

Zdrowie psychiczne nastolatków. Podejmowanie wyzwań i efektywne działanie w sytuacjach trudnych

ANNA BORKOWSKA

AKADEMIA NASK

Konferencja

Stres – problem dnia dzisiejszego. Rodzina – szkoła – społeczeństwo

Gorzów Wlkp. 26.11.2018

Zdrowie psychiczne

- ▶ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako **dobrostan**, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować.

(Konstytucja WHO, 1948)

Zdrowie psychiczne

definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

- ▶ **Zdrowie oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny**, który jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie i który:
 - umożliwia zaspokajanie swoich potrzeb i osiągnięcie sukcesów,
 - czerpanie radości i satysfakcji z życia,
 - zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się,
 - radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności,
 - sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi
 - oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

- ▶ zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, w właściwy i konstruktywny sposób,
- ▶ pozytywna samoocena,
- ▶ szacunek dla innych,
- ▶ głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata,
- ▶ zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności,
- ▶ zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (przyjaźń, miłość)
- ▶ zdolność do uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.

Tymczasem ...

- ▶ U **10 - 20%** dorastających identyfikuje się problemy ze zdrowiem psychicznym.
- ▶ Wypadki drogowe, HIV/AIDS, samobójstwa to 3 główne przyczyny zgonów w populacji dzieci i młodzieży
- ▶ Depresja jest główną przyczyną chorób i niepełnosprawności dziewcząt i chłopców w wieku 10-19 lat.

Raport WHO "Health for the world's adolescents" (2014)



50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego ma swój początek w okresie dojrzewania, prowadzących do nadużywania środków psychoaktywnych, agresji i przemocy oraz innych zachowań antyspołecznych.

Z tego względu WHO uznała **ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży za priorytet w polityce zdrowotnej.**

Źródło: *Mental Health Policy, Plans and Programmes.* World Health Organization

Problemy zdrowotne w populacji dzieci i młodzieży

Przyczyny zgonów

- ▶ Wypadki drogowe
- ▶ HIV/AIDS
- ▶ Samobójstwa
- ▶ Infekcja dolnych dróg oddechowych
- ▶ Przemoc
- ▶ Zaburzenia żołądkowo-jelitowe
- ▶ Utonięcia
- ▶ Zapalenie opon mózgowych
- ▶ Epilepsja
- ▶ Zaburzenia immunologiczne, endokrynologiczne, choroby krwi

Przyczyny chorób i niepełnosprawności

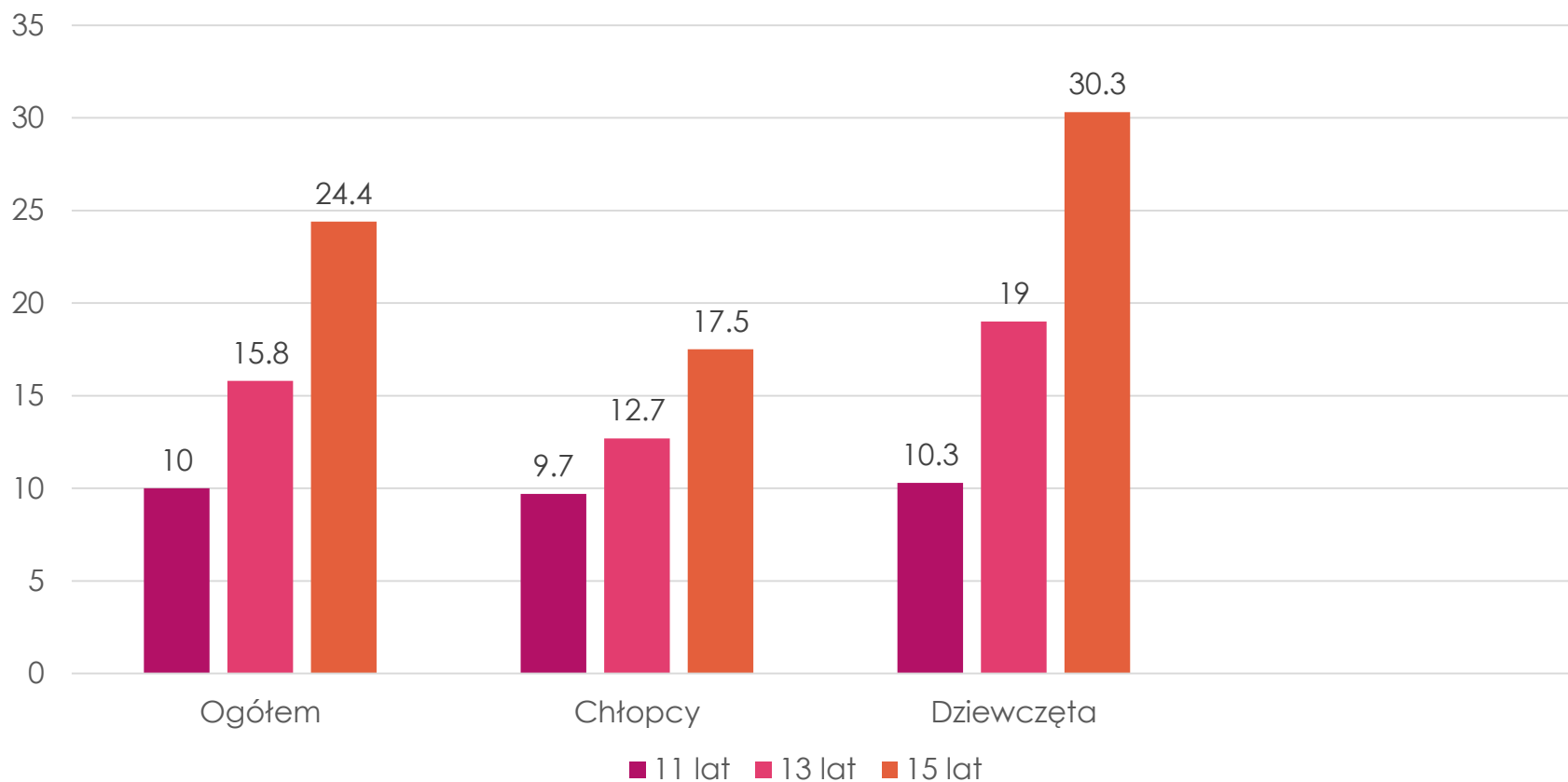
- ▶ Depresja
- ▶ Wypadki drogowe
- ▶ Anemia
- ▶ HIV/AIDS
- ▶ Samouszkodzenia
- ▶ Dolegliwości bólowe
- ▶ Biegunka
- ▶ Zaburzenia lękowe
- ▶ Astma
- ▶ Infekcje dolnych dróg oddechowych

A w Polsce?

- ▶ Badania epidemiologiczne wskazują na znaczne rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego w populacji nastolatków:
 - ▶ symptomy depresji wykazuje 20-25% nastolatków
 - ▶ do 15. roku życia są to głównie zaburzenia lękowe i zachowania typowe dla depresji młodzieńczej,
 - ▶ ok. 18. roku życia – epizody dużej depresji.

