med vikendom nameni samo eno uro dnevno (Graf 8).

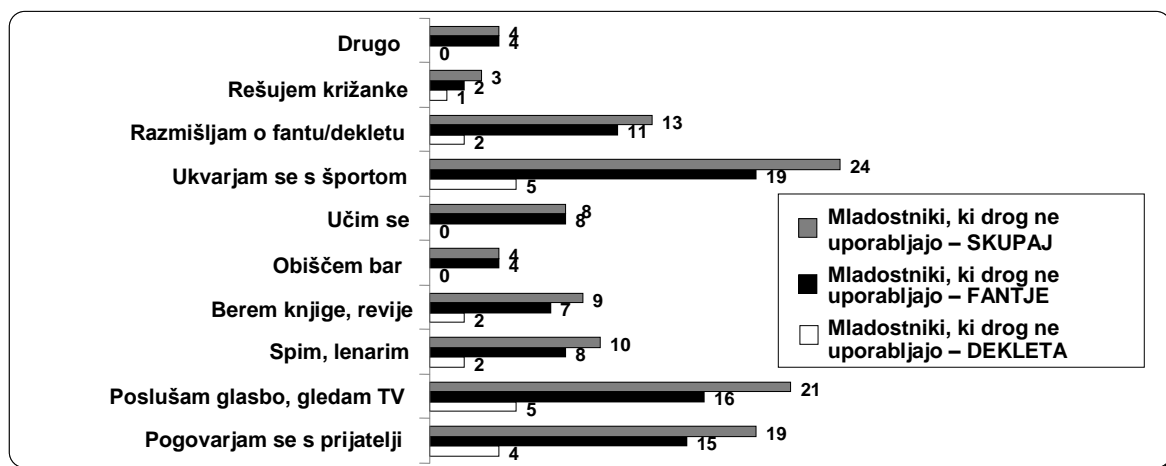


Graf 7: Čas, namenjen PČA med tednom, na dan



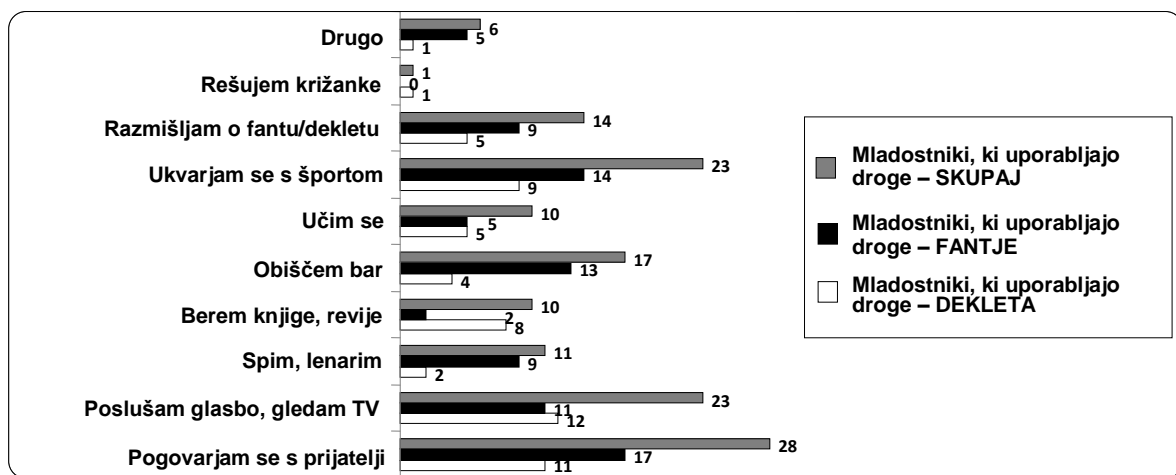
Graf 8: Čas, namenjen PČA med vikendom, na dan

V naslednjih štirih grafih so mladostniki prikazani glede na uporabo dovoljenih in nedovoljenih drog in izrabo PČ med tednom in med vikendom.



