

Oznaka poročila: ARRS-RPROJ-ZP-2014/119



ZAKLJUČNO POROČILO RAZISKOVALNEGA PROJEKTA

A. PODATKI O RAZISKOVALNEM PROJEKTU

1. Osnovni podatki o raziskovalnem projektu

Šifra projekta	J5-3638
Naslov projekta	Uvajanje novih intervencijskih pristopov za zmanjševanje samomorinega vedenja v Sloveniji
Vodja projekta	32135 Diego De Leo
Tip projekta	J Temeljni projekt
Obseg raziskovalnih ur	9633
Cenovni razred	A
Trajanje projekta	05.2010 - 04.2013
Nosilna raziskovalna organizacija	2790 Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Koper
Raziskovalne organizacije - soizvajalke	1027 Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije 1669 Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič
Raziskovalno področje po šifrantu ARRS	5 DRUŽBOSLOVJE 5.09 Psihologija
Družbeno-ekonomski cilj	07. Zdravje
Raziskovalno področje po šifrantu FOS	5 Družbene vede 5.01 Psihologija

B. REZULTATI IN DOSEŽKI RAZISKOVALNEGA PROJEKTA

2. Povzetek raziskovalnega projekta¹

SLO

V slovenskem prostoru samomor predstavlja enega izmed največjih javno zdravstvenih problemov. Vsaka trideseta smrt je namreč samomor, kar je dva do trikrat pogostejše kot v podobno razvitih državah v Evropi (Marušič in Temnik, 2009).

Namen projekta Uvajanje novih intervencijskih pristopov za zmanjševanje samomorinega vedenja v Sloveniji je bil na podlagi obstoječe literature razširiti in dopolniti poznavanje dejavnikov tveganja, varovalnih dejavnikov in nekaterih/izbranih učinkovitih intervencij ter v nadaljevanju na podlagi preučenega vpeljati in primerno evalvirati uporabljene pristope preprečevanja samomorilnosti.

Projekt je sestavljen iz treh med seboj povezanih delov:

1. Kvalitativna študija: vpogled v doživljanje samomora (z ljudmi, ki so sami razmišljali ali poskušali samomor in bližnji po samomoru)
2. Intervence za skupine s povečanim tveganjem in njihova učinkovitost - uvajanje in evalvacija intervencijskega pristopa MBCT in
3. Izobraževanje poklicnih skupin, med katerimi smo izpostavili in izdali smernice za novinarje in izobrazili policiste in policijske zaupnike.

V prvem delu smo se osredotočili predvsem na razumevanje dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov (kar sodi v prvi cilj projekta). V drugem in tretjem delu pa smo vpeljali različne intervencije (za ljudi v stiski ter strokovne poklice) ter evalvirali njihovo učinkovitost.

Projekt je uspešno sledil zastavljenim ciljem.

ANG

Suicide represents one of the biggest public healthcare challenges in Slovenia. Every third cause of death in Slovenia is suicide, which is about twice to three times as much as in other equally developed European countries (Marušič and Temnik, 2009).

The aim of the project An introduction to new intervention strategies for reducing suicidal behaviour in Slovenia was two-fold: first, to upgrade and expand the knowledge of the risk factors, the protecting factors, and effective interventions, and second, on this basis integrate and evaluate the applied interventions to prevent suicides and suicidal thoughts.

The project consisted of three interconnected parts:

1. Qualitative study: insight into experiencing suicide (those having their own suicidal thoughts, suicidal attempt or have lost someone due to suicide)
2. Interventions for people at risk and their efficiency- implementing and evaluation of MBCT
3. Educating gatekeepers: we launched media guidelines for responsible reporting and trained police officers and police peers.

The first part of the study was in line with the first aim (researching risk and protective factors). In the second and third part we launched different interventions and evaluated them.

Project has achieved its goals.

3. Poročilo o realizaciji predloženega programa dela na raziskovalnem projektu²

Projekt ima tri dele in v skladu s tem opisujemo njegovo realizacijo.

1. Kvalitativna študija: vpogled v doživljanje samomora

V okviru projekta smo zaključili 2 manjši študiji, ki se nanašata na raziskovanje doživljanja posameznikov, ki imajo s samomorilnim vedenjem povezano izkušnjo (ali so sami poskušali umreti zaradi samomora ali so koga izgubili).

Tematska kvalitativna analiza zbranih podatkov iz poglobljenih intervjujev s posamezniki z izkušnjo samomorilnih ideacij oz. po poskusu samomora je razkrila sedem tem: globoka osamljenost in izolacija; nesmiselnost, praznina in nič(nost); samozaničevanje, krivda in sram; brezizhodnost; živeti "tako, kakor moram"; neznosna utelešena psihična bolečina ("psihobol"); rešitve.

Iz intervjujev z bližnjimi po samomoru je pokazala 15 osrednjih konceptov: Pojasnjevanje "vzrokov" za samomor bližnjega; Odnos udeleženca in pokojnika in življenje pred samomorom; Dogodek samomora; Pogreb in rituali žalovanja; Doživljanje udeležencev ob samomoru; Doživljanje udeležencev po samomoru – usmerjanje nase; Reakcije in doživljanja socialne mreže in okolice; Odnosi v družini in z drugimi bližnjimi po samomoru; Sistemi pomoči; Krivda; Doživljanje samomora in smrti; Navezanost in odnos po smrti; Duhovnost, sanje in parapsihološki pojavi; Reintegracija po samomoru; Osmišljanje samomora in pomen dogodka za prihodnost. Koncepte smo povezali v model oz. utemeljeno teorijo.

