

# TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA- šest godina provedbe u Zadarskoj županiji

Dora Srdelić Ljubičić, Ivana Batur, Stela Klepac-Erštić  
Zavod za javno zdravstvo Zadar

**Sažetak** U Zadarskoj županiji program Trening životnih vještina (u nastavku teksta skraćeno "TŽV") provodi se od 2010. godine u sklopu Plana za zdravlje stanovnika Zadarske županije. Nositelj projekta provedbe ovog programa je ZJZ Zadar - Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje, a partneri su Grad Zadar i Zadarska županija. "TŽV" je program univerzalne prevencije rizičnih ponašanja (pušenja, alkohola i zlouporabe droga) namijenjen učenicima šestih i sedmih razreda osnovne škole. Njegova djelotvornost dokumentirana je strogim evaluacijskim istraživanjima tijekom više od 20 godina. Program je u cijelosti preuzet od Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo Primorsko --goranske županije, a autor mu je dr. Gilbert J. Botvin. Verzija prilagođena provedbi u Hrvatskoj sastoji se od 13 radionica za učenike šestih razreda i 10 radionica za učenike sedmih razreda. Tijekom šest godina provedbe u njega je bilo uključeno više od 9 000 učenika šestih i sedmih razreda te više od 500 nastavnika i stručnih suradnika.

## 1. Potreba za uvođenjem "TŽV-a"

Ovisnost je u Zadarskoj županiji već duži niz godina jedan od vodećih javnozdravstvenih problema. Još 2007. godine provedbom Analize stanja zdravlja građana Zadarske županije utvrđeno je da ovisnost zauzima vodeće mjesto na listi prioriternih područja. Time se ovisnost našla ispred kardiovaskularnih bolesti, brige o starijima i nemoćnima, nasilja u zajednici i športsko-rekreacijske problematike. Nadalje, prikupljeni epidemiološki podaci pokazali su kako je 2007. godine upravo Zadarska županija imala najviše prijavljenih liječenih osoba u Republici Hrvatskoj (u dobi od 15 do 64 godine) sa stopom od 599,2/100 000. Naša se županija zadržala pri vrhu ljestvice i u sljedećem razdoblju, a od navedene 2007. godine krenulo se u promišljanje o implementaciji *evidence based* programa u školske preventivne programe osnovnih škola u Zadarskoj županiji.

Naime, na temelju prikupljenih podataka o mjerama koje se provode u školama u našoj županiji, a koje su usmjerene na prevenciju različitih rizičnih ponašanja mladih, zaključeno je kako se provode brojne preventivne aktivnosti koje nisu znanstveno utvrđivane niti su praćeni zajednički pozitivni ishodi i napredak u ishodima. Upravo je to bio glavni razlog da se uvede program "TŽV-a" u sklopu preventivnih djelatnosti u osnovne škole Zadarske županije 2010. godine. Pripreme za provedbu ovog programa u Službi za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje započele su 2009. godine, a u suradnji sa Županijskim povjerenstvom za suzbijanje zlouporabe opojnih droga i Upravnim odjelom za zdravstvo i socijalnu skrb te Gradom Zadrom. Tijekom priprema djelatnici Službe upoznali su se sa programom i prošli edukaciju u organizaciji Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije od kojeg je (nama prilagođen program) i preuzet.

## 2. Opis programa "TŽV"

Trening životnih vještina (Life Skills Training Programme <http://www.lifeskillstraining.com/>) je program univerzalne prevencije rizičnih ponašanja (pušenja, konzumacije alkohola i zlouporabe droga), tj. školski preventivni program koji je razvio vodeći američki stručnjak u području preventivne znanosti, a nastao je na osnovi rezultata 30 znanstvenih studija. Taj program (*popularno nazvan Botwinov Life Skills Training po autoru, psihologu Gilbertu Botwinu*) je prepoznat kao egzemplarni primjer školskog preventivnog programa od strane američkih vladinih agencija za obrazovanje i suzbijanje ovisnosti (U.S. Department of Education and the Center for Substance Abuse Prevention). Slijedom toga se 1995. godine počeo primjenjivati u obrazovnom sustavu SAD-a, a danas, 20 godina nakon toga, program se provodi u 50 američkih država te više od 30 zemalja izvan SAD-a, uključujući i velik dio europskih zemalja (prema *Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda* 2012.). Među europskim zemljama u kojima se provodi program je od 2005. godine i Republika Hrvatska, kada je Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije dobio od autora odobrenja za provedbu programa. Ovaj program uključuje objektivne informacije o sredstvima ovisnosti kao i usvajanje niza psihosocijalnih vještina (donošenje odluka, komunikacije, suočavanje s ljutnjom i anksioznošću, rješavanje sukoba itd.) koje povećavaju kompetenciju mladih u aktivnom odupiranju vršnjačkom pritisku - kao izuzetno važnom faktoru rizika za početak konzumacije sredstava ovisnosti.

Cilj ovog programa je smanjenje učestalosti i intenziteta konzumiranja sredstava ovisnosti, kao i odgoda prvoga konzumiranja. Za razliku od tradicionalnih programa prevencije koji se temelje na pružanju informacija, "TŽV" se temelji na razvoju osobina i uvježbavanju vještina koje su se u dosadašnjim istraživanjima pokazale važnim u sprječavanju razvoja ovisničkog ponašanja. Učenike se ne uči samo širokom spektru osobnih i socijalnih vještina kojima bi se smanjila potencijalna motivacija za korištenje sredstava ovisnosti, već ih se uči kako primijeniti te vještine u situacijama u kojima mogu iskusiti socijalni pritisak za korištenje jedne ili više psihoaktivnih tvari. Na ovakav način omogućavamo mladima odgovorno donošenje odluka uzimajući u obzir posljedice određenog ponašanja, a time i preuzimanje odgovornosti.

"TŽV" se provodi kao serija od 13 radionica za učenike šestih i 10 radionica za učenike sedmih razreda. Radionice provode razrednici ili/i stručni suradnici na satu razredne zajednice, a koji su prošli posebnu edukaciju. Tijekom edukacije imali su priliku čuti stručna predavanja djelatnika Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje (liječnika, psihologa i pedagoga) te sudjelovati u radionicama koje će provoditi s učenicima. Provedbu programa u školi koordiniraju školski koordinatori u suradnji s djelatnicima Službe za prevenciju.

**Tablica 1.**

RADIONICE ZA UČENIKE 6. RAZREDA	BROJ ŠK. SATI
1. Slika o sebi i samounapređivanje	1
2. Donošenje odluka	2
3. Pušenje - zablude i istine	1
4. Alkohol - zablude i istine	1
5. Marihuana - zablude i istine	1
6. Utjecaj medija	1
7. Nasilje i mediji	1 izborno
8. Anksioznost	2
9. Suočavanje s ljutnjom	1 izborno
10. Komunikacijske vještine	1
11. Socijalne vještine	2
12. Asertivnost	2
13. Rješavanje sukoba	1 izborno

**Tablica 2.**

RADIONICE ZA UČENIKE 7. RAZREDA	BROJ ŠK. SATI
1. Zloraba droga i nasilje: uzroci i posljedice	1
2. Donošenje odluka	1
3. Utjecaji medija	1
4. Suočavanje s anksioznošću	2
5. Suočavanje s ljutnjom	1 izborno
6. Komunikacijske vještine	1
7. Socijalne vještine	1
8. Asertivnost	2
9. Rješavanje sukoba	1 izborno
10. Opiranje vršnjačkom pritisku	2

Školama koje sudjeluju, odnosno voditeljima radionica i učenicima osigurani su:

- **Besplatni materijali** za sve učenike i nastavnike uključene u program (priručnici za učenike, priručnici za nastavnike, PP prezentacije za nastavnike, anketni listovi, evaluacijski listovi)
- **Edukacija i supervizija** za sve djelatnike koji provode program
- **Honorar** u iznosu od 1.000,00 kn neto za svakog voditelja/koordinatora (po razredu), koji provede program u predviđenom roku (koji se isplaćuje po završetku programa odnosno po predaji sve potrebne dokumentacije);
- **Medijska promocija** programa, škola i djelatnika koji su uključeni u program

**Tablica 3. Broj škola, učenika i suradnika uključenih u "TŽV" u Zadarskoj županiji**

ŠKOLSKA GODINA	BROJ ŠKOLA	BROJ UČENIKA	BROJ SURADNIKA
2010/2011	29	1627	83
2011/2012	35	3224	160
2012/2013	35	3560	162
2013/2014	36	3618	161
2014/2015	35	3034	163
2015/2016	34	2857	158

Napomena: program se u prvoj školskoj godini 2010./2011. provodio samo u šestim razredima, tek se u narednoj školskoj godini 2011./2012. provodio i u novoj generaciji šestih razreda i dodatno u sedmim razredima (odnosno onim razredima u kojima je godinu prije program već bio proveden).

Projektne aktivnosti provode se kontinuirano tijekom godine, a odnose se na samu edukaciju i superviziju voditelja radionica koja se provodi kroz edukativne seminare, susrete, obilaske škola, telefonske kontakte, organiziranje edukacije za roditelje učenika, prikupljanje materijala, provedbu evaluacije programa, prezentiranje rezultata evaluacije na stručnim skupovima i dr.

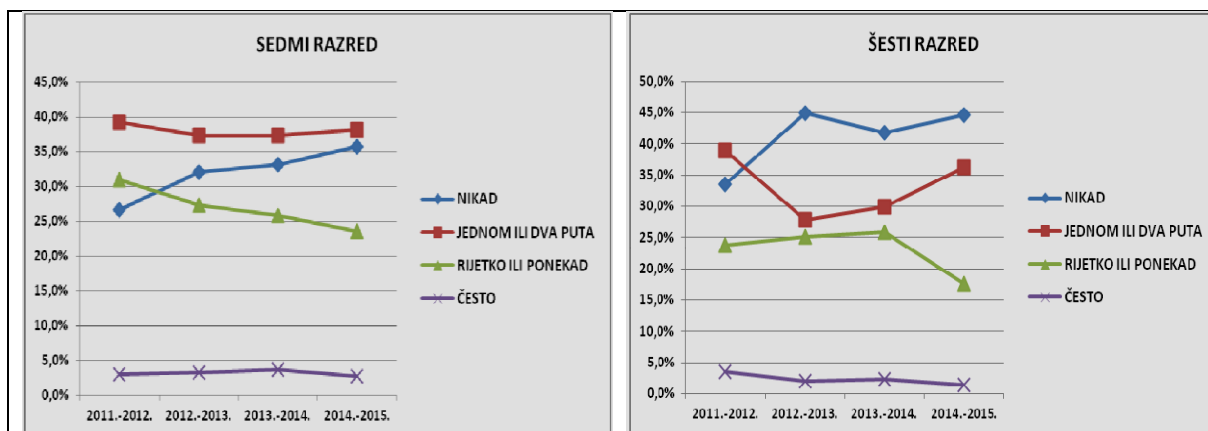
### 3. Evaluacijska istraživanja „TŽV“-a

Djelotvornost u stvarnoj prevenciji upotrebe i zlorabe sredstava ovisnosti pokazao je vrlo malen broj programa. "TŽV" je najbolje evaluiran program ove vrste i već je stvorio najveće i najtrajnije smanjenje u korištenju sredstava ovisnosti. Dobio je priznanje za uspješnost u prevenciji od nekoliko zdravstvenih i psihologijskih ustanova (prema *Trening životnih vještina - priručnik za nastavnike 7. razreda*, 2012.).

Rezultati ispitivanja programa "TŽV-a", koji su provedeni tijekom 20 godina njegove provedbe u Americi te deset godina provedbe kod nas, dosljedno su pokazali da se smanjuje korištenje duhana, alkohola i marihuane. Ta istraživanja i njihovi nalazi odoljeli su pomnom proučavanju stručnjaka i testu vremena. Ukupno gledajući, ova istraživanja pružaju impresivnu količinu podataka u prilog djelotvornosti programa "TŽV-a". Ključni nalazi tih istraživanja su:

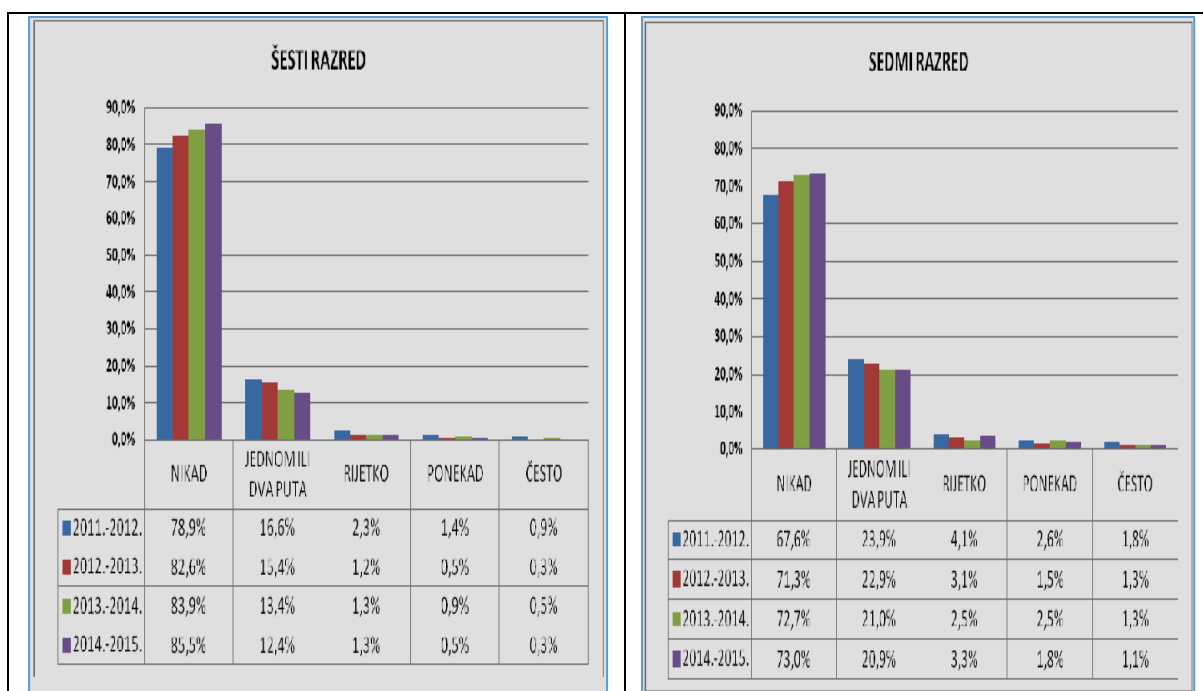
- smanjuje uporabu duhana, alkohola i marihuane do 75%
- dodatne radionice održavaju efekte prevencije
- efekti traju do 6 godina
- smanjuje kombiniranu uporabu više droga do 66%
- smanjuje korištenje inhalanata, opojnih sredstava i halucinogena
- djelotvoran je kod mladih različitih rasnih pripadnosti
- djelotvoran je kad ga provode učitelji, vršnjačke "vođe" ili zdravstveni djelatnici

U nastavku slijedi prikaz učestalosti konzumacije alkohola i cigareta učenika šestih i sedmih razreda osnovnih škola u Zadarskoj županiji. Podaci su dobiveni provođenjem anketa za vrijeme trajanja školske godine, odnosno za vrijeme provođenja radionica "TŽV-a" (prije i nakon provedbe).



Napomena: nisu prikazani podaci iz 2010./2011. godine kada se program provodio samo u šestim razredima

**Slika 1. Učestalost konzumacije alkohola – od školske godine 2011./2012. do 2014./2015.**



Napomena: nisu prikazani podaci iz 2010./2011. godine kada se program provodio samo u šestim razredima

**Slika 2. Učestalost konzumacije cigareta –od školske godine 2011./2012. do 2014./2015.**

Nadalje, postotak učenika koji je izjavio da je probao i/ili koristi teže psihoaktivne droge (amfetamini, kokain i heroin) je malen. Kako je ovaj tip sredstava ovisnosti još uvijek manje dostupan djeci ove dobi, treba uzeti u obzir i mogućnost da je ovaj postotak u stvarnosti još i niži (u slučaju da su neki učenici namjerno davali lažne odgovore na pitanja, jer nisu ozbiljno shvatili anketu). Što se tiče tkz. "snifata", odnosno inhalacijskih sredstava, 3,4% šestaša i 5,6% sedmaša izjavljuje da je s njima eksperimentiralo. Valja naglasiti da je eksperimentiranje s inhalantima karakteristično za mlade adolescente i rijetko prelazi u naviku te se smanjuje s godinama. Ovaj podatak iskoristili smo da voditelje radionica dodatno educiramo i naglasimo ovu pojavnost.