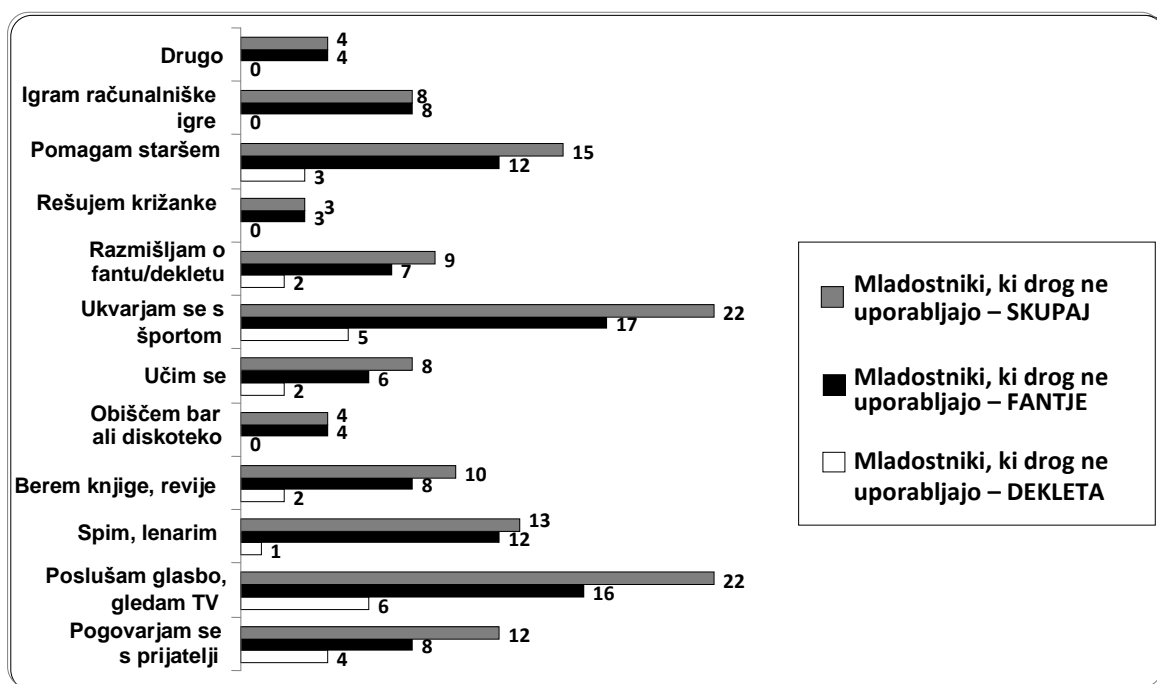
Graf 9: PČA, ki jih mladostniki, ki ne uporabljajo nobene droge, najpogosteje izvajajo med tednom

Anketirani mladostniki, ki ne uporabljajo drog, se med tednom najraje vključujejo v športne PČA (20 %), poslušajo glasbo in gledajo TV, se pogovarjajo s prijatelji, najmanj obiskujejo bare (5 %) in rešujejo križanke (Graf 9).



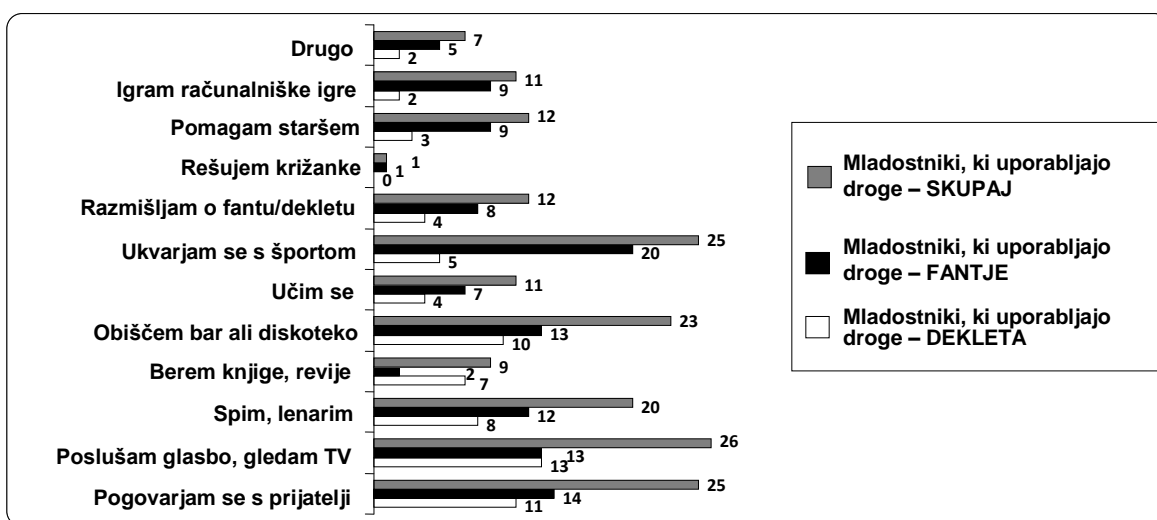
Graf 10: PČA, ki jih mladostniki, ki uporabljajo droge, najpogosteje izvajajo med tednom

Anketirani mladostniki, ki uporabljajo dovoljene ali nedovoljene droge, se med tednom najpogosteje posvečajo pogovoru s prijatelji (34 %), ukvarjajo se s športom, gledajo TV in obiskujejo bare. Najmanj jim pomeni reševanje križank (Graf 10).