2. Intervence za skupine s povečanim tveganjem in njihova učinkovitost - uvajanje in evalvacija intervencijskega pristopa MBCT:

V okviru drugega dela projekta smo uvedli in evalvirali intervencijski pristop MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy oz. Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija). Gre za pristop, usmerjen v preprečevanje pojavljanja ali poglobljanja depresivnih epizod.

Zaradi kompleksnosti tega dela projekta so priprave na izvajanje pristopa potekale v več zaporednih fazah, kar je podrobneje navedeno v letnih poročilih (2010 – 2012). V letih 2012 – 2013 pa je potekala izvedba programa v skupinah uporabnikov, ki sodijo med ranljive skupine prebivalstva. Leta 2010 smo na podlagi pregleda možnih izobraževalnih programov in izvajalcev izbrali certificirano izvajalko iz Velike Britanije, organizirali izobraževanje ter k sodelovanju povabili ustrezne kandidate za udeležbo na izobraževanju. Prvi del izobraževanja z dr. Patrizio Collard je potekal v avgustu 2011, sledila so mesečna srečanja z izvajalci z namenom priprave na vodenje programa, sočasno pa je potekalo tudi prevajanje in priredba potrebnega gradiva. Leta 2012 smo z izvajalci programa nadaljevali izvajanje mesečnih srečanj, izvedli smo drugi del izobraževanja in oblikovali *Program NARA – Obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost* ter pripravili vse potrebne materiale za izvajanje le-tega. Rekrutirali smo udeležence ter pričeli z izvajanjem programa v dveh skupinah. V letu 2013 smo z izvajanjem Programa NARA nadaljevali tudi v novih skupinah. Skupaj smo izvedli program v 13 skupinah, v katere je bilo skupaj vključenih 126 udeležencev. Program NARA vsebinsko ne odstopa od v tujini uveljavljenega programa MBCT in poteka v obliki osmih tedenskih srečanj ter dodatnega, razširjenega srečanja. Pred vključitvijo v program so izvajalci z vsakim kandidatom opravili uvodni razgovor, v katerem so preverili ustreznost programa za posameznika. Izvajalci programa so se redno srečevali na intervizijskih sestankih, na katerih so predstavili potek izvajanja programa v posameznih skupinah in se pogovorili o posebnostih, hkrati pa so ves čas vzdrževali tudi supervizijski odnos z učiteljico čuječnosti iz tujine. V okviru Programa NARA smo z namenom evalvacije pristopa aplicirali tudi baterijo vprašalnikov, s katerimi smo pred začetkom programa in po koncu le-tega ugotavljali, kakšno je duševno zdravje in počutje udeležencev. Splošno počutje, zadovoljstvo s programom, opažanje sprememb ter pozitivnih učinkov programa na njihovo življenje smo tekom izvajanja programa preverjali tudi ustno. Velika večina udeležencev je bila z udeležbo v programu zelo zadovoljna, navajali so številne pozitivne učinke v programu pridobljenih znanj in veščin na njihovo življenje.

3. Izobraževanje poklicnih skupin

a) Novinarji

V obdobju trajanja projekta smo v sodelovanju z Častnim novinarskim razsodiščem in novinarji, za medijske predstavnike (urednike in novinarje) pripravili Strokovne smernice za odgovorno poročanje o samomoru. V drugi polovici leta 2010 in prvi polovici leta 2011 smo jih uspešno razširili po vsej Sloveniji. Po končanih pogovornih srečanjih z novinarji in uredniki smo spremljali objave o samomoru in ocenjevali njihovo skladnost s smernicami ter se odzvali na ustrezne (vzpodbuda za tak način pisanja tudi v bodoče) kot tudi na neustrezne primere poročanja (novinarjem/urednikom smo poslali smernice in jih opozorili na nepravilnosti). Glavi namen tega dela projekta je bil ugotoviti ali bo uvedba strokovnih smernic vplivala na spremembo poročanja o samomoru. V ta namen smo določili tri

obdobja našega programa in sicer:

- Izhodiščno obdobje (1.5.2009 – 30.4.2010)

- Intervencijsko obdobje

- oIntervencijsko obdobje 1 (1.5.2010-9-9-2010; fokusne skupine z novinarji, pospešena komunikacija z novinarji)

- oIntervencijsko obdobje 2 (10.9.2010 – 30.4.2011; delavnice z novinarji in izobraževanje)

- Proučevano obdobje (1.5. 2011 – 30.4. 2012)

Za izhodiščno in proučevano obdobje smo pridobili članke s ključno besedo »samomor«. Za izhodiščno obdobje je takih člankov 1678 (201 jih je bilo primernih za analizo), za proučevano obdobje jih je 577 (141 jih je bilo primernih za analizo). Skupaj smo analizirali 342 člankov. Ugotovili smo, da je v obdobju po uvedbi smernic v primerjavi z obdobjem pred uvedbo smernic prišlo do:

- upada števila člankov, v katerih so poročali o konkretnem primeru samomora,
- upada števila člankov, ki so v naslovu vsebovali besedo samomor ali njene izpeljanje,
- porasta števila člankov, v katerih so javnost informirali o vzrokih in znakih duševnih stisk ter samomorilnega vedenja,
- porasta števila člankov, v katerih so uporabljali nesenzacionalistični jezik,
- porasta števila člankov, v katerih so navajali kontakte za pomoč v stiski,
- porasta števila člankov, v katerih so navajali splošne informacije o pomoči,
- porasta števila člankov, v katerih so navajali zgodbe o ljudeh, ki so premagali svojo duševno stisko.

b) Policija

V obdobju 2010 -2011 smo oblikovali izobraževalni modul s področja prepoznavanja in preprečevanja samomorilnega vedenja ter spoprijemanja policistov z lastno izkušnjo obravnave samomora. Sestavili smo evalvacijski vprašalnik za oceno izobraževalnega modula, kompetentnosti za soočanje s kriznimi dogodki, povezanimi s samomorom in stopnjo akutnega stresa. Sestavili smo tudi vprašalnik za oceno zadovoljstva z oceno izvedbe delavnice. Za sodelovanje v izobraževanju s področja samomora smo na podlagi dogovora s predstavniki slovenske policije vključili policiste zaupnike (13). Gre za skupino, ki je bila v procesu usposabljanja za zagotavljanje psihosocialne podpore kolegom policistom.