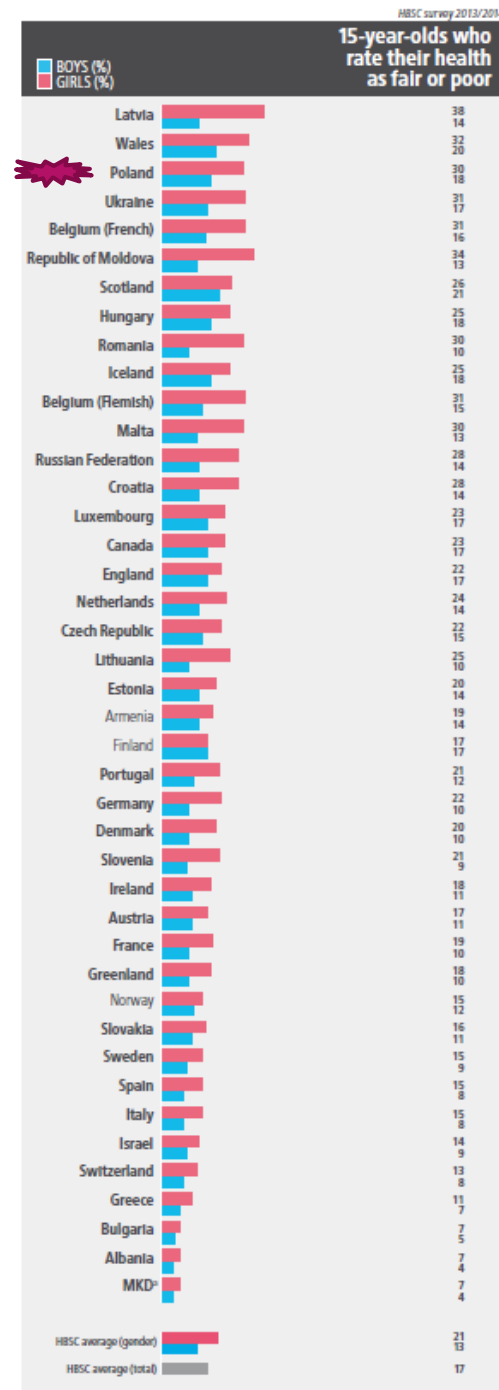
Samooceena stanu zdrowia (HBSC 2014)

Odsetek młodzieży oceniającej swój stan zdrowia jako zły



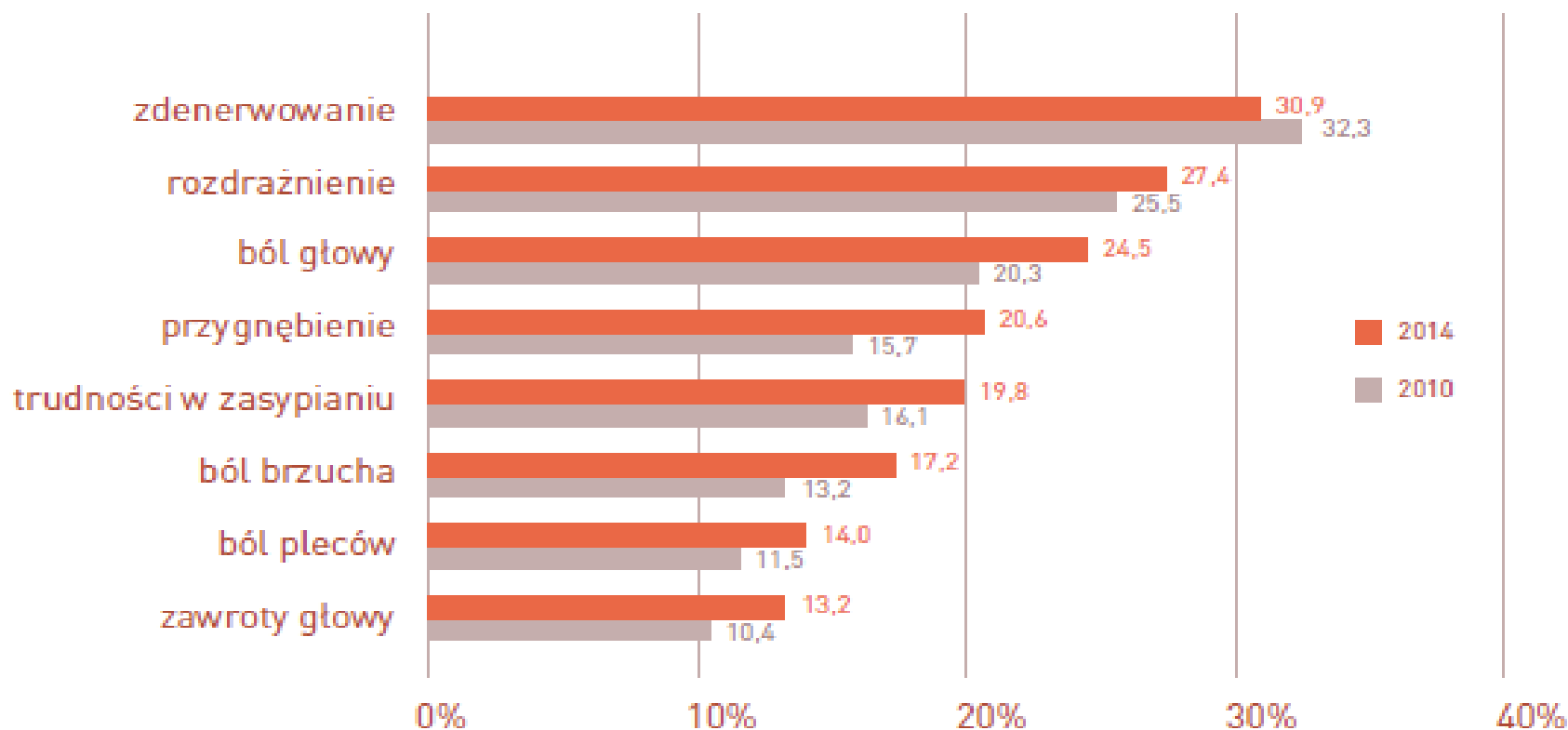
Miejsce Polski

Samooceana stanu zdrowia (HBSC 2014)



