

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Põhikooli mitme aine õpetaja õppekava

Maie Koger

PÕHIKOOLI JA GÜMNAASIUMI ÕPILASTE KEELDUMISOSKUSED ÜHE  
TARTUMAA KOOLI NÄITEL

Magistritöö

Juhendaja: kasvatusteooria kaasprofessor Kristi kõiv

Tartu 2025

## **Kokkuvõte**

### **Põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste keeldumisoskused ühe Tartumaa kooli näitel**

Antud magistritöö eesmärgiks seati välja selgitada erinevas klassides (5.-6. klass, 7.-9. klass ja 10.-12. klass) käivate õpilaste keeldumisviiside sagedus uimastikäitumise korral ühe kooli näitel. Andmete kogumiseks viidi ühes Tartumaa koolis põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste (N=298) seas läbi kvantitatiivne uurimus ning saadud andmeid koguti ankeediga. Tubaka, alkoholi ja seadusega keelatud uimastitest keeldumisviisideks oli ankeedis märgitud otsene keeldumine, keeldumise põhjendamine, vältimine ja eemaldumine situatsioonist. Sagedaseim keeldumisviis, mida eriti vanemate klasside õpilased kasutasid, oli otsene keeldumine. Vanemate klasside õpilased kasutasid rohkem põhjendamist ning vältimist ja eemaldumist hüpoteetilistes olukordades keeldumisviisidena.

**Võtmesõnad:** noorikiiga, sotsiaalsed oskused, keeldumisoskus, tubakas, alkohol, illegaalsed uimastid

## **Abstract**

### **Refusal Skills of Primary and Secondary School Students: A Case from One School in Tartu County**

The aim of this master's thesis was to examine the frequency of refusal strategies used by students in different grade levels (Grades 5–6, 7–9, and 10–12) in situations related to substance use, based on data from one school in Tartu County. A quantitative study was conducted involving a total of 298 students from both basic and upper secondary school levels. Data were collected using a structured questionnaire. The questionnaire focused on refusal strategies in response to offers of tobacco, alcohol, and illicit drugs. The four refusal strategies measured were: direct refusal, refusal with explanation, avoidance of the situation, and withdrawal from the situation. The results indicated that the most frequently used strategy was direct refusal, particularly among older students. Explaining the reason for refusal was also more common among upper secondary school students. In hypothetical scenarios, students were more likely to use avoidance and withdrawal, again more frequently in higher grade levels.

**Keywords:** adolescence, social skills, refusal skills, tobacco, alcohol, illicit drugs

## Sisukord

Sissejuhatus.....	4
Teoreetiline ülevaade .....	5
Sotsiaalsed oskused .....	5
Kehtestav käitumine .....	7
Keeldumisosksused .....	8
Metoodika.....	11
<i>Valim</i> .....	12
<i>Uurimisinstrument ja uurimuse protseduur</i> .....	13
<i>Andmeanalüüs</i> .....	14
Tulemused .....	14
<i>Uimastite pakkumiste sagedus viimase 12 kuu jooksul õpilaste hinnangul</i> .....	14
<i>Tubakatoodete pakkumisest keeldumisviiside sagedus viimase aasta jooksul</i> .....	16
<i>Alkoholi pakkumisest keeldumisviiside sagedus viimase 12 kuu jooksul</i> .....	16
<i>Illegaalsete uimastite pakkumisest keeldumisviiside sagedus viimase 12 kuu jooksul</i> .....	18
<i>Hüpoteetilises alkoholipakkumise situatsioonis keeldumisviiside sagedus</i> .....	18
<i>Hüpoteetilises tubaka pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sagedus</i> .....	19
<i>Hüpoteetilises illegaalsete uimastite pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sagedus</i> ....	21
Arutlus .....	22
Tänu sõnad .....	25
Autorluse kinnitus .....	26

## Sissejuhatus

Inimesed otsivad elus heaolu ja õnne, soovivad saada tõestust oma isiksuse väärtusest, leida tunnustamist, ületada üksindustunne ja kuuluda mingisse rühma, leida lähedasi inimesi, ent jääda samas iseseisvaks ja vabaks. Üks ihkab turvatunnet, teine januneb kuulsust, kolmas rikkust, neljas harmooniat ja hingerahu. Kõige selle otsingul mõjutame teisi ja laseme teistel ennast mõjutada (Kunitsõna *et al.*, 2002).

Noorukiiga on sageli iseloomustatud kui psühhosotsiaalse segaduse perioodi. Kuigi ükski eluetapp ei möödu täielikult probleemideta, siis vastupidiselt "tormi ja stressi" stereotüübile läbib enamik noorukeid selle perioodi olulised üleminekud ilma liigsete häirete või konfliktideta (Bandura, 1989). Brown (1990) on selgitanud, et noorukiiga on üks olulisemaid inimese arengu- ja kasvuperioode. See hõlmab mitmesuguseid kogemusi, mis loovad aluse edasisele arengule hilisemates eluetappides. Kodu on noorukite sotsiaalsete oskuste arengu keskpunktiks, samas kui kodust lahkumine ning välismaailmaga kokku puutumine valmistab neid ette suhtlemiseks ümbritsevaga. Noorukieale järgnevatel aastatel seisavad noorukid silmitsi ülesandega luua oma identiteet oma vanematest eraldi, mis võib olla noorukile stressirohke (Kroger, 2007).

Samal ajal tõuseb märgatavalt ka riskantse käitumise (nt. uimastite tarbimine, kuritegevus, seksuaalne aktiivsus) määr (Bachman *et al.*, 2002). Crosnoe jt. (2011) hinnangul on noorukieale iseloomulik tunnus see, et küpsemine võib erinevates arenguvaldkondades toimuda erineva kiirusega, nii et noored võivad mõnes mõttes tunduda või tunda end täiskasvanuna, kuid mõnes mõttes mitte.

Tänapäeva maailmas, kus noored puutuvad kokku eakaaslaste, meedia ja ühiskonna survega, on keeldumisoskuste õpetamine hädavajalik. Need oskused aitavad noorukitel enesekindlalt ära öelda riskantsele käitumistele, nagu uimastite kuritarvitamine ja eakaaslaste negatiivne mõju (Teaching teens to say No..., 2004). On hinnatud, et ligikaudu iga kolmas uimastite tarvitamise juhtum on seotud sellega, et inimene ei oska eakaaslaste survele „ei“ öelda. Oluline on ka osata teiste inimeste palvetest keelduda, kui on tegu ennast või teisi kahjustava käitumisega. See võib tunduda lihtne, kuid pakkumisest keeldumine võib olla keeruline. „Ei“ ütlemine on probleem igas eluetapis, kuid noorukite puhul on see veelgi raskem (Krishnan & Shaiju, 2017). Sellest tingituna on vajalik viia läbi uurimus, et välja selgitada, milliseid keeldumisviise ja kui sagedasti põhikooli ja gümnaasiumiõpilased nende endi hinnangul erinevates riskisituatsioonides (nt tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumise korral) kasutavad.

Varasemalt on keeldumisoskuste kohta läbi viidud kaks uurimust, millest üks Sink (2015) uuris põhikooli- ja gümnaasiumiastmes keeldumisoskusi seoses kiusamiskäitumise, võõraga kaasaminemise ja uimastite keeldumise korral. Teine uurimus Paabus (2021) keskendus kutsekoolide õppurite keeldumisoskustele seoses kiusamise, tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumise korral. Laiemalt vaadeldes on keeldumisoskuseid uuritud riskikäitumistega seonduvalt nagu näiteks kiusamine, suitsetamine jne. Keeldumisoskuste õpetamine on aga oluline komponent noorukite sotsiaalsete oskuste õpetamisel ning seetõttu tekkinud vajadus välja selgitada keeldumisviiside sagedus põhikooli ja gümnaasiumiõpilaste seas tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumise puhul.

## Teoreetiline ülevaade

### Sotsiaalsed oskused

Noorte sotsiaalsete oskuste arengut uurides on oluline märkida, et lapsed on individuaalsete omaduste (nt temperament, sugu, kognitiivsed võimed) poolest erinevad ja erinevalt vastuvõtlikud keskkonnatingimustele (Belsky *et al.*, 2007). Sotsiaalselt kompetentsemad noored võivad kergemini luua positiivseid suhteid õpetajate ja eakaaslastega, mis omakorda tugevdab nende sotsiaalseid oskusi. Seevastu noored, kes käituvad teiste suhtes sobimatult või kohmetult, võivad sagedamini kogeda vastasseisu või tõrjutust ja seega jääda ilma positiivsetest inimestevahelistest kogemustest (Sørli *et al.*, 2021).

Erialakirjanduses puudub ühene ja täpne sotsiaalsete oskuste määratlus (Tropp & Saat, 2008). Keltikangas - Järvinen (2011) selgitab, et sotsiaalseid oskuseid defineeritakse erinevalt ning määratlus sõltub nii ajajärgust kui kultuurist. Head sotsiaalsed oskused võivad hõlbustada stressiga toimetulekut, et vältida hilisemaid negatiivseid tagajärgi. Sotsiaalsete oskuste puudujäägid võivad seevastu põhjustada käitumisprobleeme ning stressi kogemisel olla psühhosotsiaalsete probleemide tekkeks (Segrin & Flora, 2000).

Tänapäevaste sotsiaalsete oskuste käsitlused rõhutavad kontakteerumiskiirust, vestlusvalmidust ja loomulikku suhtluslaadi. Sotsiaalsed oskused on sotsiaalselt aktsepteeritud käitumisviisid, mis võimaldavad indiviidil olla teistega vastastikku seotud sellisel viisil, mis toetab positiivseid reaktsioone ja väldib negatiivseid (Õppekava, *s.a*).

Keltikangas - Järvinen (2011) väidab, et sotsiaalsus ei ole sama, mis sotsiaalsed oskused. Sotsiaalsus on kaasasündinud temperamendijoon, mida on suhteliselt hõlbus psühholoogiliste testidega mõõta. Seevastu sotsiaalsed oskused ei ole sünnipärased ning neid peab inimene õppima. Sotsiaalsus toetab sotsiaalsete oskuste omandamist, aga ei taga nende olemasolu ja ei pruugi ka saavutamise eelduseks olla. Sotsiaalsed oskused moodustavad konkreetsete ja

sobivate võimete kogumi, mis muudavad noorukid kompetentseks, et tulla toime sotsiaalsetes olukordades oma tegude, mõtlemise ja emotsioonide reguleerimise kaudu (Tropp & Saat, 2008).