V letu 2012 smo na podlagi evalvacije obstoječi izobraževalni modul nadgradili za usposabljanje širšega kroga policistov iz splošnih policijskih postaj. Prvotni modul smo nadgradili vsebinsko, evalvacijsko in izvedbeno. Vsebinsko smo več časa namenili interakciji med udeleženci ter izvajalcem in se osredotočili na bolj specifične izkušnje na terenu. Prvotno zasnovano objektivno ocenjevanje smo nadomestili s kvalitativno evalvacijo v obliki fokusnih skupin za udeležene policiste. Izvedbeno smo metodo fokusnih skupin integrirali v obstoječi izobraževalni modul.

V letu 2013-2014 je bil modul integriranega usposabljanja s področja prepoznavanja in preprečevanja samomorilnega vedenja in fokusne skupine izveden trikrat za policiste splošne policijske postaje. V delavnico je bilo vključenih skupno 26 policistov in policistk. Z metodo fokusnih skupin smo zbrali kvalitativne informacije o uporabnosti vsebin našega izobraževanja, manjkajočih vsebinah in veščinah, ki jih policisti potrebujejo pri svojem delu.

Rezultati kažejo, da policisti razmeroma dobro prepoznavajo samomorilne znake in dejavnike tveganja. Imajo veliko potrebo se pogovoriti o svojih izkušnjah, zato pogrešajo možnosti, da izrazijo svoje skrbi in misli. Rezultati kažejo zaznano pomanjkanje podpore za preventivno delo s strani njihovih neposredno nadrejenih. Vloga policistov pri preprečevanju samomora je zaradi organizacije dela in stališča nadrejenih najverjetneje manjša kot bi lahko bila. Policisti so bili z izobraževalnim modulom zadovoljni - z organizacijo, načinom podajanja vsebin, razumljivostjo in uporabnostjo vsebin. Med policisti se torej kaže potreba po dodatnih veščinah s področja preprečevanja samomorilnega vedenja. Smiselno bi bilo organizirati izobraževalne delavnice za policiste v različnih regijah in na različnih področjih njihovega delovanja (npr. kriminalisti).

4. Ocena stopnje realizacije programa dela na raziskovalnem projektu in zastavljenih raziskovalnih ciljev³

Vsi deli projekta so se izvajali v skladu s predvidevanji, glede na usmeritve v prejšnjih poročilih in glede na cilje, zato ocenjujemo, da je bila realizacija raziskovalnega projekta uspešno izvedena.

Glede na posamezne dele, lahko ocenimo:

1. Program se je izvajal v skladu s predvidevanji. Izvedba intervjujev in zaključek kvalitativne študije sestavljene iz dveh delov se je uspešno zaključila.
2. Program se je izvajal v skladu s cilji. V Program NARA, temelječ na MBCT, se je vključilo skupaj 126 udeležencev, za njegovo izvajanje pa se je izobrazilo 12 strokovnjakov. Učinkovitost pristopa smo ocenjevali v skladu s priporočili strokovnjakov s pomočjo kvantitativnih in kvalitativnih metod raziskovanja. Evalvacija je potekala pred začetkom, v času izvajanja ter po zaključku programa. Uporabili smo vprašalnike za ocenjevanje duševnega zdravja ter odprta vprašanja, npr. o pričakovanih udeležencev, o njihovem zadovoljstvu s sodelovanjem v programu, opaženih spremembah ter pozitivnih vplivih. Rezultati kažejo, da je imel program na udeležence številne pozitivne učinke.
3. Program je bil v lanskem letu realiziran glede na zastavljene načrte z minimalnimi spremembami načrta.
 - a. Na podlagi opisanih ciljev, ki smo jih dosegli s študijo in delom z novinarji, ocenjujemo, da je bila realizacija uspešno izvedena.
 - b. Menimo, da je bila realizacija programa dela na raziskovalnem projektu in zastavljenih ciljev dosežena. Oblikovali smo modul za usposabljanje policistov s področja preprečevanja samomora, ga aplicirali in evalvirali.

5. Utemeljitev morebitnih sprememb programa raziskovalnega projekta oziroma sprememb, povečanja ali zmanjšanja sestave projektne skupine⁴

Od prejšnjih let, se načrt in cilji projekta niso bistveno spremenili.