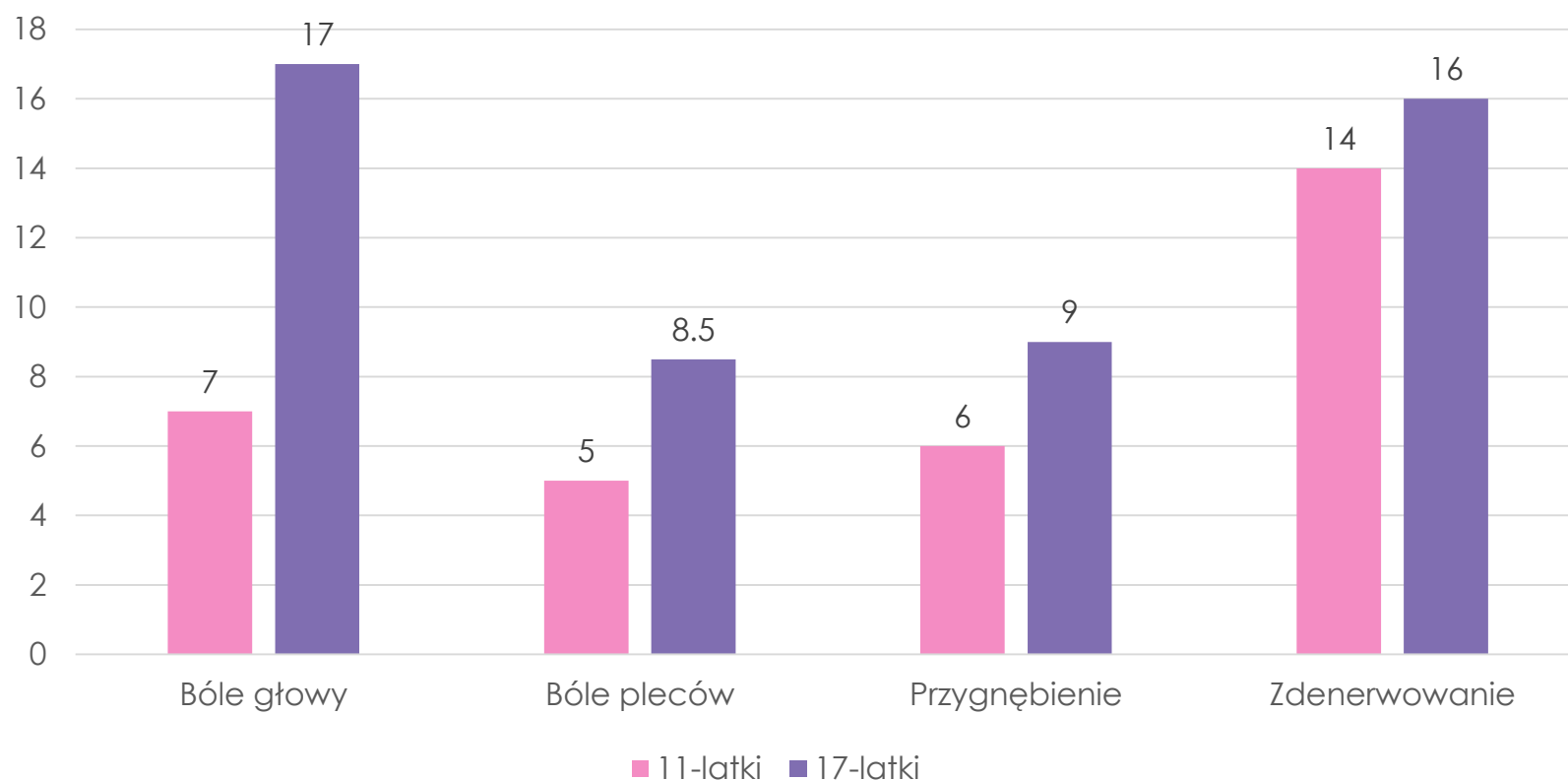
Zaburzenia psychosomatyczne (HBSC 2014)

W ostatnich latach wyraźnie wzrosła liczba nastolatków, u których stwierdzono podwyższony poziom stresu psychologicznego



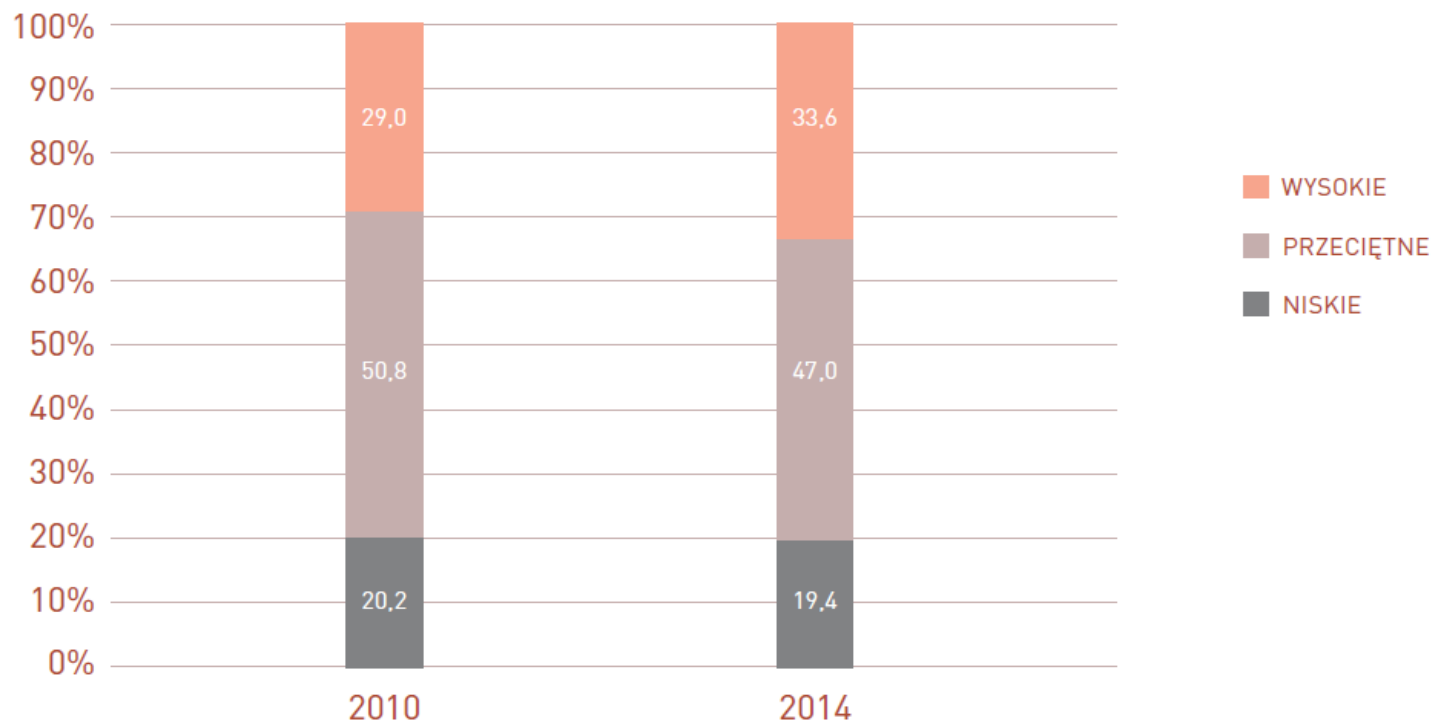
Zaburzenia psychosomatyczne (HBSC 2014)

Zaburzenia psychosomatyczne



Zadowolenie z życia (HBSC 2014)

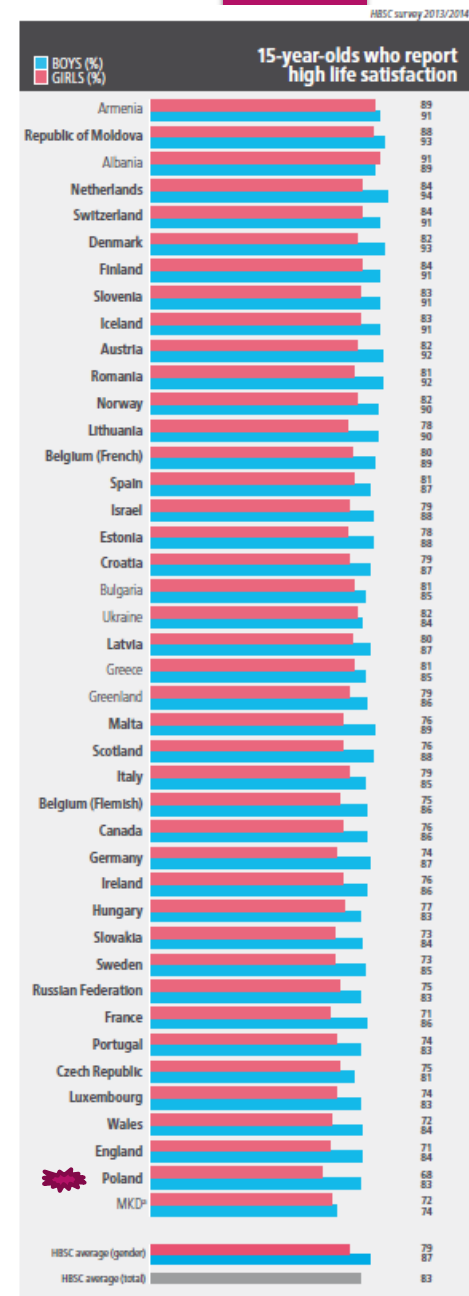
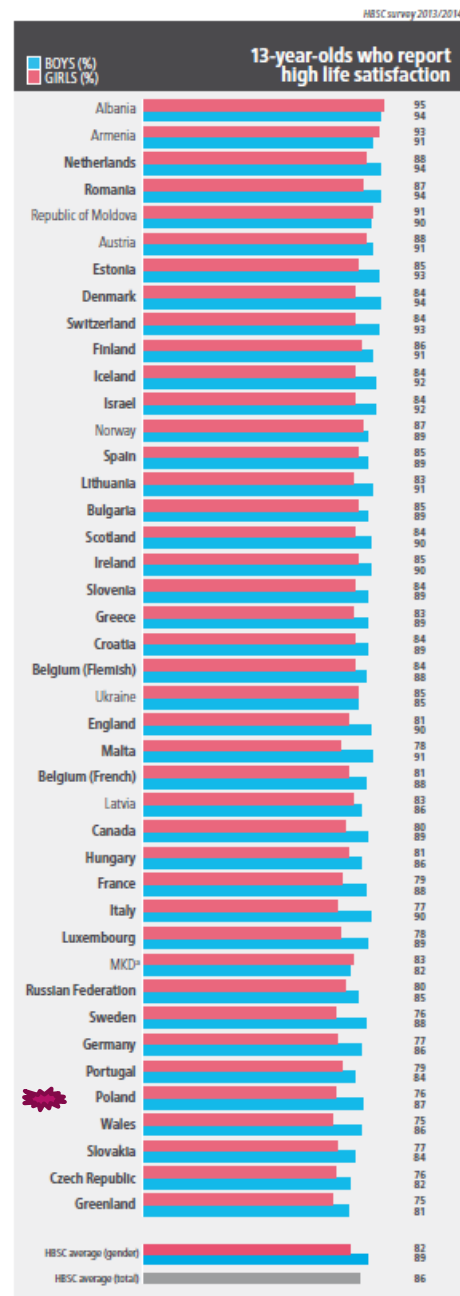
RYCINA 14. ZMIANY POZIOMU ZADOWOLENIA Z ŻYCIA MŁODZIEŻY 11–15-LETNIEJ W POLSCE W LATACH 2010–2014



Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014

Miejsce Polski

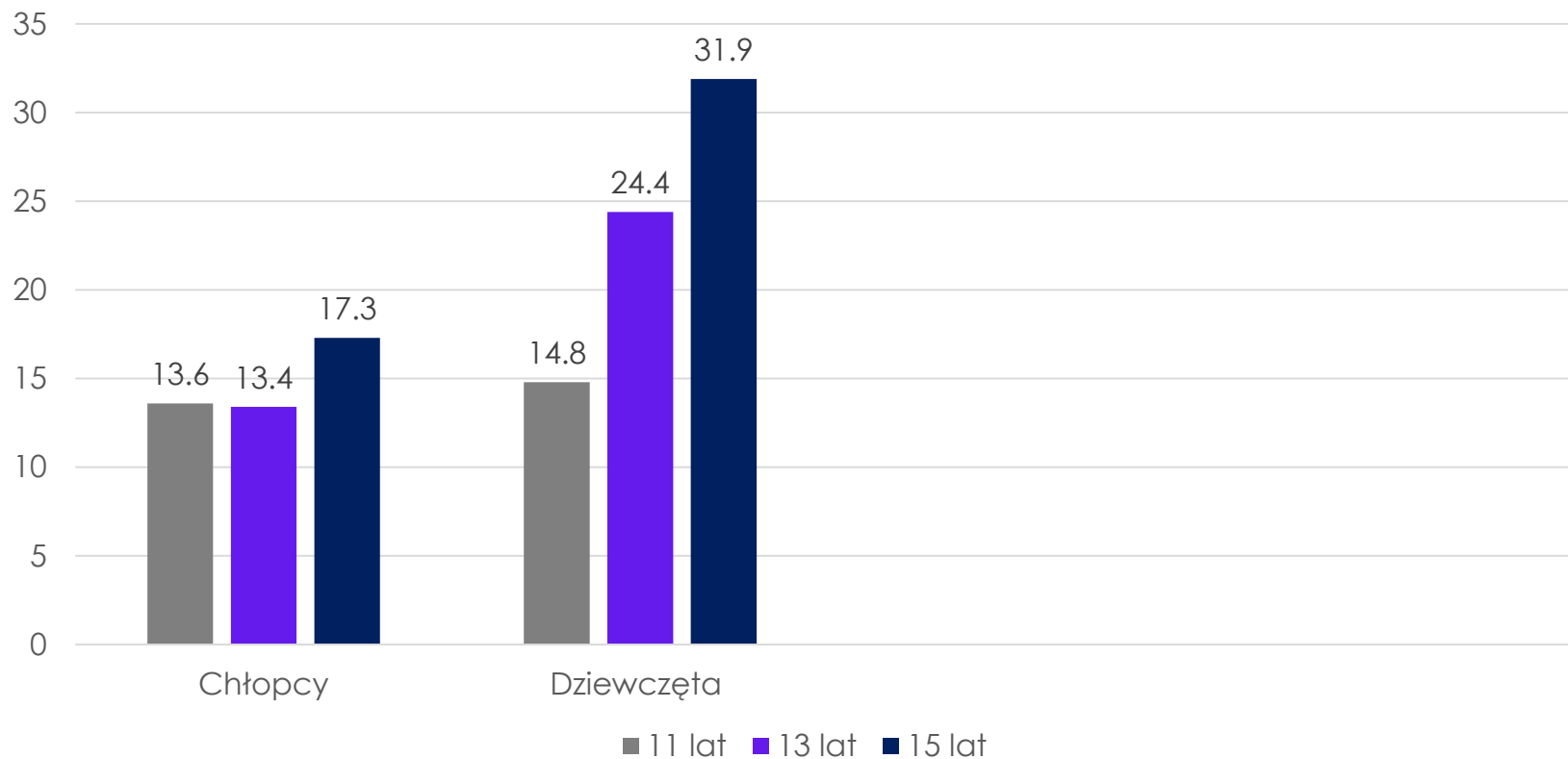
Zadowolenie z życia



Note: Indicates significant gender difference (at p<0.05).

Zadowolenie z życia a płeć i wiek (HBSC 2014)

Niski poziom zadowolenia z życia

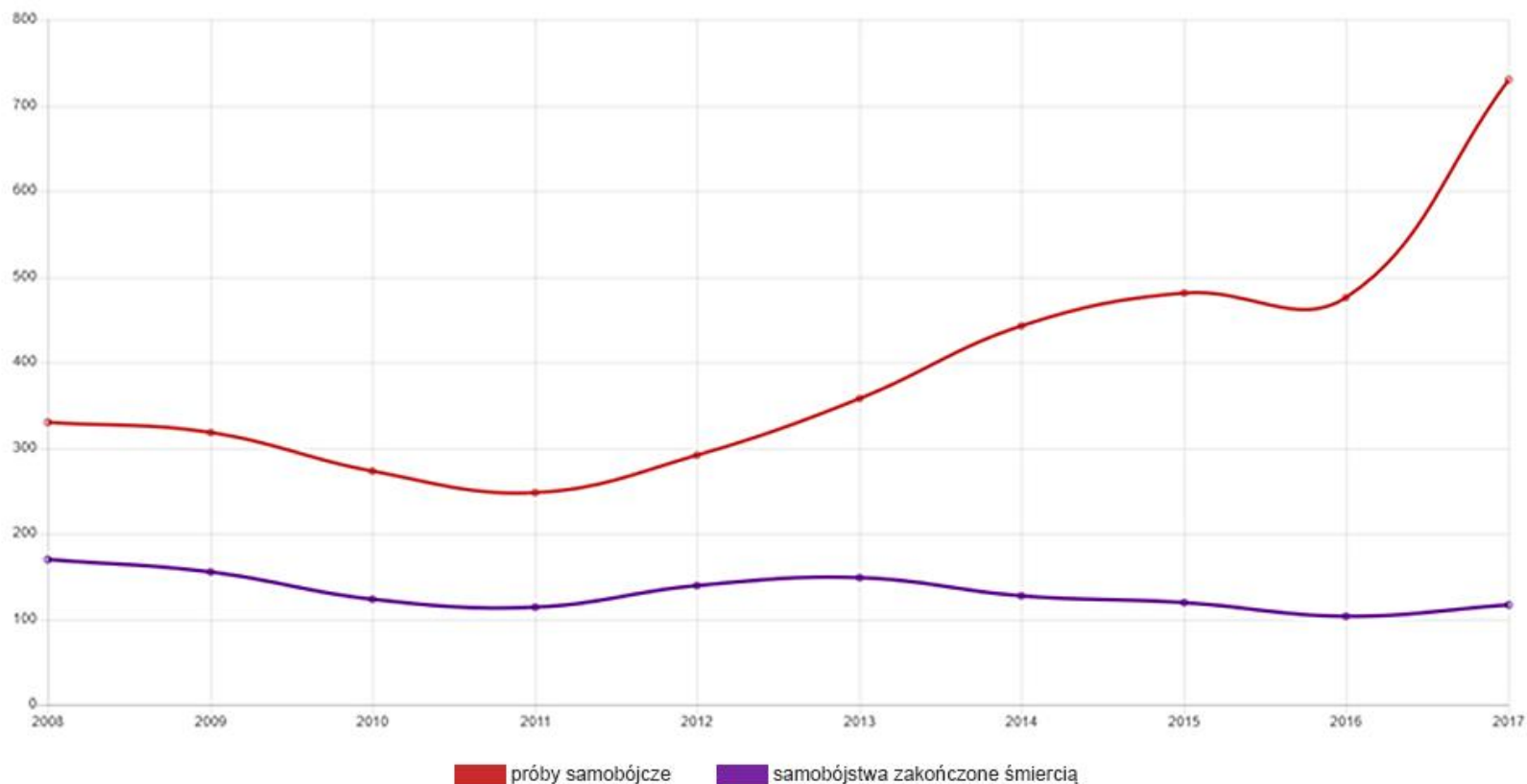


Zdrowie psychiczne a konsekwencje dla funkcjonowania dzieci i młodzieży

- ▶ Objawy depresyjne stanowią ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia młodych ludzi
 - ▶ 15-23% uczniów dokonuje zamierzonych samouszkodzeń, z czego:
 - 20% - parę razy w miesiącu
 - 28% - kilka razy tygodniowo
 - 13% - kilka razy dziennie
 - ▶ 3,5% uczniów potwierdziło próbę samobójczą w ciągu roku, 7% w ciągu życia

- 
- ▶ W przedziale do lat 14 samobójstwo jest na 14 miejscu wśród przyczyn śmierci.
 - ▶ U osób 15–24-letnich – na miejscu 3.
 - ▶ Motywy to najczęściej:
 - ▶ śmierć osoby bliskiej (44 proc.),
 - ▶ stres szkolny (43 proc.),
 - ▶ konflikty z rodzicami (37 proc.).

Samobójstwa młodzieży (2010 – 2017)



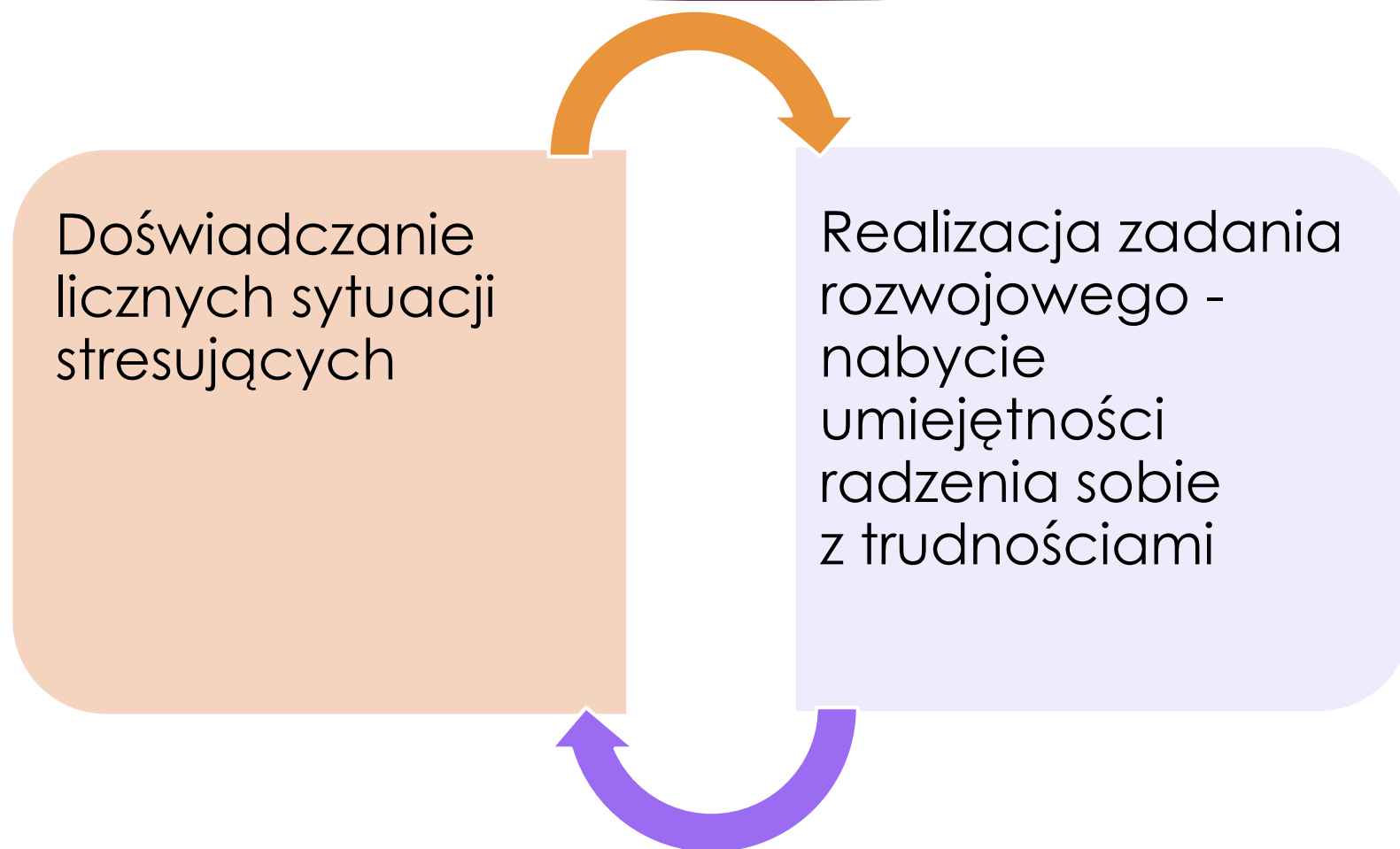


Słaby stan zdrowia psychicznego przekłada się na gorsze funkcjonowanie:

w szkole (trudności w koncentracji, pogorszenie pamięci, zmęczenie)

i w rodzinie (nadmierna drażliwość, agresja, konflikty).

Adolescencja a stres



Rodzaje sytuacji stresujących w okresie adolescencji

Specyficzne

- Związane z przemianami okresu dojrzewania

Niespecyficzne

- Nie związane z okresem dojrzewania
- Szkoła, rodzina, relacje z rówieśnikami, problemy osobiste

Jak nastolatki reagują na stres?

- ▶ Strategie zadaniowe vs. strategie emocjonalne.
- ▶ Niedostateczna regulacja emocji:
 - ▶ Impulsywna konfrontacja ze stresem
 - ▶ Reakcje agresywne w sytuacji trudnej, aby poczuć się lepiej
- ▶ Co widzą dorośli: bunt, gniew, agresja.

Czynniki warunkujące efektywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych

- Niska reaktywność, wrażliwość
- Kontrola emocji
- Wysoka samoocena i samoakceptacja
- Wysokie poczucie samoskuteczności
- Wytrwałość, konsekwencja
- Szeroki wachlarz strategii rozwiązywania problemów



**CECHY
INDYWIDUALNE**



RODZINA

SZKOŁA

- Nieśmiałość, lękliwość, neurotyzm
- Niska samoocena
- Poczucie braku kontroli
- Nieznajomość strategii reagowania

Czynniki warunkujące radzenie sobie w sytuacjach trudnych

CECHY INDYWIDUALNE

- Więź z rodzicami
- Dobre porozumiewanie się z dzieckiem
- Wsparcie w sytuacjach trudnych
- Wrażliwość na potrzeby dziecka
- Realistyczne oczekiwania
- Zaangażowanie w szkolne sprawy dziecka
- Promowanie samodzielności, swobody, odpowiedzialności

← **RODZINA** →

SZKOŁA

- Konflikty
- Odrzucenie emocjonalne
- Brak więzi, zainteresowania
- Nieprawidłowość postaw i realizacji ról rodzicielskich
- Zaburzenia w komunikowaniu
- Nadmierne wymagania lub nadmierna ochrona
- Nieobecność fizyczna i/lub psychiczna rodziców

Czynniki warunkujące radzenie sobie w sytuacjach trudnych

CECHY INDYWIDUALNE

- Więzy ze szkołą
- Pozytywny klimat szkoły (zwłaszcza dobre relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz pomiędzy uczniami, przyjazna wspierająca atmosfera)
- Wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
- Okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć
- Prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza

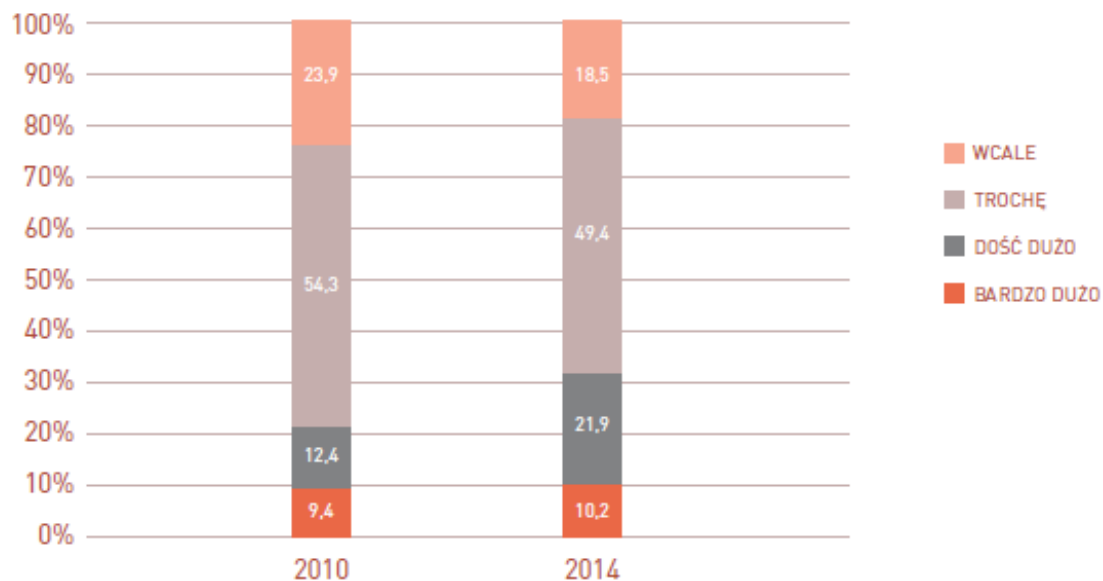
RODZINA

SZKOŁA

- Silna presja rówieśników i dorosłych
- Wrogi sposób odnoszenia się nauczycieli do uczniów
- Zbyt wysokie wymagania nauczycieli
- Nastawienie na ocenianie przede wszystkim wyników, a nie postępów w nauce
- Przekonania i system wartości nauczycieli - przekazywane uczniom negatywnego podejścia do życia
- Poczucie zagrożenia fizycznego i psychicznego (w tym przemoc rówieśnicza)
- Odrzucenie i brak akceptacji w grupie

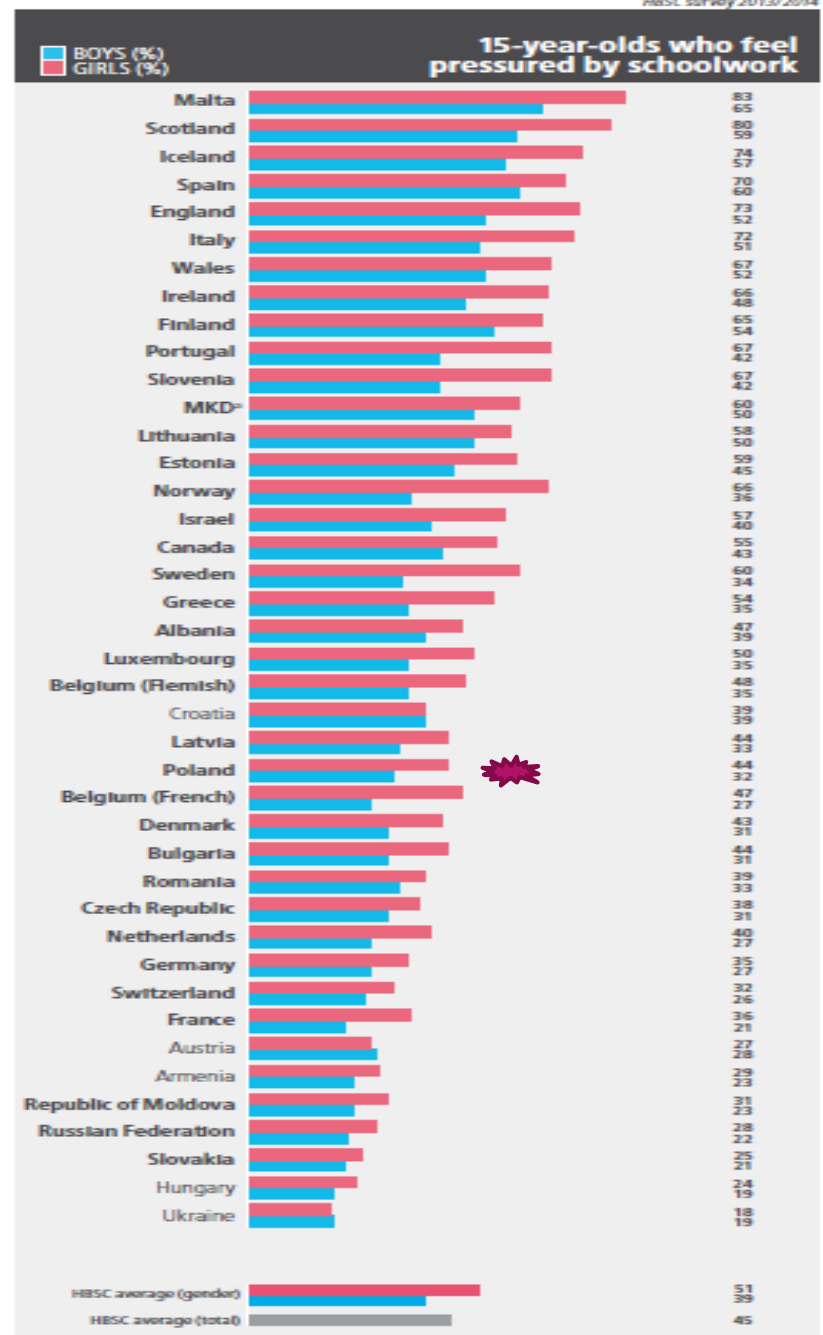
Stres szkolny

RYCINA 9. ZMIANY NASILENIA STRESU SZKOLNEGO MŁODZIEŻY 11-15-LETNIEJ W POLSCE W LATACH 2010-2014



Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014

Poczucie obciążenia obowiązkami szkolnymi



Edukacja a zdrowie psychiczne – kluczowe dane z badań

- ▶ Badania wskazują na ścisły związek pomiędzy zdrowiem uczniów a ich osiągnięciami szkolnymi:
 - ▶ Uczniowie charakteryzujący się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym osiągają lepsze wyniki w nauce.
 - ▶ Wysokie kompetencje społeczne i umiejętności emocjonalne uczniów mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne uczniów oraz ich osiągnięcia.
 - ▶ Kultura nauczania i klimat szkoły w znaczący sposób wpływają na zdrowie psychiczne uczniów oraz ich gotowość do uczenia się.

Badania PISA



Programme for International Student Assessment

**Czynniki wpływające na osiągnięcia
akademickie**

	Policy	R System	R School	E Equity
Policies and practices				
Learning climate				
Discipline			😊	
Teacher behaviour			😊	
Parental pressure			😊	
Teacher-student relationships			😊	
Dealing with heterogeneity				
Grade repetition		😞	😞	😞
Prevalence of tracking				😞
Expulsions		😞	😞	😞
Ability grouping (all subjects)		😞	😞	😞
Standards /accountability				
Nat. examination		😊		

Paradoks wyścigu po sukces

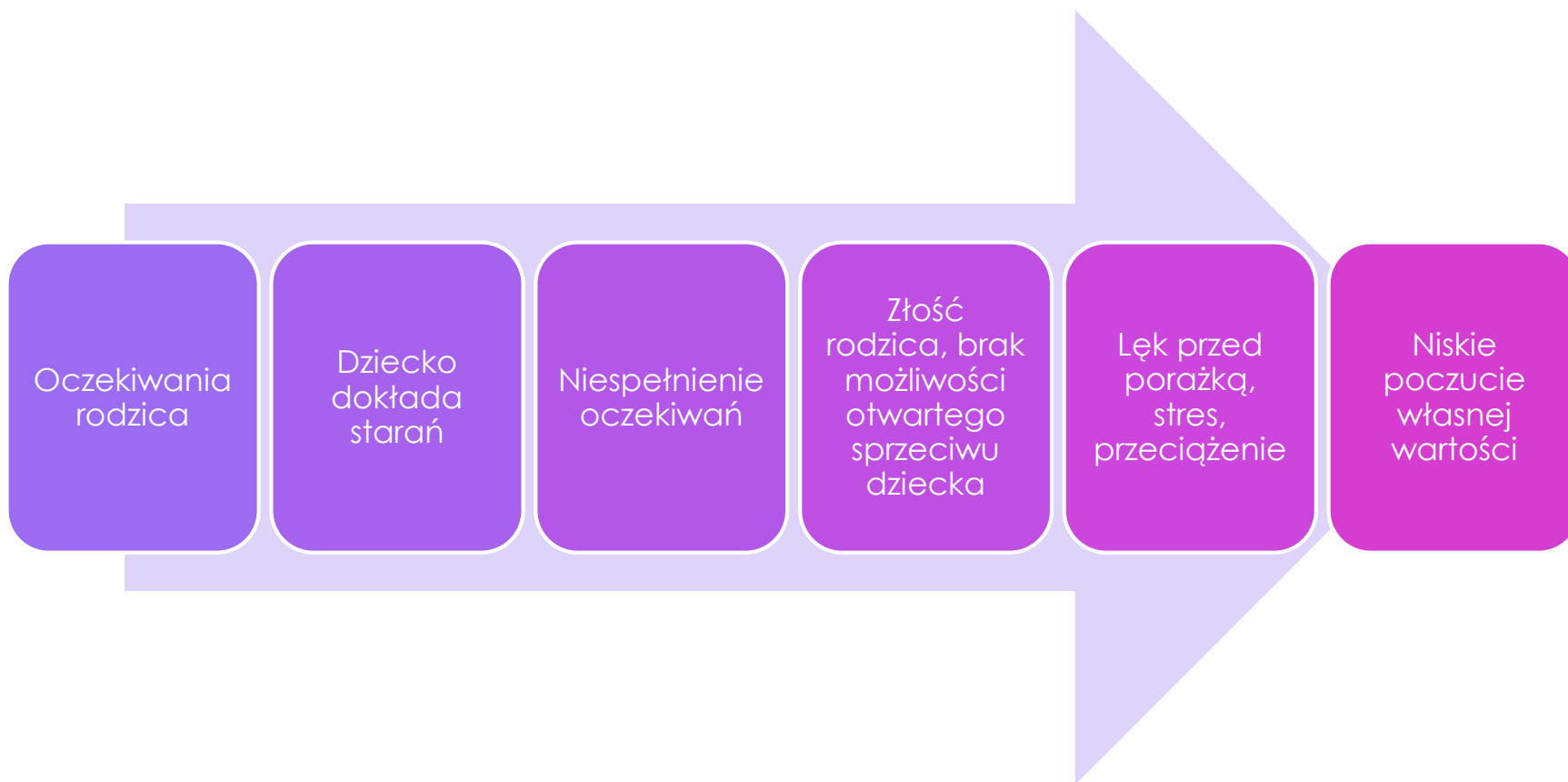
- Niska samoakceptacja
- Poczucie zewnątrz sterowności
- Lęk przed porażką
- Unikanie niepowodzenia za wszelką cenę
- Radzenie sobie ze stresem poprzez zachowania ryzykowne (alkohol, narkotyki, zaburzenia odżywiania itp.)
- Depresja

- Presja
- Zbyt wysokie wymagania
- Ambicje rodziców
- Nadmierna koncentracja na stopniach i przyszłym sukcesie

- Autonomia
- Poczucie własnej wartości
- Poczucie kompetencji
- Umiejętność radzenia sobie z trudnościami
- Odpowiedzialność
- Motywacja, aspiracje
- Ciekawość poznawcza
- Optymizm

- Bezpieczne środowisko rodzinne
- Więzy z rodzicami
- Wsparcie emocjonalne
- Przestrzeń do własnego rozwoju

Dlaczego tak się dzieje?



„EDUKACJA TO NIE ZAWODY”

Singapur rezygnuje z egzaminów

OECD PISA: The Top Rated Countries/Regions 2016

Sum of mean science, reading and mathematics scores from the OECD PISA Results 2015*



„EDUKACJA TO NIE ZAWODY”

Singapur rezygnuje z egzaminów

- ▶ Zamiast tego szkoła będzie rozwijała kompetencje społeczne:
 - ▶ **umiejętności współpracy,**
 - ▶ **myślenie krytyczne,**
 - ▶ **rozwiązywanie złożonych problemów**
 - ▶ **rozwój osobisty.**
- ▶ Szkoła nie będzie naciskać na rywalizację.



“

Czy w takim razie nie
stawiać wymagań?

”

Warunki nabywania odporności psychicznej

- ▶ Umiejętność efektywnego radzenia sobie z wydarzeniami obciążającymi psychicznie kształtuje się:
 - ▶ W interakcji z bliską, wspierającą osobą
 - ▶ Dzięki doświadczeniom pozytywnego pokonywania trudności
 - ▶ W wyniku zbierania różnych doświadczeń i podejmowania wyzwań

Warunki nabywania odporności psychicznej

- ▶ Zasoby odpornościowe rozwijają się w warunkach optymalnego poziomu stresu:
 - ▶ Zbyt niski poziom stresu – brak wyzwań sprawia, że zasoby odpornościowe nie wykształcają się w wystarczającym stopniu
 - ▶ Zbyt wysoki poziom stresu – dezorganizacja zachowania, poczucie braku wpływu, tendencje rezygnacyjne

Warunki nabywania odporności psychicznej

- ▶ **Nadmierne wymagania, wysoka kontrola** – ograniczenie roli aktywności osobistej dziecka, obniżenie indywidualnej motywacji
- ▶ **Nadmierna ochrona** – pozbawienie uodporniających doświadczeń osobistych, kształtowanie strategii opartej na ucieczce od problemu

Profilaktyka zdrowia psychicznego w szkole

(wg Katherine Weare)

- ▶ Relacje – wzajemne wspieranie się uczniów i nauczycieli
- ▶ Zaangażowanie – możliwość uczestniczenia we wspólnym dyskutowaniu/rozwiązywaniu istotnych dla personelu i uczniów kwestii
- ▶ Autonomia – posiadanie odpowiedniego poziomu swobody i niezależności dostosowanej do wieku i dojrzałości osób zaangażowanych
- ▶ Jasność zasad – posiadanie przez uczniów i nauczycieli jasności co do panujących reguł i wartości, świadomość co jest od nich wymagane oraz czego oczekuje się od innych, rozumienie pełnionych ról.

Rola i zadania szkoły

- ▶ Formułowanie ambitnych, ale osiągalnych celów
- ▶ Wysokie wymagania, ale adekwatne do możliwości dziecka
- ▶ Stawianie wymagań związanych z wysiłkiem i trudem
- ▶ Zwiększanie kompetencji życiowych uczniów zamiast nastawienia na obiektywny sukces („poprzeczkę”, do której każde dziecko musi „doskoczyć”)
- ▶ Nauczanie, które uwzględnia mocne strony uczniów - wzmacnia motywację i pozytywne podejście do wyzwań
- ▶ Partycypacja w wydarzeniach społecznych – powierzanie poważnych zadań
- ▶ Wzmacnianie autonomii, możliwości podejmowania decyzji
- ▶ Stwarzanie warunków do doświadczania sukcesów
- ▶ Unikanie krytyki, zakazów i nakazów, dawania gotowych rozwiązań

“

*Mów dziecku, że jest dobre,
że może, że potrafi ...*

”

JANUSZ KORCZAK



Dziękuję za uwagę

anna.borkowska@nask.pl