Head sotsiaalsed oskused on nooruki jaoks väga olulised. Need oskused võimaldavad teha häid otsuseid ja käituda erinevates olukordades vastavalt kultuurilistele normidele ja ootustele. Sotsiaalne kompetentsus noorukitel mõjutab otseselt või kaudselt nende käitumist ja sooritust koolis, sotsiaalses keskkonnas, koolisisestes ja -välistes huvitegevustes, kodus ning teistes eluvaldkondades. Sotsiaalsed oskused on noorukieas kõige olulisemad oskused, millega väljendatakse oma käitumise kvaliteeti sotsiaalses keskkonnas (Hamid *et al.*, 2019). Sotsiaalsed oskused mängivad võtmerolli noorukite arengus nii õppimises kui ka sotsialiseerumises (Bilancia & Rescorla, 2010). Sotsiaalsed oskused moodustavad konkreetsete ja sobivate võimete kogumi, mis muudavad noorukid piisavalt kompetentseks, et tulla toime sotsiaalsetes olukordades oma tegude, mõtlemise ja emotsioonide reguleerimise kaudu (Caldarella & Merrell, 1997).

Toetudes Caldarella ja Merrell (1995) sotsiaalsete oskuste taksonoomiale ning arengupsühholoogia seisukohtadele, käsitletakse üldistatult sotsiaalsete oskustena alljärgnevatid oskusi: sotsiaalne mõistmine (teiste inimeste tunnete ja mõtete mõistmine, nende vaatenurgast arusaamine ning võime teiste seisukohti respektierida), suhtlemine eakaaslastega (oskus luua ja hoida suhteid eakaaslastega, koostööoskused, oskus suhelda vastassugupoolega) ja prosotsiaalne käitumine (abistamine, jagamine)

Noorukiea jooksul toimuvad emotsionaalsed kõikumised võivad mõjutada noorte elu muude valdkondadega seotud ressursse. Sellel perioodil suudavad noorukid, kes kohanevad kiiresti, tulla toime oma probleemidega tõhusamalt (Eccles, 1983), samas kui negatiivselt reageerivad noorukid võivad kogeda sotsiaalse toe vähenemist (Eysenck, 1982).

Läheduse, kuuluvustunde ja emotsionaalse toe saavutamiseks kalduvad noorukid rohkem suhtlema, jagades oma mõtteid ja tundeid (Buhrmester & Furman, 1987).

Kui noorukid saavutavad teatud mõistmise taseme, hakkavad nad suhteid eristama nende keerukuse alusel, et paremini nendest aru saada. Nad osalevad sotsiaalsetel üritustel, et rakendada oma oskuseid suhete loomisel (Parke & Ladd, 1992).

Noored, kellel puuduvad sotsiaalsete kontaktide loomiseks vajalikud oskused, on eakaaslaste seas vähem aktsepteeritud ning neil on vähem kuuluvustunnet (Saygili, 2014).

Mueser ja Sayers (1992) väidavad, et sotsiaalseid oskusi saab hinnata noorukite sotsiaalsete vajaduste tuvastamise ning sekkumiste tulemuste hindamise kaudu.

Et ületada takistusi ja pingeid, mida inimesed oma eluteel kogevad, on neil vaja sotsiaalset tuge, mis annaks nende tegevusele motivatsiooni, tähendust ja väärtust. Kui sotsiaalsed sidemed on nõrgad või puuduvad, suureneb haavatavus kahjulike ja juhuslike mõjutuste suhtes (Bandura, 1989). Kodu on noorukite sotsiaalsete oskuste arengu keskpunkt, samas kui kodust väljumine ja välismaailmaga kokku puutumine valmistab neid ette ümbritsevaga suhtlemiseks (Brown, 1990).

### **Kehtestav käitumisviis**

Noorukite sotsiaalsete oskuste uuringu tulemusel ilmnes viis dimensiooni, mis esinesid järjepidevalt ja nendeks olid: eakaaslastega suhtlemine, enesejuhtimine, akadeemilised oskused, reeglite järgimine ja enesekehtestamine (Caldarella, 1995).

Enesekehtestav käitumine väljendab austust iseenda ja teiste vastu, soodustab eneseavaldust, enesekontrolli ja positiivset enesehinnangut. Enesekehtestamine on kõige tõhusam viis isikutevaheliste probleemide lahendamiseks. Otsene suhtlus, avatus ja ausus võimaldavad sõnumeid vastu võtta ilma moonutusteta; see omakorda aitab säilitada suhteid teistega. Enesekehtestamine ei ole loomulik käitumine, millega me sündime. Inimesed käituvad ja suhtlevad vastavalt kahele esmasele reaktsioonile, milleks on põgene või võitle või alluvalt ja agressiivselt. Loomulikult me käitume ning suhtleme, kas alistuvalt või agressiivselt. Enesekehtestamine on suhtlemisviis, mis kujutab endast käitumist ja on õpitav, seega oskus, mida tuleb teada ja harjutada (Pipas & Jandart, 2010).

Breitman ja Hatch rõhutavad, et õppides ütleva ei ilma süütundeta ja suhteid kahjustamata, saame mitmed elulised asjad taas oma kontrolli alla, võidame vaba aega, vabaneme pealesunnitud kohustustest ning järgime kindlamalt põhimõtteid (Breitman & Hatch, 2001).

Kehtestamisel on mitu alaliiki. Lorr ja More jõudsid oma uuringutega järeldusele, et neli põhilist kehtestamise tüüpi on otsekohesus, sotsiaalne mõjukus, oma huvide kaitse ja iseseisvus, mis on seotud enesehinnanguga. Kehtestamine tõstab eneseväärikust, rikastab lähisuhteid, võimaldab toime tulla keerukate olukordadega ning stimuleerib sotsiaalset vastutust (Albert & Emmons, 1990).

Schroederi ja Hayes järgi suureneb kehtestava käitumise tarvidus järsult järgmistel juhtudel: kui tekib vajadus väljendada kellelegi ebameeldivat sõnumit, kui soovitakse teistele vastandada oma eriarvamus, kui kellegile (nt vanem lapsele, ülemus alluvale) tuleb esitada nõue oma käitumist muuta ja keeldumise korral (Kidron, 2004).

Inimesed on sageli võimetud enesekindlalt käituma, kuna nad ei oska formuleerida olukorra kohaseid, mõjuvaid vastuseid. Keerukas olukorras lähevad nad pingesse ega suuda välja mõelda, kuidas tõhusalt toimida. Selle tulemusena ütlevad nad kas liiga vähe või ei ütle üldse mitte midagi (Hayes, 2002).

### **Keeldumisoskused**

Sotsiaalsete oskuste alla kuuluvad kehtestamisoskuste alaoskustena keeldumisoskused (Caldarella & Merrel, 1997; Lazarus, 1973). Lazarus on toonud välja kehtestamise neli komponenti: võime keelduda (ei öelda), võime taotleda teistelt mingit teenet või kaitsta oma õigusi, võime väljendada oma tegelikke tundeid ning võime algatada, üleval hoida ja lõpetada seltskondlikku vestlust (Lazarus, 1989).

Keeldumisviisid on oskuste kogum, mis on loodud selleks, et aidata inimestel vältida riskikäitumises osalemist. Keeldumisviisid on meetodid ja oskused „ei“ ütlemiseks ning need aitavad vältida olukordi, milles inimene ei taha olla. Hinnanguliselt on umbes iga kolmas uimastite tarbimine seotud sellega, et nad ei oska eakaaslaste survele „ei“ öelda. Nagu iga muu asja puhul, muutub „ei“ ütlemine harjutamisega lihtsamaks (Kirshan & Shaiju, 2017).

Beebe jt. uurisid keeldumisviise ning jagasid need kolmeks põhikategooriaks. Otsene keeldumine on keeldumisviis, kus kõneleja keeldub otseselt teise isiku palvest, lükkab ettepaneku otseselt tagasi, ilma erilist tähelepanu pööramata teise isiku tunnetele. Näiteks inglise keeles: *"ei"*, *"ma ei saa"*, *"ma ei taha"* jne. Kaudne keeldumine on keeldumisviis, kus keelduja lükkab pakkumise, palve või kutse tagasi kaudselt. Keeldumist väljendatakse mitmesuguste viiside abil, sageli ka põhjenduste või vabandustega, et säilitada viisakus ja suhte harmoonia. Keeldumine põhjendades – fraasid või osad, mis toetavad keeldumist, näiteks: *"Ma hindan su pakkumist"*, *"Tore, et sa mõtlesid mu peale"*, millele järgneb keeldumine (Wang, 2019).

Riskikäitumine ja enesekehtestav keeldumisoskus on osutunud olulisteks teguriteks noorukite alkoholi tarvitamisel. Siiski pole selge, kas riskikäitumisele kalduvad noored on vähem valmis enesekindlalt keelduma (Epstein *et al.*, 2001). Riskikäitumise all mõistetakse mistahes käitumisviise, mis takistavad või ohustavad noore füüsilist või psühhosotsiaalset arengut. Riskikäitumine võib avalduda väga erinevalt; selleks võib olla koolikohustuste mittetäitmine, sõltuvustekitavate ainete tarvitamine, agressiivne ja või hoolimatu käitumine iseenda või ümbritseva suhtes (Mark, 2015).

Inimeseõpetuse ainekavas käsitletakse laste ja noorukite seas eri liiki riskikäitumist, mille sisuks on sotsiaalselt määratletud ja aktsepteeritud käitumismustrite, reeglite, normide

ja/või standardite rikkumine erinevas ümbruses (kodus, koolis, ühiskonnas). Sääraseid käitumisviise määratletakse kui antisotsiaalsel käitumist. Antisotsiaalne käitumine on kirjeldav termin, et iseloomustada tegevusi, kui rikutakse tahtlikult teiste inimeste või ühiskonna õigusi nii, et niisuguse käitumise tagajärjed on kahjulikud (Kõiv, 2016).

Inimesed saavad üksteist mõjutada käituma antisotsiaalselt st viisil, mis võib teistele inimestele kahjulik olla. Antisotsiaalne käitumine on levinud igas eas kuid kipub saavutama haripunkti noorukieas. Mitmed uuringud on näidanud, et eakaaslaste mõju on oluline tegur antisotsiaalse ja riskantse käitumise vormide tekkes noorukieas. Antisotsiaalne käitumine on nii noorukite terviseiga seotud riskikäitumise erinevaid liike, mis on üks osa noorukiealiste staatusega seotud käitumisest, kui ka suurt hulka teisi käitumisakte, kui rikutakse teiste inimeste või ühiskonna õigusi, kusjuures sellise käitumise tagajärjed on negatiivseid – füüsiline ja/või psühholoogiline kahju (Kõiv, 2010)

Noored, kes oskavad teadlikult alkoholi pakkumistest keelduda, tarvitavad uimasteid vähem ja kuritarvitavad seda harvemini ning suudavad eakaaslaste survele vastupanu osutada; nad omavad samuti kõrgemat enesehinnangut (Epstein *et al.*, 2001).

