


TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Jelena Ćosić Dukić, prof.
Marija Škrgatić, prof.



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Trening životnih vještina

- Trening životnih vještina je “evidence based” program primarne prevencije rizičnih ponašanja mladih (pušenja, alkohola i zlorabe droga).
- Autor ovog programa je Dr. Gilbert J. Botvin. The logo for Botvin LifeSkills Training, featuring a blue background with a white circular icon containing two stylized human figures and the text 'Botvin LifeSkills Training' in white.
- Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije prilagodio je program provedbi u Hrvatskoj.
- Program provode razrednici i/ili stručni suradnici u školama koji su prethodno prošli odgovarajuću edukaciju.
- Sastoji se od 13 radionica životnih vještina za učenike šestih razreda i 10 radionica životnih vještina za učenike sedmih razreda.
- Testiran je u praksi, metodološki jasno dizajniran, pokazuje značajno smanjenje loših rezultata ili s njima povezanih rizika, utemeljen je na teorijskoj podlozi i detaljno je evaluiran

Zašto se program počeo provoditi u Zadarskoj županiji?

- **Rukovođenje i upravljanje za zdravlje 2007. godine**
- Analiza i utvrđivanjem stanja zdravlja građana Zadarske županije
- Problematika ovisnosti utvrđena je kao jedan od 5 javnozdravstvenih prioriteta

Analiza stanja zdravlja uključivala je:

- prikupljanje epidemioloških podataka
- ispitivanje stavova zajednice
- procjenu ozbiljnosti problema
- konzultacijski procesom

Utvrdjivanje problematike ovisnosti

Epidemiološki podaci pokazali su kako je 2007. godine Zadarska županija imala najviše prijavljenih liječenih osoba u RH u dobi od 15 do 64 godine sa stopom od 599,2/100.000.

Ispitivanje potreba zajednice – anketiranjem određenih populacijskih skupina dobili smo odgovore na pitanje koji su najvažniji problemi u mjestu njihova boravka – na 5. mjestu bila je ovisnost o drogama.

Konzultacijski proces – na konsenzus konferenciji anketiranjem prisutnih određeno je 5 prioriteta - na 1. mjestu “**posljedice konzumiranja droga**”.

Procjena ozbiljnosti problema - OSRP metodologijom (Rapid Assessment Procedures/RAP, Cernea, 2003.) - identificirani su javnozdravstveni problemi i prioriteti.

Prikupljanje podataka o mjerama koje se provode u školama, a koje su usmjerene na prevenciju različitih rizičnih ponašanja mladih – na temelju prikupljenih odgovora zaključeno je kako se u školama provode brojne preventivne aktivnosti za koje nisu ni znanstveno utvrđivani niti praćeni zajednički pozitivni ishodi, poboljšani ishodi i napredak u ishodima.

TŽV u Planu za zdravlje

Dugoročni cilj

- Do 2019. godine kod registriranih ovisnika o psihoaktivnim drogama iz Zadarske županije smanjiti vremenski interval između prvog uzimanja glavnog sredstva ovisnosti i prvog javljanja na liječenje sa 7 na 5 godina.

Srednjoročni ciljevi od 2009. do 2013. godine

- Obuhvatiti 70 % šestih i sedmih razreda osnovnih škola kvalitetnim i održivim preventivnim programima usmjerenim na razvijanje socijalnih vještina te vještina komunikacije.

- **Kratkoročni ciljevi** za razdoblje od 2009. do 2010. godine

KRATKOROČNI CILJEVI	ROKOVI IZVRŠENJA	IZVRŠITELJI
Organizirati provođenje programa prevencije ovisnosti „Trening životnih vještina“ u 6. i 7. razredima osnovnih škola Zadarske županije	Do kraja 2009. godine	ZJZ - Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Ekspertna skupina za prioritet ovisnosti o drogama

Zašto baš TŽV?

- Program je preveden i prilagođen hrvatskoj osnovnoškolskoj populaciji - primjer dobre prakse.
- Provode ga stručnjaci iz područja zdravstva i obrazovanja.
- Znanstveno je utemeljen.
- Temelji se na velikom broju konkretnih istraživanja.
- Primjenjuje se na specifičnoj ciljnoj skupini.
- Ciljevi su specificirani i mjerljivi.
- Ima jasno definiranu strukturu i vremenskim okvir.
- Jasno su definirane potrebne vještine provoditelja.
- Ima ugrađenu evaluaciju i postupke diseminacije rezultata.

