

RAPORT 2022

ETAT W SIECI 3.0

ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH
NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ



relacje społeczne
ekrany
sen
nauka zdalna
depresyjność



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII
ZATROSKANI.PL



Etat w sieci 3.0
Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej
Raport z badań

Poznań 2022

Autor: Bogna Białecka

zatoskani.pl
edukacja-zdrowotna.pl

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
ul. Konarskiego 6/8
61-114 Poznań
NIP: 7822528400
KRS: 0000386395

Kontakt telefoniczny:
+48 511 514 224 w godzinach 10.00-15.00
biuro@edukacja-zdrowotna.pl



**Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030**

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
1. Badania w Polsce i na świecie nad stanem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w czasie pandemii, z uwzględnieniem czasu ekranowego	5
2. Dane podstawowe badania FEZiP	8
3. Badanie despresyjności	11
4. Stosunek do nauki zdalnej	17
5. Urządzenia elektroniczne	20
6. Rekomendacje	22
a) konieczność „gaszenia pożaru”	22
b) programy profilaktyki zdrowia psychicznego	25
c) publikacje rozwijające kompetencje emocjonalne	31

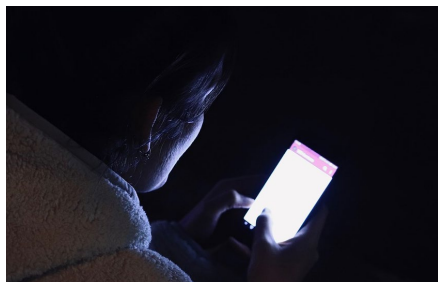
Wstęp.

Gdy w 2020 roku po raz pierwszy przeprowadziliśmy badanie stanu zdrowia psychicznego polskich dzieci i młodzieży, objęło ono grupę kilkuset nastolatków. Celem badania było zorientowanie się w temacie, jak stres związany z pandemią, radykalną zmianą trybu życia, izolacją społeczną i nauką zdalną wpłynął na polską młodzież.



W kolejnym badaniu, podjętym na prośbę szeregu szkół w grudniu 2020 roku staraliśmy się sprawdzić przede wszystkim poziom depresyjności, prosząc też młodzież o sformułowanie swoich potrzeb i oczekiwań w stosunku do szkoły i dorosłych jako takich. Przeważały wtedy prośby o pomoc i zrozumienie trudnej sytuacji młodzieży.

Już wtedy okazało się, że dramatycznie wzrósł czas spędzany przed ekranem – w maju 2020 średnia dzienna czasu ekranowego wynosiła 9 godzin. Z wybraną grupą przeprowadziliśmy wywiad pogłębiony, pod kątem uzależnienia od świata wirtualnego i smartfonów. Wielu młodych widziało u siebie objawy uzależnienia i mieli chęć przeciwdziałać temu.



Bieżące badanie przeprowadziliśmy przede wszystkim biorąc pod uwagę aspekt praktyczny – interesowało nas zidentyfikowanie głównych obszarów problemów, tak by móc zaoferować konkretne rekomendacje dla poszczególnych szkół. Dlatego dokonaliśmy przede wszystkim analizy jakościowej zebranych materiałów.



Biorąc pod uwagę przede wszystkim analizę jakościową, uderza nas podstawowa zmiana, jaka nastąpiła w postawie młodych – z nadziei na uzyskanie pomocy znacząca część przeszła na pozycję którą można streścić jako: „po co ta ankieta i tak nam nie pomożecie, nie ufamy wam”. Jest to ważna informacja, którą powinniśmy brać od uwagę, planując jakiegokolwiek dalsze działania pomocowe.

Bogna Białecka, prezes FEZiP

1. Badania w Polsce i na świecie nad stanem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w czasie pandemii, z uwzględnieniem czasu ekranowego.

Badania prowadzone w okresie 2020- 2021 przez inne organizacje w Polsce i na świecie pokazują podobny zakres problemów.

Według „Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów” z 2021 roku, nastolatki spędzają w ciągu dnia średnio w Internecie **12 godzin i 31 minut** w czasie nauki zdalnej w tygodniu (7 godzin, 41 minut na nauce, 4 godziny 50 minut w czasie wolnym) a w weekendy **6 godzin i 10 minut** dziennie.

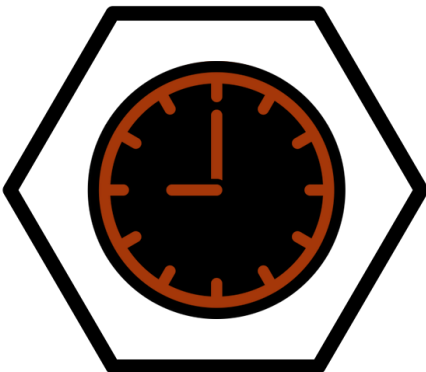
Autorzy badania sprawdzili też poziom PUI (problematycznego używania Internetu) mierzonego 18-zdaniowym testem E-SAPS18. Choć zdecydowana większość nastolatków wykazuje niski stopień PUI (63,3% badanych), to o 3% w porównaniu z rokiem 2018 wzrosła liczba nastolatków z wysokim lub bardzo wysokim PUI. Jest to niepokojący trend.



Na uwagę zasługuje też badanie **Rzecznika Praw Dziecka**, którego wyniki zostały opublikowane w roku 2022. Oto najważniejsze konkluzje:

- Ogólne niezadowolenie ze swojego życia związane z odczuwaniem szczęścia, radości i pogody ducha – w stopniu zagrażającym zdrowiu psychicznemu – wykazuje odpowiednio 15% dzieci i 13% nastolatków (badanie za pomocą narzędzia KIDSCREEN)
- Wyczerpanie fizyczne i brak energii życiowej dotyka 19% dzieci, 16% nastolatków z szkoły podstawowej i 15% nastolatków ze szkoły średniej.

Badania z całego świata, nastawione na diagnozę zdrowia psychicznego i fizycznego nieletnich w czasie pandemii wykazały przede wszystkim:



- Im więcej czasu dzieci i nastolatki spędzały przed ekranem, a jednocześnie im mniej czasu poświęcały aktywności fizycznej, tym gorszy stan zdrowia psychicznego (Tandon i inn. 2021)
- Szereg badań wykazało bezpośredni związek między czasem ekranowym a pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego nieletnich (Amran 2022, Kiss i inn 2022, Vanderloo i inn 2021, Glover i inn 2022)
- Czynnikiem zaburzającym zdrowie psychiczne było nagłe wycofanie z normalnego trybu nauki szkolnej, izolacja społeczna i brak aktywności na świeżym powietrzu. U części młodych pogłębił się problem bycia ofiarą przemocy domowej. (de Figueiredo 2021, Amran 2022)
- Dobre, bezpośrednie relacje z domownikami i rówieśnikami są czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne nieletnich w czasie pandemii (Kiss i inn 2022)
- Według badań szwajcarskich, znacząco wzrosło zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną dla nieletnich, nastąpił znaczący wzrost liczny nieletnich z myślami samobójczymi i samouszkodzających się. (Bewrger 2022)
- Według badań australijskich lockdowny spowodowały znaczący przyrost myśli i prób samobójczych oraz zaburzeń odżywiania u nieletnich (Carison i inn 2022)
- Czynnikiem chroniącymi zdrowie psychiczne młodzieży chińskiej w czasie pandemii okazały się przede wszystkim bliskie, dobre kontakty społeczne (z rodziną i przyjaciółmi) oraz lepsza wiedza na temat zarówno pandemii jak zdrowia psychicznego (Lu, Zhao, Guo 2022)

Przypisy:

Amran M. S. (2022). Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amidst the COVID-19 pandemic outbreak. *The International journal of social psychiatry*, 68(1), 6–8.

Berger, G. i inn. (2022). The mental distress of our youth in the context of the COVID-19 pandemic. *Swiss medical weekly*, 152, *Swiss Med Wkly*. 2022;152:w30142.

de Figueiredo, C. S. i inn. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in neuro-psycho pharmacology & biological psychiatry*, 106, 110171.

Carison, A., Babl, F. E., & O'Donnell, S. M. (2022). Increased paediatric emergency mental health and suicidality presentations during COVID-19 stay at home restrictions. *Emergency medicine Australasia* : EMA, 34(1), 85–91.

Glover, J., Ariefdijohan, M., Fritsch, S. L. (2022). #KidsAnxiety and the Digital World. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 31(1), 71–90.

Kiss, O. i inn. (2022). The Pandemic's Toll on Young Adolescents: Prevention and Intervention Targets to Preserve Their Mental Health. *The Journal of adolescent health* : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 70(3), 387–395.

Li, X., Vanderloo i inn. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA network open*, 4(12), e2140875. Lu, T., Yu, Y., Zhao, Z., & Guo, R. (2022). Mental Health and Related Factors of Adolescent Students During Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic. *Psychiatry investigation*, 19(1), 16–28.

Tandon P.S. i inn. (2021) Association of Children's Physical Activity and Screen Time With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 4(10):e2127892.

„Wyniki badań Rzecznika: Dzieciom brakuje energii życiowej” <https://brpd.gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzieciom-brakuje-energii-zyciowej/>

„Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka” <https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzebuj-pilnej-pomocy-psychologicznej>

-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/



Ciągłe zmiany miejsca nauki (szkoła - dom) bardzo przeszkadzają nam w usystematyzowaniu swojej nauki i własnych metod oraz są stresujące - większość mojej klasy się nimi niepokoi. Jeśli jednak chodzi nie tylko o nauczycieli, to dobrze by było żeby dorośli wiedzieli że przyczynami naszych problemów jest nie tylko pandemia oraz że nie należy sobie z nich żartować.

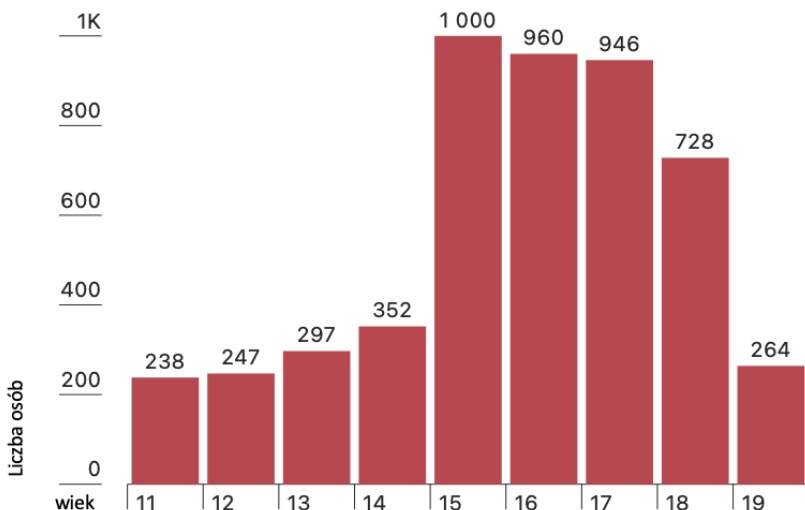
2. Dane podstawowe badania FEZiP.

Badanie zostało przeprowadzone w terminie 13.12.2021 – 14.01.2022

Wzięło w nim udział 40 szkół (lub zespołów szkół) – 25 szkół ponadpodstawowych i 18 szkół podstawowych.

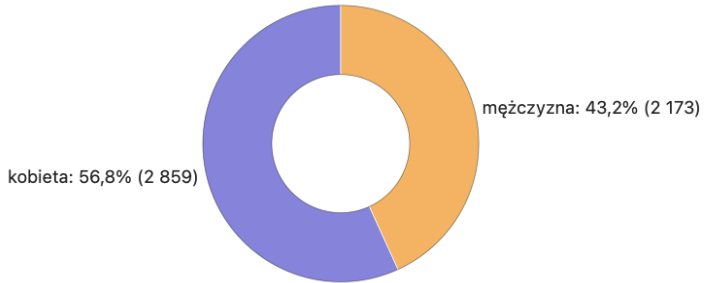
Wielkość miejscowości (liczba mieszkańców)	Liczba szkół
Wieś (do 2000)	9
Małe miasto (do 50.000)	16
Średnie miasto (50.000-100.000)	6
Duże miasto (100.000-500.000)	7
Metropolia (powyżej 500.000)	5

W badaniu wzięło udział 5032 uczniów w wieku 11-19 lat.



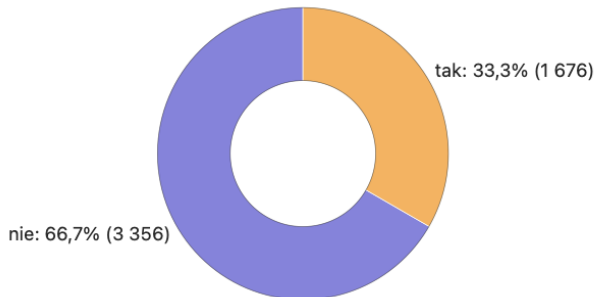
↗ **Wykres 1:** Rozkład wieku osób badanych.

W badaniu wzięło udział 5032 uczniów, w tym 2859 dziewczynki i 2173 chłopców.



↗ **Wykres 2:** Płeć osób badanych.

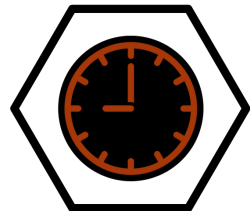
Zaledwie 33% młodzieży korzysta z aplikacji śledzącej czas przed ekranem.

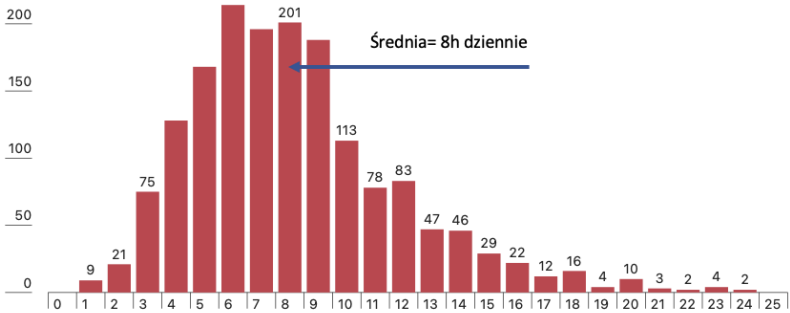


↗ **Wykres 3:** Odpowiedź na pytanie: Czy masz aplikację śledzącą czas ekranowy?

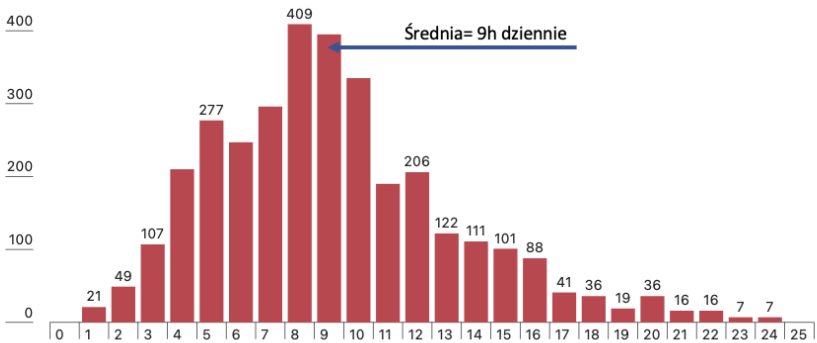
Osoby korzystające z aplikacji poprosiliśmy o wypisanie średniej tygodniowej, a nie korzystających o oszacowanie czasu. Wyniki wyglądają podobnie, choć średnia z grupy korzystającej z aplikacji wynosi 8 godzin dziennie, podczas gdy tych co nie korzystają 9 godzin dziennie.

Średnia czasu przed ekranem
dla obu grup łącznie wynosi **9h.**

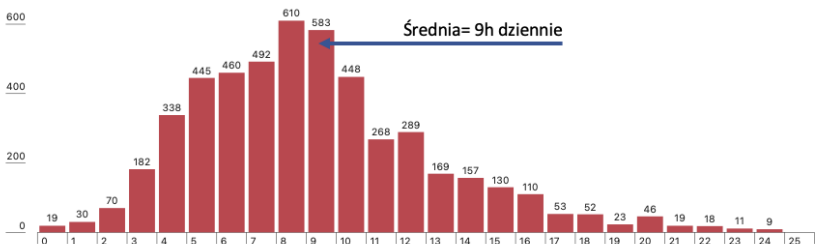




↗ **Wykres 4:** Czas spędzany dziennie przed ekranem – dane spisane z aplikacji (w godzinach).



↗ **Wykres 5:** Czas spędzany dziennie przed ekranem oszacowany samodzielnie (w godzinach).



↗ **Wykres 6:** Czas spędzany dziennie przed ekranem – wszyscy badani.

Zgodnie z przeprowadzonymi przez nas badaniami, pod koniec roku szkolnego 2019/2020 dzieci i młodzież „wyrabiały” dziennie etat z nadgodzinami przed ekranem .

Choć w lutym 2020 roku średnia czasu spędzanego przez młodzież przed ekranami wynosiła i tak dużo: **5 godzin dziennie**, w maju 2020 roku średnia ta podskoczyła do **9 godzin dziennie**.

Średnia ta utrzymuje się na podobnym poziomie w kolejnych naszych badaniach (listopad 2021, grudzień 2022). Być może dla przeciętnego przedstawiciela populacji **9 godzin dziennie stanowi pewien próg wytrzymałości**.

3. Badanie depresyjności.

W naszych pierwszych badaniach (maj 2020) niemal połowa (51%) nastolatków miała problemy ze snem, 40% nastolatków zauważyła u siebie objawy uzależnienia od nowych mediów.

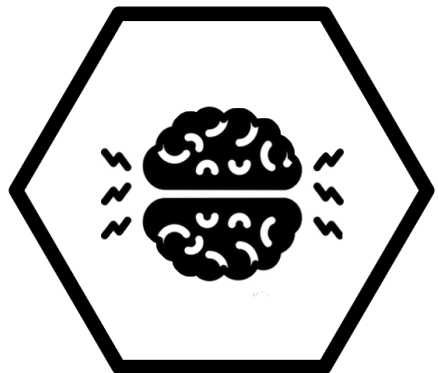


Pod koniec listopada 2020, w kolejnej fali nauki zdalnej i izolacji społecznej zaczęliśmy jako Fundacja otrzymywać niepokojące sygnały od dyrektorów szkół i nauczycieli. Oto wielu uczniów przestało w ogóle angażować się w naukę. Przymuszeni, odsiadali swoje przed ekranem w czasie e-lekcji, jednak ich aktywność była szczątkowa. Dotyczyło to również uczniów wybitnie zdolnych, w normalnych warunkach doskonale funkcjonujących w szkole.

Przeprowadzone wtedy badania wykorzystywały m.in. skalę depresyjności Becka,

(test przesiewowy, pozwalający zidentyfikować osoby zagrożone depresją w celu ułatwienia dalszego kontaktu ze specjalistą zdrowia psychicznego) zmodyfikowaną na potrzeby badania nieletnich (wyeliminowaliśmy pytanie związane z życiem seksualnym). Wybraliśmy ten akurat test, a nie testy depresyjności dedykowane nastolatkom, ponieważ zawiera dobrze sformułowane pytania dotyczące stanu psychicznego, dające też solidną podstawę do analizy jakościowej zagadnienia.

Wyniki potwierdziły istnienie problemu. Znaczący odsetek młodzieży cierpi ze względu na poczucie braku sensu życia i braku wpływu na swoją przyszłość. Wielu miewa myśli o śmierci, problemy ze snem i czuje rozdrażnienie.



Najważniejsze dane:

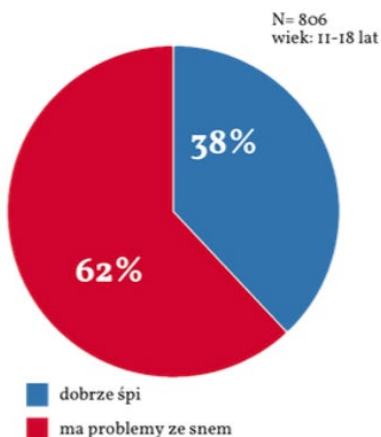
43% badanych myśli o śmierci



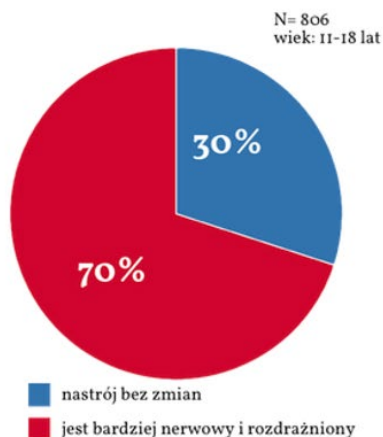
75% badanych martwi się o przyszłość



62% badanych ma problemy ze snem



70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej



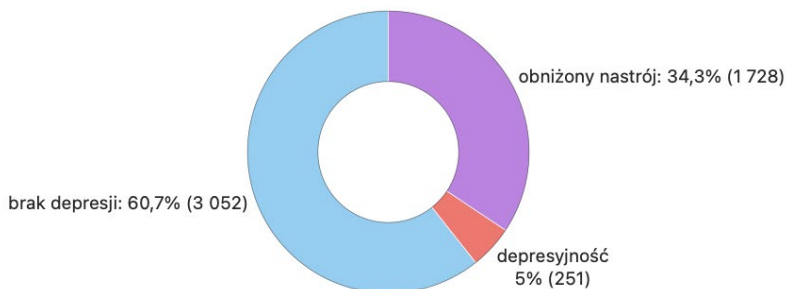
↗ **Wykres 7:** Najważniejsze wyniki: Białecka, B. (2021) Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej, raport FEZiP, s. 5

♂ 17 lat



Zacznijcie się interesować własnymi dziećmi bo może być za późno a wasze płkanie na pogrzebie nic nie pomoże.

W badaniu bieżącym przeprowadzonym w grudniu 2021 r. też wykorzystaliśmy kwestionariusz Becka, z którego wyeliminowaliśmy dodatkowo pytanie o myśli samobójcze. Badanie wykazało następujący poziom ogólny depresyjności w grupie badawczej:



↗ **Wykres 8:** Poziom depresyjności.

W badanej grupie 5% młodzieży wykazuje symptomy świadczące o depresji, natomiast poważnie obniżony nastrój ma aż 34,3%.

Oznacza to, że 251 osób z grupy badawczej potrzebuje pomocy psychoterapeutycznej.

Kolejne 1728 osób zyskałoby na warsztatach psychoedukacyjnych pomagających w kluczowych problemach, widocznych dzięki analizie jakościowej wyników testu Becka.

Warto zwrócić uwagę na słabą, ale istotną statystycznie korelację między wielkością miejscowości, w której znajduje się szkoła a poziomem depresyjności: im większa miejscowość, tym wyższy poziom depresyjności.

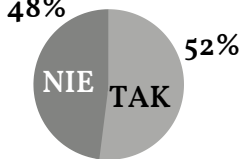
Kluczowe obszary problemowe wyłonione w analizie jakościowej:

Za kluczowe uznaliśmy obszary, w których co najmniej 50% uczniów wykazało deficyt. W każdym z pytań można było uzyskać od 0 (brak problemu) do 3 punktów (poważny problem).

Jak widać, największe problemy krążą wokół częstego odczuwania negatywnych emocji, takich jak smutek, przygnębienie, nerwowość i rozdrażnienie, poczucie winy oraz zamartwiania się o przyszłość. Ponad połowa badanych raportuje też problemy ze snem, co może być związane z nadmierną ekspozycją na światło niebieskie z ekranów oraz spędzanie dużej części dnia i nocy przed urządzeniami elektronicznymi.



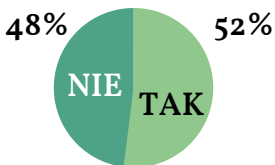
Martwienie się o przyszłość



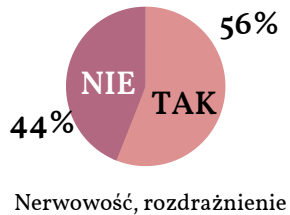
Częsty smutek,
przygnębiecie.



Problemy ze snem



Częste poczucie winy



Nerwowość, rozdrażnienie

↗ **Wykres 9:** Obszary problemowe.

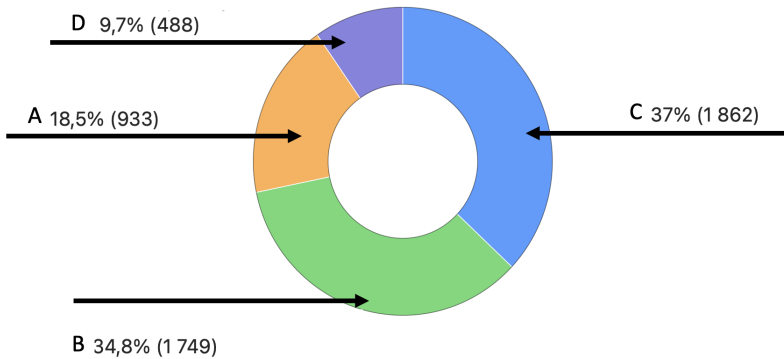
Chciałabym, aby dorośli wiedzieli, że zmiany między różnymi trybami nauki – nauka stacjonarna, nauka hybrydowa, nauka zdalna są bardzo stresujące, męczące i przerażające.



4. Stosunek do nauki zdalnej.

Ponieważ już w poprzednich naszych badaniach nastolatki wyrażały zróżnicowane zdanie na temat nauki zdalnej i związanych z nią wyzwań, postanowiliśmy przyrzeć się bliżej temu zagadnieniu. Uczniowie oceniali swój stosunek do nauki zdalnej, wybierając między następującymi opcjami:

- A. Nauka zdalna jest wspaniała, nie chcę uczyć się stacjonarnie.
- B. Nauka zdalna ma swoje wady, ale i tak ją wolę od stacjonarnej.
- C. Nauka zdalna ma swoje zalety, ale wolę stacjonarną.
- D. Nauka zdalna jest fatalna, zdecydowanie wolę stacjonarną.



↗ **Wykres 10:** Stosunek do nauki zdalnej.

Jak widać zdania są podzielone, 53,3% uczniów deklaruje, że woli naukę zdalną. Jednak warto spojrzeć, jak młodzież argumentuje preferencje wobec nauki stacjonarnej. Kilka cytatów:

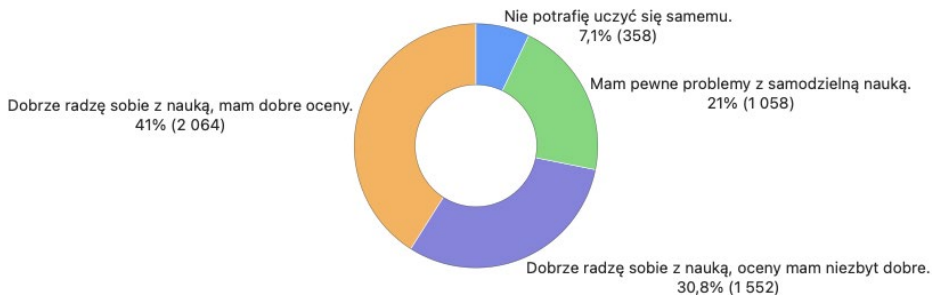
„Wolę już stale mieć zdalne, a nie, że nie wiadomo, czy za chwilę znów nas nie wrzucą na kwarantannę i wszystkie plany pokrzyżowane, nawet na piłkę nie mogę wyjść, mimo że jestem zdrowy.”

„Na zdalnym przynajmniej nauczyciele nie krzyczą, że mam zachować dystans, czy poprawić maskę, udusić się można.”

„Na zdalnym przynajmniej nie muszę się z nikim spotykać z klasy, której nie cierpię.”

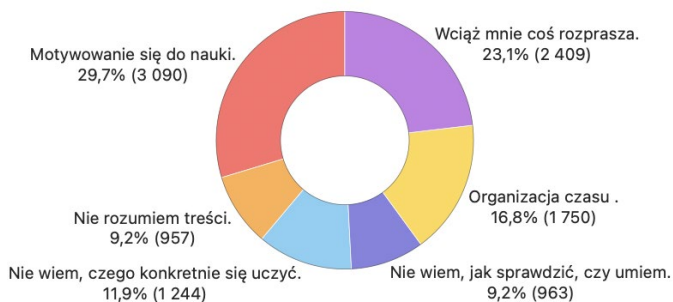
„Jeżeli nawet wypełniłem tę ankietę szczerze, to czy to cokolwiek zmieni? Jest faktycznie anonimowa więc nawet jak ktoś ma problemy to nie można mu pomóc. Ja np. Wolę naukę zdalną bo moja klasa doprowadza mnie do szewskiej pasji ale jaka to różnica, nikt nie pyta się mnie o zdanie.”

Ponieważ, jak wykazały nasze wcześniejsze badania nauka zdalna wymaga większej samodzielności, zapytaliśmy uczniów, jak oceniają swoją umiejętność samodzielnej nauki.



↗ **Wykres 11:** Jak oceniasz swoją zdolność do samodzielnej nauki?

28,1% osób niezbyt dobrze ocenia swoją zdolność do samodzielnej nauki. Tę grupę zapytaliśmy – co konkretnie sprawia im największą trudność. Uczniowie udzielili następujących odpowiedzi (mogli zaznaczyć do 3 opcji):



↗ **Wykres 12:** Co sprawia trudność w samodzielnej nauce?

Jak widać, największym problemem jest zmotywowanie siebie do nauki, na drugim miejscu rozproszenia.



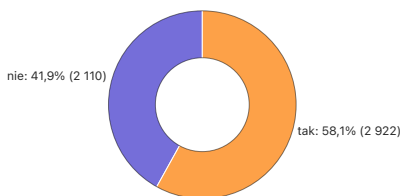
Rozumiem, że nauka zdalna dla sporej części osób jest koszmarem. Lecz dla innych jest to okazja by choć trochę uwolnić się od nieudolnego systemu edukacji, który na co dzień wyniszcza wielu ludzi. (...) Nauka zdalna daje mi większą autonomię, nauczyciele nie mają takiej kontroli, (...) Dla mnie jest to zaleta gdyż dzięki temu mam więcej czasu na własny rozwój. Dodatkowo patologie systemu nie są tak dotkliwe jak w systemie stacjonarnym. Za wszystkim idzie w parze poprawa samopoczucia wynikająca przede wszystkim z większej ilości czasu wolnego który można poświęcić na coś naprawdę przydatnego.

5. Urządzenia elektroniczne.

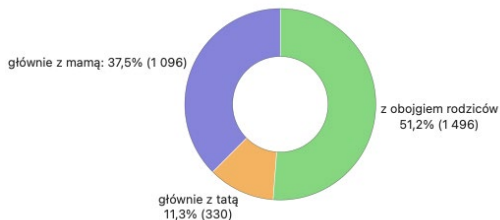
Wcześniejsze badania wykazują, że zbyt długa ekspozycja na ekrany powoduje zaburzenia zdolności koncentracji uwagi, a nauka z ekranów jest mniej efektywna niż tradycyjna. Nadmierna, długotrwała ekspozycja na ekrany wzmacnia też zaburzenia koncentracji uwagi oraz efektywnego uczenia się – w tym także zaostrza ADHD.

Dlatego zadaliśmy młodzieży pytania dotyczące komunikacji z rodzicami w zakresie regulacji czasu i zakresu korzystania z urządzeń elektronicznych. Choć oczywiście w sytuacji nauki zdalnej czy hybrydowej młodzież spędza przed ekranami dużo czasu, odpowiednio wdrożone i egzekwowane zasady korzystania z urządzeń elektronicznych w czasie wolnym mogą pomóc młodym w zdrowszym korzystaniu z nich.

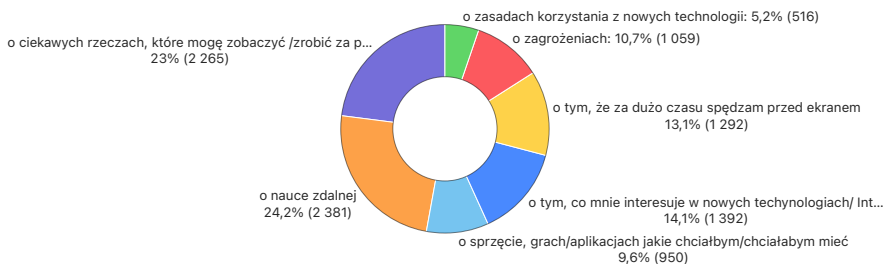
Oto wyniki:



↗ **Wykres 13:** Odpowiedź na pytanie: „Czy rozmawiasz z rodzicami o Internecie/smartfonie/grach cyfrowych / komputerze itp?”

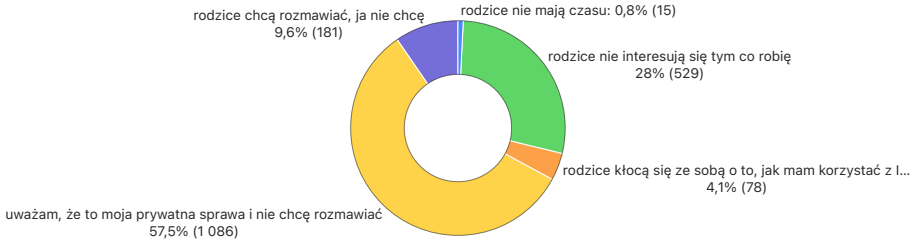


↗ **Wykres 14:** Odpowiedź na pytanie: „Z kim rozmawiasz o Internecie/smartfonie/grach cyfrowych / komputerze itp?”



↗ **Wykres 15:** Odpowiedź na pytanie o czym rozmawiają z rodzicami (można było zaznaczyć kilka odpowiedzi), skierowana do deklarujących, że rozmawiają.

Tematyka zagrożeń oraz zasad korzystania z urządzeń elektronicznych poruszana jest rzadko i przez niewielu rodziców. Widać zatem potrzebę pomocy rodzicom w zakresie tworzenia i egzekwowania zasad zdrowego wykorzystywania nowych technologii.



↗ **Wykres 16:** Odpowiedź na pytanie o przyczyny braku rozmowy z rodzicami (skierowane do tych, co odpowiedzieli, że nie rozmawiają), można było zaznaczyć kilka odpowiedzi.

Spory procent młodzieży uznaje korzystanie z urządzeń elektronicznych za sprawę prywatną, o której z rodzicami się nie rozmawia, a tym bardziej nie podlegającą z ich strony żadnej kontroli czy regulacji.

Zasadniczo temat zasad korzystania np. ze smartfona pojawia się w rozmowach nieczęsto, a nawet zasady ustalone często bywają nie egzekwowane. Widać potrzebę wsparcia rodziców w tym zakresie.



↗ **Wykres 17:** Odpowiedź na pytanie o zasady korzystania ze smartfona.

6. Rekomendacje.

Z wypowiedzi młodzieży wynika, że wielu rodziców nie tylko jest wyłączonych z ważnego obszaru życia swoich dzieci, lecz nie wprowadza lub nie egzekwuje żadnych zasad regulujących ten obszar. Dlatego nasza fundacja przygotowała bezpłatny mini poradnik pomocowy, dedykowany rodzicom nastolatków w tym zakresie.

Do pobrania ze strony:

<https://www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/>



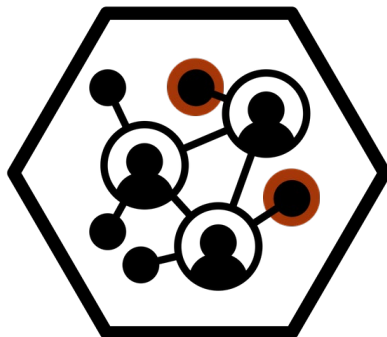
A) Konieczność „gaszenia pożaru”

Dane Policji za 2021 rok pokazują gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych osób.

W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą.

127 z nich zakończyło się śmiercią.

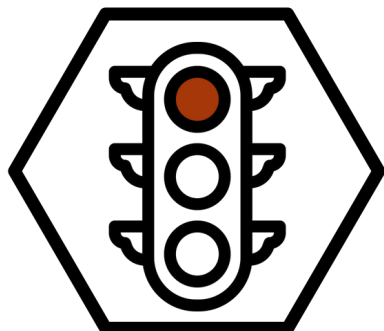
W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych.



Jednym z głównych czynników ryzyka prób samobójczych jest depresja i długotrwały stres.

Co można zrobić dla osób z zagrożonej grupy?

Na początek warto sprawdzić, czy w okolicy funkcjonuje ośrodek pomocy psychologicznej, który zapewniłoby wsparcie dla dzieci i młodzieży w postaci - poradnictwa, psychoterapii indywidualnej lub grupowej i zapytać o możliwości pomocy.



Być może poradnia pedagogiczno-psychologiczna pod której opieką jest szkoła ma w swojej ofercie terapię indywidualną lub grupową. Na poziomie bardziej podstawowym dostępny jest program TROS-KA.

TROS-KA – zestaw narzędzi diagnostyczno-naprawczych dla grupy wiekowej 9-13 lat.

Nasze badanie objęło nastolatków w wieku 11-19 lat, jednak problemy dotyczą też młodszej grupy wiekowej. Dla nich właśnie zostało stworzone narzędzie diagnostyczne i postdiagnostyczne TROS-KA, którym dysponuje każda poradnia psychologiczno – pedagogiczna w Polsce. Z narzędzia tego mogą korzystać poradnie psychologiczno-pedagogiczne, a po przeszkoleniu przez poradnie – też psycholodzy i pedagodzy szkolni.

Podstawą jest test KA, którego celem jest określenie poziomu kontroli afektu. Wypełnia go nie tylko uczeń, lecz też rodzic i wychowawca, by uzyskać obiektywny wgląd w problem. Jest on testem przesiewowym, czyli tylko uczniowie u których stwierdzono występowanie zaburzonego poziomu kontroli afektu są diagnozowani dalej, za pomocą kolejnych skal: T – radzenie sobie z trudnościami, R – relacje, O – obraz siebie, S – sprawczość.

Jednak zestaw TROS-KA nie kończy się na diagnozie. Poradnia otrzymuje zestaw materiałów do pracy z dzieckiem oraz pracy grupowej, pomagający w rozwinięciu kompetencji objętych badaniem, czyli – kontroli afektu (emocji), radzenia sobie z trudnościami, rozwijania poprawnych relacji z innymi i uzyskanie adekwatnego, pozytywnego obrazu samego siebie.

Dlatego warto zwrócić się do poradni pedagogiczno-psychologicznej, pod której opieką znajduje się szkoła. Być może już dysponuje ona tym zestawem narzędzi, a jeśli z jakichś powodów jeszcze nie korzysta – poradnia może w każdej chwili zwrócić się do ORE, by uzyskać do nich dostęp.

<https://www.ore.edu.pl/2018/10/troska/>

Ministerstwo Zdrowia w 2020 r. wprowadziło model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oparty na trzech poziomach referencyjności.

- Poziom pierwszy: ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psycho-terapeutycznej dla dzieci i młodzieży, (psycholodzy, psychoterapeuci, terapeuci środowiskowi)
- Poziom drugi – środowiskowe centra zdrowia psychicznego, w których można skorzystać też z porady psychiatry;
- Poziom trzeci – ośrodki wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej (oddziały psychiatryczne).

Na chwilę obecną funkcjonuje 334 ośrodków z poziomu pierwszego, aktualizowana lista ośrodków dostępna jest na stronie Ministerstwa Zdrowia:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

♀ 18 lat



Nie jesteśmy leniwi,
tylko nie potrafimy ruszyć się z miejsca,
niezależnie jak bardzo byśmy chcieli.

B) Programy profilaktyki zdrowia psychicznego.

W ramach pracy z młodzieżą warto wdrożyć w szkole programy – warsztaty prowadzone przez organizacje zewnętrzne, lub w ramach szkoły przez pedagoga lub psychologa (wsparte zajęciami prowadzonymi w ramach lekcji wychowawczych) ukierunkowane na rozwój następujących kompetencji:

- Radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami
- Rozwój poczucia własnej wartości i sprawczości
- Efektywna nauka
- Zdrowe wykorzystanie narzędzi jakie oferuje nowoczesna technologia, tak by smartfony, gry cyfrowe, media społecznościowe nie stały się jedyną rozrywką i jedyną formą walki z nudą.
- „Resilience” – prężność osobowa. Termin ten oznacza zdolność przeciwstawiania się złym wpływom wszelkiego rodzaju: odporność na sytuacje stresowe, kontrolę emocji, zdolność racjonalnego podejmowania decyzji zamiast pod wpływem impulsu, odporność na negatywne wpływy społeczne. U dzieci i młodzieży zdolność ta jest słabiej rozwinięta niż u osób dojrzałych. Impulsywność i podatność na wpływ grupy są wręcz wpisane w nastoletnią fazę rozwojową.

Szczególne rekomendacje w zakresie programów:

Cechą skutecznych programów jest angażowanie osób kluczowych dla wychowania dzieci i młodzieży. Oznacza to przede wszystkim zaangażowanie rodziców, którzy często

wycofują się z tej roli – przez brak czasu, poczucie braku kompetencji czy przez prosty brak wiedzy co i jak mogą zrobić. Dobry program oferuje napisane prostym językiem wskazówki dla rodziców jak mogą wspierać dziecko w rozwoju danej kompetencji.

Drugą cechą dobrych programów kształtujących kompetencje społeczne i emocjonalne jest kształtowanie dobrych nawyków. Do tego potrzebna jest nie tylko jednorazowa akcja informacyjna (a nawet warsztatowa), lecz praca ciągła.

Oto kilka rekomendowanych przez FEZiP programów i materiałów pomocowych:

a) Kompilacja bezpłatnych materiałów stworzonych przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Analizując wyniki naszych badań i najpilniejsze potrzeby szkół, zrobiliśmy zestawienie materiałów, które powstały na przestrzeni lat na prowadzonym przez nas portalu dla nastolatków www.pytam.edu.pl

Materiały te uporządkowaliśmy w logicznej kolejności. Można je przekazywać młodzieży zarówno jako materiały do samodzielnego odczytania (przestudiowania), jak i traktować jako inspiracje do zainicjowania dyskusji podczas godziny wychowawczej.

Niektóre z zadań wymienionych w artykule można zaproponować jako tygodniowe wyzwanie do wypełnienia przez młodzież.

Program ten będzie systematycznie uzupełniany i rozbudowywany o kolejne elementy. W planach działania FEZiP znajduje się opracowanie konspektów zajęć dla różnych grup wiekowych w oparciu o nagromadzone materiały.

<https://pytam.edu.pl/zdrowie/454-inteligencja-emocjonalna-po-co>



Zapraszamy też do wykorzystania naszych materiałów dotyczących efektywnej nauki:

<https://pytam.edu.pl/nauka/456-efektywna-nauka-podstawy-uporzadkowane-materialy-prowadzace-do-coraz-bardziej-skomplikowanych-metod-efektywnej-nauki>

[https://pytam.edu.pl/nauka zasób ogólny – do dowolnego korzystania](https://pytam.edu.pl/nauka_zasob_ogolny)

Automotywacji: <https://pytam.edu.pl/psychika/automotywacja>

Oraz pierwszej pomocy w nastrojach depresyjnych:

<https://pytam.edu.pl/psychika/depresja>

b) Leader100: program rozwoju nawyków i kompetencji dla dzieci i młodzieży.

W ramach tego programu szkoła otrzymuje dostęp do e-booków opisujących zadania na bieżący miesiąc:

- Arkusz samooceny
- Plan treningu
- Konkretnie zadania dla uczniów
- Propozycje pracy wychowawcy z uczniami - grupowo i indywidualnie (coaching, tutoring)
- Materiały dla rodziców opisujące ich zadania
- Program rozwija m.in. takie kompetencje jak:
 - Inteligencja i równowaga emocjonalna
 - Komunikacja
 - Kreatywność i inicjatywa twórcza
 - Nauka, czytanie, pracowitość (kompetencja stała)
 - Otwartość na innych, empatia
 - Praca zespołowa
 - Radość i optymizm

Trenerzy programu przyjeżdżają do szkoły, przeprowadzając lekcję pokazową, szkolenie dla nauczycieli, pokazujące jak pracować z dziećmi i współpracować z rodzicami oraz spotkanie dla rodziców uświadamiające ich rolę i zadania w programie.

Celami Programu są między innymi:

- wspomaganie w odkrywaniu i rozwijaniu potencjału ucznia, jego mocnych stron i pasji,
- stymulowanie pozytywnej aktywności ucznia w szkole, w domu i poza nim m.in. poprzez zaangażowanie społeczne,

Program kształtuje trzy wymiary życia człowieka: relacje z otoczeniem zewnętrznym, relacje z innymi ludźmi i samodoskonalenie. Program opracowany jest dla poszczególnych grup wiekowych. W kolejnych cyklach pracuje się nad tymi samymi kompetencjami, ale rozwijane nawyki są już inne, dostosowane do wieku ucznia.

Uczestnicy otrzymują dostęp do platformy internetowej. Każdy z nich posiada login umożliwiający pobranie materiałów, potrzebnych do pracy w danym miesiącu.

<https://leader100.pl/>

Bezpłatnie dostępny jest zestaw e-booków dotyczący rozwoju kompetencji odpowiedzialności.

<https://leader100.pl/e-booki-do-pobrania/>

Szkolenie jest odpłatne, na terenie Województwa Dolnośląskiego w znacznej części finansowane jest przez KGHM.





Nigdy nie wyjaśniono nam, jak "chcieć chcieć". Jeśli porównać temperaturę wody do radości z życia, życie to nudny basen, ze strefami zimną na przemian ciepłą. Jak sobie radzić ze skrzeczącą rzeczywistością? Jak radzić sobie z pokusą do porównywania się i zazdrości do innych ludzi? Mimo moich niektórych nietypowych potrzeb, cierpię na chorobę naszego pokolenia, tj. sens sukcesu bez wysiłku.

c) Program profilaktyczny „Cuder”

Ukierunkowany jest na profilaktykę uzależnień i zachowań ryzykownych, a dzięki pomocy w odpowiedzi na pytania „kim jestem i dokąd zmierzam” wzmacnia poczucie własnej wartości i pomaga młodzieży odnaleźć radość i sens życia.

Największy nacisk w programie wywierany jest wzbudzanie motywacji do dobrego działania i dopiero, kiedy wychowanek potrafi odpowiedzieć na pytanie: „po co mam być dobrym człowiekiem?”, dostaje podpowiedzi, w jaki sposób takim się stać.

Główne wartości, na których budowany jest program to: prawda, miłość i wolność.

Główne strategie profilaktyczne wykorzystane w programie: wzmocnienie harmonijnego rozwoju ucznia, obniżenie poziomu napięć, wzmocnienie mody na radość.

Jednorazowe warsztaty prowadzone są stacjonarnie i są doskonałym punktem wyjścia, motywującego uczniów do rozwijania kompetencji społecznych i emocjonalnych.

<http://archezja.com/cuder/>

d) Kompilacja bezpłatnych materiałów wychowawczych stworzonych przez Fundację Uniwersytet Dzieci

Po darmowym zarejestrowaniu otrzymują Państwo dostęp do materiałów szkoleniowych (łącznie z nagraniami mini - wykładów i pomocami do wydrukowania).

Analizując wyniki naszego badania skompilowaliśmy z dostępnych na platformie konspektów lekcji program, który można realizować na kolejnych lekcjach wychowawczych. Oto proponowany zakres i kolejność realizacji.

Etap I:

Emocje - rozpoznawania i radzenie sobie z emocjami (podstawa Inteligencji emocjonalnej)

→ Jak ludzie przeżywają emocje?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/JAK-LUDZIE-PRZEZYWAJA-EMOCJE](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-ludzie-przezywaja-emocje)

→ Jak wydobywa się emocje?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/JAK-WYDOBYWA-SIE-EMOCJE](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-wydobywa-sie-emocje)

→ Jak ukryć emocje w filizance?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/JAK-UKRYC-EMOCJE-W-FILIZANCE](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-ukryc-emocje-w-filizance)

→ Dlaczego smutek jest nam potrzebny?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/DLACZEGO-SMUTEK-JEST-NAM-POTRZEBNY](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/dlaczego-smutek-jest-nam-potrzebny)

→ Kiedy śmiech może mi pomóc?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/KIEDY-SMIECH-MOZE-MI-POMOC](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/kiedy-smiech-moze-mi-pomoc)

→ Jak dbać o równowagę emocjonalną?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIECI.PL/SCENARIUSZ/JAK-DBAC-O-ROWNOWAGE-EMOCJONALNA](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-rownowage-emocjonalna)

Etap 2:

Radzenie sobie ze stresem

- Jak radzić sobie ze stresem?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-OKIELZNAC-STRES/](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-okielznac-stres/)

- Jakie zalety ma stres?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/CZY-STRES-MOZE-BYC-DOBRY](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/czy-stres-moze-byc-dobry)

- Jak dbać o dobry nastrój?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-DBAC-O-DOBRY-NASTROJ](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-dbac-o-dobry-nastroj)

Etap 3:

Rozwijanie pozytywnej samooceny i wiary w siebie

Do wyboru:

- Klasa 4: Jakie są moje mocne i słabe strony?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAKIE-SA-MOJE-MOCNE-I-SLABE-STRONY](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jakie-sa-moje-mocne-i-slabe-strony)

- Klasy 4-8 Jak poznać swoje mocne strony?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-POZNAC-SWOJE-MOCNE-STRONY](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-poznac-swoje-mocne-strony)

- Klasy 5-8: Jakie są moje talenty i mocne strony?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAKIE-SA-MOJE-TALENTY-I-MOCNE-STRONY](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jakie-sa-moje-talenty-i-mocne-strony)

- Jak dbać o poczucie własnej wartości?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-DBAC-O-POCZUCIE-WLASNEJ-WARTOSCI-I](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-dbac-o-poczucie-wlasnej-wartosci-i)

- Jak sobie radzić z niepowodzeniem?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-SOBIE-RADZIC-Z-NIEPOWODZENIEM](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-sobie-radzic-z-niepowodzeniem)

- Jak zrobić coś dobrego dla innych?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-ZROBIC-COS-DOBREGO-DLA-INNYCH](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-zrobic-cos-dobrego-dla-innych)

Etap 4:

Mistrzostwo emocjonalne

- Jak wpaść na świetny pomysł?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-WPASC-NA-SWIETNY-POMYSL/ZOBACZ](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-wpasc-na-swietny-pomysl/zobacz)

- Jak uczyć się na własnych błędach?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-UCZYC-SIE-NA-WLASNYCH-BLEDACH](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-uczyc-sie-na-wlasnych-bledach)

- Klasy 5-6: Jak być asertywnym?

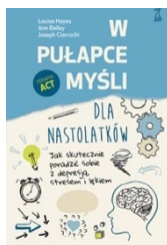
[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/JAK-BYC-ASERTYWNYM](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/jak-byc-asertywnym)

- Co robić, aby spełniać marzenia?

[HTTPS://WKLASIE.UNIWERSYTETDZIEI.PL/SCENARIUSZ/CO-ROBIC-ABY-SPELNIAC-MARZENIA/ZOBACZ](https://wklasie.uniwersytetdziedzieli.pl/scenariusz/co-robic-aby-spelniac-marzenia/zobacz)

C) Publikacje rozwijające kompetencje emocjonalne

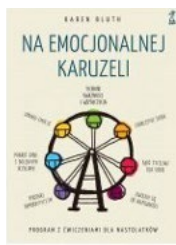
Warto też zadbać o wyposażenie bibliotek szkolnych w wartościowe, adresowane do młodzieży poradniki i zeszyty ćwiczeń ukierunkowane na rozwój wyżej wymienionych kompetencji. Poradniki te można wykorzystać bądź jako inspiracje do lekcji wychowawczych, bądź jako polecaną lekturę.



Hayes Louise „W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem,” GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019



Elżbieta Zubrzycka „Jak pomyśle, tak zrobię „ GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021 - książka tłumaczy wpływ myśli na uczucia i zachowania. Które myśli dają siłę, a które ją odbierają? Czy nad szkodliwymi myślami można zapanować? Autorka pokazuje, jak myśleć, by lubić siebie, świat i ludzi, samemu być lubianym i – szczęśliwym.



Karen Bluth, „NA EMOCJONALNEJ KARUZELI Jak pokonać samokrytycyzm, opanovać emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia”, GWP

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022 (premiera luty 2022) - książka zawiera szereg ćwiczeń, pomagających nastolatkowi w większej akceptacji siebie i radzeniu sobie z przykrymi emocjami



Lisa M. Schab „JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ - DLA NASTOLATKÓW. Przeгон chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość”, GWP Gdańskie

Wydawnictwo Psychologiczne 2021



Michał Zawadka, Chcę być kimś! Część 1, 2 i 3. Mind & Dream, 2016, 2017, 2018

Z nadzieją, iż powyższe materiały okażą się Państwu przydatne:

Bogna Białecka, psycholog

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Literatura

- Alter Adam, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology*, 2017
- Angres Daniel H., Bettinardi-Angres Kathy, *Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*, *Disease-a-Month* 54, 2008, s. 696–721
- Białecka Bogna, Gil Aleksandra M., Werstak-Mościcka Ewa, *CHROŃDZIECKO! Raport ogólnopolskiej kampanii dotyczącej cyberprzemocy*" Akademia Wilanowska, 2018
- Bilicki Tomasz, *Interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży – doświadczenie pandemii*", Wystąpienie w ramach konferencji Saferinternet 2020
- Cieszyńska-Rożek Jagoda, *Neurobiologiczne podstawy rozwoju poznawczego*, Centrum Metody Krakowskiej, 2020
- Chorab Gabriela, *Mózg wobec nowych technologii: zagrożenia i straty*, *General and Professional Education* 1, 2016, s. 9-15
- Desai Rani A i inn., *Video-Gaming Among High School Students: Health Correlates, Gender Differences, and Problematic Gaming*, *Pediatrics* 126/6, 2010
- Doidge Norman, *Brain that Changes Itself*, New York, Penguin Books, 2007
- Dunckley Victoria, *OD-Nowa, wymieć śmieci z mózgów dzieci*, 2022
- Dunckley Victoria, *Video Game rage*, *Psychology Today*, 1.12.2012
- Dunckley Victoria, *Electronic Screen Syndrome: an unrecognized disorder?*, *Psychology Today* 23.07.2012
- Dunckley Victoria, *Screen time is making kids moody, crazy and lazy*, *Psychology Today*, 18.08.2012
- Hilton Donald L., Watts, C., *Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective*, *Surgical Neurology International*, 2011, 2:1, s.9
- Kardaras Nicolas, *Dzieci Ekranu*, CeDeWu, 2018
- Nestler Eric, J., *Is there a Common Molecular Pathway for Addiction?*, *Nature Neuroscience* 2005, 9:11, s. 1445–1449
- Ptaszek, G. i inni, *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania*, Warszawa 2020
- Pyżalski Jacek praca zbior., *Polskie badanie EU Kids Online 2018*, Wydawnictwo Naukowe UAM, 2019
- Spitzer Manfred, *Cyfrowa demencja*, Dobra Literatura, 2013
- Twenge Jean M., *Igen*, Smak Słowa, 2019
- Yen Ju-Yu. praca zbior., *The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility*, *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 2007, 41/1, s. 93–98
- Raport, *Badanie konsumenckie dzieci*", Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2018
- Raport Europol, *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA)*, 2020
- Raport, *Nastolatek 3.0*, NASK, 2021
- Wstępne wyniki badania naukowego, *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, www.zdalne.nauczanie.org, 2020



Jeżeli nawet wypełniłem tę ankietę szczerze, to czy to cokolwiek zmienia? Jest faktycznie anonimowa więc nawet jak ktoś ma problemy to nie można mu pomóc. Ja np. Wolę naukę zdalną bo moja klasa doprowadza mnie do szewskiej pasji ale jaka to różnica, nikt nie pyta się mnie o zdanie.



© FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII 2022