Graf 11: PČA, ki jih mladostniki, ki drog ne uporabljajo, najpogosteje izvajajo med vikendom

Preiskovanci, ki jih droge ne zanimajo, se med vikendom najraje posvečajo športu (27 %) in gledanju televizije ter glasbi (27 %), veliko tudi pomagajo staršem (18 %), najmanj pa obiskujejo bare ali diskoteke (5 %) (Graf 11).

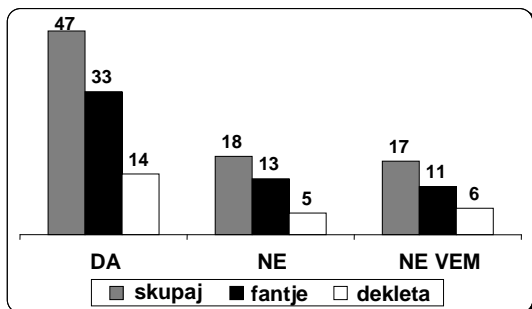


Graf 12: PČ, ki jih mladostniki, ki uporabljajo droge, najpogosteje izvajajo med vikendom

Anketiranci, ki uporabljajo katerokoli drogo, kot kaže Graf 12, med vikendi najpogosteje poslušajo glasbo in gledajo televizijo (32 %), se ukvarjajo s športom, se pogovarjajo s

prijatelji in obiskujejo bare ali diskoteke. Najmanj pogosto berejo knjige (11 %) in rešujejo križanke (1 %).

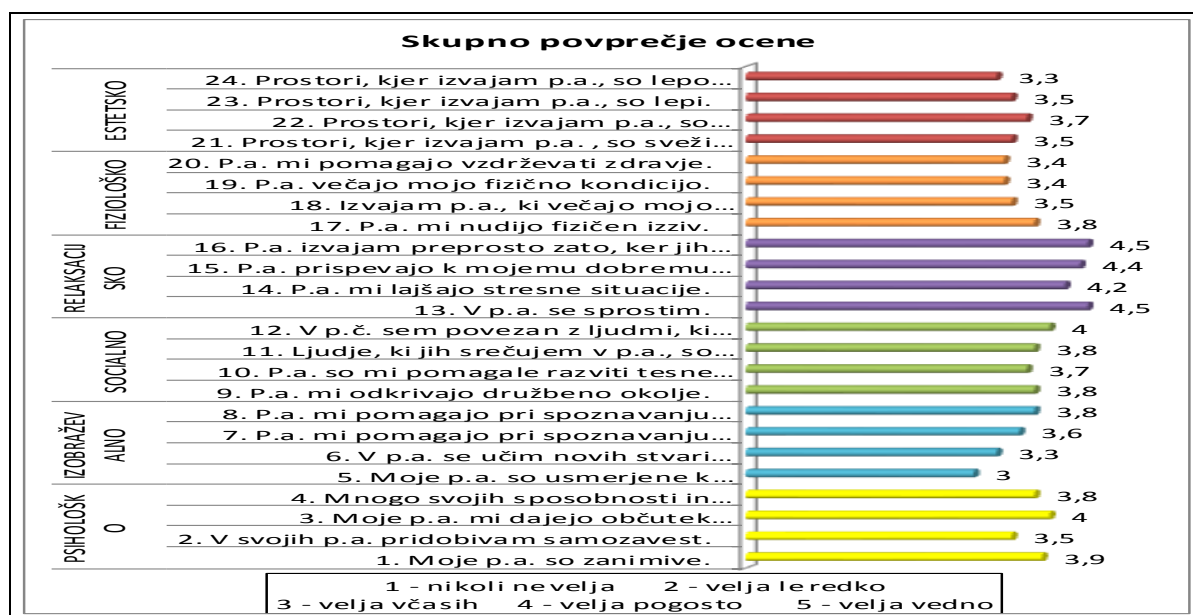
57 % anketirancev meni, da zadovoljstvo v preživljanju PČ zmanjša nevarnost za uporabo dovoljenih in nedovoljenih drog, s tem se ne strinja 22 % anketiranih mladostnikov (Graf 13).



Graf 13: Mnenje anketirancev, da zadovoljstvo v preživljanju PČ zmanjša nevarnost za uporabo drog

Rezultati Vprašalnika o zadovoljstvu v PČ

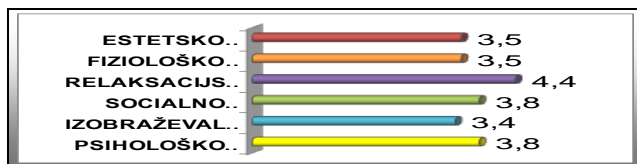
V nadaljevanju so prikazani rezultati Vprašalnika o zadovoljstvu v prostem času (Beard in Ragheb, 1980). Za analizo je bilo uporabljenih devetinsedemdeset vprašalnikov.



Graf 14: Povprečne ocene zadovoljstva v PČ vseh anketiranih mladostnikov

Kot je razvidno iz Grafa 14, anketirani mladostniki v povprečju najraje izvajajo PČA preprosto zato, ker jih imajo radi, kar so ocenili s povprečno oceno (v nadaljevanju p. oc.) 4,5. Menijo, da PČA prispevajo k njihovem dobremu počutju (p. oc. 4,4) in jim lajšajo stresne situacije (p. oc. 4,2). Mladostniki najraje izbirajo PČA, v katerih se sprostijo (p. oc. 4,5) in pri katerih so povezani z ljudmi, ki uživajo v PČA (p. oc. 4). Izbrane PČA jim dajejo občutek izpolnitve (p. oc. 4). Anketirancem najmanj zadovoljstva prinašajo PČA, ki so usmerjene k intelektualnim izzivom (p. oc. 3), in tiste, pri katerih se učijo novih stvari (p. oc. 3,3). Opravljanje PČA v prostorih, ki so lepo oblikovani, jim ne pomeni veliko (p. oc. 3,3).

Zadovoljstvo anketiranih mladostnikov (Graf 15) je najvišje na relaksacijskem področju (p. oc. 4,4), sledi mu zadovoljstvo na socialnem (p. oc. 3,8) in psihološkem področju (p. oc. 3,8), nato na estetskem (p. oc. 3,5) in fiziološkem področju (p. oc. 3,5). Najmanj jih zadovoljujejo PČA izobraževalnega področja (p. oc. 3,4).

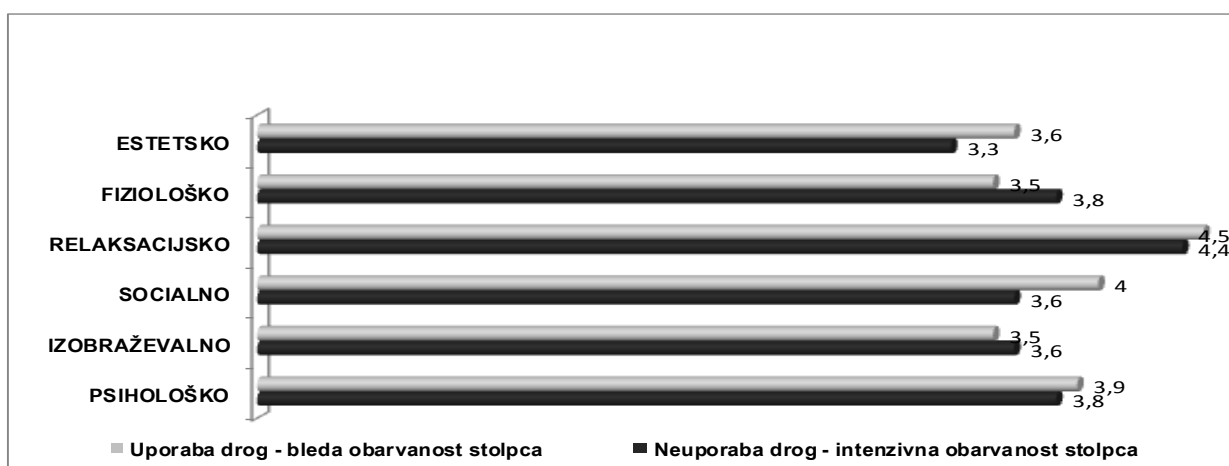


Graf 15: Povprečne ocene zadovoljstva mladostnikov s PČ po področjih

Anketirani mladostniki, ki drog ne uporabljajo (Graf 16, temni stolpec), so najbolj zadovoljni v sprostitvenih – relaksacijskih PČA (p. oc. 4,4), sledijo fiziološke (p. oc. 3,8) in psihološke (p. oc. 3,8) PČA, najmanj pa jih zadovoljujejo PČA (p. oc. 3,3) na estetskem področju.

Anketirani mladostniki, ki uporabljajo droge (Graf 16, svetlejši stolpec), so najbolj zadovoljni s PČA na področju relaksacije (p. oc. 4,5), sledijo aktivnosti socialnega področja (p. oc. 4). Najmanj so zadovoljni s PČA na fiziološkem (p. oc. 3,5) in izobraževalnem področju (p. oc. 3,5).

Najmočnejše področje pri obeh skupinah je relaksacijsko. Vendar rezultati kažejo (Graf 16), da so mladostniki, ki uživajo droge (p. oc. 4,5), za malenkost bolj zadovoljni na tem področju kot ostali (p. oc. 4,4). Največja razlika v zadovoljstvu med skupinama v prid tistih, ki uživajo droge, je na socialnem področju, in sicer za 0,4 točke, bolj zadovoljni od tistih, ki drog ne uživajo, so tudi na psihološkem (p. oc. 3,9) in estetskem (p. oc. 3,6) področju. Tisti anketiranci, ki drog ne uživajo, so bolj zadovoljni kot mladostniki, ki droge uživajo, s PČA na fiziološkem (p. oc. 3,8) in izobraževalnem področju (p. oc. 3,6) (skupna p. oc. 3,5 za obe primerjani področji).



Graf 16: Primerjava rezultatov zadovoljstva s PČA po področjih pri mladostnikih, ki uživajo droge, in mladostnikih, ki drog ne uživajo

RAZPRAVA

Rezultati kažejo, da se anketirani mladostniki tako med tednom kot med vikendom najraje ukvarjajo s športom (57 %), pogovarjajo in družijo s prijatelji (51 %) in uživajo v poslušanju glasbe in gledanju televizije (57 %). Kar nekaj je takih, ki svoj prosti čas namenijo razmišljanju o ljubi osebi (33 %) in lenarjenju ali spanju (26 %).

Tudi Gril in sod. (2004) in Fištravec (2009) podobno ugotavljajo, da dosedanje raziskave na različnih vzorcih mladine v Sloveniji kažejo, da največ mladih preživlja razmeroma največji del PČ s svojimi prijatelji in partnerji, med najpogostejšimi PČA pa so še gledanje televizije, poslušanje glasbe in ukvarjanje s športom.

Iz naše raziskave je razvidno, da mladostniki, ki uporabljajo katerokoli drogo, veliko pogosteje obiskujejo diskoteke in bare (28 %), ostali mladostniki jih v povprečju obiskujejo le v 5 %. Slednji tudi rajši (18 %) kot anketiranci, ki uporabljajo droge (15 %), pomagajo staršem pri različnih opravilih. Vsi anketirani mladostniki za svoj prosti čas povprečno namenijo 2–4 ure na dan, med vikendom tudi več kot štiri ure dnevno. Zelo pomembno se zdi, da mladostniki za svoj osebni razvoj, občutek svobode, ustvarjalnost in odgovornost, sodelujejo v različnih dejavnostih, okoliščinah in medsebojnih odnosih (Jeriček in sod., 2007).

Rezultate naše raziskave uporabe drog smo primerjali z rezultati drugih raziskav. Po podatkih raziskave HBSC iz leta 2006 (Jeriček in sod., 2007) je uporaba tobaka pri mladostnikih starih petnajst let 54 %, v naši raziskavi je 56 %. Odstotek mladostnikov, ki prvič poizkusijo kaditi tobak, narašča s starostjo, kaditi pa poizkusi več fantov kot deklet. Redno kajenje je bilo pri naših anketirancih prisotno pri 17 %, pri primerjalni skupini iz leta 2006 pri 18 %. Številne raziskave kažejo, da redni kadilci običajno postanejo tisti, ki s svojimi prvimi kadilskimi poizkusi dosežejo zadovoljenost svojih psiholoških ali socialnih potreb in prav zaradi tega svoje vedenje vztrajno ponavljajo (Jeriček in sod., 2007).