Znanstvena utemeljenost

- Istraživanjem prosocijalnog i agresivnog ponašanja učenika nižih razreda osnovnih škola (I. –III. razreda) uočena je potreba za primjenom uspješnih programa primarne prevencije koji će se temeljiti na jačanju prosocijalnih ponašanja (Ferić i Bašić, 2000.)
- Stručnjaci preporučuju kako je na lokalnoj razini potrebno posebno voditi računa o ranom prepoznavanju i zaštiti visoko rizične kategorije djece i mladeži (Sakoman, 2004.).
- Prijelazno razdoblje iz 6.u 7. razred osnovne škole optimalno vrijeme za implementaciju preventivnih programa usmjerenih na razvijanje vještina nošenja s pritiskom od strane vršnjaka i odolijevanju utjecaju drugih na oblikovanje ponašanja (Mihić i Bašić, 2008. prema Killeya-Jones i sur. 2007.)

Preporuke EMCDD-a

Dostupni dokazi o preventivnim intervencijama namijenjenim školskoj djeci

- za intervencije u školama koje se zasnivaju na društvenom utjecaju i na životnim vještinama dokazana je efektivnost u reduciranju zlouporabe zakonitih i nezakonitih droga.
- Intervencije koje su usmjerene na socijalno ugrožene učenike i intervencije vršnjačke pomoći i pokazale su obećavajuće rezultate.

Intervencije u slučajevima korištenja alkohola

- Utvrđena je efikasnost programa koji se održavaju u školama, a uključuju koncept društvenog utjecaja i životnih vještina.
- Pokazuju smanjenje opijanja općenito (1 RCT, N= 7079) (OR = 0.80, 95 % CI 0.67–0.97) i povremenog opijanja (OR = 0.62, 95 % CI 0.47–0.81) (Faggiano et al., 2010)

Izvor: <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/prevention/school-children>

Učinkovitost programa

- kvalitetna priprema i kontinuirani trening provoditelja programa (učitelja),
- strukturirani nastavni sadržaji i programski vodiči za provedbu nastave,
- dovoljno dugo vrijeme (najmanje devet mjeseci i duže) provođenja,
- nadzor stručnjaka nad provedbom programa,
- dovoljno velik uzorak populacije,
- mogućnost preuzimanja programa od autora,
- osigurana tehnička podrška od autora ili nositelja programa(Mihić i Bašić, 2008.),
- stroga znanstvena evaluacija provedbe programa i redovno informiranje svih uključenih u provedbu programa o rezultatima provedbe(Mihalic i sur. 2008.).

Formulacija i evaluacija

- **Projektna dokumentacija** izrađena je u suradnji s upravnim odjelima Zadarske županije.
- **Nositelj programa:** Zavod za javno zdravstvo Zadar, Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje - snosi 15% troškova projekta
- **Partneri:** Zadarska županija i Grad Zadar Zadar – snosi 85% troškova projekta
- **Implementacija programa** započela je 2010. godine
- **Monitoring implementacije projekta** provodi Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb u suradnji s koordinatorom programa - narativna i financijska međuzvješća nositelj aktivnosti dostavlja Zadarskoj županiji i Gradu Zadru.
- **Internu evaluaciju** provodi koordinatorica programskih aktivnosti, a podrazumijeva nekoliko anketnih ispitivanja učenika (i roditelja ako su uključeni) tijekom provedbe programa te samoevaluaciju nastavnika koji provode program. Koordinator programa prati usklađenost programskih aktivnosti s originalnim preporukama autora ili nositelja programa, u ovom slučaju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.
- **Eksternom evaluacijom** procjenjuje se usklađenost planiranih i provedenih aktivnosti u odnosu na originalne preporuke autora projekta, vremenski i financijski okvir te ciljeve projekta. Eksternu evaluaciju najmanje dva puta godišnje provode stručne službe Zadarske županije i Grada Zadra na temelju međuzvješća i izvješća (narativnih i financijskih) koje dostavlja koordinatorice programa.

Aktivnosti u 2009. godini

- Stručni posjet i radni sastanak u Rijeci u NZJZ.
- Sastanak za djelatnike Zavoda, predstavnike škola i članove ekspertnih skupina na kojem su djelatnici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije predstavili program.
- Izrada projektne dokumentacije i budžetiranja programa.
- Dvodnevna edukacija za djelatnike Zavoda u Rijeci.