Manjša sprememba je bila v načinu doseganja ciljev. Zaradi organizacijskih razlogov - bili smo odvisni od razpoložljivosti policistov in zaradi česar smo tudi prosili za podaljšanje projekta - ni bilo mogoče zagotoviti sledenja posamezni skupini policistov. Zato smo prvotni plan za evalvacijo izobraževalnega modula na osnovi primerjave raziskovalne (udeležba na izobraževanju) in kontrolne skupine (brez izobraževanja) spremenili. In sicer smo modul najprej aplicirali na skupini policijskih zaupnikov in izvedli neposredno objektivno evalvacijo modula. Namen je bil od policistov (zaupnikov), ki imajo več psihosocialnih veščin, dobiti čim boljše oceno modula, ga dopolniti in uporabiti na skupinah splošnih policistov. Zaradi predvidenih težav s sledenjem in slabo razpoložljivostjo policistov smo se odločili, da s pomočjo fokusnih skupin, ki bodo integrativni del nadgrajenega izobraževanja, hkrati izvedemo evalvacijo slednjega in eksploriramo predmet raziskovanja. Za ta namen smo izvedli fokusne skupine. Kljub spremenjenemu raziskovalnemu pristopu menimo, da smo ne le dosegli prvotni namen, ampak ga celo presegli: osnovali smo modul usposabljanja za policiste s področja preprečevanja samomorilnega vedenja, ga s povratnimi informacijami policistov zaupnikov nadgradili, ga izvedli na večjem številu policistov kot smo sprva predvideli in hkrati kvalitativno evalvirali in dodatno eksplorirali predmet raziskovanja.

6. Najpomembnejši znanstveni rezultati projektne skupine⁵

Znanstveni dosežek	

1.	COBISS ID		2807013	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Mejniki in trendi samomorilosti in preprečevanja samomora v Sloveniji	
		ANG	Merkmale und Trends von Suizidalität und Suizidprävention in Slowenien	
	Opis	SLO	članek	
		ANG	article	
	Objavljeno v		Roderer.; Suizidprophylaxe; 2012; Jg. 39, Ht. 3; str. 97-100; Avtorji / Authors: Roškar Saška, Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita	
2.	COBISS ID		1024463188	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Potrebe in intervencije za bližnje po samomoru - preliminarni rezultati iz Slovenije	
		ANG	Needs and interventions for suicide survivors - preliminary results of a study from Slovenia	
	Opis	SLO	prispevek	
		ANG	chapter	
	Objavljeno v		Padova University Press; Dinanzi al morire; 2012; Str. 531-538; Avtorji / Authors: Poštuvan Vita, Žiberna Janina, De Leo Diego	
3.	COBISS ID		1536137412	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Kvalitativno raziskovanje v suikidologiji	
		ANG	Qualitative research in suicidology	
	Opis	SLO	poglavje	
		ANG	chapter	
	Objavljeno v		Center for Qualitative Psychology; Values and diversity in qualitative research; 2012; Str. 163-177; Avtorji / Authors: Kuzmanic Marja, Poštuvan Vita	
4.	COBISS ID		2746341	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Razvoj in implementacija dejavnosti preprečevanja samomora	
		ANG	Development and implementation of suicide prevention activities	
	Opis	SLO	poglavje	
		ANG	chapter	
	Objavljeno v		InTech; Essential notes in psychiatry; 2012; Str. 333-354; Avtorji / Authors: Roškar Saška, Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita	
5.	COBISS ID		1024507476	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Medijska priporočila o poročanju o samomorilnem vedenju in smernice za optimizacijo	
		ANG	Media recommendations on reporting suicidal behaviour and suggestions for optimisation	
	Opis	SLO	članek	
		ANG	article	

Objavljeno v	[S.n.]; Acta psychiatrica Scandinavica; 2013; str. 1-2; Impact Factor: 4.857; Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 2.347; A'': 1; A': 1; WoS: VE, VE; Avtorji / Authors: Poštuvan Vita
Tipologija	1.03 Kratki znanstveni prispevek

7. Najpomembnejši družbeno-ekonomski rezultati projektne skupine⁶

	Družbeno-ekonomski dosežek		
1.	COBISS ID		Vir: vpis v poročilo
	Naslov	SLO	Program NARA. Obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost. Gradivo za izvajanje vaj doma [Zvočni posnetek]
		ANG	Programme NARA. Stress and depression management through mindfulness. Materials for homepractice
	Opis	SLO	CD
		ANG	CD
	Šifra	F.17	Prenos obstoječih tehnologij, znanj, metod in postopkov v prakso
	Objavljeno v	UP IAM	
	Tipologija	2.18 Raziskovalni ali dokumentarni film, zvočni ali video posnetek	
2.	COBISS ID	1024461652	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Na čuječnosti temelječa kognitivna terapije - načrt implementacije v Sloveniji
		ANG	Mindfulness-based cognitive therapy programme in Slovenia - a plan for implementation
	Opis	SLO	prispevek na konferenci
		ANG	conference presentation
	Šifra	B.03	Referat na mednarodni znanstveni konferenci
	Objavljeno v	Kenes International; ESSSB14; 2012; Str. [OP 656]; Avtorji / Authors: Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita, Mars Urša, Podlogar Tina	
	Tipologija	1.12 Objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci	
3.	COBISS ID	1536005316	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Odzivi okolice na bližnje po samomoru
		ANG	Society's response to suicide and survivors
	Opis	SLO	prispevek na konferenci
		ANG	conference presentation
	Šifra	B.03	Referat na mednarodni znanstveni konferenci
	Objavljeno v	University of Oslo; Special issue; Suicidologi; 2013; Vol. 18, suppl. 1; str. 153; Avtorji / Authors: Poštuvan Vita	
	Tipologija	1.12 Objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci	
4.	COBISS ID	2969317	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Ali je izdaja smernic za odgovorno poročanje o samomoru vplivala na način poročanja v Sloveniji?
		ANG	Did the launch of guidelines for responsible reporting on suicide influence the way of suicide reporting in Slovenia?
	Opis	SLO	prispevek na konferenci

