

Prevenција: Trening životnih vještina [CERTIFIKAT KVALITETE RAZINE 3: PROGRAM UTEMELJEN NA DOKAZIMA UČINKOVITOSTI]

Provoditelj: Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Godina provedbe: 2024

Kratki opis programa

Trening životnih vještina univerzalni je školski preventivni program temeljen na razvoju osobina i uvježbavanju vještina koje su se u istraživanjima pokazale važnim zaštitnim čimbenikom od razvoja ovisnosti i drugih rizičnih ponašanja. PRIMARNO OKRUŽENJE U KOJEM SE PROJEKT PROVODI: ŠKOLA (OSNOVNE ŠKOLE)

Sažetak programa

Program promicanja mentalnog zdravlja i razvoja životnih vještina je hrvatska metodološka i kulturološka prilagodba znanstveno utemeljenog programa Life Skills Training (Botvin & Griffin, 2005). Poznat je i pod skraćenim nazivom Trening životnih vještina, a provodi se od 2005. u većini osnovnih škola Primorsko-goranske županije. Program se temelji na teoriji socijalnog učenja i modelu rizičnih i zaštitnih čimbenika, a uključuje i sadržaje socijalno-emocionalnog učenja (SEL) te vježbe usredotočene svjesnosti (mindfulness). Cilj mu je odgoditi eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti i smanjiti učestalost rizičnih ponašanja jačanjem osobnih, socijalnih i vještina odupiranja.

Opći cilj: smanjiti očekivani porast konzumacije sredstava ovisnosti kod djece u dobi od 12 do 14 godina za 30 %.

Specifični ciljevi: povećati znanje o posljedicama rizičnih ponašanja; osnažiti stavove protiv konzumacije sredstava ovisnosti; unaprijediti samopoštovanje, samopouzdanje i samokontrolu; razviti vještine donošenja odluka, rješavanja sukoba i odupiranja pritisku; povećati kompetencije za suočavanje sa stresom i kontrolu emocija.

Metode rada: Program koristi aktivne i participativne metode, prilagođene uzrastu djece - vođene rasprave, igranje uloga i modeliranje ponašanja, kvizovi i introspektivne vježbe, timski rad i razredni projekti, mindfulness aktivnosti (usredotočena svjesnost).

Radionice se provode tijekom pet školskih godina (3.–7. razred) u sklopu satova razredne zajednice, s ukupno 38 radionica i minimalno 46 školskih sati godišnje. Provedbu u školama vode dodatno educirani učitelji, nastavnici i stručni suradnici, uz kontinuiranu podršku školskih koordinatora i superviziju NZJZ PGŽ. Dodatne korelacije i razredni projekti služe za generalizaciju naučenih vještina.

Evaluacija: Evaluacija učinka (2005.–2010.) - kvaziekperimentalni dizajn pokazao je: 30–50 % smanjenja rizičnih ponašanja u intervencijskoj skupini u odnosu na kontrolnu ($n = 1.268$ vs. 269). Epidemiološki pokazatelji (2018. u odnosu na 2007.): udio učenika koji su probali cigarete: pad s 47 % na 22 %, konzumacija alkohola: pad s 71 % na 50 %, 60 % manje pušenja prije 7. razreda, 70 % manje učestalog pijenja alkohola.

Evaluacija procesa: online upitnici za provoditelje, izvješća školskih koordinatora, hospitacije i supervizija od strane NZJZ PGŽ.

Reference: 1. Roviš, D. (2015). Primorsko goranska županija: Trening životnih vještina. Epoha zdravlja, 8(1), 25–25. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/151422>;

2. NZJZ PGŽ. (2022). U Hiltonu održan stručni skup... Preuzeto s <https://zzjzpgz.hr/>...

3. Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2005). Life Skills Training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 26(2), 211–232.

1. Županije provedbe

Primorsko-goranska

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 2005.

Datum završetka: 2025.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

osnovne škole na području Primorsko-goranske županije

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: Primorsko-goranska županija

Godina u kojoj se program provodio:

Broj obuhvaćenih korisnika:

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Preuzeti program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet: Trening životnih vještina je u najranijoj fazi temeljen prema programu „Life Skills Training“ (Botvin, Griffin, 2005.), da bi tijekom godina bio metodološki i kulturološki prilagođen u skladu s nalazima procesne evaluacije i evaluacije učinaka te nadograđen elementima socijalno-emocionalnog učenja i aktivnostima za vježbanje usredotočene svjesnosti. Rijec je dobro poznatom evidence-based programu indeksiranom u više svjetskih registara (NREPP, EMSDDA; Blueprints...), koji može smanjiti stopu konzumacije psihoaktivnih tvari upola, a u nekim slučajevima i čak i do 80 % (Botvin i Griffin, 2014). Proširen je i sadržajem vezanim imenovanje i prepoznavanje emocija i s njima povezanih situacija. Rijec je o tome dokazano učinkovitim strategijama i tehnikama razvoja ključnih socijalno-emocionalnih kompetencija.

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizični i zaštitni čimbenici na koje program cilja

Rizični čimbenici: Programom se umanjuje utjecaj rizičnih čimbenika: prvi kontakti s cigaretama, alkoholom i drogom koji se tipično događaju u adolescenciji, utjecaj negativnog vršnjačkog pritiska te nedostatak samokontrole i vještine asertivnosti važne za odupiranje pritiscima.

Zaštitni čimbenici: Programom se osnažuju zaštitni čimbenici: realna slika o sebi, samodisciplina, djelotvorno suočavanje sa stresom i neugodnim emocijama, efikasno postavljanje ciljeva i planiranje, vještine odlučivanja i rješavanja problema, dobre socijalne i komunikacijske vještine, asertivnost te vještine odupiranja.

10. Procjena potreba

Način provedbe: Lokalno istraživanje pod nazivom „Analiza korištenja sredstava ovisnosti i ostalih rizičnih ponašanja učenika srednjih škola u Primorsko-goranskoj županiji“ iz 2019. godine pokazuje da više od 40 % srednjoškolaca u

Primorsko-goranskoj županiji povremeno ili redovito konzumira alkoholna pica, a njih 30,5 % redovito puši cigarete. Marihuana je probalo otprilike 30 % učenika, dok ju redovito konzumira 10-12 % učenika. Ostala sredstva relativno su rijetko zastupljena (1-5 %), uglavnom na razini isprobavanja, a vrlo rijetko redovite upotrebe. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije proveo je u prosincu 2018. i siječnju 2019. „Upitnik o interesima i zdravstvenom ponašanju učenika 8. razreda PGŽ“. Upitnik je proveden u 55 osnovnih škola PGŽ. Pitanja vezana za korištenje sredstva ovisnosti bila su o konzumaciji alkohola, cigareta i marihuane. Na pitanje „Kada si prvi put popio cijelo alkoholno pice“ (jedno pivo, čaša vina i sl.), 48,6 % učenika je odgovorilo da je to učinilo do 8. razreda osnovne škole. Njih 15,8 % do te dobi ima iskustvo pijanstva. 23 % učenika je do 8. razreda pušilo cigarete, a 4,3 % učenika je konzumiralo marihuanu.

Očekivani rezultati: Očekivani godišnji neposredni rezultati ključnih aktivnosti za postizanje ciljeva programa: tisak 10 000 priručnika za učenike za Trening Životnih vještina; tisak 1 000 priručnika za provoditelje programa Trening Životnih vještina; educirano oko 100 novouključenih provoditelja iz škola za provedbu programa kroz trodnevnu edukaciju (godišnje u programu sudjeluje oko 500 provoditelja, ostali su educirani ranijih godina); uključeno oko 10 000 učenika – neposrednih korisnika programa; provoditelji programa će na razini cijele županije održati više od 3 500 radionica s učenicima; održan stručni nadzor u 54 škole nad provedbom programa Trening Životnih vještina. Realizacijom navedenih aktivnosti omogućit će se provedba programa Trening Životnih Vještina u osnovnim školama, što će doprijeti ostvarenju cilja programa i smanjiti dobno očekivani porast konzumiranja sredstava ovisnosti u periodu od 12 do 14 godina za 30 % te povećati kompetentnost učitelja i nastavnika za rad s djecom na ovoj tematici.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima:

12. Ciljevi programa

Opći: Smanjiti dobno očekivani porast konzumiranja sredstava ovisnosti u dobi od 12 do 14 godina za 30 %.

Tri glavna cilja:

1. Usvojiti relevantna znanja o rizicima eksperimentiranja sredstvima ovisnosti;
2. Osnažiti tzv. antiovisničke stavove i
3. Unaprijediti osobne, socijalne i vještine odupiranja.

Specifični: Tijekom petogodišnjeg sudjelovanja u voenim interaktivnim radionicama učenici će:

1. razviti višu razinu samopoštovanja, samopouzdanja i samokontrole u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina;
2. razviti bolje vještine odlučivanja u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina;
3. razviti bolje komunikacijske, socijalne te vještine rješavanja sukoba u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina;
4. razviti bolje vještine kritičkog promišljanja te suočavanja s pritiskom vršnjaka i asertivnog odbijanja droga u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina;
5. povećati znanje o neposrednim i dugoročnim posljedicama rizičnog ponašanja eksperimentiranja u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina;
6. povećati sposobnost korištenja efikasnih strategija suočavanju sa stresom i anksioznošću te kontrolu emocija u usporedbi s učenicima koji ne polaze program Trening Životnih vještina.

13. Ciljana skupina

Osnovna škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Učenici od 3. do 7. razreda osnovne škole, odnosno u dobi od devet do trinaest godina. Godišnje u programu sudjeluje oko 10 000 učenika, s približno jednakim brojem po svakoj od pet navedenih generacija. Broj korisnika na godišnjoj bazi: 10000

15. Metode korištene u programu

Radionica

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i učinka

18. Metoda evaluacije

Rezultati procesne evaluacije, odnosno povratnih podataka provoditelja kroz online upitnik, koriste se kao temelj za redovito ažuriranje radnih materijala. Osim toga, u istu se svrhu koriste zapažanja djelatnika NZJZ (dodatno educiranih o preventivnoj znanosti) stečena u komunikaciji s provoditeljima tijekom posjeta školama. Ranijih godina povratne informacije prikupljane su i kroz eseje provoditelja te je okupljena radna skupina sastavljena od djelatnika NZJZ i nekoliko provoditelja programa kojoj je cilj bio analizirati sadržaj i predložiti eventualne izmjene da se poveća kulturološka primjerenost programa. Rezultati se također koriste za prilagođavanje sadržaja prezentacija edukacije, kako bi što uspješnije odgovorila na potrebe provoditelja.

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Evaluacija ishoda, odnosno učinkovitosti programa provodila se od 2005. do 2010. godine primjenom upitnika koji su uključeni učenici šestog razreda ispunjavali prije i po završetku programa. Jednak upitnik primijenjen je s odgovarajućim brojem učenika u kontrolnoj skupini škola koje u toj fazi nisu sudjelovale u programu. Dakle, korišten je kvaziekperimentalni dizajn. Usporedba rezultata u intervencijskim i kontrolnim školama pokazala je 30-50 %-tno smanjenje više ispitivanih rizičnih ponašanja, tj. eksperimentiranja sredstvima ovisnosti (primjeri na priloženim slikama). Budući da je trenutačno u program uključeno više od 90 % osnovnih škola Primorsko-goranske županije, ovakav tip evaluacije se trenutačno ne provodi zbog nedostatka kontrolnih škola. Trenutačno provoditelji ispunjavaju poseban obrazac o kvaliteti implementacije koji služi kao indikator ostvarivanja željenih rezultata. Posljednje epidemiološko ispitivanje NZJZ PGŽ s učenicima svih 8. razreda osnovnih škola iz 2018. godine u usporedbi sa 2007. godinom pokazuje kako je broj učenika koji su do osmog razreda eksperimentirali cigaretama prepolovljen s 47 % na 22 %, dok je konzumiranje alkohola smanjeno za trećinu sa 71 % u 2007. godini na 50 % u 2018. godini. Najrizičniji oblici ponašanja poput pušenja prije 7. razreda smanjeni su pak za 60%, dok je učestalo pijenje alkohola (10 i više puta u zadnjih 12 mjeseci) smanjeno čak i do 70% !

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini

Promoviran:

Sadržaj i tijek kampanje:

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provođenja (HRK)

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):