Aktivnosti u 2010./2011. godini

PRIJAVA VODITELJA

- Prikupljeni pristanci ravnatelja za sudjelovanje škola u programu
- Prikupljene prijave za voditelje/koordinatore programa (29 škola, 76 voditelja programa (7 koordinatora) i 1621 učenika)

MATERIJALI

- pripremljeni su i tiskani radni materijali za učenike i voditelje šestih razreda:

PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE

PRIRUČNIK ZA UČENIKE

ANKETNI UPITNICI

EVALUACIJSKI UPITNICI



Teme:

ŠESTI RAZRED

- Slika o sebi i samounapređivanje
- Donošenje odluka
- Pušenje - zablude i istine
- Alkohol – zablude i istine
- Marihuana – zablude i istine
- Utjecaj medija
- Nasilje i mediji
- Anksioznost
- Suočavanje s ljutnjom
- Komunikacijske vještine
- Socijalne vještine
- Asertivnost
- Rješavanje sukoba

SEDMI RAZRED

- Zloupotreba droge i nasilje
- Donošenje odluka
- Utjecaj medija
- Suočavanje s anksioznošću
- Suočavanje s ljutnjom
- Komunikacijske vještine
- Socijalne vještine
- Asertivnost
- Rješavanje sukoba
- Odupiranje vršnjačkom pritisku

Školama koje sudjeluju u programu osigurano je:

- **Besplatni materijal** za sve učenike i nastavnike uključene u program (priručnici za učenike, priručnici za nastavnike)
- **Edukacija i supervizija** za sve djelatnike koji provode program
- **Honorar** u iznosu od 1.000,00 kn neto za svakog djelatnika, po razredu, koji provede program u predviđenom roku (koji se isplaćuje po završetku programa odnosno po predaji sve potrebne dokumentacije i za koji se potpisuje ugovor)
- **Honorar** u iznosu od 1.000,00 kn neto za koordinatora programa na razini škole (koji se isplaćuje po završetku programa a za posao praćenja provođenja programa u školi, poticanje redovitog provođenja radionica, prikupljanje podataka i dokumentacije od kolega i za koji se potpisuje ugovor)
- **Medijska promocija** programa, škola i djelatnika koji su uključeni u program

EDUKACIJA

Organizirana je **edukacija za voditelje programa i koordinatore** u prostorima OŠ Krune Krstića

- Rujan 2010 (dva susreta)
- Studeni 2010
- Veljača 2011



REZULTATI ANKETNOG ISPITIVANJA PROVEDENOG NAKON PRVE GODINE PROGRAMA:

KOLIKO SU TI BILE ZANIMLJIVE TEME U PROGRAMU TŽV	
Ne	22,56%
Ni da ni ne	27,15%
Da	50,27%

KAKO TI SE SVIDJELO SUDJELOVATI U RADIONICAMA TŽV?	
Nije mi se svidjelo	21,94%
Ni da ni ne	29,75%
Svidjelo mi se	52,37%

KOLIKO ĆE TI PROGRAM TŽV BITI KORISTAN U ŽIVOTU?	
Neće mi biti koristan	15,26%
Ni da ni ne	16,90%
Biti će mi koristan	67,83%

	DOBRO SAM INFORMIRAN O ŠETNOSTI PUŠENJA	DOBRO SAM INFORMIRAN O ŠETNOSTI ALKOHOLA	DOBRO SAM INFORMIRAN O ŠETNOSTI MARIHUANE
Ne slažem se	13,11%	12,97%	13,96%
I slažem se i ne slažem se	7,34%	7,30%	6,47
Slažem se	79,53%	79,71%	79,56

SLJEDEĆE GODINE PROVEDBE:

Školska godina 2010./2011.

- 29 škola
- 76 voditelja programa
(7 koordinatora)
- 1627 učenika

Školska godina 2011./2012.

- 35 škola
- 150 voditelja programa
(10 koordinatora)
- 3224 učenika

Školska godina 2012./2013.