Charlton jt. (1999) uuringust selgus, et noorte jaoks on sigaretipakkumistest keeldumine keeruline protsess, mida mõjutavad mitmed tegurid. Kui aga kõrvaldada tugevad kiusatused ning arvestada, et enesekontrolli ei vähenda individuaalsed eripärad (ehk ideaalsetes tingimustes), on noorukid suutelised tegema ratsionaalseid otsuseid, mis aitavad neil oma eesmärgi saavutada. Praktikas sõltub aga palju konkreetsest olukordadest, milliseid otsuseid langetatakse. Emotsioonide ajendil, eakaaslaste juuresolekul, hetke ajendil, harjumatuses olukordades, kui riskide ja eeliste vähendamine soosib halbu pikaajalisi tulemusi ning kui heade tulemuste saavutamiseks on vaja käitumusliku pärssimist, ei suuda noored otsustusprotsessidega toime tulla. Impulsiivsus, põnevuse otsimine, depressioon ja muud individuaalsed erinevused aitavad kaasa riskide võtmisele (Reyna & Farley, 2006).

Uimastitega katsetamine algab tavaliselt varases noorukieas. Kaheksandaks klassiks teatas peaaegu 50% õpilastest sigarettide proovimisest ja peaaegu kolmandik teatab alkoholi tarbimisest joobeseisundini. Uimasti tarvitamise sagedus viimase 30 päeva jooksul näitas, et 14,1% tarvitas sigarette vähemalt korra, 18,5% tarvitas alkoholi vähemalt korra, 5% suitsetas kanepi vähemalt korra ja 0,6% tarvitas kokaiini või muid narkootikume vähemalt korra (Barking *et al.*, 2002).

Reyna ja Farley (2006) selgitavad, et kui riskikäitumisega seotud kogemused ei too kaasa negatiivseid tagajärgi, võib see vähendada noorukite riskitaju ja suurendada tunnetuslikku haavatavust. Selline protsess aitab mõista, miks riskitaju kipub vanuse kasvades vähenema, eriti

kui riskikäitumine noorukieas sageneb. Pole üllatav, et noorukid on sotsiaalsele survele vastuvõtlikumad ja lähevad sellega rohkem kaasa kui täiskasvanud. Eriti kehtib see hälbiva käitumise, nagu uimastite tarvitamise juhtudel. Varajases noorukieas algab õrn eneseidentiteedi otsing ning noorukid hakkavad „katsetama“ erinevaid täiskasvanurolle ja -käitumisi. See otsingu periood ei ole lihtne, ning selle käigus on noorukid psühholoogiliselt haavatavad, eneseteadlikud, mures oma sotsiaalse kuvandi pärast ning väga enesekriitilised. Riskikäitumised, nagu uimastite tarvitamine, võivad sel eneseotsingu ja sisemise ebakindluse ajal toimida toimetulekuvahendina (Petraitis *et al.*, 2009).

Uuringud viitavad sellele, et ennetusprogrammid peaksid keskenduma mitte ainult teadlikkuse tõstmisele ainete kahjulikkusest, vaid ka eluks vajalike oskuste õpetamisele ja stressiga toimetuleku arendamisele. Ennetustöös tuleks pöörata erilist tähelepanu sellele, kuidas tulla toime eakaaslaste survega ning õpetada, kuidas öelda „ei“, kui sõbrad pakuvad aineid. On oluline õpetada noortele baastadmisi ja -oskusi, sealhulgas oskust eakaaslaste survele vastu seista, et olla enesekindel ning keelduda pakutud ainetest (Kirshan & Shaiju, 2017).

Scheier jt. (2000) uuringus leiti, et kaheksanda klassi poisid teatasid sagedasemast alkoholi tarvitamisest ja purjusoleku juhtudest kui tüdrukud. Uuring näitas ka, et poisid kogesid madalamat enesehinnangut, mis oli seotud suurema riskikäitumisega. Tüdrukud seevastu avaldasid kõrgemat enesekontrolli ning neil olid paremad probleemide lahendamise oskused ja akadeemiline enesehinnang. Wynn, jt.(2000) viisid läbi uuringu keeldumisoskuste vahendava mõju kohta noorukite ainet kuritarvitamise ennetamisel ning väitsid, et alkohol on noorukieas kõige sagedamini kasutatav psühhotroopne aine.

Üheks paljutöötavaks strateegiaks on USA psühholoogi Botvini ja tema kolleegide väljatöötatud ennetusmudel, mis põhineb kahel põhimõttel: toimetulekuoskuste ja sotsiaalsete oskuste õpetamisel. Botvini õpetuse eesmärk on arendada üldist sotsiaalset kompetentsust, kahandades seeläbi vastuvõtlikkust uimasteid propageerivatele sotsiaalsetele mõjutustele ja vähendada motivatsiooni suitsetamiseks, alkoholi pruukimiseks ja illegaalsete uimastite tarvitamiseks. Botvin ja tema kolleegid nimetavad antud preventsionstrateegiat eluoskuste õpetuseks (ingl k *life skills training*). Sotsiaalsete oskuste valdamine, eriti enesekindlalt keeldumise oskus, näib kaitsvat noori uimastite tarvitamise ees (Epstein *et al.*, 2001).

Keeldumisoskused on lastele, noortele ja täiskasvanutele olulised oskused, et neil oleks valida mitme toimetulekuvõimaluse vahel olukorras, kus nad paratamatult eakaaslaste survega silmitsi seisavad. Kui nooruk ei ole valmis ohtlikes olukordades oma sõpradele "ei" ütleva, pole haruldane, et nad annavad järele oma sõprade veenmistele ja käituvad viisil, mis on vastuolus nende endi valikutega, näiteks kui neil palutakse narkootikume tarvitada, varastada,

kakelda või kiusata koolikaaslast. Oluline on osata teiste palveid tagasi lükata. See võib tunduda lihtne, kuid pakkumise tagasilükkamine võib olla keeruline. Kehtestavate keeldumisviiside harjutamine aitab noorukitel narkootikumide või alkoholi pakkumistest või ebamõistlikest palvetest tõhusalt keelduda ja need tõhusalt tagasi lükata (Kirshan & Shaiju, 2017).

Mitmete teaduslike uuringute tulemused näitavad, et Botvini meetodika vähendas USA kooliõpilaste hulgas oluliselt tubaka suitsetamist ning alkoholi ja kanepi tarvitamist (Epstein *et al.*, 2001). Täna on nii Eestis kui ka mujal maailma koolides kasutusel preventioonprogrammid, mille aluseks on Botvini ja ta kolleegide poolt väljatöötatud meetodika, mis hõlmab endas toimetuleku oskuste kui ka sotsiaaloskuste õpet.

Antud magistritöö uurimisprobleem seisneb selles, et selgitada välja, milline on põhikooli ja gümnaasiumiõpilaste keeldumisviiside sagedus erinevates riskisituatsioonides (nt tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumise korral) ning antud tulemusi võrrelda erinevate klassigruppide vahel.

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli võrrelda erinevas klassides (5.-6. klass, 7.-9. klass ja 10.-12. klass) käivate õpilaste keeldumisviiside sagedust uimastikäitumise korral ühe kooli näitel. Eesmärgist lähtuvalt püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Missugused on erinevused 5.-6. klassi, 7.-9. klassi ja 10.-12. klassi õpilaste keeldumisviiside sageduses uimastikäitumise korral tegelikes olukordades seoses tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumisega?
2. Missugused on erinevused 5.-6. klassi, 7.-9. klassi ja 10.-12. klassi õpilaste keeldumisviiside sageduses uimastikäitumise korral hüpoteetilistes olukordades seoses tubaka, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumisega?

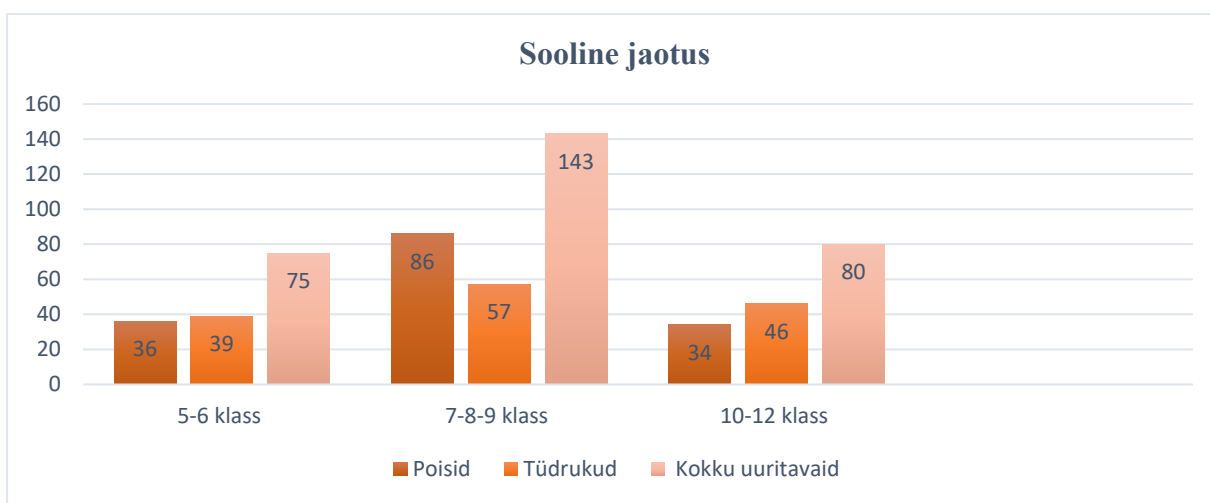
### **Metoodika**

Magistritöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, et oleks võimalik andmeid koguda suuremalt hulgalt vastajatelt ja neid statistiliselt töödelda lähtudes töö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Kvantitatiivse uurimuses püütakse anda uuritava nähtuse objektiivne ja usaldusväärne kirjeldus, uurides nähtusega seotud erinevaid muutujaid ja nendevahelisi suhteid (Taylor & Trumbull, 2005). Uurimismaterjal kogutakse meetoditega, mis võimaldavad kvantitatiivset, arvulist mõõtmist, järeldused tehakse (eelkõige) uurimismaterjali statistilise analüüsi põhjal (TÜ, *s.a*).