		ANG	conference presentation
	Šifra	B.03	Referat na mednarodni znanstveni konferenci
	Objavljeno v	University of Oslo; Special issue; Suicidologi; 2013; Vol. 18, suppl. 1; str. 236; Avtorji / Authors: Roškar Saška, Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita, Podlesek Anja, Žiberna Janina, De Leo Diego	
	Tipologija	1.12	Objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci
5.	COBISS ID	1024533076	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija v Sloveniji
		ANG	Mindfulness-based cognitive therapy in Slovenia
	Opis	SLO	prispevek na konferenci
		ANG	conference presentation
	Šifra	B.03	Referat na mednarodni znanstveni konferenci
	Objavljeno v	2013; Avtorji / Authors: Poštuvan Vita, Tančič Grum Alenka	
	Tipologija	3.15	Prispevek na konferenci brez natisa

8. Drugi pomembni rezultati projektne skupine⁷

Projekt zaključujemo tudi z drugimi pomembnimi rezultati:

Prevod in priredba materialov za izvajanje programa MBCT v Sloveniji – materiali Programa NARA: Obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost (priročnik za izvajalce programa, delovni listi za udeležence) ter prilagoditev telesnih vaj in vključitev novih glede na udeležence, uporaba slovenskih gradiv, prilagoditev programa razširjenega dneva v okviru Programa NARA. Prav tako imamo razdelan program lastnega izpopolnjevanja strokovnega kadra.

Vsebinsko Strokovnih smernic za odgovorno poročanje o samomoru na povabilo Katedre za novinarstvo vsako leto predstavimo dodiplomskim študentom novinarstva in tudi drugih relevantnih študijski smeri (npr. komunikologija). Sodelovali smo tudi pri urednikovanju revije The View na to temo.

Izdelan imamo elaboriran in preizkušen modul za izobraževanje policistov s področja preprečevanja samomora, primeren za nadaljnje izobraževanje.

9. Pomen raziskovalnih rezultatov projektne skupine⁸

9.1. Pomen za razvoj znanosti⁹

SLO

Projekt je bil pomemben za zagon novih strategij za preprečevanje samomora, ki vplivajo na razvoj ved kot so suicidologija, psihiatrija, psihologija in javno zdravje. Uporaba kvalitativne metode raziskovanja je bila na takšnem vzorcu prvič uporabljena pri nas. Rezultati pomembno pripomorejo k razumevanju samomorilnega vedenja.

Intervencijski programi za skupine s povečanim tveganjem in njihova učinkovitost so bili še do nedavnega pogosto evalvirani z eno samo oceno učinkovitosti. Novejše raziskave pa kažejo, da je tovrstne programe potrebno ocenjevati na podlagi več spremenljivk. Zato smo se odločili za celovito evalvacijo izvedenega programa s pomočjo kvantitativnih ter kvalitativnih metod ocenjevanja. Razvili smo svoj način evalvacije – za kvantitativni del smo kombinirali uveljavljene vprašalnike o duševnem zdravju in učinkih pristopa MBCT, za kvalitativni del pa smo sami oblikovali intervju. Tak način nam omogoča podajanje objektivnih in trdnih zaključkov o učinkovitosti programa v slovenskem kulturnem okolju. Hkrati predstavlja kombinacija kvantitativnih in kvalitativnih raziskovalnih metod zgled ustrezne znanstvene evalvacije vpeljanega programa, saj je pri nas tovrstno ocenjevanje še vedno redkost.

Izvedba programa je omogočila sodelovanje naših strokovnjakov s tujimi pri razvoju smernic o poročanju o samomoru. Na podlagi tega so nastale tudi nove publikacije. Pomemben znanstveni doprinos je tudi razvoj preverjenih programov za takšne vratarje sistema kot so policaji in ranljive skupine. Velikokrat namreč se intervencij ne preverja, kar ne zagotavlja njihove učinkovitosti.

ANG

The project was important to start new strategies in suicide prevention, which has a direct influence on development of professions such as suicidology, psychiatry, psychology and public health. The use of qualitative research methods was used for the first time used on the sample like that in Slovenia. Results help us to understand suicidal behaviour better.

Interventions for vulnerable people and its efficiency have usually not been studied with many different research methods, even though research suggest to use many variables to make this kind of assessments. Thus, we decided for a combination of qualitative and quantitative research methods into our study. We developed an evaluation model - quantitative part included psychological questionnaires on mental health and MBCT efficiency and for qualitative we developed a interview. With that we can have more reliable ways to interpret our findings. Also, this combination can serve as a case-study how to use mix-method approaches.

The project allowed us to collaborate with broader international community in the field. An example are media guidelines, which we firstly translated and adjusted. Later we published with other partners on this subject.

Scientific relevance is also in the development of the preventive programmes for police and vulnerable groups. If this is not done, we lack important information about the efficiency.

9.2.Pomen za razvoj Slovenije¹⁰

SLO

Celoten projekt je uvedel nekaj pomembnih intervencij za preprečevanje samomora, hkrati pa dal tudi pomembne znanstveno-raziskovalne rezultate. Za Slovenijo in njene prebivalce je še posebej dobrodošlo izvajanje neposrednih intervencij.

Program NARA uvaja učinkovite intervencije za spodbujanje duševnega zdravja in preprečevanje samomora v slovenski prostor. Nauči boljšega soočanja s stresnimi življenjskimi situacijami in pomaga preprečevati ter obvladovati depresijo.

Udeležba v Programu NARA je bila za vse udeležence brezplačna, s čimer smo pomoč omogočili tudi socialno ogroženim skupinam prebivalcev, ki jih je obdobje recesije še zlasti prizadelo. Finančno in materialno pomanjkanje lahko povzroči hude osebne stiske, hkrati pa je ekonomsko ogroženim posameznikom težko dosegljiva ali povsem nedosegljiva večina plačljivih oblik psihološke pomoči.

Za izvajanje programa se je v okviru projekta izobrazila skupina mladih, a dovolj izkušenih slovenskih psihologov. S tem se pomen projekta razširi v prihodnost, saj bodo lahko psihologi nadaljevali z izvajanjem programa ter pridobljena znanja iz pristopa MBCT uporabljali pri svojem siceršnjem delu.

Delo na projektu omogoča tudi mednarodno povezovanje, dostop do znanja tujih strokovnjakov ter možnost diseminacije lastnih spoznanj na znanstvenih kongresih ter preko člankov in drugih objav.

ANG

The project introduced several important interventions for suicide prevention in Slovenia and gave some important scientific outcomes. The interventions aiming directly to people might be of special importance.

Programme NARA introduces in Slovenia efficient interventions for mental health promotion and prevention of suicide. It teaches better coping with stressful situations and helps preventing and managing depression.

The parttaking in NARA programme was free of charge for all our participants. That means we enabled also those, who have many financial problems and were even affected by the economic recession, to learn the mindfulness skills. The recession namely can trigger more distress and psychological help usually demands costly systems of help.

We educated a group of young, but experienced psychologists in the MBCT approach. That means they will be able to use the knowledge in the future.

The project also enabled to disseminate our findings in broader scientific and professional community in Slovenia and abroad.

10. Samo za aplikativne projekte in podoktorske projekte iz gospodarstva!

Označite, katerega od navedenih ciljev ste si zastavili pri projektu, katere konkretne rezultate ste dosegli in v kakšni meri so doseženi rezultati uporabljeni

Cilj		
F.01	Pridobitev novih praktičnih znanj, informacij in veščin	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.02	Pridobitev novih znanstvenih spoznanj	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.03	Večja usposobljenost raziskovalno-razvojnega osebja	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.04	Dvig tehnološke ravni	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.05	Sposobnost za začetek novega tehnološkega razvoja	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.06	Razvoj novega izdelka	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.07	Izboljšanje obstoječega izdelka	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE

	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.08 Razvoj in izdelava prototipa		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.09 Razvoj novega tehnološkega procesa oz. tehnologije		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.10 Izboljšanje obstoječega tehnološkega procesa oz. tehnologije		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.11 Razvoj nove storitve		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.12 Izboljšanje obstoječe storitve		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.13 Razvoj novih proizvodnih metod in instrumentov oz. proizvodnih procesov		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.14 Izboljšanje obstoječih proizvodnih metod in instrumentov oz. proizvodnih procesov		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.15 Razvoj novega informacijskega sistema/podatkovnih baz		
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	

F.16	Izboljšanje obstoječega informacijskega sistema/podatkovnih baz	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.17	Prenos obstoječih tehnologij, znanj, metod in postopkov v prakso	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.18	Posredovanje novih znanj neposrednim uporabnikom (seminarji, forumi, konference)	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.19	Znanje, ki vodi k ustanovitvi novega podjetja ("spin off")	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.20	Ustanovitev novega podjetja ("spin off")	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.21	Razvoj novih zdravstvenih/diagnostičnih metod/postopkov	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.22	Izboljšanje obstoječih zdravstvenih/diagnostičnih metod/postopkov	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.23	Razvoj novih sistemskih, normativnih, programskih in metodoloških rešitev	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.24	Izboljšanje obstoječih sistemskih, normativnih, programskih in metodoloških rešitev	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE

	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.25	Razvoj novih organizacijskih in upravljavskih rešitev	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.26	Izboljšanje obstoječih organizacijskih in upravljavskih rešitev	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.27	Prispevek k ohranjanju/varovanje naravne in kulturne dediščine	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.28	Priprava/organizacija razstave	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.29	Prispevek k razvoju nacionalne kulturne identitete	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.30	Strokovna ocena stanja	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.31	Razvoj standardov	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.32	Mednarodni patent	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.33	Patent v Sloveniji	

	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.34	Svetovalna dejavnost	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	
F.35	Drugo	
	Zastavljen cilj	☐ DA ☐ NE
	Rezultat	
	Uporaba rezultatov	

Komentar

--

11.Samo za aplikativne projekte in podoktorske projekte iz gospodarstva!
Označite potencialne vplive oziroma učinke vaših rezultatov na navedena področja

	Vpliv	Ni vpliva	Majhen vpliv	Srednji vpliv	Velik vpliv	
G.01	Razvoj visokošolskega izobraževanja					
G.01.01.	Razvoj dodiplomskega izobraževanja	☐	☐	☐	☐	
G.01.02.	Razvoj podiplomskega izobraževanja	☐	☐	☐	☐	
G.01.03.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	
G.02	Gospodarski razvoj					
G.02.01	Razširitev ponudbe novih izdelkov/storitev na trgu	☐	☐	☐	☐	
G.02.02.	Širitev obstoječih trgov	☐	☐	☐	☐	
G.02.03.	Znižanje stroškov proizvodnje	☐	☐	☐	☐	
G.02.04.	Zmanjšanje porabe materialov in energije	☐	☐	☐	☐	
G.02.05.	Razširitev področja dejavnosti	☐	☐	☐	☐	
G.02.06.	Večja konkurenčna sposobnost	☐	☐	☐	☐	
G.02.07.	Večji delež izvoza	☐	☐	☐	☐	
G.02.08.	Povečanje dobička	☐	☐	☐	☐	
G.02.09.	Nova delovna mesta	☐	☐	☐	☐	
G.02.10.	Dvig izobrazbene strukture zaposlenih	☐	☐	☐	☐	
G.02.11.	Nov investicijski zagon	☐	☐	☐	☐	
G.02.12.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	
G.03	Tehnološki razvoj					
G.03.01.	Tehnološka razširitev/posodobitev					

	dejavnosti	☐	☐	☐	☐	
G.03.02.	Tehnološko prestrukturiranje dejavnosti	☐	☐	☐	☐	
G.03.03.	Uvajanje novih tehnologij	☐	☐	☐	☐	
G.03.04.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	
G.04	Družbeni razvoj					
G.04.01.	Dvig kvalitete življenja	☐	☐	☐	☐	
G.04.02.	Izboljšanje vodenja in upravljanja	☐	☐	☐	☐	
G.04.03.	Izboljšanje delovanja administracije in javne uprave	☐	☐	☐	☐	
G.04.04.	Razvoj socialnih dejavnosti	☐	☐	☐	☐	
G.04.05.	Razvoj civilne družbe	☐	☐	☐	☐	
G.04.06.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	
G.05.	Ohranjanje in razvoj nacionalne naravne in kulturne dediščine in identitete	☐	☐	☐	☐	
G.06.	Varovanje okolja in trajnostni razvoj	☐	☐	☐	☐	
G.07	Razvoj družbene infrastrukture					
G.07.01.	Informacijsko-komunikacijska infrastruktura	☐	☐	☐	☐	
G.07.02.	Prometna infrastruktura	☐	☐	☐	☐	
G.07.03.	Energetska infrastruktura	☐	☐	☐	☐	
G.07.04.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	
G.08.	Varovanje zdravja in razvoj zdravstvenega varstva	☐	☐	☐	☐	
G.09.	Drugo:	☐	☐	☐	☐	

Komentar

--

12. Pomen raziskovanja za sofinancerje¹¹

	Sofinancer		
1.	Naziv		
	Naslov		
	Vrednost sofinanciranja za celotno obdobje trajanja projekta je znašala:		EUR
	Odstotek od utemeljenih stroškov projekta:		%
	Najpomembnejši rezultati raziskovanja za sofinancerja	Šifra	
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
5.			

	Komentar	
	Ocena	

13. Izjemni dosežek v letu 2013¹²

13.1. Izjemni znanstveni dosežek

1.03 Kratki znanstveni prispevek

POŠTUVAN, Vita, et al. Media recommendations on reporting suicidal behaviour and suggestions for optimisation. Acta psychiatrica Scandinavica, ISSN 0001-690X, 2013, str. 1-2, doi: 10.1111/acps.12131. [COBISS.SI-ID 1024507476], [JCR, SNIP, WoS do 5. 11. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.10, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
 kategorija: 1A1 (Z1, A'', A', A1/2); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tipologija ni verificirana
 točke: 13.46, št. avtorjev: 11

13.2. Izjemni družbeno-ekonomski dosežek

Izvajanje programa NARA.

C. IZJAVE

Podpisani izjavljam/o, da:

- so vsi podatki, ki jih navajamo v poročilu, resnični in točni
- se strinjamo z obdelavo podatkov v skladu z zakonodajo o varstvu osebnih podatkov za potrebe ocenjevanja ter obdelavo teh podatkov za evidence ARRS
- so vsi podatki v obrazcu v elektronski obliki identični podatkom v obrazcu v pisni obliki
- so z vsebino zaključnega poročila seznanjeni in se strinjajo vsi soizvajalci projekta

Podpisi:

*zastopnik oz. pooblaščen oseba
raziskovalne organizacije:*

in

vodja raziskovalnega projekta:

Univerza na Primorskem, Fakulteta za
matematiko, naravoslovje in
informacijske tehnologije Koper

Diego De Leo

ŽIG

Kraj in datum:

Koper	13.4.2014
-------	-----------

Oznaka prijave: ARRS-RPROJ-ZP-2014/119

¹ Napišite povzetek raziskovalnega projekta (največ 3.000 znakov v slovenskem in angleškem jeziku) [Nazaj](#)

² Napišite kratko vsebinsko poročilo, kjer boste predstavili raziskovalno hipotezo in opis raziskovanja. Navedite ključne ugotovitve, znanstvena spoznanja, rezultate in učinke raziskovalnega projekta in njihovo uporabo ter sodelovanje s tujimi partnerji. Največ 12.000 znakov vključno s presledki (približno dve strani, velikost pisave 11). [Nazaj](#)

³ Realizacija raziskovalne hipoteze. Največ 3.000 znakov vključno s presledki (približno pol strani, velikost pisave 11) [Nazaj](#)

⁴ V primeru bistvenih odstopanj in sprememb od predvidenega programa raziskovalnega projekta, kot je bil zapisan v predlogu raziskovalnega projekta oziroma v primeru sprememb, povečanja ali zmanjšanja sestave projektne skupine v

zadnjem letu izvajanja projekta, napišite obrazložitev. V primeru, da sprememb ni bilo, to navedite. Največ 6.000 znakov vključno s presledki (približno ena stran, velikost pisave 11). [Nazaj](#)

⁵ Navedite znanstvene dosežke, ki so nastali v okviru tega projekta. Raziskovalni dosežek iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) vpišete tako, da izpolnite COBISS kodo dosežka – sistem nato sam izpolni naslov objave, naziv, IF in srednjo vrednost revije, naziv FOS področja ter podatek, ali je dosežek uvrščen v A'' ali A'. [Nazaj](#)

⁶ Navedite družbeno-ekonomske dosežke, ki so nastali v okviru tega projekta. Družbeno-ekonomski rezultat iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) vpišete tako, da izpolnite COBISS kodo dosežka – sistem nato sam izpolni naslov objave, naziv, IF in srednjo vrednost revije, naziv FOS področja ter podatek, ali je dosežek uvrščen v A'' ali A'.

Družbeno-ekonomski dosežek je po svoji strukturi drugačen kot znanstveni dosežek. Povzetek znanstvenega dosežka je praviloma povzetek bibliografske enote (članka, knjige), v kateri je dosežek objavljen.

Povzetek družbeno-ekonomskega dosežka praviloma ni povzetek bibliografske enote, ki ta dosežek dokumentira, ker je dosežek sklop več rezultatov raziskovanja, ki je lahko dokumentiran v različnih bibliografskih enotah. COBISS ID zato ni enoznačen, izjemoma pa ga lahko tudi ni (npr. prehod mlajših sodelavcev v gospodarstvo na pomembnih raziskovalnih nalogah, ali ustanovitev podjetja kot rezultat projekta ... - v obeh primerih ni COBISS ID). [Nazaj](#)

⁷ Navedite rezultate raziskovalnega projekta iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) v primeru, da katerega od rezultatov ni mogoče navesti v točkah 6 in 7 (npr. ni voden v sistemu COBISS). Največ 2.000 znakov, vključno s presledki. [Nazaj](#)

⁸ Pomen raziskovalnih rezultatov za razvoj znanosti in za razvoj Slovenije bo objavljen na spletni strani: <http://sicris.izum.si/> za posamezen projekt, ki je predmet poročanja [Nazaj](#)

⁹ Največ 4.000 znakov, vključno s presledki [Nazaj](#)

¹⁰ Največ 4.000 znakov, vključno s presledki [Nazaj](#)

¹¹ Rubrike izpolnite / prepisite skladno z obrazcem "izjava sofinancerja" <http://www.arrs.gov.si/sl/progproj/rproj/gradivo/>, ki ga mora izpolniti sofinancer. Podpisan obrazec "Izjava sofinancerja" pridobi in hrani nosilna raziskovalna organizacija – izvajalka projekta. [Nazaj](#)

¹² Navedite en izjemni znanstveni dosežek in/ali en izjemni družbeno-ekonomski dosežek raziskovalnega projekta v letu 2013 (največ 1000 znakov, vključno s presledki). Za dosežek pripravite diapozitiv, ki vsebuje sliko ali drugo slikovno gradivo v zvezi z izjemnim dosežkom (velikost pisave najmanj 16, približno pol strani) in opis izjemnega dosežka (velikost pisave 12, približno pol strani). Diapozitiv/-a priložite kot priložitev/-i k temu poročilu. Vzorec diapozitiva je objavljen na spletni strani ARRS <http://www.arrs.gov.si/sl/gradivo/>, predstavitev dosežkov za pretekla leta pa so objavljena na spletni strani <http://www.arrs.gov.si/sl/analize/dosez/>. [Nazaj](#)

Obrazec: ARRS-RPROJ-ZP/2014 v1.03

87-5E-DF-A4-A5-E6-67-FE-17-A2-CF-51-B0-D6-E3-2E-F3-1B-80-08

Priloga 1

Program NARA – del projekta Uvajanje novih intervencijskih pristopov za zmanjševanje samomorilnega vedenja v Sloveniji

... je program zasnovan za boljše soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami in za preprečevanje ter obvladovanje depresije. Ponuja niz preprostih in učinkovitih strategij, ki jih lahko uporabljamo za izboljšanje dogodka ali depresivnim počutjem. svojega duševnega in telesnega zdravja.

Na čem temelji?

Temelj programa predstavlja na čuječnosti temelječa kognitivna terapija ali MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). To je pristop, ki za boljše obvladovanje stresa in depresije združuje starodavna znanja meditacije z novimi, znanstveno potrjenimi spoznanji kognitivne terapije, ene najbolj uveljavljenih oblik psihoterapije.

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način:
z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.

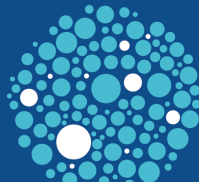
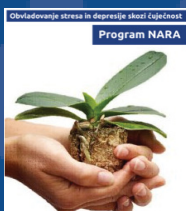
Posameznik se s pomočjo preprostih vaj meditacije in usmerjanja pozornosti uči čuječnosti – zavedanja in

sprejemanja svojih misli, čustev in telesnih občutkov v sedanjem trenutku. To mu pomaga pri oblikovanju novih, bolj učinkovitih načinov za spoprijemanje s stresnimi

Program NARA dolgoročno vpliva na dvig kakovosti našega življenja, saj je usmerjen v vzpostavljanje drugačnega, sprejemajočega, odnosa do sebe in svojih težav.

Katere teme bomo obravnavali v programu?

- Kako se bolj celostno zavedati in biti prisotni (tukaj in sedaj).
- Kako s pomočjo meditacijskih tehnik usmerjati našo pozornost.
- Kako misli, čustva in vedenja vplivajo na naše počutje.
- Kako prepoznati in spremeniti vzorce mišljenja in navad, ki nas ovirajo pri spoprijemanju s težavami.
- Kako se soočati s težkimi situacijami.



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora

