

Barbara Woynarowska

Rok:

Wydawnictwo:

Miejsce wydania:

Wzrastające w ostatnich dekadach, w wielu krajach, rozpowszechnienie wśród młodzieży zachowań problemowych spowodowało rozwój programów profilaktycznych. Koncepcja i strategia tych programów ulegały ewolucji (spowodowanej m.in. małą ich skutecznością) - od tradycyjnej oświaty zdrowotnej (koncentracja na przekazywaniu informacji i uświadamianiu negatywnych skutków), przez edukację afektywną, podejście psychospołeczne do podejścia poznawczo-behawioralnego. Jednym z elementów tego ostatniego podejścia był trening umiejętności życiowych (ang. life skills), zaproponowany przez Botvina i wsp., na przełomie lat 80. i 90.

Na początku lat 90., w Kwaterze Głównej WHO w Genewie, opracowano koncepcję rozwijania umiejętności życiowych w szkole w ramach obowiązującego programu nauczania, w powiązaniu z programami profilaktycznymi i promocji zdrowia. Inicjatywę tę poparły m.in. UNICEF i UNFPA. W niektórych krajach (np. w Anglii) od dawna istniał odrębny przedmiot szkolny "rozwój osobisty i społeczny". Obecnie w Irlandii i Walii wprowadzany jest nowy przedmiot "edukacja społeczna, osobista i zdrowotna". Kształtowanie tych umiejętności jest także nowym kierunkiem działań w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Co to są **umiejętności życiowe**? Termin ten jest różnie definiowany. Według WHO są to umiejętności, umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie sobie radzić z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniem codziennego życia. Termin ten odnosi się do umiejętności (kompetencji) psychospołecznych. Nie obejmuje on umiejętności w zakresie "fizycznej" strony funkcjonowania człowieka oraz umiejętności zawodowych i zarabiania na życie, które uzupełniają się z umiejętnościami żywymi. Odróżnia się także umiejętności od cech (właściwości) człowieka. Do cech zalicza się np. poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, uczciwość. Cechy te można rozwijać lub wzmacniać w procesie nabywania umiejętności życiowych.

Rodzaje umiejętności życiowych

Rodzaje umiejętności potrzebnych człowiekowi do dobrego funkcjonowania w życiu i hierarchia ich ważności zależy od wielu czynników demograficzno-społecznych i kulturowych. Z punktu widzenia promocji zdrowia i pierwotnej profilaktyki WHO wyróżnia dwie grupy umiejętności:

- **Umiejętności podstawowe** dla codziennego życia umożliwiające dobre samopoczucie, relacje interpersonalne i zachowania sprzyjające zdrowiu. Wśród nich wymienia się dziesięć umiejętności, połączonych w 5 kategorii zawierających wiele "szczegółowych" umiejętności:

1. Podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów (w tym także poszukiwanie alternatyw,

ocena ryzyka, uzyskiwanie informacji i ich ocena, ocenianie konsekwencji działań i zachowań, stawianie sobie celów itd).

2. Twórcze myślenie i krytyczne myślenie.

3. Skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych (np. aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, komunikowanie się werbalne i niewerbalne, asertywność, umiejętność negocjowania, rozwiązywania konfliktów, współdziałanie, praca w zespole).

4. Samoświadomość i empatia (np. samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, samowychowanie).

5. Radzenie sobie z emocjami i kierowanie stresem (w tym także samokontrola, radzenie sobie z presją, lękiem, trudnymi sytuacjami, poszukiwanie pomocy, gospodarowanie czasem).

6. **Umiejętności specyficzne**, umożliwiające radzenie sobie z zagrożeniami np.: asertywne odmawianie używania narkotyków, podejmowania stosunków płciowych, uczestniczenia w aktach przemocy, wandalizmu itd. Są one rozwijane w powiązaniu z ww. umiejętnościami podstawowymi.

Istnieją jeszcze inne propozycje podziału umiejętności życiowych (np. umiejętności społeczne, poznawcze i emocjonalnego radzenia sobie). Niezależnie od przyjętego kryterium podziału wszystkie umiejętności są ze sobą powiązane i trudno jednoznacznie zakwalifikować je do danej kategorii.

Dlaczego ważne jest rozwijanie umiejętności życiowych?

We wszystkich okresach życia ludziom potrzebne są różne umiejętności, by mogli sprostać licznym wyzwaniom i trudnościom w gwałtownie zmieniającym się świecie. Rozwijanie tych umiejętności ma szczególne znaczenie w dzieciństwie i młodości, gdyż sprzyja:

- prawidłowemu rozwojowi psychospołecznemu, realizacji zadań rozwojowych, zaspokajaniu potrzeb;
- przygotowaniu do życia, radzeniu sobie z trudnościami;
- pierwotnej profilaktyce wielu problemów zdrowotnych i społecznych.

Potrzebę kształtowania tych umiejętności u dzieci i młodzieży uzasadniają m. in.: ogromna dynamika zmian politycznych, demograficznych, społecznych i ekonomicznych we współczesnym świecie (utrudniająca także dorastanie młodych ludzi) oraz utrzymujący się

wzrost częstości zachowań problemowych (palenie tytoniu, picie alkoholu, używanie innych substancji psychoaktywnych, wczesna inicjacja seksualna i ryzykowne zachowania seksualne, przemoc) i ich współwystępowanie (syndrom zachowań ryzykownych).

Podejście ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych

Potrzeba kształtowania u dzieci i młodzieży umiejętności życiowych nie jest czymś nowym, gdyż "zawsze" rodzice uczyli "życia" swoje potomstwo i wspierała ich w tym szkoła. Nowym elementem koncepcji proponowanej przez WHO, jest włączenie edukacji w zakresie umiejętności życiowych do podstawowych zadań szkoły, jako ważnego elementu całego jej programu, powiązanego z codziennym życiem szkoły. Określa się to jako podejście ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych (ang. *life skills approach*). Oznacza ono interakcyjny proces nauczania i uczenia się, który polega na zdobywaniu wiedzy, kształtowaniu postaw i umiejętności, dzięki którym młody człowiek bierze większą odpowiedzialność za swoje życie przez: dokonywanie zdrowych wyborów życiowych, większą odporność na negatywne wpływy i presję ze strony innych oraz unikanie zachowań ryzykownych dla zdrowia. Podejście to można opisać jako dobrą metodologię edukacyjną, nie ograniczającą się do przekazywania informacji, lecz zachowującą równowagę między trzema komponentami: wiedza - postawy i wartości - umiejętności.

Wyniki wielu badań wskazują, że efektem programów rozwijania umiejętności życiowych jest lepsze funkcjonowanie dzieci i młodzieży w szkole. Stwierdzono m.in. poprawę relacji uczniowie-nauczyciele, zmniejszenie absencji szkolnej, zwiększenie u uczniów wiary w siebie, większą satysfakcję uczniów ze szkoły, a nauczycieli z pracy. Wykazano także, że wdrażanie tych programów i korzystanie przez nauczycieli z przygotowanych dla nich materiałów, wpływa w pozytywny sposób na zmianę ich stylu nauczania.

Umiejętności życiowe a profilaktyka problemów zdrowotnych i społecznych

Zakłada się, że dzięki umiejętnościom życiowym człowiek może łatwiej "przełożyć" wiedzę, postawy i wartości na działanie (tzn. "wie co robić i jak to robić") oraz może zachowywać się w sposób sprzyjający zdrowiu. Należy jednak podkreślić, że umiejętności te nie są panaceum na prozdrowotny styl życia. To, czy człowiek wykorzysta te umiejętności, zależy od wielu innych czynników (takich jak wsparcie społeczne, czynniki kulturowe i środowiskowe), które wpływają na motywację i zdolność do zachowania się w sposób zapobiegający wystąpieniu problemów zdrowotnych.

Hipotetyczny model efektów edukacji w zakresie umiejętności życiowych zakłada, że głównym efektem tej edukacji powinny być zachowania prozdrowotne i prospołeczne. Uzyskanie tego efektu poprzedza: poprawa samopoczucia psychicznego oraz pojawienie się nowych umiejętności i intencji zachowań (ang. *behavioural preparedness*). Osiągnięcie danego poziomu efektów zależy od czasu trwania edukacji (interwencji). Przy programach krótkotrwałych (kilka tygodni) można uzyskać przejściową poprawę samopoczucia psychicznego. Interwencja kilkumiesięczna prowadzi zwykle do osiągnięcia drugiego poziomu

efektów. Znaczących i względnie trwałych, korzystnych zmian w zachowaniach zdrowotnych i społecznych można spodziewać się, gdy interwencja trwa wiele lat.

Kształtowanie umiejętności życiowych jest podstawą wielu szkolnych programów profilaktyki m.in.: używania substancji psychoaktywnych, HIV/AIDS, przemocy, samobójstw, wypadków. Istnieją jednak wyraźne różnice między tymi programami, a całościowym podejściem ukierunkowanym na rozwijanie umiejętności życiowych w szkole, co ilustruje poniższa tabela.