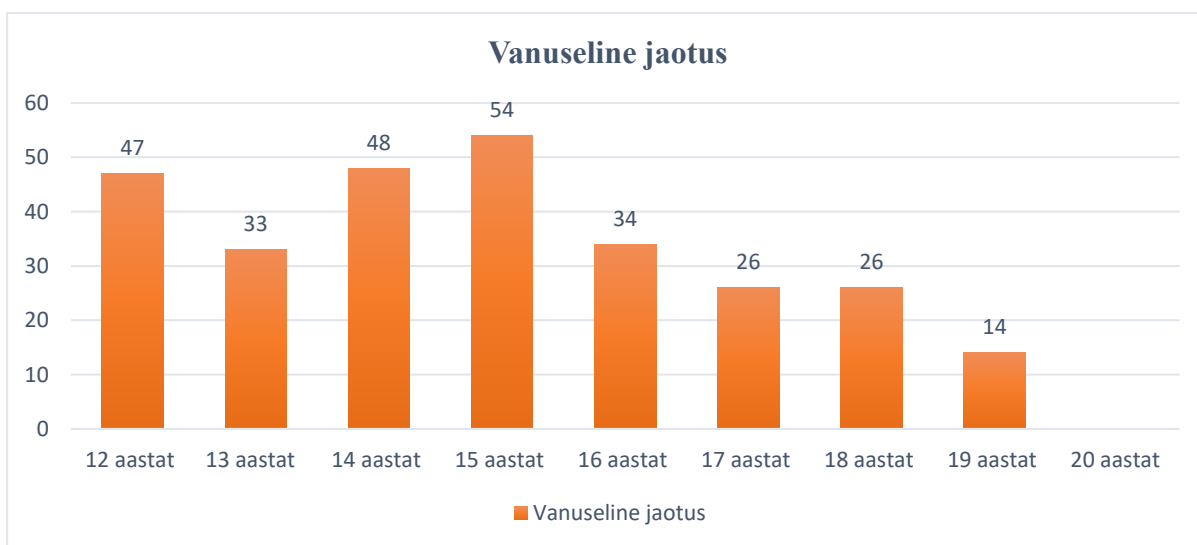
## Valim

Antud magistr töö valim koosneb mugavusvalmist, mis on kombineeritud eesmärgipärase valimiga. Mugavusvalimisse kaasatakse liikmed nii-öelda mugavalt, uurijale kergesti kättesaadavate huvialuste hulgast. Lähtutakse lihtsa kättesaadavuse, leitavuse või uuritavate koostöö valmiduse põhimõttest (Õunapuu, 2014).

Valimi moodustasid ühe Tartumaa kooli 298 õpilast järgnevalt: poiste osakaal oli 52,3% ja tüdrukute osakaal 47,7%; gruppide lõikes on välja toodud joonisel 1. Uuritavate vanuseline jaotus on toodud joonisel 2.



*Joonis 1. Uurimuses osalenute sooline jaotus*



*Joonis 2. Uurimuses osalenute vanuseline jaotus*

## Uurimisinstrument ja uurimuse protseduur

Antud magistritöö andmete kogumiseks kasutati ankeeti, mille aluseks on Hopfer jt. (2013) ja Kullis jt. (2011) uurimustes kasutatud metoodikat, (Sink, 2015; Paabus, 2023). Ankeet koosneb ise neljast osast, kuid antud töös kasutati vaid ühte osa andmete kogumiseks, mis puudutas õpilaste keeldumisviise seoses uimastikäitumisega.

Esmalt paluti õpilastel vastata küsimusele, mitmel korral viimase 12 kuu jooksul on neile pakutud tubakat, alkoholi ning seadusega keelatud narkootilisi aineid ning teha ankeedis olevasse tabelisse rist. Ankeedi vastuste kodeerimiseks kasutati Likert'i skaalat järgnevalt; 0 (mitte ühtegi korda), 1 (1 kord), 2 (2-3 korda), 3 (4-5 korda), 4 (6-10 korda) ja 5 (rohkem kui 10 korda). Likert'i skaala on üks sagedamini kasutatav liitskaala. Skaalaga mõõdetakse hoiakuid, arvamusi ja nende tugevust (Õunapuu, 2014).

Järgnevalt paluti õpilastel vastata küsimusele, mitmel korral viimase 12 kuu jooksul, oled sa keeldunud tubakast, alkoholist ning illegaalsetest uimastitest. Milliseid erinevaid keeldumisviise oled selleks kasutanud ning teha ankeedis olevasse tabelisse sellekohane märged. Tulemused kodeeriti kasutades Likert skaalat järgnevalt; 0 (mitte ühtegi korda), 1 (1 kord), 2 (2-3 korda), 3 (4-5 korda), 4 (6-10 korda) ja 5 (rohkem kui 10 korda).

Seejärel paluti õpilaste hinnata olukordi, situatsioone, milleks antud ankeedis oli pidu ning seda seoses alkoholi, tubaka ja illegaalsete uimastite pakkumise korral, ning milliseid erinevaid keeldumisviise nad kasutaksid, kui seda teeks sõber ja teha ankeedis olevasse tabelisse õigesse kohta sellekohane märged.

Andmete kogumise kasutati paber kandjal ankeeti. Kõigis uuritavates klassides viis uurimuse läbi uurija ainuisikuliselt, viibides klassiruumis uuringu läbi viimise ajal. Uurija informeeris õpilasi enne ankeedi täitmist, mis nendega toimuma hakkab. Selgitas veelkord õpilastele üle, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning õpilastel on õigus keelduda uuringus osalemast igal ajahetkel. Uurija vastas tekkinud küsimustele ja juhendas õpilasi, kui neil tekkis täiendavaid küsimusi vastamisel ja ankeedi täitmisel. Uuringu planeerimist alustati loa küsimisest koolijuhtkonnalt, kellega kooskõlastati uuringu läbiviimise korraldus ning uuringu läbiviija selgitas, mismoodi on kavandatud käesolev uuring, milliseid toiminguid läbi viiakse, kuidas on tagatud õpilaste andmekaitse ning mismoodi andmeid töödeldakse. Selgitati, et uuring viiakse läbi vabatahtlikkuse alusel ning uuritavatel on õigus igal aja hetkel keelduda uuringus osalemast. Uuring viidi läbi perioodil november 2024 kuni 2025 märtsini. Selgitati uuringu läbiviimise protsesse, eesmärki, kui ka millisel moel uuring läbi viiakse ning kuidas

tagatakse õpilaste anonüümsus ja mismoodi töödeldakse saadud andmeid, vastavalt isikuandmete kaitse põhimõtetega. Samuti informeeriti ja küsiti kirjalikult nõusolekut õppijate lastevanematelt, keda informeeriti uuringuläbiviimisest, eesmärgist, kui ka millisel moel uuring läbi viiakse ning kuidas tagatakse õpilaste anonüümsus, mismoodi töödeldakse saadud andmeid, vastavalt isikuandmete kaitsele. Andmesubjekt mõistab, mida tema andmetega tehakse ning kuidas tema andmeid töödeldaks, ning et sellekohane info on arusaadav ja lihtsasti leitav (TÜ eetikaveeb, 2023). Samuti informeeriti nii lapsevanemaid, kui ka uuringus osalevaid õpilasi, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning neil on õigus uuringust keelduda igal aja hetkel, kui nad seda soovivad. Uurimuse läbiviimne oli kooskõlas uurimustöö heade tavadega ning samuti eetikanõuetega, mis sätestab, et kogudes uurimisobjekti kohta teadustööks vajalikku informatsiooni ei tohi osalisi kahjustada. Erilist tähelepanu tuleb pöörata märksõnadele nagu ausus, privaatsus, anonüümsus, konfidentsiaalsus. Uuritavaid tuleb informeerida kõigest, mis uuringu jooksul toimub või mis võib juhtuda, ning uuritav peab olema vabatahtlikult nõus uuringus osalema (TÜ eetikaveeb, *s.a*).

### **Andmeanalüüs**

Ankeetide vastuste analüüsiks kasutati kvantitatiivset andmeanalüüsi kirjeldavat statistikat. Kvantitatiivses uurimistöös rakendatakse statistikat selleks, et kirjeldada uuritavat nähtust, teha selle kohta järeldusi. Eristatakse kirjeldavat ja järeldatavat statistikat. Kirjeldava statistika eesmärgiks on andmete organiseerimine ning andmestikus sisalduva informatsiooni kompaktne ja ülevaatlik esitamine. Kirjeldav statistika pakub meetodeid koguda andmete kirjeldamiseks ja andmetest kokkuvõtte tegemiseks (Õunapuu, 2014).

Õpilaste poolt antud vastuste keskmiste väärtuste vahelisi erinevuste võrdlemisel kasutati paariviisilist *t-testi*. *T-testi* kasutatakse juhul, kui on vaja võrrelda kahe arvulise tunnuse keskmisi väärtusi. *T-testi* väärtus arvutatakse välja, kasutades gruppide keskmisi ja standardhälbeid ning võttes arvesse ka vastajate arvu grupis (Rootalu, 2014).

## Tulemused

### Uimastite pakkumiste sagedus viimase 12 kuu jooksul õpilaste hinnangul

Uurides mitmel korral viimase 12 kuu jooksul on neile pakutud tubakat, alkoholi ning seadusega keelatud narkootilisi aineid. Tulemustest selgus, et võrreldes põhikooliõpilaste tulemust gümnaasiumiõpilaste tulemustega saab väita, et gümnaasiumiõpilastele oli rohkem pakutud nii alkoholi, tubakat kui ka seadusega keelatud narkootilisi aineid võrreldes põhikooliõpilastega. Keskmiselt pakuti õpilastele nende enda hinnangul viimase 12 kuu jooksul tubakat 0-1 korral ( $M=1,12$ ), alkoholi 0-2 korda ( $M=1,43$ ) ning illegaalseid uimasteid 0-1 korral ( $M=0,31$ ).

Võrreldes tubaka pakkumist 5.-6. klassi vs 7.-9. klassi keskmisi, esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). 5.-6. klassi vs 10.-12. klassi keskmisi esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). 7.-9. klassi vs 10.-12. klassi kahe grupi keskmiste võrdluses esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,05$ ). Võrreldes alkoholi pakkumise 5.-6. klassi vs 7.-9. klassi esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). 5.-6.klassi vs 10.-12. klassi keskmisi väärtusi võrreldes esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). 7.-9. klassi vs 10.-12. klassi kahe grupi keskmiste võrdluses esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). Illegaalsete uimastite pakkumiste 5.-6. klassi vs 7.-9. klassi esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,05$ ). 5.-6.klassi vs 10.-12. klassi keskmisi väärtusi võrreldes esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ). 7.-9. klassi vs 10.-12. klassi kahe grupi keskmiste võrdluses esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ).

Järeldusena saab väita, et uimastite pakkumine sagedus suurenes vanuselisel, kus 5.-6. klasside õpilastele pakuti nii tubakat, alkoholi kui narkootilisi aineid harvem kui 7.-9. klassi õpilastele ja 10.-12. klassi õpilastele, kusjuures alkoholi, tubaka ja seadusega keelatud uimastite pakkumine oli sagedaseim 10.-12. klassi õpilaste puhul võrreldes nooremaelastega. Tabelis 1 on välja toodud vastuste keskmised ja *t*-väärtused ning olulisuse määrad vastavalt tulemustele.

**Tabel 1.** Uimastite pakkumine: keskmised hinnanguskaaladel, *t*-väärtused ja olulisuse määrad

Mitmel korral viimase 12 kuu jooksul on Sulle pakutud...	A N = 75	B N =75	C N =80	A vs B <i>t</i> - väärtus	p	A vs C <i>t</i> - väärtus	p	B vs C <i>t</i> - väärtus	p
... tubakat	0,20	1,08	2,04	5,37	0,00	8,60	0,00	3,80	0,00
... alkoholi	0,40	1,16	2,89	4,25	0,00	10,73	0,00	7,31	0,00
...seadusega keelatu narkootilisi aineid?	0,17	1,16	2,89	6,38	0,00	12,71	0,00	12,53	0,00

*A - keskmine 5-6 klass; B - keskmine 7-9 klass; C- keskmine 10-12 klass*

### Tubakatoodete pakkumisest keeldumisviiside sagedus viimase aasta jooksul

Tubatoodete pakkumiste olukordades viimase 12 kuu jooksul oli sagedaseim keeldumisviis otsene keeldumine ( $M=2,76$ ), mida õpilased kastasid kõigis klasside gruppides. Vähem kasutasid õpilased keeldumisviisidest vältimist ( $M=0,55$ ), põhjendades keelumist ( $M=0,41$ ) ja eemaldumine ( $M=0,28$ ). Õpilased kasutasid otsest keeldumist keskmiselt 0 - 2 korral ( $M=1,26$ ), põhjendades keeldumist 0 -1 korral ( $M=0,97$ ), vältides olukorda 0 - 2 kord ( $M=1,02$ ) ning eemaldumist 0 - 2 korral ( $M=0,91$ ) keskmiselt.

5.-6. klassi vs 7.-9. klassi keskmiste väärtuste võrdluses ei esinenud statistilist olulisi erinevusi kolme keeldumisviisi (otsene, vältimine, eemaldumine) kasutamise sageduses seoses tubakatoodete pakkumisega. Erinevus esines põhjendades keeldumise osas kahe eelnimetatud vanusegrupi lõikes, kus 7.-9. klassi õpilased kasutasid seda keeldumisostkust tubakapakkumisel sagedamini kui nooremad. 5.-6. klassi õpilased. 5.-6. klassi õpilaste tulemuste ja 10.-12. klassi õpilaste keskmiste võrdluses esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,05$ ) ning ka 7.-9. klassi vs 10.-12. klassi keskmiste väärtuste võrdluses esines statistiliselt oluline erinevus ( $p<0,01$ ) kõikide keeldumisliikide lõikes. Antud tulemustest võib järeldada, et 10.-12. klassi õpilased kasutasid sagedamini kui 5.-6. klassi ja 7.-9. klassi õpilased nelja keeldumisviisi (otsene keeldumine, põhjendades keeldumise, vältimine, eemaldumine) tubakatoodete pakkumise korral. Tabelis 2 on välja toodud vastuste keskmised ja olulised  $t$ -väärtused ning olulisuse määrad vastavalt tulemustele.

**Tabel 2.** Tubakatoodete pakkumisest keeldumisviiside sageduse keskmised hinnanguskaaladel,  $t$ -väärtused ja olulised määrad.

Mitmel korral viimase 12 kuu jooksul oled sa keeldunud tubakast...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B $t$ - väärtus	p	A vs C $t$ - väärtus	p	B vs C $t$ - väärtus	p
... keeldudes ja öeldes „ei“?	0,75	1,09	2,05	1,57	0,12	4,70	0,00	3,85	0,00
... keeldudes ja seda põhjendades?	0,37	0,75	1,9	2,28	0,00	6,03	0,00	4,67	0,00
... vältides olukordi/inimesi, kus on tegemist tubakaga?	0,65	0,89	1,6	1,18	0,11	3,54	0,00	2,77	0,00
... eemaldudes ja lahkudes, kui on tegu tubaka pakkumisega?	0,56	0,71	1,59	0,75	0,45	3,85	0,00	3,57	0,00

A - keskmine 5-6 klass; B - keskmine 7-9 klass; C - keskmine 10-12 klass

### Alkoholi pakkumisest keeldumisviiside sagedus viimase 12 kuu jooksul

Alkoholi pakkumise olukordades kasutasid õpilased kõige enam otsest keeldumist keskmiselt ( $M=1,28$ ), mis tähendab, et õpilased kasutasid õpilased otsest keeldumist 0 - 2

korral kuid esines ka 5 korral otsest keeldumist. Põhjendades keeldumist kasutasid õpilased keskmiselt 0 - 2 korral, kuid esines ka 5 korral keeldumist ( $M=1,06$ ). Vältimist kasutasid õpilased keskmiselt 0 - 2 korral, kuid esines samuti 5 korral keeldumist ( $M=0,99$ ). Eemaldumist riskiolukordades kasutasid õpilased keskmiselt 0-2 korral, kuid esines ka olukordi, kus eemalduti olukordades 5 korral ( $M= 0,90$ ).

Otsese keeldumise, põhjendades keeldumise, vältimise ja eemaldumise korral esines statistiliselt oluline erinevus 5. - 6. klass versus 10. - 12. klassi ja 7. - 9. klass versus 10. - 12. klassi võrdluses, kuid mitte 5.-6. klassi õpilaste ja 7.-9. klassi vastavas võrdluses viidates sellele, et vanemaealised õpilased kasutasid alkoholist keeldumisel erinevaid keeldumisviise (otsese keeldumine, põhjendades keeldumine, vältimine eemaldumine) alkoholi pakkumise korral sagedamini kui nooremaelised. Tabelis 3. on välja toodud vastuste keskmised ja olulised  $t$  - väärtused ning olulisuse määrad vastavalt tulemustele.

**Tabel 3.** *Alkoholi pakkumisest keeldumisviiside sageduse keskmised, t-statistiku väärtused ja olulised määrad*

Mitmel korral viimase 12 kuu jooksul oled sa keeldunud alkoholist...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B $t$ - väärtus	p	A vs C $t$ - väärtus	p	B vs C $t$ - väärtus	p
... keeldudes ja öeldes „ei“?	0,57	0,98	2,46	2,16	0,03	7,85	0,00	6,32	0,00
... keeldudes ja seda põhjendades?	0,37	0,68	2,39	1,94	0,06	8,36	0,00	8,36	0,00
...vältides olukordi/inimesi, kus on tegemist alkoholiga?	0,57	0,82	1,69	1,17	0,24	4,49	0,00	3,83	0,00
... eemaldudes ja lahkudes, kui on tegu alkoholi pakkumisega?	0,61	0,72	1,49	0,53	0,60	3,31	0,00	3,23	0,00

*A - keskmine- 5-6 klass; B - keskmine- 7-9 klass; C – keskmine 10-12 klass*

### **Illegaalsete uimastite pakkumisest keeldumiseviidide sagedus viimase 12 kuu jooksul**

Tulemustest selgus, et otsest keeldumist kasutasid õpilased keskmiselt seoses uimastite pakkumisega 0 - 2 korral keskmiselt kuid esines ka keeldumist 5 korral ( $M=0,73$ ). Põhjendades ja keeldudes kasutasid õpilased keskmiselt 0 - 2 korral, kuid oli ka keeldumisi 5 korral ( $M=0,86$ ). Vältimist kasutasid õpilased 0 - 2 korral, samas esines ka vältimist 5 korral ( $M=0,98$ ). Eemaldudes olukorras kasutasid keskmiselt 5 korral, kuid oli ka 0 - 2 korral ( $M=0,95$ ). Selgus, et eri klasside õpilased kasutasid illegaalsete uimastite pakkumise juhtudel kõiki keeldumisviise, kuid 5. - 6. klassi versus 7.-9. klassi õpilaste võrdluses ei esinenud statistilist olulist erinevusi erinevate keeldumisliikide lõikes uimastite pakkumise korral. 5. -6. klassi versus 10. - 12. klassi õpilaste ning 7. - 9. klassi versus 10. - 12. klassi õpilaste võrdlustulemustele toetudes võib väita, et tegu oli statistiliselt oluliste erinevustega, mis

näitasid, et gümnaasiumi õpilased kasutasid illegaalsete uimastite pakkumise korral keeldumiseks erinevaid keeldumisviise (otse keeldumine, põhjendades keeldumine, vältimine eemaldumine) sagedamini kui mõlemad põhikooli õpilaste uuritud grupid. Tabelis 4. on esitatud illegaalsete uimastite pakkumisel saadud tulemuste vastuste keskmised ja olulised  $t$  - väärtused ja olulisused määrad.

**Tabel 4.** *Illegaalsete uimastite pakkumisest keeldumisviiside sageduse keskmised hinnanguskaaladel,  $t$ -statistiku väärtused ja olulisuse määrad*

Mitmel korral viimase 12 kuu jooksul oled Sa keeldunud illegaalsetest uimastitest...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B $t$ - väärtus	p	A vs C $t$ - väärtus	p	B vs C $t$ - väärtus	p
... keeldudes ja öeldes „ei“?	0,48	0,52	1,34	0,22	0,82	4,21	0,00	4,44	0,00
... keeldudes ja seda põhjendades?	0,33	0,5	1,97	1,01	0,31	5,83	0,00	5,30	0,00
... vältides olukordi/inimesi, kus on tegemist uimastitega?	0,47	0,65	2,02	0,97	0,33	5,34	0,00	4,92	0,00
... eemaldudes ja lahkudes, kui on tegu illegaalsete uimastite pakkumisega?	0,52	0,59	2,01	0,36	0,72	4,96	0,00	5,06	0,00

*A – keskmine 5-6 klass; B - keskmine 7-9 klass; C - keskmine 10-12 klass*

### Hüpooteetilises olukorras alkoholist pakkumise keeldumisviiside sagedus

Otsest keeldumist sõbra puhul kasutasid õpilaselt keskmiselt 0 - 3 korral ( $M=1,92$ ). Põhjendades keeldumist kasutasid õpilased keskmiselt 1 - 2 korral ( $M=1,93$ ). Vältimist keskmiselt 2 - 3 korral ( $M=1,69$ ) ning eemaldumist olukorrast keskmiselt 2 - 3 korral ( $M=1,97$ ) samuti esines 0 -1 korral eemaldumist.

Uurimistulemused näitasid 5.-6. klass kasutaksid olukordades sagedamini eemaldumist, kui neile pakutaks alkoholi võrreldes 7.-9. klassi õpilastega, kusjuures 10.-12. klassi õpilaste hinnangud sellistes olukordades eemaldumisena alkoholist keeldumise korral olid kõige vähem sagedased (statistilised erinevused paariviisilistes võrdlustes vanusegruppide vahel; tabel 5). Teiseks, ilmnes uurimusest, et 5.-6 klassi õpilased väldiksid sagedamini olukordi, kui neile pakutaks alkoholi võrreldes mõlema vanemaealiste õpilaste grupiga (statistiliselt olulised erinevused). Kolmandaks, nähtus tendents, et nii 5.-6. ja 7.-9. klassi õpilased kasutaksid hüpooteetilistes olukordades, kus neile pakutaks alkoholi sagedamini otsest keeldumist kui seda teeksid 10.-12. klassi õpilased. Teistes paariviisilistes võrdlustes vanusegruppide lõikes seoses hüpooteetilistes olukordades alkoholi pakkumise juhtudel erinevate keeldumisviiside kasutamisega statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud ning tabelist 5 nähtuvad vastavad tulemused.

**Tabel 5.** Hüpooteetilises situatsioonis keeldumisviiside sagedus seoses alkoholi pakkumisega (keskmised hinnanguskaaladel, *t*-statistiku väärtused ja olulised määrad)

Kui Su sõber pakuks sulle peol olles alkoholi, kas sa...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B <i>t</i> - väärtus	p	A vs C <i>t</i> - väärtus	p	B vs C <i>t</i> - väärtus	p
...ütleksid „ei“ ilma seda põhjendamata?	2,12	1,96	1,65	1,14	0,25	3,18	0,01	2,70	0,01
...seletaks, miks Sa alkoholist keeldud?	2,09	1,10	1,8	1,28	0,20	1,85	0,06	0,85	0,39
...väldiks sellesse olukorda sattumist, sest arvad, et seal võidakse alkoholi pakkuda?	1,99	1,66	1,47	2,04	0,04	2,90	0,01	1,19	0,23
...lahkuks ilma alkoholi vastu võtmata ?	2,35	1,94	1,65	2,85	0,01	4,50	0,00	2,22	0,03

*A – keskmine 5-6 klass; B – keskmine 7-9 klass; C – keskmine 10-12 klass*

### Hüpooteetilises tubaka pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sagedus

Hüpooteetilises tubakapakkumise situatsioonis kasutasid õpilased otsest keeldumist 3 korda, kuid esines ka 0 - korda ( $M=2,18$ ). Tõenäoliselt kasutavad põhikooliõpilased sagedamini kui gümnaasiumiõpilased otsest keeldumist. Põhjendades keeldumist keskmiselt 2-3 korda, kuid esines ka 0-1 korda keeldumist ( $M=1,99$ ). Vältimist kasutasid õpilased keskmiselt 3 korda, kuid esines ka 0-1 korda keeldumist ( $M=1,91$ ). Eemaldumist kasutaksid õpilased keskmiselt 3 korda ( $M=2,25$ ).

Otsese keeldumise juhtudel ei esinenud statistilist olulist erinevusi vanusegruppide lõikes seoses tubaka pakkumisega hüpooteetilistes olukordades. Põhjendades keeldumist ja vältimist kasutaksid nooremad (5.-6 klass) sagedamini kui vanemad (10.-12. klass) õpilased olukordades, kus neile pakutaks tubakatooteid (statistiliselt olulised erinevused). Samuti nähtus uurimuse tulemustest, et nooremad õpilased kasutaksid hüpooteetilistes olukordades, kus neile pakutaks tubakat sagedamini lahkumist sellest situatsioonidest võrreldes vanemaealiste (7.-9. klass ja 10.-12. klass) õpilastega (statistiliselt olulised erinevused) tabelis 6 on välja toodud hüpooteetilises tubakapakkumise situatsioonis erinevad keeldumisviisid kolme uuritavate gruppide lõikes.

**Tabel 6.** Hüpoteesilises tubaka pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sageduse (keskmised hinnanguskaaladel, *t*-statistiku väärtused ja olulised määrad)

Kui Su sõber pakuks sulle peol olles tubakat, kas sa...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B <i>t</i> - väärtus	p	A vs C <i>t</i> - väärtus	p	B vs C <i>t</i> - väärtus	p
...ütleksid „ei“ ilma seda põhjendamata?	2,25	2,24	2,02	0,11	0,91	1,39	0,17	1,56	0,12
...seletaks, miks Sa tubakast keeldud?	2,2	1,97	1,82	1,52	0,13	2,28	0,02	1,06	0,29
...väldiks sellesse olukorda sattumist, sest arvad, et seal võidakse tubakat pakkuda?	2,17	1,89	1,7	1,77	0,07	2,67	0,01	1,30	0,19
...lahkuks ilma tubakat vastu võtmata?	2,53	2,19	2,09	2,57	0,01	3,02	0,01	0,80	0,43

*A - keskmine 5-6 klass; B - keskmine 7-9 klass; C - keskmine 10-12 klass*

### Hüpoteesilises illegaalsete uimastite pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sagedus

Keskmiselt kasutaksid õpilased otsest keeldumist ilma põhjendamata hüpoteesilistes illegaalsete uimastite pakkumise olukordades 3 korral ( $M=2,58$ ). Seletaksid oma keeldumist keskmiselt 3 kord ( $M=2,36$ ). Väldiks olukorda 3 korda ( $M=2,46$ ). Lahkuksid keskmiselt 3 korda, kuid esines ka 0 - 2 korda ( $M=2,66$ ).

Põhjendades keeldumise tulemuste analüüsimisel hüpoteesilises illegaalsete uimastite pakkumise olukordades kolmel uuritavate grupil nelja keeldumise viisi puhul ei ilmnenud statistiliselt olulisusi erinevusi. Statistiliselt oluline erinevus ( $p < 0,05$ ) esines 5. - 6. klassi versus 10. - 12. klassi õpilaste keskmiste võrdluses seoses „ei“ ütlemises ilma põhjendamata, kui vanemaealised kasutaksid seda keeldumisviisi sagedamini kui nooremaealised. Vältimist ja lahkumist kui keeldumisviise illegaalsete uimastite pakkumise korral kasutaksid sagedamini (statistiliselt olulised erinevused) vanemaealised (10.-12. klass) võrreldes nooremaelistega (5.-6. klass ja 7.-9. klass). Ülejäänud paariviisilistes võrdlustes vanusegruppide vahel seoses illegaalsetest uimastitest keeldumisega hüpoteesilistes olukordades statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud (tabel 7).

**Tabel 7.** *Hüpoteetilises olukordades illegaalsete uimatite pakkumise situatsioonis keeldumisviiside sageduse keskmised hinnanguskaaladel, t-statistiku väärtused ja olulised määrad*

Kui Su sõber pakuks sulle peol olles illegaalseid uimasteid, kas sa...	A N = 75	B N = 75	C N = 80	A vs B t- väärtus	p	A vs C t- väärtus	p	B vs C t- väärtus	p
...ütleksid „ei“ ilma seda põhjendamata?	2,41	2,58	2,71	1,31	0,19	2,26	<b>0,03</b>	1,37	0,17
...seletaks, miks Sa illegaalsetest uimastitest keeldud?	2,30	2,30	2,54	0,06	0,95	1,53	0,13	1,84	0,07
...väldiks sellesse olukorda sattumist, sest arvad, et seal võidakse illegaalseid uimasteid pakkuda?	2,28	2,45	2,66	1,16	0,25	2,59	<b>0,01</b>	2,02	<b>0,04</b>
...lahkuks ilma illegaalseid uimasteid vastu võtmata ?	2,55	2,61	2,86	0,51	0,61	2,69	<b>0,01</b>	3,02	<b>0,01</b>

*A - keskmine 5-6 klass; B- keskmine 7-9 klass; C – keskmine 10-12 klass*

### Arutelu

Käesoleva magistr töö eesmärgiks oli välja selgitada erinevas klassides (5.-6. klass, 7.-9. klass ja 10.-12. klass) käivate õpilaste keeldumisviise sagedus uimastikäitumise korral.

Keeldumisoskused on strateegiad või meetodid, mida inimene saab kasutada selleks, et öelda „ei“ olukordades, kus kaaslased avaldavad survet. Need oskused aitavad inimesel keelduda riskikäitumisest, näiteks uimastite või alkoholi tarbimisest. Keeldumisoskused on olulised ka seetõttu, et võimaldavad vältida sotsiaalset survet ja teha iseseisvaid, tervislikke otsuseid.

Lähtudes töö eesmärgist oli antud tööle püstitatud kaks uurimisküsimust, millest esimene uuris: *Kui sageli kasutavad 5.-6. klassi, 7.-9. klassi ja 10.-12. klassi õpilased erinevaid keeldumisviise uimastikäitumise (tubakas, alkohol, illegaalsed uimastid) korral?*

Tulemustes selgus, et keeldumisviiside sagedus kasvab uimastit pakkumiste olukordades vanuselisel. Uuringus osaleid 5.-6. klassi, 7-9. klassi ja 10-12 klassi õpilased, seega mida vanemas klassis, seda suurema tõenäosusega satuvad nad olukordades, kus neile pakutakse erinevaid uimasteid (nt tubakat, alkoholi ja illegaalseid uimasteid). Varasemates uuringutes on ilmnenu et uimastitega katsetamine algab tavaliselt varases noorukieas. Kaheksandaks klassiks teatas peaaegu 50% õpilastest sigarettide proovimisest ja peaaegu kolmandik teatab alkoholi tarbimisest joobeseisundini. Uimasti tarvitamise sagedus viimase 30 päeva jooksul näitas, et 14,1% tarvitas sigarette vähemalt korra, 18,5% tarvitas alkoholi vähemalt korra, 5% suitsetas kanepi vähemalt korra ja 0,6% tarvitas kokaiini või muid narkootikume vähemalt korra (Barking *et. al.*, 2002). Vaadeldes uurimistulemusi on keeldumisoskused vajalikud, et tulla

toime kaaslaste kasvava survega. Tulemused toetavad eelnevalt teoorias käsitletut, et noored, kes oskavad teadlikult alkoholi pakkumistest keelduda tarvitavad mitte ainult uimasteid vähem vaid ka kuritarvitavad seda harvemini ning suudavad eakaaslaste survele vastupanu osutada ja omavad kõrgemat enesehinnangut (Epstein *et.al.*, 2001). Sagedaseim keeldumisviis mida õpilased kasutasid oli otsene keeldumine kõigis uimasti pakkumise olukordades 10.-12. klassil võrreldes 5.-6 klassi ja 7.-9. klassi võrdluses Tulemuste esines keeldumiste mitmekesisus, kus 5- 6 klassi, 7. -9. klassi ja 10. 12. klassi õpilased kasutasid keeldumisviisi: otsene, põhjendamine, vältimine ja eemaldumine. Põhjendamist kasutasid vanemate klasside õpilased. Hüpototeetilistes olukordades kasutasid õpilased rohkem vältimist ja eemaldumist. Kullis jt (2011) läbi viidud uuringus ilmnas, et noored kasutasid keeldumisviisidena alkoholi ja tubaka pakkumise korral vältimist või eemaldumist. Samas uuringus selgub, et noored kasutavad keeldumiviisidena, otsest keeldumist, keeldumist põhjendades, vältimist ja eemaldumist. Seega on ennetustegevus ülioluline, et noorukid suudaksid toime tulla uimastite pakkumise olukordadega. Sama on leidnud ka USA psühholoogi Botvini ja tema kolleegid, kelle poolt on väljatöötatud ennetusmudel, mis baseerub kahel printsiibil milleks on toimetuleku oskuste õpetamine ja sotsiaalsete oskuste õpetamine. Botvini õpetuse eesmärk on arendada üldist sotsiaalset kompetentsust, kahandades seeläbi vastuvõtlikkust uimasteid propageerivatele sotsiaalsetele mõjutustele ja vähendada motivatsiooni suitsetamiseks, alkoholi pruukimiseks ning illegaalsete uimastite tarvitamiseks. Botvin ja tema kolleegid nimetavad antud preventioonistrateegiat sotsiaalsete toimetulekuoskuste (ingl *life skills training*) sekkumiseks. Sotsiaalsete oskuste valdamine, eriti enesekindlalt keeldumise oskus, näib kaitsvat noori uimastitei tarvitamise ees (Epstein *et al.*, 2001).

Keeldumisoskused on lastele, noortele ja täiskasvanutele olulised oskused, et neil oleks valida mitme olukorra vahel, kus nad paratamatult eakaaslaste survega silmitsi seisavad. Kui nooruk ei ole valmis ohtlikes olukordades oma sõpradele "ei" ütleva, pole haruldane, et nad annavad järele oma sõprade veenmistele ning käituvad viisil, mis on vastuolus nende tõekspidamistele, näiteks kui neilt palutakse narkootikumide tarvitada, varastada, kakelda või kiusata koolikaaslast. Oluline on osata teiste palveid tagasi lükata. See võib tunduda lihtne, kuid pakkumise tagasilükkamine võib olla keeruline. Kehtestavate keeldumisviiside harjutamine aitab aga noorukitel narkootikumide või alkoholi pakkumistest või ebamõistlikest palvetest tõhusalt keelduda ja need tagasi lükata (Kirshan & Shaiju, 2017).

Seega saab tõdeda, et keeldumisoskuste õpetamine on tähtis ja sellega tuleb alustataks juba enne riskiperioodi algust ehk juba varajases põhikooli algastmes. Seega saab antud õpet pakkuda inimeseõpetuse tundides kui ka oluline roll on sotsiaalpedagoogilise sekkumisel, sest

õigeaegne ennetus ja praktiliste oskuste harjutamine võib aidata noortel paremini toime tulla surveolukordades ning vähendada riskikäitumise esinemissagedust.

Teine uurimisküsimus oli töö eesmärgist lähtuvalt: *Missugused on erinevused 5.-6. klassi, 7.-9. klassi ja 10.-12. klassi õpilaste keeldumisviiside sageduses uimastikäitumise korral tegelikes ja hüpoteetilistes olukordades?*

Uurimustulemustest lähtuvalt saab väita, et põhikooli ja gümnaasiumiõpilased kasutavad erinevaid keeldumisviise nii tegelikes kui ka hüpoteetilistest situatsioonides seoses uimastite (tubakas, alkohol, illegaalsed uimastid) pakkumisega. Uurimuses ilmnes selge muster klasside 5.-6. klass, 7.-9. klass ja 10.-12.klassi omavahelises võrdluses, kus keeldumisviiside erinev kasutamine ja sagedus suurenes seoses vanusega. Mis väljendus selle, et gümnaasiumi õpilased (10.-12. klass) kasutasid sagedamini erinevaid keeldumisviise võrreldes põhikoolis õppivate (5.- 6. klass ja 7.-9. klass) õpilastega. Tubakatoode pakkumise puhul kasutasid vanemad õpilased rohkem otsest keeldumist ning vähem põhjendades keelumist, vältimist ja eemaldumist. Samas kui 5.- 6. klassi ja 7. – 9. klassi õpilaste vahel ei ilmnenud tulemustest erinevusi, mis võib viidata, et õpilased kasutaksid sarnaseid keeldumisviise. Muret tekitab on aga gümnaasiumi õpilaste suurem kokkupuude pakkumissituatsioonidega, mis vajab erilist tähelepanu, sest see tähendab suuremat sotsiaalset survet ning sellega seoses ka vajadust osata end kehtestada. Selgub, et ennast kehtestava käitumise vajadus suureneb kui tekib vajadus väljendada kellelegi ebameeldivat sõnumit, kui soovitakse teistele vastandada oma eriarvamus, kui kellelegi (nt vanem lapsele, ülemus alluvale) tuleb esitada nõue käitumist muuta või keeldumise korral. Breitman ja Hatch rõhutavad, et õppides ütleva „Ei“ ilma süütundeta ja suhteid kahjustamata, saame mitmed elulised asjad taas oma kontrolli alla, võidame vaba aega, vabaneme pealesunnitud kohustustest ning järgime kindlamalt põhimõtteid (Breitman, Hatch, 2001). Botvin jt. (2015) on väitnud, et üheks oluliseks osaks uimastiennetusel on suhtlemisoskuste arendamine ja kaaslastega suhtlemisel enesekehtestamise oskuse õppimine. Kirshan & Shaiju (2017) on välja toonud oma uuringus, et noorukieas on peamine ainete tarvitamise mõjutaja eakaaslaste mõju. Suhtlus eakaaslastega, kes ainete tarvitamist heaks kiidavad või ise aineid tarvitavad, loob noorukile eelsoodumuse ainete tarvitamiseks.

Tulemustest ilmnes, et tegelikes olukordades 5.-6. keeldumisviiside sagedus seotud 7.-9 klassi ja 10.-12. klassi vanusegruppides olevate noortega siis hüpoteetilistes olukordades omaksid nooremad õpilased suuremat valmisolekut kasutada keeldumisviise. Sotsiaalsed oskused mängivad võtmerolli noorukite arengus nii õppimises kui ka sotsialiseerumises (Bilancia & Rescorla, 2010).

Töö piiranguks võib välja tuua, et noorte riskikäitumise kohta üldistusi teha ei saa, sest antud uurimuse valimiks oli vaid üks Tartumaa koole. Samas on see ka uurimuse tugevuseks seoses ennetustegevuste planeerimiseks ja sekkumiste läbiviimiseks, kuna tulemused vaatamata oma väikse valimi hulgaga annaksid siiski ülevaate hetke olukorrast.

Kaugele vaatavalt võik edaspidi uurida kogu Tartumaa koole, et saada hetke ülevaade noorte keeldumisoskustest kogu Tartumaa ulatuses, sest seda pole varem uuritud ning võrrelda saadud tulemusi omavahel või maakonniti. Samas aitab sellise uuringu läbiviimine planeerida sekkumisi ja ennetus tegevusi koolis. Ikka selleks, et meie noored oleksid teadlikumad enda käitumisviisidest uimasti pakkumiste olukordades.

### **Tänuõnad**

Kogu südamest soovin tänada töö juhendajat Kristi Kõivu, kelle abi ja toetuseta poleks antud magistratöö sündinud. Tänan selle toetuse, konstruktiivse ja edasiviiva tagasiside eest, mis aitas ja toetas töö valmimist. Tänan lapsevanemaid, selle suure usalduse ja toetuse eest, kelle loata, ei oleks saanud läbi viia uurimust. Lõpetuseks tänan kõiki õpilasi, kes olid nõus uuringus osalema ning oma kogemusi minuga jagama. Täna ka oma kursusekaaslasi, selle toetuse ja motivatsiooni eest.

### **Autorluse kinnitus**

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Maie Koger

/allkirjastatud digitaalselt /

22.05.2025

### Kasutatud kirjandus

- Albert, R, Emmons, M. (1990). *Your Perfect Right*. New York.
- Bachman. J. G., O'Malley. P., Schulenberg. J., Johnston. L .D., Bryant. A., Merline. A. (2002). *The Decline of Substance Use in Young Adulthood: Changes in Social Activities, Roles, and Beliefs*. Mahwah, New Yourk: Erlbaum.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol.6. *Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press  
<https://jgregorymcverry.com/readings/Bandura%20-%201989%20-%20Social%20cognitive%20theory.pdf>
- Barkin, S. L., Smith, K. S., & DuRant, R. H. (2002). Social skills and attitudes associated with substance use behaviors among young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, (6), 448-454.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 300–304. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x>
- Bilancia, S. D., & Rescorla, L. (2010). Stability of behavioral and emotional problems over 6 years in children ages 4 to 5 or 6 to 7 at time 1. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, (3), 149–161
- Breitman, P., Hatch, C. 2001. *Opi sanomaan EI ilman syllisyttä*. Hämeenlinna: Karisto Oy
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2015). Life skills training: A competence enhancement approach to tobacco, alcohol, and drug abuse prevention. In L. M. Scheier (Ed.), *Handbook of adolescent drug use prevention: Research, intervention strategies, and practice* (pp. 177–196). American Psychological Association.
- Brown, B. B. (1990). Peer groups and peer cultures. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 171–196). Harvard University Press.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The changing functions of friendship in childhood: A neo-Sullivanian perspective. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Friendship and social interaction* (pp. xx–xx). New York, NY: Springer-Verlag.
- Caldarella, P. (1995). *Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescents: A Review and Analysis of the Literature*. *All Graduate Theses and Dissertations*. 6089.  
<https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=7157&context=etd>
- Caldarella, P., & Merrell, K. W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, (2), 264-278

- RoutledgeCrosnoe.R., Kirkpatrick Johnson. M.(2011). *Research on Adolescence in the Twenty-First Century. Published in final edited form as: Annu Rev Sociol.* (4) 20;37:439–460. Research on Adolescence in the Twenty-First Century - PMC
- Charlton, A., Minagawa, K.-E., & While, D. (1999). Saying “no” to cigarettes: A reappraisal of adolescent refusal skills. *Journal of Adolescence*, 22(5), 695–707. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0264>
- Crosnoe, R., & Johnson, M. K. (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual Review of Sociology*, 37, 439–460. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150008>
- Eccles, S. (1983). Defining and identifying coping strategies. *Journal of Applied psychology*, 22(4), 392–407
- Eysenck, H. J. (1982). Negative effects of poor coping strategies among adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 109–122.
- Epstein.J.A., Griffin.K.W., Botvin.G.J.(2001). *Risk Taking and Refusal Assertiveness in a Longitudinal Model of Alcohol Use Among Inner-City Adolescents.Prevention Science*, Vol. 2, No. 3(9), 193-200.
- [https://www.researchgate.net/publication/11675136\\_Risk\\_Taking\\_and\\_Refusal\\_Assertiveness\\_in\\_a\\_Longitudinal\\_Model\\_of\\_Alcohol\\_Use\\_Among\\_Inner-City\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/11675136_Risk_Taking_and_Refusal_Assertiveness_in_a_Longitudinal_Model_of_Alcohol_Use_Among_Inner-City_Adolescents)
- Hamid. S., Jabeen. A. , Mahmood. Z. (2019) *The Development of a Social Skills Scale for Adolescents Clinical & Counselling Psychology Review (CCPR)*1(1),15-27
- [https://www.researchgate.net/publication/344094005\\_The\\_Development\\_of\\_a\\_Social\\_Skills\\_Scale\\_for\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/344094005_The_Development_of_a_Social_Skills_Scale_for_Adolescents)
- Hayes, N. 2002. *Sotsiaalpsühholoogia alused*. Tallinn: Külim.
- Hopfer, S., Hecht, M. L., Lanza, S. T., Tan, X., & Xu, S. (2013). Preadolescent drug use resistance skill profiles, substance use, and substance use prevention. *The Journal of Primary Prevention*, (6), 395-404
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused*. Tallinn: Koolibri.
- Kidron. A. (2004) *Suhtlemine. Inimsuhted ja suhtlemispsühholoogia*. Mondo. Ühiselu
- Kroger .J. (2007) *Identity Development: Adolescence through Adulthood. (2nd Thousand)* Oaks, CA: Sage Publications, Inc, 249-284.
- [https://books.google.ee/books/about/Identity\\_Development.html?id=28euavAWnf4C&redir\\_esc=y](https://books.google.ee/books/about/Identity_Development.html?id=28euavAWnf4C&redir_esc=y)
- Krishnan, K., & Shaiju, B. (2017). Refusal strategies to prevent substance abuse among

- adolescents. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, (2), 48-50  
[https://www.researchgate.net/publication/319560232\\_Refusal\\_Strategies\\_to\\_Prevent\\_Substance\\_Abuse\\_among\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/319560232_Refusal_Strategies_to_Prevent_Substance_Abuse_among_Adolescents)
- Krishnan, K., Shaiju, B., & Sarkar, S. (2017). Assessment of peer pressure and effectiveness of an educational program on knowledge regarding refusal strategies related to substance abuse among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, (3), 229-238. [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.7\\_Issue.3\\_March2017/34.pdf](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.7_Issue.3_March2017/34.pdf)
- Kulis, S., Marsiglia, F. F., Ayers, S. L., Calderón-Tena, C., & Nuno-Gutiérrez, B. (2011). Gender differences in drug resistance skills of youth in Guanajuato, Mexico. *The Journal of Primary Prevention*, 32(2), 113-127.
- Куницына, В., Казаринова Н., Погольша, В. (2001). *Меслтинностое общение*. Питер [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/4576/1/makarenko\\_2014\\_20.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/4576/1/makarenko_2014_20.pdf)
- Kõiv, K. (2016). *Riskikäitumise ennetuse ja sekkumise temaatika põhikooli inimeseõpetuses* <http://oppekava.innove.ee/wp-content/uploads/sites/6/2016/08/Riskik%C3%A4itumise-ennetuse-ja-sekkumise-temaatika.pdf>
- Lazarus, A. A. (1973). *On assertive behavior: A brief note*. *Behavior Therapy*, (5), 697-699
- Lazarus, A. 1989. *The Practice of Multimodal Therapy*. Baltimore
- Nichols, T. R., Birnel, S., Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., & Botvin, G. J. (2010). Refusal skill ability: An examination of adolescent perceptions of effectiveness. *The Journal of Primary Prevention*, 31(3), 127-137
- Mark, L. (2015). *Noorte riskikäitumine*. Tallinn: Riigikogu kantselei. [https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2015/01/Teemaleht\\_9\\_2015.pdf](https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2015/01/Teemaleht_9_2015.pdf)
- Mueser, K. T., Sayers, M. S. D. (1992). *Social skills assessment: An overview and practical handbook*. London: Chapman and Hall
- Parke, R. D., & Ladd, G. W. (1992). *Family-peer relationships: Modes of linkage*. Hillsdale, New York. Erlbaum
- Paabus, N.(2021). *Kutsekoolide õppurite keeldumisoskused liusamine, tubakas, alkoholi ja illegaalsete uimastite pakkumise korral*. [magistritöö. Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/b048779a-f5cc-4e4c-b565-fe15feb0bae8/content>
- Pipas.M.D., Jandart. M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2),649-656  
[https://www.researchgate.net/publication/227367804\\_Assertive\\_Communication\\_Skills](https://www.researchgate.net/publication/227367804_Assertive_Communication_Skills)
- Petraitis, J., Snyder. F.J., Flay.B.R.(2009).The Theory of Triadic Influence. In R. J.

- DiClemente, M. C. Kegler & R. A. Crosby (Eds.), *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research* (Second ed., pp. 451-510). New York: Jossey-Bass.  
[https://www.researchgate.net/publication/224942235\\_The\\_Theory\\_of\\_Triadic\\_Influence](https://www.researchgate.net/publication/224942235_The_Theory_of_Triadic_Influence)
- Reyna, V. F., & Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy. *Psychological Science in the Public Interest*, (1), 1-44. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1529-1006.2006.00026.x>
- Rootalu, K. (2014) *T-test*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/t-test/#:~:text=T-testi%20kasutatakse%20juhul%2C%20kui%20on%20vaja%20v%C3%B5rrelda%20kahe,meeste%20ja%20naiste%29%20%C3%BChe%20arvulise%20tunnuse%20keskmi%20v%C3%A4%C3%A4rtusi>.
- Scheier, L. M., Botvin, G. J., Diaz, T., & Griffin, K. W. (1999). Social skills, competence, and drug refusal efficacy as predictors of adolescent alcohol use. *Journal of Drug Education*, (3), 251- 278
- Schroeder, H. S., & Hayes, S. C. (1978). Assertion training: A review and recommendations. *Psychological Bulletin*, 85(3), 615–638. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.85.3.615>
- Scheier, L. M., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Diaz, T. (2000). Dynamic growth models of self-esteem and adolescent alcohol use. *Journal of Early Adolescence*, 20(2), 178–209. <https://doi.org/10.1177/0272431600020002004>
- Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514
- Saygili, G. (2014). Social skills of children in public and primary schools in Turkey: A case study. *International Journal of Recent Scientific Research*. 5(1), 148–152
- Sink, A. (2015). *Kiusamiskäitumises osalenud ja mitteosalenud õpilaste keeldumisoskused Saare maakonna näitel*. [magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/cbb4d41b-44ad-4be6-8718-c5fb4f8a3040/content>
- Sørli, M.-A., Amlund Hagen, K., Berg Nordahl, K., (2021). Development of social skills during middle childhood: Growth trajectories and school-related predictors. *International Journal of School & Educational Psychology*. Volume 9 12(5), 569-587 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21683603.2020.1744492#abstract>
- Tartu Ülikool eetikaveeb (s.a.). *Teadustöö eetika*. <https://www.eetika.ee/et/teaduseetika/teadustoo>

Tartu Ülikool eetikaveeb(2023) *Hea teadustava*.

<https://eetika.ee/et/sisu/hea-teadustava>

Tacke, U. 2008. *Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit*. Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M. (Toim). AS Medicina

Taylor, G. R., & Trumbull, M. (2005). *Major similarities and differences between two paradigms*. In G. R. Taylor (Ed.), *Integrating quantitative and qualitative methods in research* (2nd ed.) (pp 235–247). Oxford: University Press of America, Inc.

<https://books.google.ee/books?id=17WJTcbxcmQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

*Teaching Teens to Say No: Strengthening Refusal Skills for Positive Mental Health*. (2004)

<https://www.therapytrainings.com/pages/blog/teaching-teens-to-say-no-strengthening-refusal-skills-for-positive-mental-health>

Tropp, K., & Saat, H. (2008). Sotsiaalsete oskuste areng. E. Kikas (Toim), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (53-78). Tartu: TÜ Kirjastus.

Õppekava (s.a). *Enesekohane ja sotsiaalne pädevus inimeseõpetuses*. K.Kõiv (Toim).

[https://oppekava.ee/wp-](https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2016/09/Enesekohane_ja_sotsiaalne_p%C3%A4devus_inimese%C3%B5petuses.pdf)

[content/uploads/2016/09/Enesekohane\\_ja\\_sotsiaalne\\_p%C3%A4devus\\_inimese%C3%B5petuses.pdf](https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2016/09/Enesekohane_ja_sotsiaalne_p%C3%A4devus_inimese%C3%B5petuses.pdf)

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.

Wang, Q. (2019). A Comparative Study of Gender Differences in Refusal Strategies from English Majors. *Theory and Practice in Language Studies*, Vol. 9, No. 8, 1040-1048

<https://www.academypublication.com/issues2/tpls/vol09/08/24.pdf>

Refusal skill Classroom activities (s.a) Windsor-Essex Country Health Unit

<https://www.wechu.org/sites/default/files/edit-resource/em-refusal-skills-classroom-activities/hsch-planning-refusal-skills-classroom-activities-eng-32622023-id-219738.pdf>

Wynn, S. R., Schulenberg, J., Maggs, J. L., & Zucker, R. A. (2000). Preventing alcohol misuse: The impact of refusal skills and norms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(1), 36–47.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Maie Koger ,

*(autori nimi)*

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste keeldumisoskused ühe Tarumaa kooli näitel,  
*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on Kristi Kõiv ,

*(juhendaja nimi)*

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Maie Koger*  
**22.05.2025**