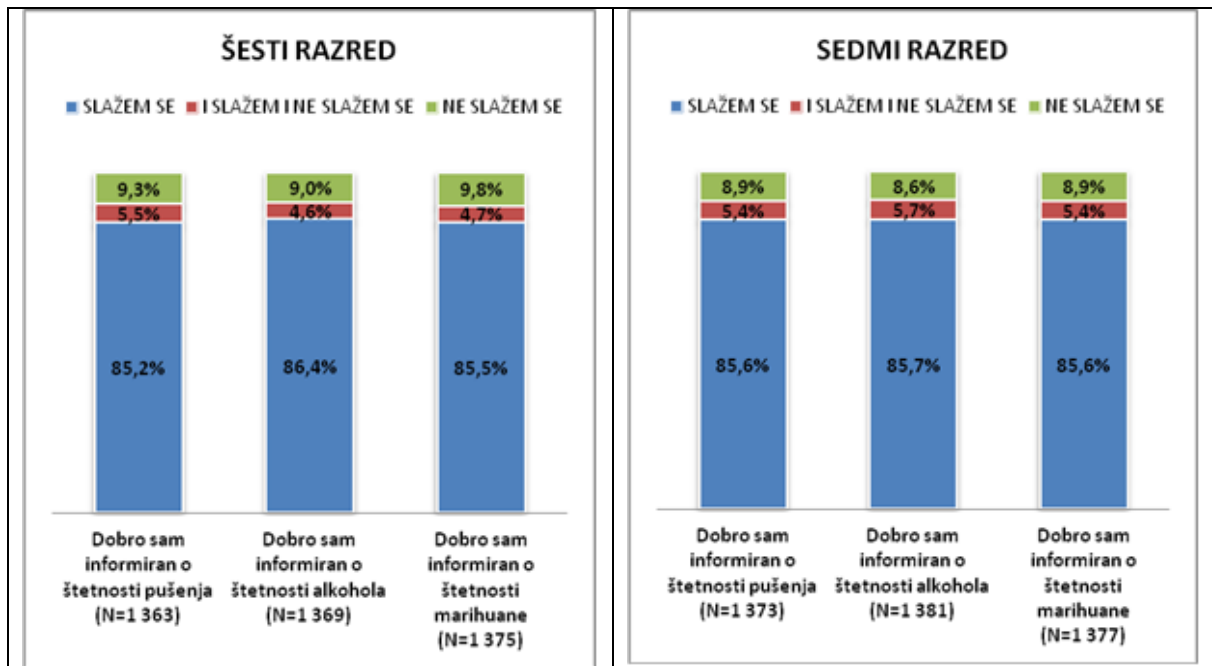
Većina učenika sedmog razreda, 98,6% navodi da nikada nije probala marihuanu. 1,4% navodi da ju je probalo, a od toga njih: 0,8% jednom ili dva puta; 0,1% učenika puši rijetko; 0,1% ponekad i 0,5% često. Potkraj godine kod sedmih razreda došlo je do bitne razlike u konzumaciji marihuane, što upućuje na mogućnost da je riječ o kritičnoj dobi za početak konzumacije. Stoga je vrlo važno radionice nastaviti provoditi i sa *sedmašima* kako bi ih na taj način podsjetili na štetnost konzumacije te na načine odolijevanja pritisku vršnjaka.

Kao što je već prije navedeno, "TŽV" nije usmjeren samo na pružanje informacija o učincima i štetnosti psihoaktivnih sredstava već i na razvoj vještina samopoboljšanja (*poboljšanje slike o sebi, donošenje odluka, suočavanje s anksioznošću, ljutnjom, analiza medija* i sl.) i socijalnih vještina koje unapređuju interpersonalne odnose (kako bolje komunicirati, prevladati sramežljivost, oduprijeti se vršnjačkom pritisku, kako rješavati sukobe i sl.). Da je ovakav pristup i više nego potreban, pokazuju i rezultati anketa u kojima je dobiveno:

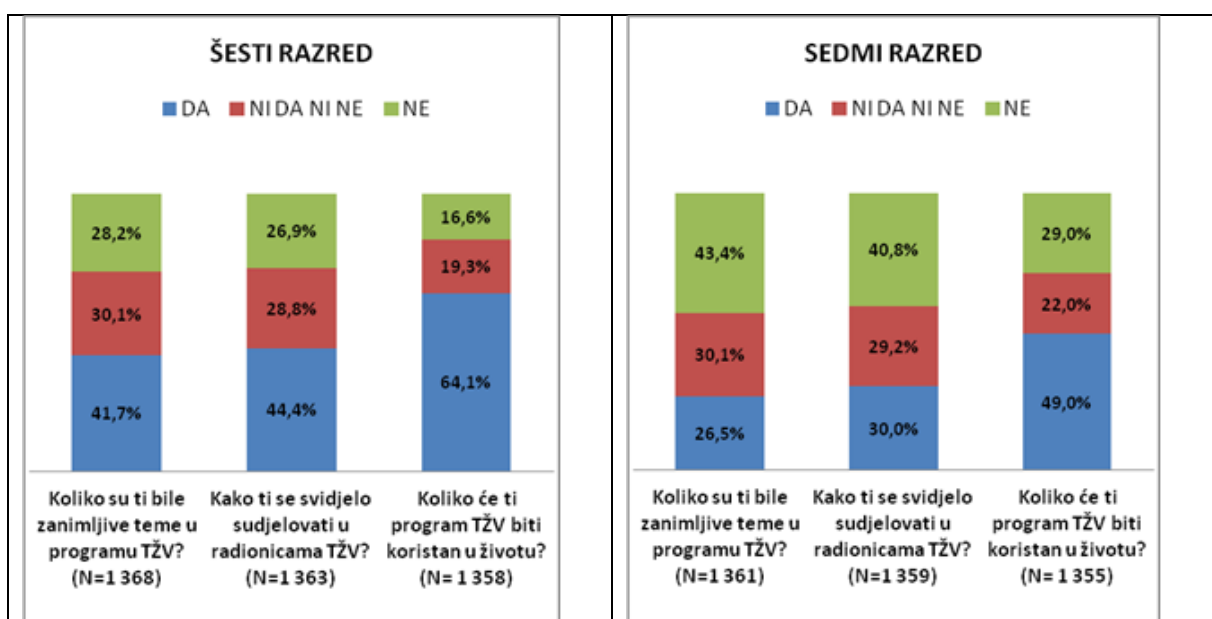
- učenici koji imaju lošu sliku o sebi (primjer čestice: „*često poželim da sam netko drugi*“) skloniji su eksperimentiranju sa sredstvima ovisnosti
- učenici koji iskazuju kako su zadovoljni svojim životom, manje eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti

- učenici koji iskazuju kako kod kuće ne dobivaju dovoljno pažnje skloniji su konzumaciji sredstava ovisnosti, posebice alkoholnih pića, cigareta, marihuane i inhalanata
- učenici su statistički bitno manje izvještavali o razini anksioznosti na kraju školske godine, što upućuje na moguću učinkovitost radionica usmjerenih na strategije smanjivanja anksioznosti, kao i onih usmjerenih na socijalne i akademske odnose

Većina učenika na kraju provedenog programa navodi da je dobro informirana o štetnosti pušenja, alkohola i marihuane, teme su im zanimljive, imaju pozitivan stav o sudjelovanju, a što je jako bitno - smatraju da će im program biti koristan u životu (Škrgatić, 2012).



Slika 3. Razina informiranosti učenika šestih i sedmih razreda



Slika 4. Prikaz nekih stavova učenika prema „TŽV“-u

Tijekom školske godine 2015./2016. započeli smo i provedbu evaluacije programa primijenivši anketne listove na maturantima svih srednjih škola Zadarske županije. Naime, oni su posljednja generacija učenika koja nije bila uključena u provedbu TŽV-a pa nas je stoga zanimala usporedba te skupine i prve generacije učenika koji su prošli kroz TŽV (a danas pohađaju treći razred srednje škole) u nekim pokazateljima vezanim uz konzumaciju sredstava ovisnosti (učestalost konzumacije, razina informiranosti i dr. ). Analiza rezultata tek slijedi.

#### 4. "TŽV" u budućnosti

Kako bi program "TŽV-a" učinili još učinkovitijim, smatramo da je potrebno uzeti u obzir mišljenje i stav samih voditelja radionica – nastavnika i stručnih suradnika. Oni nakon svake odrađene radionice ispunjavaju evaluacijski list u kojem procjenjuju svoje zadovoljstvo odrađenom radionicom. Osim toga, prethodne školske godine proveli smo i dodatnu evaluaciju kako bi voditelji imali priliku iskazati koliko su zadovoljni programom u cjelini, odnosno dati svoje prijedloge, te na taj način pridonijeti provedbi programa za godine koje dolaze. U nastavku se nalazi prikaz rezultata evaluacije za školsku godinu 2014./2015.

**Tablica 4. Prosjek ocjena koje su nastavnici dali za pojedine elemente "TŽV-a" (N=52)**

Čestice	Raspon ocjena	$\bar{x}$
Zanimljivost i atraktivnost programa	1-5	4,19
Primjenjivost programa u praksi	1-5	4,19
Organizacija edukacije programa	1-5	4,31
Sadržaj pisanog materijala i PP prezentacija	1-5	4,26
Suradnja sa djelatnicima ZZJZ	1-5	4,63
Ispunjenost Vaših očekivanja	1-5	4,00
Ocjena programa u cjelini	1-5	4,26

$\bar{x}$  - aritmetička sredina

**Tablica 5. Prednosti, nedostaci i prijedlozi koje su nastavnici dali na kraju 2014./2015. šk. godine**

PREDNOSTI	NEDOSTACI	PRIJEDLOZI
<p>„Pravovremeno upoznavanje i educiranje djece o štetnosti svih vrsta ovisnosti i rizičnih ponašanja.“</p> <p>„Upoznavanje i educiranje djece o problematičnim životnim situacijama s kojima se svakodnevno susreću ili će se tek suočiti.“</p> <p>„Dobro osmišljeni radni materijali.“</p> <p>„Poticanje zblizavanja i razvoja komunikacije između razrednika i učenika.“</p> <p>„Pružanje uvida u stajalište djece o problematičnim temama.“</p>	<p>„Ponavljjanje istih tema u sedmom razredu uzrokuje nezainteresiranost kod učenika.“</p> <p>„Nedostatak vremena za kvalitetnu realizaciju svih tema.“</p> <p>„Pojedine teme (alkohol i droge) nisu prikladne dobi učenika.“</p> <p>„Opterećenost djece raznim programima koji se provode.“</p> <p>„Ispunjavanje radnih bilježnica djeci je često naporno.“</p> <p>„Nedovoljno digitalnih materijala (pr. video sadržaji) koji bi djeci bili zanimljiviji od samo tiskanih materijala.“</p>	<p>„Izmijeniti teme za 7. razred.“</p> <p>„Razrednicima u sklopu materijala uručiti zanimljive sadržaje u obliku PowerPoint prezentacija, filmova, letaka i sl.“</p> <p>„Tijekom obrađivanja pojedinih tema bilo bi poželjno da razredniku pomogne stručna osoba za to područje.“</p> <p>„Proširiti radionice i na učenike 8. razreda.“</p> <p>„Pojedine teme bi bilo dobro obraditi već u 5. razredu.“</p>

Kroz dijalog s voditeljima radionica čiji rad pratimo kroz susrete, edukacije i obilaske škola, došli smo do zaključka da su potrebne i neke novine koje nas očekuju u budućnosti. Tako planiramo u provedbu uključiti učenike 3., 4. i 5. razreda, a učenici 7. razreda dobili bi nove radne materijale koji su izgledom i sadržajem primjereniji njihovoj dobi i potrebama (sve po uzoru na Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko goranske županije). Naime, evaluacijom je utvrđeno (Slika 3.) da se učenicima sedmih razreda manje sviđa sudjelovati u programu te da su im radionice manje zanimljive što se može objasniti efektom dobi, ali i utjecajem ponavljanja tema. Takav rezultat pokazatelj je da su promjene potrebne, posebno za *sedmaše*. Planiramo i izradu letka kao popratnog edukativnog materijala koji bi prije svega bio namijenjen roditeljima (ali i djeci), kako bi odgovorili na zahtjeve voditelja.

Nadalje, od upravo završene školske godine (2015./2016.) pokrenut je i natječaj koji poziva sudionike "TŽV-a" (učenike i nastavnike) da zajedno izrade kreativne radove na temu mentalnog zdravlja i prevencije ovisnosti (npr. plakati, kolaži, literarni radovi, fotografije, video uradci,...). Nagrađuje se razred čiji se rad proglasi najboljim. Na ovaj način nastoji se povećati uključenost djece, ali i potaknuti njihovu kreativnost i timski rad. Natječaj se planira proširiti i medijski prezentirati.



**Slika 5. OŠ Biograd na moru, 6a razred - pobjednički rad za 2015./2016. šk. godinu**



## 5. Zaključak

Rezultati evaluacije programa te ostali numerički pokazatelji (broj odrađenih radionica, broj valjano popunjenih anketnih i evaluacijskih listova, broj odrađenih konzultacija sa voditeljima, itd.) upućuju na uspješnost projekta provedbe ovog programa. Pokazalo se da program dobro informira učenike o štetnosti zlorporabe sredstava ovisnosti, da učenici vole u njemu sudjelovati i smatraju da će im ono što su naučili u programu biti korisno u životu.

U šest godina provedbe programa u Zadarskoj županiji puno smo (kao djelatnici Zavoda, Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje) toga naučili i prikupili dragocjeno iskustvo koje će nam svakako olakšati provedbu sličnih preventivnih programa u budućnosti. Upoznali smo stotine nastavnika koji predano i motivirano podučavaju djecu, a kroz radionice u sklopu TŽV-a dobili su priliku da nauče nešto novo i bolje upoznaju i sebe, i djecu. Intenzivirali smo suradnju sa stručnim suradnicima koji su nas pozivali u škole da držimo predavanja za roditelje kako bismo i njih uključili i predstavili im program te ih tim putem upoznali s tim što njihova djeca uče. Predstavili smo rad savjetovališta za mentalno zdravlje osnovnim školama koje su prepoznale naš rad time što su njihovi djelatnici učenike počeli upućivati k nama te smo zahvaljujući kontaktima s djelatnicima škola i suradnji s njima održali brojna predavanja i radionice na temu mentalnog zdravlja i prevencije ovisnosti.

Vrijeme će pokazati koliko je uspješna provedba ovog *evidence based* programa bila, tj. je li primarni cilj provedbe ostvaren (smanjenje učestalosti i intenziteta konzumacije, odgoda prvog konzumiranja). Evaluacijska istraživanja slijede. Njima će se usporediti učenici koji su bili uključeni u program s onima koji to nisu, u učestalosti konzumacije sredstava ovisnosti i nekim drugim varijablama relevantnim za prevenciju ovisnosti (slika o sebi, suočavanje s emocijama i dr.). Može se očekivati potvrda rezultata istraživanja provedenih u inozemstvu i kod nas jer svi pokazatelji do sada govore tomu u prilog.

Trening životnih vještina, uz novine koje su u planu, zasigurno ima i imat će važno mjesto u školskim preventivnim programima Zadarske županije.

### Literatura:

1. *Trening životnih vještina-priručnik za nastavnike 7. razreda* (2012). Zadar: Zavod za javno zdravstvo Zadar
2. Škrgatić, M. (2015). *Završno opisno i financijsko izvješće o provedbi programa „Trening životnih vještina“ -2014. -2015.* Zadar: Zavod za javno zdravstvo Zadar