Podatki o pitju alkohola kažejo na razmeroma veliko prisotnost alkoholnih pijač med anketiranimi mladostniki. Alkoholne pijače je v času anketiranja že redno ali občasno uživalo približno 88 % mladostnikov, v raziskavi HBSC iz leta 2006 Jeriček in sod. (2007) poročajo o deležu 85 %. Med pivci alkohola je pri obeh skupinah najmanj tistih, ki alkohol uživajo redko (26 %). Pitje alkohola je pogosto del mladostniškega eksperimentiranja.

V letu 2006 je v raziskavi HBSC (Jeriček in sod., 2007) zabeleženih 18 % uporabnikov nedovoljene droge, kar je za kar 9 % manj od deleža uporabnikov v naši raziskavi.

Med ameriškimi najstniki Susser (1998) opaža malenkostna odstopanja pri uporabi dovoljenih in nedovoljenih drog med fanti in dekleti. Fantje pogosteje in v večjih količinah sežejo po drogi kot dekleta. Zanimivo je, da so v naši raziskavi dekleta povprečno številčneje uporabnice alkohola, cigaret in nedovoljenih substanc.

Patterson in Pegg (1999) opisujeta pregled raziskav v zvezi z mlajšimi odraslimi in mladostniki, ki kažejo, da lahko obstaja povezava med običajnim prostim časom in dolgočasnostjo. Ugotovitve raziskav potrjujejo hipotezo, da je pri mladostnikih in mladih odraslih, ki menijo, da v svojem prostem času nimajo kaj pametnega početi in da je le-ta nepopolno izpolnjen, večje tveganje za škodljivo rabo prostega časa, ki se kaže na njihovem fizičnem oz. psihološkem dobrem počutju.

Glede na naše rezultate ugotavljamo, da so mladostniki občasni uživalci cigaret (23 %), alkohola (46 %) in nedovoljenih substanc (25 %). Odstotek rednih uživalcev je nekoliko nižji: 17 % anketiranih je rednih uživalcev cigaret, 39 % rednih uživalcev alkohola in 1,2 % rednih uživalcev nedovoljenih substanc. Najstniki, ki se z drogo srečujejo v večji meri, se tudi v večji meri z vrstniki družijo po različnih barih in diskotekah. Drogo lahko povežemo tudi z elementom sprostitve, saj se marsikateri mladostnik k drogi zateče zaradi stresnega načina življenja in dolgočasia. Toda kakovostna izbira prostega časa zmanjšuje stres, pomaga k boljšemu obvladovanju različnih spretnosti, kakovostnejši izbiri prijateljev, užitku in sprostitvi. Vse to pozitivno vpliva na zdravje, dobro počutje in kakovost življenja (Specht et al., 2002).

Mladostniki v povprečju najrajši izvajajo PČA zato, ker jih imajo radi (p. oc. 4,5), se v njih sprostijo (p. oc. 4,5), ker prispevajo k njihovemu dobremu počutju (p. oc. 4,4), jim lajšajo stresne situacije (p. oc. 4,2) in dajejo občutek izpolnitve (p. oc. 4). Anketiranim mladostnikom najmanj zadovoljstva prinašajo PČA, ki so usmerjene k intelektualnim izzivom (p. oc. 3) in pri katerih se učijo novih stvari (p. oc. 3,3).

Zadovoljstvo anketiranih mladostnikov je najvišje na relaksacijskem področju (p. oc. 4,4), in sicer pri aktivnostih, pri katerih se sprostijo (p. oc. 4,5), in tistih, ki jih izvajajo, ker jih imajo radi (p. oc. 4,5). Na drugem in tretjem mestu je zadovoljstvo mladostnikov pri aktivnostih socialnega (p. oc. 3,8) in psihološkega področja (p. oc. 3,8), in sicer pri PČA, kjer so povezani z ljudmi, ki jim PČA veliko pomenijo (p. oc. 4), in PČA, ki jim dajejo občutek izpolnitve (p. oc. 4). Na četrtem mestu je estetsko področje (p. oc. 3,5), kjer so mladostniki najbolj poudarili PČA, ki ji izvajajo v zanimivih prostorih (p. oc. 3,7). Na petem mestu je fiziološko področje (p. oc. 3,5), kjer se mladostniki najraje ukvarjajo s PČA, ki jim nudijo fizičen izziv (p. oc. 3,8). Najmanj jih zadovoljuje izobraževalno področje (p. oc. 3,4), kjer prevladujejo PČA, ki jim pomagajo pri spoznavanju drugih ljudi (p. oc. 4).

Naša raziskava kaže, da so mladostniki, ki uživajo psihoaktivne snovi, v povprečju bolj zadovoljni na nekaterih področjih PČ. Na socialnem področju, kjer je zadovoljstvo mladostnikov, ki uživajo droge (p. oc. 4), za 0,4 ocene večje, je razlika v zadovoljstvu med skupinama največja. Najmočnejše področje pri obeh skupinah je relaksacijsko, vendar so mladostniki, ki uživajo droge (p. oc. 4,5), tu malenkost bolj zadovoljni od tistih, ki drog ne uživajo (p. oc. 4,4). Tudi na psihološkem (p. oc. 3,9) in estetskem (p. oc. 3,6) področju so mladostniki, ki uživajo droge, bolj zadovoljni. Tisti anketiranci, ki drog ne uživajo, so na fiziološkem (p. oc. 3,8) in izobraževalnem (p. oc. 3,6) področju bolj zadovoljni kot mladostniki, ki droge uživajo (p. oc. 3,5 za obe primerjani področji).

Pri uresničevanju kakovostnega načina življenja in pri ustvarjanju pozitivne samopodobe je pomembno tudi, da mladostniki sodelujejo v različnih aktivnostih in okupacijah, od katerih so nekatere povezane z razumevanjem dogajanja v danem trenutku, druge pa se nanašajo na kakovostno življenje in pozitivne vrednote, ki bodo vplivale tudi na prihodnost. Anketirani mladostniki v naši raziskavi so poudarili, da se v svojih PČA sprostijo. Zelo pomembno je, da se posameznik zna sprostiti, da je seznanjen z zdravim načinom sproščanja in v stresnih situacijah ne poseže po drogi (Matuska in Christiansen, 2008).

SKLEP

PČ je čas počitka, razvedrila, rekreacije. Je čas, v katerem opravljamo dejavnosti, s katerimi postajamo to, kar si sami želimo. V današnjem času je pomen koristne, ustrezne ali celo terapevtske izrabe PČ vedno bolj pomemben, saj okolica s svojimi negativnimi dejavniki vedno bolj pritiska na posameznika, zahteve sodobnega življenja so čedalje večje in človek se lahko vedno znova srečuje s stresnimi situacijami in vplivi. Zavedati se moramo, da je pomembno imeti PČ, ki ga znamo ustrezno izkoristiti. Vedeti moramo, kako naj načrtujemo naše obveznosti, da nam bo enakomerni ritem dela in počitka pomagal pri oblikovanju sebe v sproščeno, samozadovoljno in srečno osebnost (Caldwell, 2005).

Zanimivo je pogledati rezultate raziskave, saj so bila naša pričakovanja precej drugačna. Pričakovali smo, da je zadovoljstvo v PČA mladostnikov, ki uživajo katerekoli droge, manjše od zadovoljstva v PČA tistih, ki jih ne uživajo. Razlika se je pokazala na psihološkem, socialnem, relaksacijskem in estetskem področju v prid tistim, ki droge uživajo.

Na podlagi raziskave ugotavljamo, da zadovoljstvo anketirancev v PČA ne vpliva na uporabo drog na vseh nivojih PČ (na psihološkem, socialnem, relaksacijskem in estetskem področju). Mladostniki, ki uporabljajo dovoljene ali nedovoljene droge, imajo radi občutek svobode, zabavo, izzive, druženje z vrstniki, oddih od napetosti in stresa (kar lahko dosežejo tudi z uživanjem droge), veliko jim pomeni urejena, lepa in čista okolica. Ta štiri področja PČ so lahko neposredno povezana z uporabo droge, saj se le-ta večinoma dogaja v družbi, med vrstniki, po uporabi daje občutek svobode, polepša okolico in sprošča napetosti. Zanimivo je, da zadovoljstvo v PČA zmanjša uporabo droge tistih mladostnikov, ki se bolj posvečajo izobraževalnemu in fiziološkemu področju. Mladostnikom, ki jih droge ne zanimajo, torej veliko pomeni intelektualna stimulacija in to, da ostanejo zdravi.

Iz ankete navajamo nekatere trditve mladostnikov, ki poudarjajo vpliv družbe na uporabo drog: »Če kakovostno preživljaš svoj čas v družbi, ki ji ni do drog, tudi sam ne boš posegel po njih« ali »Če si zadovoljen s svojim načinom življenja, ne čutiš potrebe po tem, da bi se moral pretvarjati, kdo si, le zato, da bi te drugi sprejeli,« pa tudi vpliv samozaupanja in kakovostne izrabe PČ: »Če si zadovoljen in srečen v prostem času, po navadi ne iščeš zasilnega izhoda v opojnih substancah.« Iz tega lahko sklepamo, da kakovostna izbira PČA zmanjšuje uporabo drog. Veliko najstnikov nima strukturiranega PČ in se pretežno dolgočasi. Neki najstnik je v anketi zapisal: »Če nimaš kaj počet, se greš zadet.« Anketiranci, ki uporabljajo raznovrstne droge, so bili na nekaterih področjih bolj zadovoljni od tistih, ki drog ne uporabljajo, kar je zaskrbljujoč podatek. Mladi nas nenehno kličejo. Moramo jim prisluhni, saj nam običajno s svojim vedenjem kažejo smernice za reševanje problema, povezanega z drogami. Tako bomo morda dosegli, da se bodo naučili zaživeti kakovostno življenje z zdravimi vrednotami in svetlo prihodnostjo.

Zaključimo lahko z mislijo nekega najstnika, ki je v anketi zapisal: »Menim, da se kljub aktivnemu preživljanju prostega časa s športom ali glasbo mladostnik lahko prične ukvarjati z jemanjem drog, saj je danes predvsem čas, ko so mladi potrebni pogovora.«

LITERATURA

- AOTA - American Occupational Therapy Association (2002). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and process, *Am J Occup Ther* 56: 609–639.
- Beard JG, Ragheb MG (1980). Measuring leisure satisfaction. *J Leisure Res* (first quarter): 20–33.
- Burlingame J, Blaschko TM (2002). *Assessment Tools for Recreational Therapy* (3rd ed.). Ravensdale, WA: Idyll Arbor: 159–62, 263.
- Caldwell LL (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic. *Br J Guid Counc* 33(1): 7–26.
- Caldwell LL, Smith AE (2006). Leisure as a Context for Youth Development and Delinquency Prevention. *Aust NZ J Criminol* 39(3): 398–418.
- Cassidy T (2005). Leisure, coping and health: the role of social, family, school and peer relationship factors. *Br J Guid Counc* 33(1): 51–66.
- Derganc S (2004). *Prosti čas mladih*. 1. izdaja. Ljubljana: Društvo Mladinski ceh.
- Fištravec A (2009). *Prosti čas in participacija mladih*. V: *Med otroštvom in odraslostjo – analiza položaja mladih v Sloveniji 2009*. Publikacija ministrstva za šolstvo in šport – Urad za mladino in inštitut RS za socialno varstvo, 113–127.
- Gril A in sod. (2004). *Prosti čas mladih v Ljubljani: Psihosocialna analiza potreb in možnosti za njihovo uresničevanje*. Raziskovalni projekt za potrebe MOL za leto 2003. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Grill A (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. 1. izdaja. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Jeriček KH, Lavtar D, Pokrajac T (2007). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC – (Health Behaviour in School Aged Children) Slovenija 2006*. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kristančič A (2007). *Svoboda izbire – moj prosti čas*. 1. izdaja. Ljubljana: A. A. Inserco d. o. o. svetovalna družba.
- Kuhar M (2007). *Prosti čas mladih v 21. stoletju*. V: *Revija Socialna pedagogika*. Združenje za socialno pedagogiko 4(11): 453–71.
- Lobo F (1999). The Leisure and Work Occupations of Young People: A Review. *J Occup Sci* 6(1): 27–33.
- Lovrenčič M (2007). *Poročilo s področja prepovedanih drog v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Matuska KM, Christiansen CH (2008). A proposed model of lifestyle balance. *J Occu Ther* 15 (1): 9–19.
- Parham LD, Fazio LS (1997). *Play and occupational therapy for children*. St. Louis, MO: Mosby.
- Patterson I, Pegg S (1999). Nothing to do: The relationship between 'leisure boredom' and alcohol and drug addiction: Is there a link to youth suicide in rural Australia?. *Youth Studies Australia* 18 (2): 24–29.
- Specht J, King G, Brown E, Foris C (2002). The importance of leisure in the lives of persons with congenital physical disabilities. *Am J Occup Ther* 56 (4): 436–45.
- Susser M (1998). Ed: *Substance Abuse and Addiction - the Need to Know*. *Am J Public Health* 88 (1): 9–11.