Tabela. Różnice w podejściu w programach profilaktycznych i szkolnej edukacji ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych

| |
|--------------------------------|
| Programy profilaktyczne |
|--------------------------------|

| |
|--|
| Edukacja ukierunkowana na rozwijanie umiejętności życiowych |
|--|

| |
|--------|
| Rodzaj |
|--------|

| |
|--------------|
| umiejętności |
|--------------|

| |
|--|
| Koncentracja na umiejętności opierania się presji i odmawiania |
|--|

| |
|---|
| Uwzględnienie wielu umiejętności, w zależności od wieku i potrzeb uczniów |
|---|

| |
|----------|
| Kontekst |
|----------|

| |
|---|
| Koncentracja na zapobieganiu poszczególnym zachowaniom problemowym (odrębne programy) |
|---|

| |
|-------------------|
| Szeroki kontekst: |
|-------------------|

| |
|--------------------------------|
| - wspieranie zadań rozwojowych |
|--------------------------------|

| |
|-----------------------------------|
| i zaspokajanie potrzeb młodzieży; |
|-----------------------------------|

| |
|-----------------------------|
| - ułatwianie radzenia sobie |
|-----------------------------|

| |
|-----------------|
| z trudnościami; |
|-----------------|

| |
|----------------------------|
| - zapobieganie zachowaniom |
|----------------------------|

| |
|--------------|
| problemowym. |
|--------------|

| |
|--|
| Powiązanie z programem dydaktyczno-wychowawczym szkoły |
|--|

| |
|----------|
| Adresaci |
|----------|

| |
|--|
| Wybrane grupy wiekowe o największym ryzyku rozwoju |
|--|

| |
|-----------------------|
| zachowań problemowych |
|-----------------------|

| |
|----------------|
| Cała populacja |
|----------------|

| |
|---|
| Wykonawcy |
| Specjaliści z zewnątrz lub przeszkoleni nauczyciele |
| Nauczyciele różnych przedmiotów |

| |
|---|
| Czas trwania |
| interwencji i jej powtarzalność |
| Krótkie okresy realizacji |
| programu, zwykle bez kontynuacji w dalszych latach |
| Długotrwałe oddziaływania na kolejnych etapach edukacji - programy "spiralne" |

Czy w Polsce jest możliwe włączenie edukacji w zakresie umiejętności życiowych do zadań szkoły i powiązanie jej z programami profilaktycznymi?

Wdrażaniu w szkołach w Polsce opisanego wyżej podejścia sprzyjają następujące fakty:

- Realizacja w wielu szkołach programów profilaktycznych, ukierunkowanych na zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych. Jednym z podstawowych założeń koncepcji tych programów jest kształtowanie niektórych umiejętności osobistych i społecznych, w tym szczególnie odmawiania i radzenia sobie z presją innych. Poszerzenie zakresu tych umiejętności mogłoby stworzyć wspólny "fundament" dla programów profilaktycznych.
- Uwzględnienie w obowiązujących podstawach programowych kształcenia ogólnego, w celach kształcenia, zadaniach szkoły na wszystkich etapach edukacji oraz w wielu przedmiotach i ścieżkach edukacyjnych różnych umiejętności osobistych i społecznych. Stwarza to możliwości tym, którzy zechcą takie podejście rozwijać. Należy żywić nadzieję, że modyfikowane obecnie podstawy programowe stworzą również takie możliwości.
- Zobowiązanie w bieżącym roku szkół wszystkich typów rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej do opracowywania programu wychowawczego i programu profilaktyki, dostosowanego do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska.
- Rozwój ruchu szkół promujących zdrowie, które mają już własne doświadczenia we wdrażaniu tego podejścia.
- Gotowość niektórych organizacji pozarządowych i agencji rządowych do jednoczenia wysiłków dla wspierania edukacji prozdrowotnej i promocji zdrowia w szkole.

Wykorzystanie tych możliwości zależeć będzie od tego, czy teoretycy i praktycy z wielu dziedzin (także profilaktycy), uczestniczący w programowaniu i realizacji edukacji dzieci i młodzieży, zechcą dostrzec szanse w edukacji ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności

życiowych dzieci i młodzieży i zjednoczyć wysiłki w celu podjęcia prób wdrożenia tej edukacji w szkole. Próbę taką podjęto w 2001 r., w ramach projektu europejskiego WHO i UNICEF "Wdrażanie podejścia umiejętności życiowych do praktyki szkolnej w Polsce", realizowanego przez Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej we współpracy z Katedrą Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania Wydziału Pedagogicznego UW. Redakcja "Remedium" zamierza wspierać te wysiłki, rozpoczynając cykl artykułów na temat umiejętności życiowych i otwierając swoje łamy dla dyskusji.

Artykuł opublikowano w miesięczniku " [Remedium](#) ".