- 35 škola
- 152 voditelja programa
(10 koordinatora)
- 3560 učenika

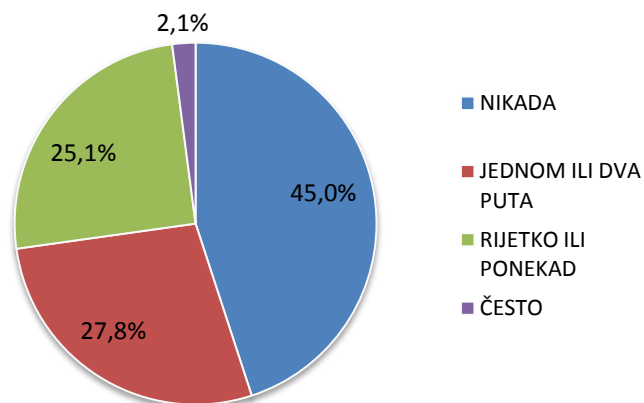
Školska godina 2013./2014.

- 36 škola
- 150 voditelja programa
(11 koordinatora)
- 3618 učenika

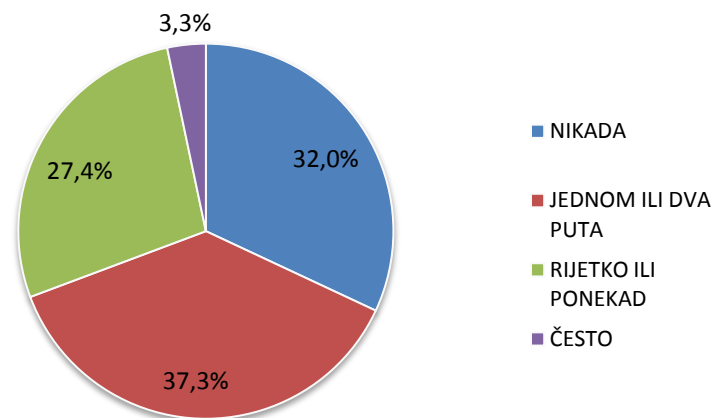
Školska godina 2014./2015.

- 35 škola
- 154 voditelja programa
(9 koordinatora)
- 3034 učenika

Učestalost konzumacije alkoholnih pića učenika šestog razreda

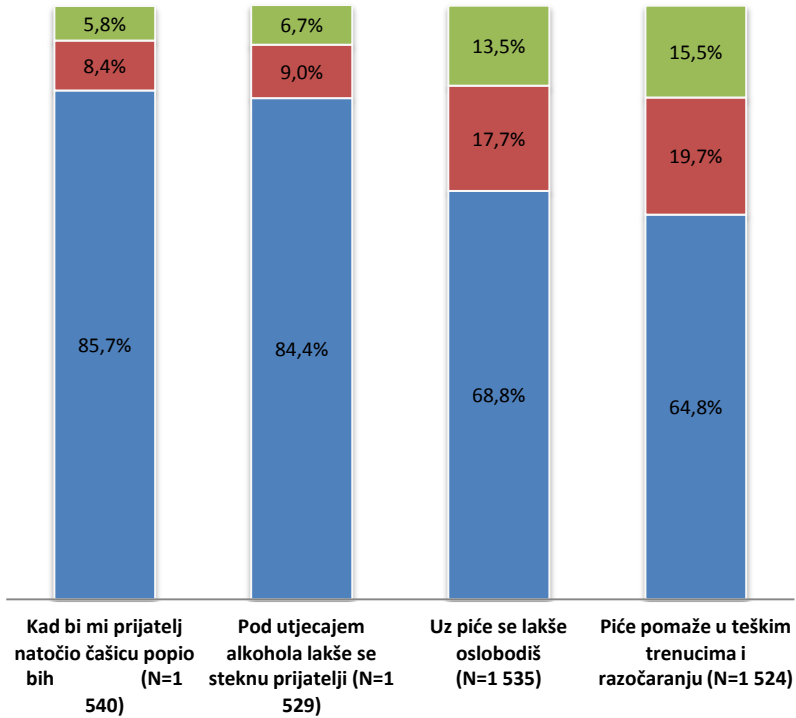


Učestalost konzumacije alkoholnih pića kod učenika sedmog razreda



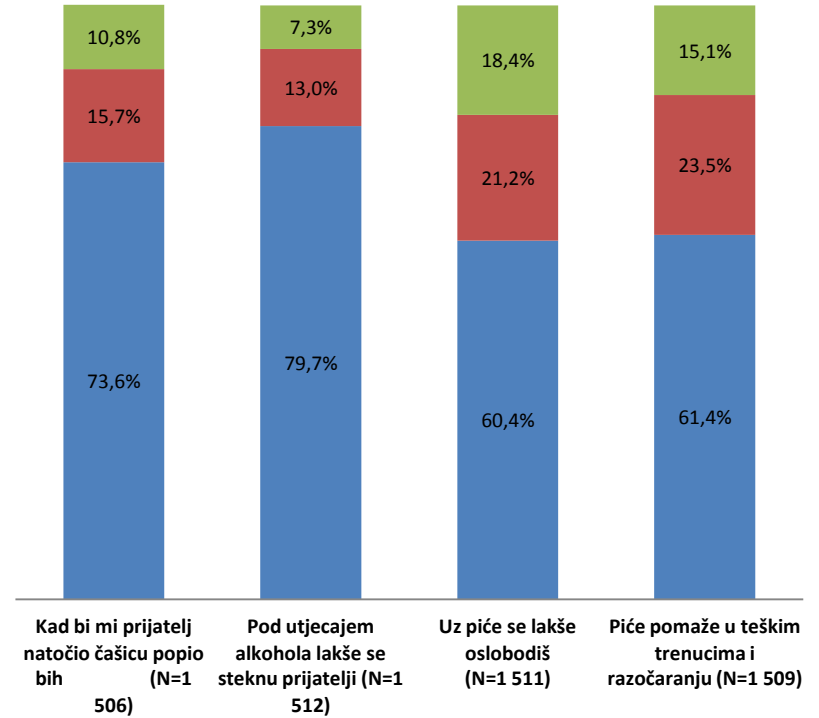
ŠESTI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE



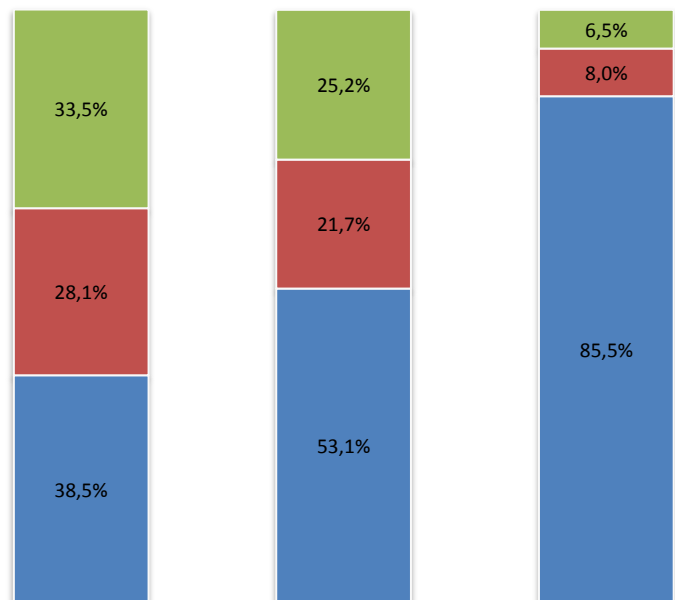
SEDMI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE



ŠESTI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE



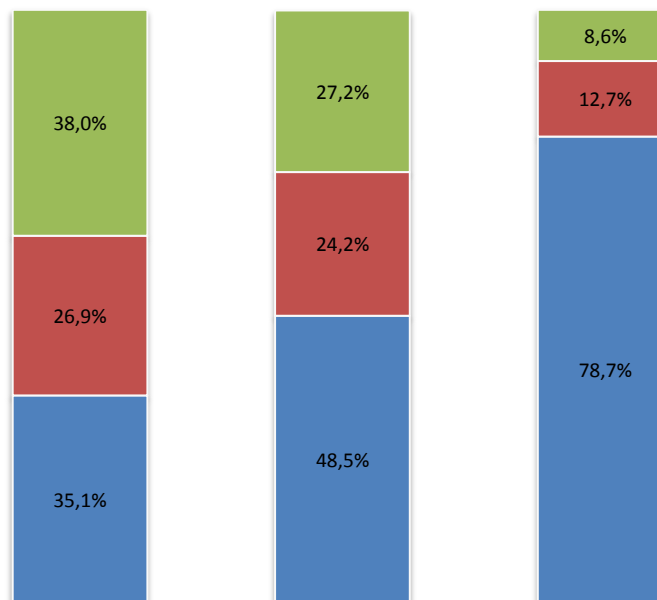
Razumljivo je da se na proslavama pije alkohol (N= 1539)

Korisno je piti u manjim količinama (N= 522)

Pijanci su mi simpatični jer su zabavni i druželjubivi (N=1 534)

SEDMI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE



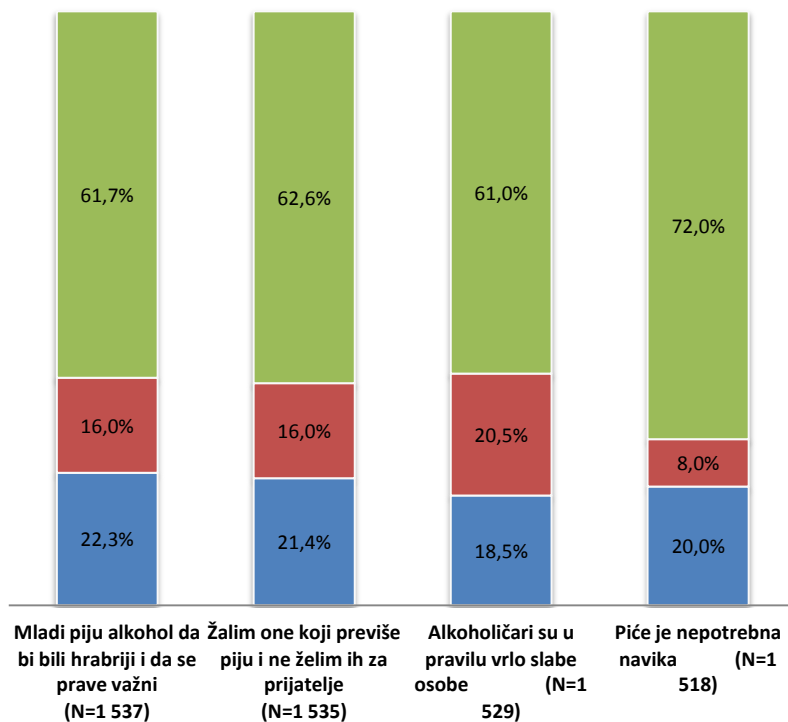
Razumljivo je da se na proslavama pije alkohol (N= 1509)

Korisno je piti u manjim količinama (N= 506)

Pijanci su mi simpatični jer su zabavni i druželjubivi (N=1 515)

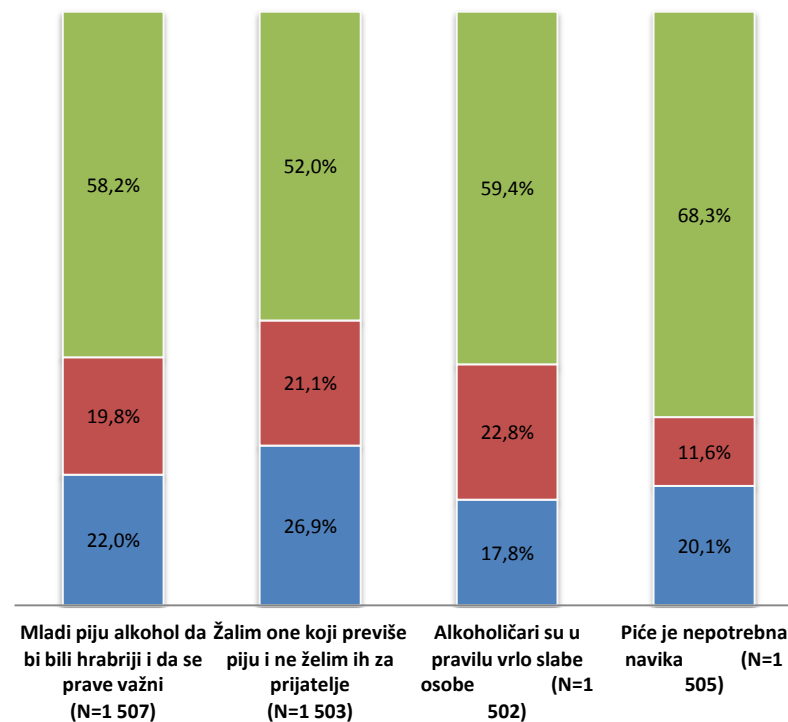
ŠESTI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE



SEDMI RAZRED

■ NE SLAŽEM SE ■ I SLAŽEM I NE SLAŽEM SE ■ SLAŽEM SE





HVALA NA PAŽNJI...



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR