



Profilaktyczny potencjał szkół. Jak nawigować, by wspierać dzieci, młodzież i samych dorosłych w świecie kryzysów, niepewności i ciągłych nieuniknionych zmian?

MAJA ŁOŚ

NIESTABILNY ŚWIAT

*Dramatyczne zmiany i niepewność są, paradoksalnie, najbardziej stałą cechą minionego i wciąż jeszcze trwającego czasu – czytamy we wstępie do najnowszego raportu z badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej¹. Najważniejsze źródła zmian dla Polaków, w tym dla polskiej młodzieży, w ostatnich kilku latach to: pandemia COVID-19, inwazja na Ukrainę, rosnąca rola internetowej przestrzeni, problemy ekonomiczne (nagle rosnąca inflacja). Doświadczenia te łączą się ze wzrostem niepokoju, poczucia utraty kontroli, izolacji/samotności. Sprawili również, że utraciliśmy poczucie przewidywalności naszej przyszłości, nie wiemy, jak planować własne dorosłe życie, tym bardziej trudno nam przewidzieć, do czego i na co mamy przygotować nasze dzieci. Słowa Hartmuta von Hentiga: **Po raz pierwszy w historii [nauczyciele] stoją przed zadaniem przygotowania uczniów do życia w świecie, który w dużej mierze w ogóle nie jest znany**² – są dzisiaj wyjątkowo aktualne.*

Na szczęście wiele instytucji prowadzi na bieżąco diagnozę stanu polskich dzieci i młodzieży – i aktualizuje wnioski płynące z tych badań. Dzięki temu możemy zarysować mapę deficytów i zasobów kondycji psychicznej uczniów, rodziców i nauczycieli oraz wskazać rekomendacje do profilaktyki zdrowia psychicznego i zachowań ryzykownych młodego pokolenia. Szczególnie pomocne są wskazówki zawarte w programach tworzonych według modelu profilaktyki zintegrowanej, być może dlatego, że środowisko zajmujące się realizacją tych programów jednocześnie stale od wielu lat prowadzi badania czynników ryzyka i chroniących. Raporty i działania profilaktyczne Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej mogą posłużyć jako ster do nawigacji we współczesnej profilaktyce.

I. Jak się mają dzisiaj dzieci i młodzież w niestabilnym świecie? – dane z przeprowadzonych raportów i ekspertyz, z uwzględnieniem spojrzenia z perspektywy profilaktyki zintegrowanej.

Profilaktyka skierowana do dzieci i młodzieży w II połowie XX wieku skupiona była głównie na przeciwdziałaniu sięgania po substancje psychoaktywne oraz podejmowania zachowań agresywnych. Problemy te nie zniknęły, jednak nie one powinny być dzisiaj

¹ S. Grzelak, D. Żyro, *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020-2022*, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa 2023.

² Za: M. Spitzer, *Jak uczy się mózg*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2007, s. 290.

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ. JAK NAWIGOWAĆ, BY WSPIERAĆ DZIECI, MŁODZIEŻ I SAMYCH DOROSŁYCH W ŚWIECIE KRYZYSÓW, NIEPEWNOŚCI I CIĄGLYCH NIEUNIKNIONYCH ZMIAN?

PODSTAWOWE DANE O BADANIACH

Błękitny Raport Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

badania 2020-2022
w ramach: Szkolnej inicjatywy
profilaktycznej Nawigacja w Każdą
Pogodę (NWK), ewaluacji
programów: NWKP i Archipelag
Skarbów (AS), monitoringu
programów: AS
i Gwiazda Mocy

Łącznie przeanalizowano dane
zebrane od 56812 uczniów od VI
klasy SP do II klasy szkoły
ponadpodstawowej,
13845 rodziców,
11353 nauczycieli

Główne narzędzie badawcze:
Kwestionariusz ProZint

Raport Młode Głowy Fundacji UNAWEZA

badania 10.2022 - 03.2023
proces gromadzenia danych
oparto o projekt Fundacji
Dbam o Mój Zasięg „Szkoła
Odpowiedzialna Cyfrowo”

Łącznie przeanalizowano dane
zebrane od 184447
uczniów w wieku
od 10 r.ż. do 19 r.ż.,

Główne narzędzie badawcze:
ankieta online Fundacji „Dbam o
Mój Zasięg”

Brak losowania osób - badania niereprezentatywne

Ramka 1. Podstawowe dane metodologiczne o badaniach przedstawionych w Błękitnym Raporcie IPZIN oraz Raporcie „Młode Głowy”. Źródło: zasoby własne.

w centrum naszej troski. Zmiany w świecie przyniosły młodym ludziom nowe problemy i wyzwania. Przyjrzymy się im dzięki wynikom opublikowanym we wspomnianym wyżej raporcie IPZIN (nazywanym dalej Błękitnym Raportem IPZIN) oraz danym z badań Fundacji UNAWEZA pt. „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”³.

NASTOLATKI W KRYZYSIE

Tym, co najbardziej powinno niepokoić w związku z rozwojem młodego pokolenia Polaków, jest dramatyczny wzrost myśli i prób samobójczych w grupie do 18 roku życia. Zgodnie z danymi Komendy Głównej Policji w 2020 roku odnotowano 843 próby samobójcze, w 2021 roku – już 1493 próby,

a w roku 2022 – aż 2093. Należy tu podkreślić, że są to dane z oficjalnych statystyk, które obejmują tylko zgłoszone próby. Samobójstwa są dziś drugą pod względem liczebności przyczyną śmierci nastolatków w grupie wiekowej 15-19 lat. Co piąty zgon w tej grupie nastąpił w wyniku samobójstwa⁴. Chociaż same myśli samobójcze częściej deklarują dziewczęta, to próby samobójcze podejmowane przez chłopców blisko trzykrotnie częściej kończą się śmiercią.

Badanie „Młode Głowy” potwierdza tendencje samobójcze młodzieży – 39,2% badanych uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej, 18,6% uczniów planowało samobójstwo, 20,1% nie chce żyć.

³ M. Dębski, J. Flis, *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023.

⁴ R. Szredzińska, *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży* [w:] M. Sajkowska, R. Szredzińska [red.] *Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2022, s. 136-157.

MAJA ŁOŚ

NASTOLATKI W KRYZYSIE

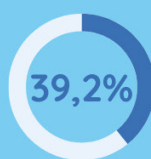


MYŚLI I PRÓBY SAMOBÓJCZE

dramatyczny
wzrost ilości
PRÓB
SAMOBÓJCZYCH
w grupie do 18 r.ż.

2020 r. - 843 próby,
2021 r. - 1496,
2022 r. - 2093

(dane Komendy Głównej
Policji)



uczniów myślało
o podjęciu próby
samobójczej



38,1%
dziewcząt

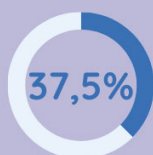
**SŁABA
KONDYCJA
PSYCHICZNA**



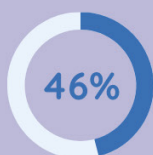
26,6%
chłopców



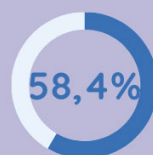
TRIADA KRYZYSU PSYCHICZNEGO MŁODZIEŻY



uczniów
odczuwa
samotność



to osoby
o skrajnie
niskiej samoocenie



postrzega siebie
jako osobę
bezużyteczną

na podstawie:
Raportu IPZIN "Jak wspierać
młodzież w niestabilnym
świecie..."

Raportu Fundacji UNAWEZA
"Młode Głowy..."

Prawdopodobnie nigdy dotąd młodzi ludzie tak wprost nie dążyli do śmierci. Śmierć w wyniku podejmowanych kiedyś przez nich zachowań ryzykownych – takich jak branie narkotyków, wdawanie się w bójki, przytaczanie się do grup przestępczych – była raczej czymś, czego chcieli uniknąć, czymś, czego ani nie planowali, ani nie pragnęli. Myśli i próby samobójcze są ogromnym wyzwaniem dla rodziców, pedagogów, służby zdrowia i polityków odpowiedzialnych za planowanie wsparcia dla zdrowia psychicznego.

O gwałtownie narastającym kryzysie psychicznym dzieci i młodzieży pisano w licznych raportach z diagnozy uczniów w czasie pandemii COVID-19⁵. Systematycznie kontynuowane badania IPZIN ukazują, że pomimo zakończenia pandemii nadal 38,1% dziewcząt i 26,6% chłopców ma słabą kondycję psychiczną. Podobne wyniki uzyskała Fundacja UNAWEZA – 29,3% badanych przez nich uczniów spełniało kryteria podejrzenia depresji. Autorzy tego drugiego raportu piszą: *Obraz dzieci i młodzieży, jaki wyłania się z pozyskanych wyników, to obraz przepętniony samotnością, skrajnie niską samooceną i niskim poczuciem sprawczości. Roboczo nazwalimy ten stan „triadą kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży” (...). W dużym uproszczeniu dzieci w kryzysie psychicznym to dzieci przekonane o tym, że nic nie znaczą, niczego nie potrafią i dla nikogo nie są ważne*⁶. 37,5% badanych uczniów odczuwa samotność, 46% – to osoby o skrajnie niskiej samoocenie, 58,4% postrzega siebie jako osobę bezużyteczną.

⁵ M.in. M. Gambin [red.] *Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna. 24 raporty z badań ekspertów*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2021; S. Grzelak, D. Żyro, *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa 2021; B. Białecka, *Raport 2021: Etat w sieci 2.0 – Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2021; G. Ptaszek, G. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020; J. Pyżalski [red.] *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, EduAkcja, Warszawa 2020.

⁶ M. Dębski, J. Flis, op. cit., s. 6.

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ. JAK NAWIGOWAĆ, BY WSPIERAĆ DZIECI, MŁODZIEŻ I SAMYCH DOROSŁYCH W ŚWIECIE KRYZYSÓW, NIEPEWNOŚCI I CIĄGLYCH NIEUNIKNIONYCH ZMIAN?

INTERNETOWE PODWÓRKO BEZ NADZORU

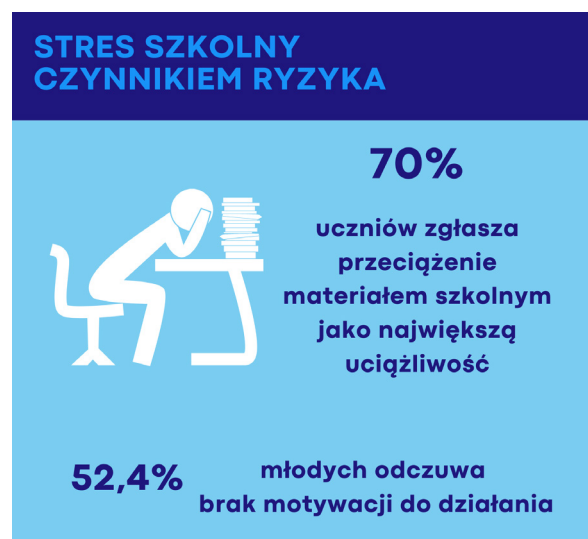
„Internetowe podwórko” to przestrzeń, która nie jest przez nikogo faktycznie nadzorowana, a dostęp dzieci i młodzieży do szkodliwych treści nie jest na nim w żaden realny sposób ograniczany – tak jak ogranicza się dostęp do alkoholu czy papierosów⁷ – zauważają Szymon Grzelak i Dorota Żyro. Nie dziwi więc, że cyberprzemoc – tak trudna do kontrolowania przez dorosłych – okazała się w świetle ich badań jednym z najważniejszych czynników ryzyka słabej kondycji psychicznej. Aż połowa (49,8%) respondentów badania „Młode Głowy” doświadczyła hejtu w sieci. 39,5% tych respondentów szuka w sieci treści prezentujących przemoc. Innymi niebezpiecznymi dla dzieci i młodzieży treściami w Internecie są strony pornograficzne – 20,7% badanej młodzieży („Młode Głowy”) ogląda pornografię.

Jeszcze większym zagrożeniem niż sam rodzaj przekazu jest nadmiar korzystania z urządzeń podłączonych do Internetu. 22,7% uczniów czuje się uzależnionymi od nowych technologii, 33,3% silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci; 17,5% odczuwa przemęczenie ekranowe.



OBCIĄŻENIA SZKOLNE

W badaniach IPZIN głównym czynnikiem ryzyka słabej kondycji psychicznej uczniów okazał się stres szkolny. Blisko 70% uczniów jako największą uciążliwość zgłasza przeciążenie materiałem szkolnym. 30,5% badanych przez fundację UNAWEZA deklaruje, że stale lub często ma problemy w nauce, 38,1% stale lub często nie potrafi się skoncentrować. Ale największym problemem, źle prognozującym na przyszłość zawodową młodych ludzi, jest fakt, że aż 52,4% młodych odczuwa brak motywacji do działania. Nauka szkolna, gromadzące się zaległości generują stres, ale też nie motywują do przezwyciężania trudności – czy to szkolnych, czy jakichkolwiek innych.



TRUDNOŚCI W POSZUKIWANIU WSPARCIA

Zarysowany powyżej kryzys nastolatków oraz źródła zagrożeń wskazują na konieczność pilnego udzielenia wsparcia młodym ludziom. Niestety, pomimo „odczarowania” i normalizacji roli „profesjonalnych wspieraczy” – psychologa i psychiatry – nadal niewiele osób ma zaufanie do tej grupy zawodowej. Autorzy raportu fundacji UNAWEZA w jednym z rozdziałów pytają „Co i kto wspiera Młode Głowy?” i rozpoznają mapę trudności w poszukiwaniu wsparcia przez dzieci i młodzież. 49,6% deklaruje, że nie ufa innym osobom; 26,5% nigdzie nie

⁷ S. Grzelak, D. Żyro, op. cit., s. 11.

MAJA ŁOŚ

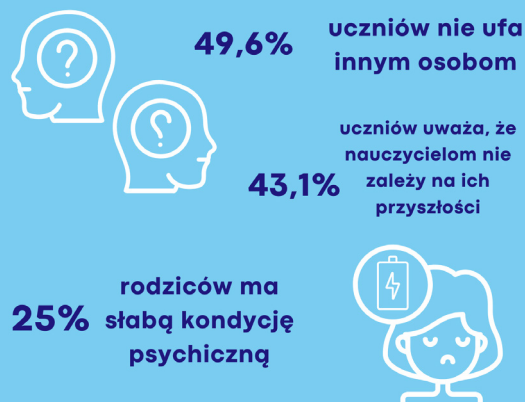
szuka pomocy (starają się sami rozwiązywać swoje problemy). Aż 43,1% uczniów uważa, że nauczycielom nie zależy na ich przyszłości, więc można wnioskować, że nie zwracają się do nich z prośbą o poradę. 88,3% uczniów wie, że w ich szkole jest psycholog szkolny, ale tylko 5% z nich skorzystałoby z jego pomocy. Psycholog szkolny przegrał z babcią, Internetem czy wujkiem: 19,4% młodzieży zapytanej, u kogo szukałaby wsparcia, odpowiedziało, że u kolegów/koleżanek, 12% – u babci lub dziadka, 8,1% – wśród innych członków rodziny, 6,6% w Internecie; i tylko 4,3% u psychologa lub pedagoga szkolnego.

Do kogo zwracają się o pomoc młodzi ludzie? 53,2% szuka wsparcia u rodziców. W dalszej części artykułu podkreślę pozytywny wymiar tego wyniku, tu na chwilę zatrzymam się nad ograniczeniami tej strategii wybieranej przez dzieci. Raport IPZIN ukazuje, że aż około 25% rodziców doświadcza słabej kondycji psychicznej. Ich zasoby wyczerpują się. W innych badaniach⁸ to zjawisko nazwane jest „wypaleniem rodzicielskim”; jego średni poziom w Polsce jest najwyższy ze wszystkich badanych krajów. Wypalenie rodzicielskie przejawia się wyczerpaniem emocjonalnym, poczuciem porażki, utratą przyjemności z bycia rodzicem oraz emocjonalnym dystansem do własnych dzieci. **Oczywiście oznacza to, że wsparcie rodziców jest sprawą pilną w kontekście przeciwdziałania kryzysowi psychicznemu dzieci i młodzieży.**

Chociaż młodzież nie darzy odpowiednim zaufaniem profesjonalnego systemu opieki pedagogiczno-psychologicznej i psychiatrycznej, to liczba zgłoszeń młodych pacjentów już teraz przewyższa możliwości tego systemu. Badania na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka przeprowadzone w 2021 roku dowiodły, że przynajmniej 14% uczniów w Polsce wymaga znaczącej interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym⁹. Liczba dzieci

i nastolatków do 18 roku życia leczonych ambulatoryjnie ze względu na zaburzenia psychiczne wzrosła ze 114 329 pacjentów w 2010 roku do 170 338 w 2020 roku¹⁰. Jest to wzrost o 49% w ciągu 10 lat. Jak zauważają Szymon Grzelak i Dorota Żyro: *Jeśli w najbliższym czasie nie zostaną podjęte intensywne działania mające na celu wzmocnienie kondycji psychicznej większości populacji dzieci i nastolatków, to system pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrycznej może stać się zupełnie niewydolny*¹¹. Jednocześnie autorzy ci podkreślają wagę naturalnego systemu wsparcia, pisząc: *W sytuacji kryzysów, które obniżają kondycję psychiczną w skali całego społeczeństwa, specjalistów zawsze będzie za mało i zawsze będą trochę za daleko. Natomiast nauczycieli i wychowawców są dziesiątki tysięcy. A rodziców, babć i dziadków oraz życzliwych rówieśników są miliony*¹².

TRUDNOŚCI W POSZUKIWANIU WSPARCIA



II. Jak wspierać dzieci i młodzież w niestabilnym świecie, aby zyskali dobrą kondycję psychiczną?

Niepewność, nagłe, trudne do przewidzenia zmiany, jakie zaszły w ostatnich latach, rozchwiały kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. **Zalecaną przez IPZIN formą adaptacji do niestabilności współczesnego świata jest budowanie odporności i umiejętności reagowania na sytuacje kryzysowe.**

⁸ Dane z badań prowadzonych w latach 2018-2020 pod kierunkiem prof. M. Mikołajczak i prof. I. Roskam z Katolickiego Uniwersytetu w Lo-wanium w Belgii, cytowanych w: M. Dębski, J. Flis, op. cit.

⁹ M. Pawlak, *Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022). Obszar – samopoczucie psychiczne*, Rzecznik Praw Dziecka, Warszawa 2023.

¹⁰ R. Szredzińska, op. cit., s. 136-157.

¹¹ S. Grzelak, D. Żyro, op. cit., s. 20.

¹² Ibidem, s. 26.

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ. JAK NAWIGOWAĆ, BY WSPIERAĆ DZIECI, MŁODZIEŻ I SAMYCH DOROSŁYCH W ŚWIECIE KRYZYSÓW, NIEPEWNOŚCI I CIĄGŁYCH NIEUNIKNIONYCH ZMIAN?

PROFILAKTYKA POZYTYWNA I ZINTEGROWANA W BUDOWANIU ODPORNOŚCI

Odpowiedzią na pytanie o to, jak dziś wspierać młodzież i budować jej odporność psychiczną, są rozwiązania wypracowane przez profilaktykę pozytywną (ukierunkowane na rozwijanie mocnych stron i zasobów, dzięki którym młody człowiek staje się bardziej odporny na działanie czynników ryzyka¹³), w tym szczególnie rozwiązania opracowane i ewaluowane w ramach modelu profilaktyki zintegrowanej.

Profilaktyka zintegrowana postrzega całościowo zarówno samego człowieka (we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, intelektualnym, społecznym i duchowym), jak i stale poszerzającą się listę czynników ryzyka i czynników chroniących. Analizuje wzajemne powiązania pomiędzy różnymi problemami młodzieży, jednocześnie poszukuje ich wspólnych przyczyn i uwarunkowań. Szeroko spogląda również na kanały oddziaływań profilaktycznych – nie tylko poprzez przeszkolonych pedagogów, ale głównie przez współpracę rodziców, nauczycieli, samorządu, organizacji pozarządowych oraz samej młodzieży. We wszystkich tych środowiskach szuka potencjałów, zasobów, a nie winnych złej kondycji młodych ludzi. Założenia te są realizowane poprzez:

- wdrażanie i ewaluację programów profilaktycznych: Archipelag Skarbów, Nawigacja w Kryzysie, Nawigacja w Każdą Pogodę, Wyprawa Odkrywców, Gwiazda Mocy;
- systematyczne badania młodzieży, m.in. opracowywanie diagnoz dla szkół, tworzenie raportów i ekspertyz na zlecenie m.in.: Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Edukacji i Nauki, Ministerstwa Sprawiedliwości, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;
- szkolenia dla samorządów „7 dźwigni skutecznej profilaktyki”;

- działania profilaktyczne ukierunkowane na grupy ryzyka, np. projekt „Profilaktyka w MOS i MOW”;
- wspieranie środowiska profilaktyków poprzez honorowanie ich nagrodą „Profilaktyk Roku”;
- konferencje i publikacje naukowe (m.in. „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży”);
- współpracę międzynarodową z Litwą i Maltą – projekt „Youth Positive Potential” (w ramach europejskiego programu Erasmus+).

Co dobrego czerpiemy z teorii i praktyki profilaktyki pozytywnej i zintegrowanej w pracy z rodzinami/uczniami/nauczycielami w kryzysowych czasach? Błękitny Raport zawiera szereg rekomendacji – od prostych rozwiązań, będących wnioskami z otrzymanych wyników badawczych, po zalecanie profesjonalnych programów profilaktycznych, monitorowanych w latach 2021-2022.

SPOŁECZNA SIĘĆ WSPARCIA NAJWAŻNIEJSZYM CZYNNIKIEM OCHRONNYM

Najważniejsze źródło ochrony zdrowia psychicznego rozpoznane w badaniach IPZIN to najbliższe otoczenie społeczne dzieci i młodzieży: rodzice, rodzina, nauczyciele, rówieśnicy, wychowawcy. Udowodniono istotny statystycznie ochronny wpływ:

- wsparcia i pozytywnego autorytetu dorosłych,
- wsparcia rówieśników,
- poczucia bezpieczeństwa w klasie,
- znaczenia religii/wiary w życiu młodego człowieka.

Dominujący we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka Internet nie zdołał jeszcze wyprzeć roli, jaką dla dzieci mają rodzice. Raport „Młode Głowy” ukazuje, że 56,5% uczniów podziwia mamę, 45,4% – podziwia tatę. 53,2% badanych w chwilach trudnych szuka wsparcia u rodziców. Ogromny potencjał rodziców podkreślają jeszcze dalsze analizy zespołu IPZIN, które ukazują, że kondycja psychiczna jest lepsza właśnie u tych nastolatków, którzy wskazują swoich rodziców jako najważniejszych

¹³ S. Śliwa, *Profilaktyka pedagogiczna*, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, Opole 2015.

MAJA ŁOŚ

przewodników; u tych, którzy mają poczucie wysłuchania w rozmowach z rodzicami oraz którzy często doświadczają życzliwych gestów ze strony rodziców.

Autorytet rodziców jest dzisiaj podważany z każdej strony, głównie w przekazach młodych medialnych influencerów. Matki i ojcowie ukazywani są w nich jako osoby niemądre, o przestarzałych poglądach, „czepiające się”, opresyjne. Te karykatury rodzicielstwa sprawiają, że młodzi ludzie coraz częściej odnoszą się do rodziców bez szacunku, a zmęczeni rodzice poddają się w walce o wpływ na dziecko. Wyniki cytowanych badań powinny przywrócić nam wiarę w sens odbudowania roli rodzica, dodać siły w podjęciu trudu budowania dobrej relacji z nastolatkiem.

NIE WSZYSTKIE KRYZYSY SĄ DESTABILIZUJĄCE – PRZYKŁAD WPŁYwu SYTUACJI NA UKRAINIE NA MŁODZIEŻ

Ponieważ badania prowadzone przez IPZIN kontynuowane są od wielu lat, przy wykorzystaniu podobnej metodologii i narzędzi badawczych, możliwe jest porównywanie wyników uzyskanych w różnych okresach, czyli możliwa jest obserwacja ewentualnego wpływu konkretnych wydarzeń ogólnokrajowych na polską młodzież. W ten sposób zbadano szkodliwy wpływ pandemii COVID-19 na kondycję psychiczną młodych Polaków. Pod koniec jej trwania pojawiło się nowe poważne zagrożenie – wybuch wojny na Ukrainie, czyli tuż za naszą wschodnią granicą. Obawiano się, że wydarzenie to jeszcze bardziej zdestabilizuje młodzież. Jednak obserwacje wskazują na coś innego. Kontrola wskaźników kondycji psychicznej uczniów prowadzona od początku inwazji na Ukrainę do końca 2022 roku ukazała, że nie pojawiły się żadne sygnały alarmowe, pomimo zarówno stałego poczucia zagrożenia bliskością działań militarnych, jak i napływającą obecnością uchodźców z Ukrainy. W 80% badanych szkół pojawili się ukraińscy uczniowie. To doświadczenie, zamiast być nadmiernym obciążeniem dla polskiej młodzieży, wręcz wyrwało

ją z marazmu izolacji pandemicznej. Średni stan psychiczny w grupie dziewcząt stał się lepszy niż w okresie pandemii, jednocześnie u uczniów obu płci wzrosło odczucie bliskości przyjaznych ludzi (dane z Błękitnego Raportu IPZIN).

Jak tłumaczyć ten niebywały efekt? W izolacji często czuliśmy się bezradni, w pierwszych miesiącach po inwazji podjęliśmy wspólne akcje pomocowe, które pozwoliły w końcu na podjęcie działań, integrację, poczucie sprawczości. To doświadczenie jest cenną wskazówką do opracowywania strategii reagowania na sytuacje kryzysowe. Ukierunkowanie na wspólny cel, umożliwienie działań na rzecz innych, ukazywanie dorosłych wzorców aktywnego radzenia sobie z problemami – to prawdopodobnie czynniki, które zabezpieczyły młodzież przed negatywnymi skutkami kryzysu na Ukrainie.

WZMACNIANIE ODPORNOŚCI – HARTUJ SIĘ!

Stary model profilaktyki – skoncentrowany na usuwaniu zagrożeń, ograniczaniu dostępu do nich – dziś już się nie sprawdza. Tak jak nie możemy przewidzieć zmian, jakie nas czekają w najbliższych dekadach, tak też nie możemy przewidzieć niebezpieczeństw, z którymi zetkną się nasze dzieci. **Dlatego profilaktyka pozytywna ukierunkowana nie na usuwanie zagrożeń, a na wzmocnienie tego, co czyni młodych ludzi bardziej odpornymi na przeciwności, wydaje się dziś strategią zdecydowanie skuteczniejszą.**

Czas kryzysów i zmian nastał po czasie względnej stabilności. W pierwszych 15 latach po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej budowaliśmy nasze zasoby ekonomiczne, a młodzież nawet nie bardzo miała przeciwko czemu się buntować. To osłabiło jej odporność psychiczną. Szymon Grzelak i Dorothea Żyro stwierdzają: *Zamożność, wygodność i bezpieczeństwo połączone z brakiem przeciwności nie zapewniają młodemu pokoleniu optymalnych warunków rozwojowych. Więcej impulsów do wszechstronnego rozwoju pojawia się wtedy, gdy trzeba się mierzyć z trudnościami, których przezwyciężenie*

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ. JAK NAWIGOWAĆ, BY WSPIERAĆ DZIECI, MŁODZIEŻ I SAMYCH DOROSŁYCH W ŚWIECIE KRYZYSÓW, NIEPEWNOŚCI I CIĄGLYCH NIEUNIKNIONYCH ZMIAN?

(uzyskane samodzielnie lub ze wsparciem innych) hartuje na przyszłość, powoduje nabycie odporności psychicznej i uczy praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacji trudnej (kryzysowej)¹⁴. Na czym może polegać hartowanie psychiczne? Między innymi na wykorzystaniu istniejących w danym momencie przeciwności (np. chłodu podczas spania w namiocie na obozie harcerskim) do zdobywania umiejętności radzenia sobie z różnymi innymi, jeszcze nieznanymi przeciwnościami. Organizowanie dzieciom i młodzieży wyzwań, trudnych zadań, czasami pewnych działań związanych z niewygodami, może być formą szczepionki, przygotowania do stawiania czoła przeciwnościom. Ważne jest wzmacnianie nie tylko odporności indywidualnej, ale też odporności zbiorowej (całej społeczności). Autorzy Błękitnego Raportu rekomendują, aby w działaniach budujących odporność psychiczną pamiętać o: uczeniu umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, nauce radzenia sobie z obawami i niepewnością dotyczącą przyszłości, uczeniu korzystania z pomocy innych i proszenia o pomoc, uwalnianiu na potrzebę wspierania innych w sytuacjach kryzysowych.

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ

Profilaktyczny potencjał szkół wiąże się głównie z ich szerokim zakresem działania, obejmującym całe młode pokolenie. Nie jest to system służby zdrowia psychicznego, który obecnie może docierać jedynie do pewnego odsetka dzieci i młodzieży. Błękitny Raport IPZIN zawiera szereg praktycznych rekomendacji, w jaki sposób szkoły mogą wspierać kondycję psychiczną uczniów.

PROSTE ROZWIĄZANIA

Czy w związku z kryzysem psychicznym młodzieży potrzebujemy rewolucji w profilaktyce? Niekoniecznie, badania IPZIN ukazują, że proste rozwiązania są skuteczne.

Rozmowy z osobami bliskimi okazały się istotnym czynnikiem chroniącym dla dobrostanu psychicznego młodzieży w czasie pandemii. W chwilach trudnych o rozmowę młodzież prosi najczęściej rodzica, przyjaciela/przyjaciółkę, kogoś z rodziny. **Oznaczać to może, że ćwiczenie aktywnego słuchania i wzmacnianie kompetencji z zakresu komunikacji interpersonalnej – np. na godzinach wychowawczych – może sprzyjać pomocnym rozmowom podejmowanym przez młodzież.**

Drugą odpowiedzią może być podejmowanie wspólnych działań w szkole i w domu bez użycia Internetu czy urządzeń elektronicznych. Na ten trop naprowadza wynik badań IPZIN ukazujący, że granie w gry planszowe wspólnie z dorosłymi lub rodzeństwem okazało się istotnym czynnikiem ochronnym dla kondycji psychicznej uczniów w trakcie trwania pandemii.

Trzecia z prostych wskazówek to zachęcanie dzieci i młodzieży do zajęć pozaszkolnych, w tym do zajęć sportowych, prowadzonych przez zaangażowanego trenera czy instruktora. Odczytując hierarchię wyboru przewodnika życiowego prezentowaną w Błękitnym Raporcie IPZIN, zauważamy, że trener sportowy był częściej wskazywany jako przewodnik życiowy niż nauczyciel, wychowawca czy pedagog szkolny. Warto to rozważyć w kontekście dawno już odkrytego czynnika chroniącego względem zachowań ryzykownych, jakim jest posiadanie choćby jednego zaufanego dorosłego, który może być w jakiejś dziedzinie mentorem¹⁵.

Autorzy Błękitnego Raportu – w przeciwieństwie do młodzieży – wierzą w potencjał nauczycieli, szczególnie wychowawców klas. Polecają, aby w profilaktyce szkolnej wykorzystać zasoby, jakimi są opiekunowie zespołów klasowych. Zauważają, że ze względu na istotny wpływ klimatu w klasie na kondycję uczniów, rola wychowawcy, który współtworzy ten klimat, jest bardzo ważna – daje to możliwość

¹⁴ S. Grzelak, D. Żyro, op. cit., s. 233.

¹⁵ Np. J. Mazur, I. Tabak, A. Małkowska-Szkućnik, K. Ostaszewski, H. Kotłoto, A. Dzielska, A. Kowalewska, *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2008.

wspierania uczniów na masową skalę. W działaniach wychowawczych być może wystarczą regularne, zwykłe, życzliwe rozmowy, zainteresowanie sprawami uczniów oraz animowanie integracji klasowej.

PROGRAMY PROFILAKTYKI ZINTEGROWANEJ REALIZOWANE W SZKOŁACH

Poza prostymi rozwiązaniami, możliwymi do natychmiastowego zastosowania w każdej placówce oświatowej, szkoły skorzystać mogą również z gotowych programów profilaktyki zintegrowanej, realizacją których zajmują się przeszkoleni trenerzy zewnętrzni. Trzy z nich były monitorowane w trakcie analizowanego w tym artykule kryzysowego czasu, w latach 2021-2022 – Archipelag Skarbów, Gwiazda Mocy i Nawigacja w Każdą Pogodę.

Archipelag Skarbów to bardzo dobrze znany polskim szkołom program, wpisany do ogólnopolskiego Systemu Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Zdrowia Psychicznego. Składa się z dwudniowego spotkania z młodzieżą (zalecany jest dla uczniów VIII klasy szkoły podstawowej i I klasy szkoły ponadpodstawowej), 1,5-godzinnego szkolenia dla rodziców i 1,5-godzinnego szkolenia dla nauczycieli. Młodzież zapraszana jest w „rejs ku spełnieniu marzeń”, w czasie którego omawiane są pragnienia młodych ludzi, sposoby budowania przyjaźni i miłości, rozwój w sferach: cielesnej, emocjonalnej, intelektualnej, moralnej i społecznej; radzenie sobie z trudnymi emocjami, poszukiwanie wsparcia u innych, trening asertywności oraz skutki korzystania z pornografii i substancji psychoaktywnych. Uczestnicy zachęcani są do udziału w ćwiczeniach oraz podejmowania indywidualnych mikrodecyzji prozdrowotnych. Archipelag Skarbów od lat ma udowodnioną skuteczność, sprawdzono ponadto jego przydatność również w zmieniającej się rzeczywistości czasu pandemii i inwazji. W latach 2021-2022 programem zostało objętych 23 362 uczniów, 1389 rodziców i 1144 nauczycieli. Średnia ważona ocen programu dokonanych przez młodzież (na skali 1- 6) wyniosła 4,76, przez rodziców – 5,38, przez nauczycieli – 5,79. 82% uczniów

ocenilo, że program był przydatny. Zmotywował on 88% uczestników do większego szacunku do innych, 73% – do unikania narkotyków, 64% – do unikania pornografii.

Gwiazda Mocy jest młodszą siostrą Archipelagu. Została opracowana z myślą o uczniach klas VI i VII klasy szkoły podstawowej. Również składa się z dwudniowego spotkania z dużą grupą dzieci oraz krótszych spotkań z rodzicami i nauczycielami. Wzbogacona jest o tematy związane z przemocą i cyberprzemocą, depresją i myślami samobójczymi, trudnościami w akceptacji własnej płci i ciała, korzystaniem z substancji psychoaktywnych i pornografii, uzależnieniami behawioralnymi. Spotkanie prowadzone jest w konwencji przygody, z symboliką morsko-żeglarską z elementami strażackimi. Uczniowie mają okazję do refleksji nad trudnymi tematami (zarysowanymi powyżej), ale w pozytywnym kontekście spełniania marzeń. W latach 2021-2022 programem zostało objętych 1692 uczniów, 316 nauczycieli i 202 rodziców. Średnia ważona ocen programu przez młodzież (na skali 1-6) wyniosła 4,43, przez rodziców – 5,33, przez nauczycieli – 5,47. Zmotywował on 74% uczniów do unikania substancji psychoaktywnych, 73% – do unikania pornografii. Ponadto, aż 58% uczestników zrealizowało zadanie domowe polegające na wyłączeniu telefonu na dwie godziny w ciągu dnia.

Nawigacja w Każdą Pogodę została opracowana jako forma interwencji kryzysowej skierowanej do uczniów V-VIII klas szkoły podstawowej i I-II klas szkoły ponadpodstawowej, pobierających naukę w formie zdalnej w czasie przymusowej izolacji. Jest pakietem narzędzi profilaktyczno-badawczych do samodzielnego wykorzystania przez kadry szkolne, opartym na aplikacji internetowej. Uczniowie przede wszystkim zostają zapoznani ze wskazówkami przedstawionymi w ramce 2. W latach 2021-2022 realizowano Nawigację w Każdą Pogodę przy współpracy z 293 szkolnymi koordynatorami. 97% tych koordynatorów uznało raport z auto-diagnozy środowiska szkolnego, który powstaje w ramach Nawigacji, za przydatny. 98% uznało, że uczniowie odnieśli korzyści z udziału w programie

PROFILAKTYCZNY POTENCJAŁ SZKÓŁ. JAK NAWIGOWAĆ, BY WSPIERAĆ DZIECI, MŁODZIEŻ I SAMYCH DOROSŁYCH W ŚWIECIE KRYZYSÓW, NIEPEWNOŚCI I CIĄGLYCH NIEUNIKNIONYCH ZMIAN?

(m.in. w zakresie wzmacniania pozytywnego obrazu siebie, wzmacniania życzliwej atmosfery w szkole, budowania pozytywnej relacji z rówieśnikami i dorosłymi. 42% uczniów relacjonowało, że wykorzystali konkretne wskazówki do radzenia sobie w sytuacji kryzysowej (przy czym 50% stwierdziło, że po prostu nie mieli okazji do ich wykorzystania).

Wyniki monitoringu mogą świadczyć o tym, że programy powstające w nurcie profilaktyki zintegrowanej są trafną odpowiedzią na potrzeby dzieci i młodzieży dorastającej w niestabilnym świecie.

Analiza raportów z badań nad aktualną kondycją polskiej młodzieży może przytłaczać – spory odsetek badanych przeżywa kryzys tak znaczny, że myśli o śmierci jawią się jako jedyne rozwiązanie przynoszące ulgę. Samotni, przekonani o swej bezwartościowości i bezużyteczności młodzi ludzie nie mogą pozostać bez wsparcia. Zgodnie z pierwszą dźwignią skutecznej profilaktyki – skierujmy uwagę na to, co dobre: na rekomendacje i programy z nurtu profilaktyki zintegrowanej. Składają się one na *vademe-cum* skutecznej profilaktyki problemów dzieci i młodzieży związanych ze zdrowiem psychicznym. •

10 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

PROGRAM NAWIGACJA W KAŻDĄ POGODĘ

- 01 Akceptuj to, co czujesz
- 02 Panuj nad tym, co robisz
- 03 Bądź czujny/czujna
- 04 Opuść sobie i innym
- 05 Odkrywaj źródła wsparcia
- 06 Patrz daleko
- 07 Szukaj tego, co dobre
- 08 Buduj z tego, co masz
- 09 Wyjdź naprzeciw
- 10 Wykorzystaj trudności – hartuj się!

Ramka 2. 10 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych z programu Nawigacja w Każdą Pogodę.

Źródło: zasoby własne.

dr MAJA ŁOŚ – psycholog, pedagog, socjoterapeuta, dr nauk społecznych, trener programu „Archipelag Skarbów”, kierownik merytoryczny w projektach badawczych (ewaluacja programu „Pozytywnie nakręcenie” w 2012 r.; czynniki ryzyka i chroniące w polskich szkołach w 2017 r.).