



Wprowadzenie przed wdrożeniem programu UPRIGHT w szkole



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

1. Dlaczego zwiększać poziom odporności psychicznej wśród nastolatków?



Odporność psychiczna jest dla nastolatków kluczową umiejętnością, dzięki której lepiej poradzą sobie ze zmianami oraz obawami związanymi z okresem dorostania.

Odporność psychiczna to zdolność jednostki lub społeczności do radzenia sobie, adaptacji i szybkiego powrotu do zdrowia po wydarzeniach trudnych. Początkowo odporność psychiczna uznawana była za stałą cechę osobowości, ponieważ niektórzy ludzie z natury wykazują się dużą siłą oraz dobrze radzą w obliczu przeciwności. Jednak obecnie przyjmuje się, że odporność psychiczna jest umiejętnością, której można się nauczyć. Na rozwój odporności psychicznej pozytywny wpływ mają takie czynniki jak sieć wsparcia społecznego,

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) okres dojrzewania waha się między 10 a 19 rokiem życia. W tym czasie zachodzi wiele zmian biologicznych, psychologicznych oraz społecznych. Stawienie czoła tym zmianom wiąże się z ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy lęk. 50% zaburzeń psychicznych wśród osób dorosłych rozpoczyna się w okresie dojrzewania, interwencja we wczesnym etapie może zmienić przyszłość nastolatków.

Doświadczenia oraz jakość relacji społecznych mają duży wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie nastolatków. Ważne jest, aby pielęgnować zasoby społeczne adolescentów, takie jak pozytywne więzi rodzinne, bezwarunkowe wsparcie ze strony dorosłych osób i wsparcie rówieśników, tak aby wspierać ich dobrostan psychiczny.

Negatywne doświadczenia i relacje, takie jak zastraszanie, brak akceptacji rówieśników lub nieodpowiednie wsparcie ze strony rodziców i nauczycieli, mogą prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego oraz dobrostanu psychicznego. Nawracający lub długotrwały stres może prowadzić do napięcia emocjonalnego oraz negatywnych reakcji fizjologicznych, co w rezultacie może skutkować częstymi dolegliwościami zdrowotnymi.

przyjaciele, rodzina, nauczyciele. Programy psychoedukacyjne, takie jak **UPRIGHT**, mają na celu zapewnienie odpowiednich narzędzi do zwiększenia odporności psychicznej wśród jednostek oraz w całym społeczeństwie.

Odporność psychiczna jest kluczowym elementem dobrostanu psychicznego. Dobre samopoczucie (utrzymanie dobrostanu psychicznego) oznacza nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale także zaspokojenie innych osobistych potrzeb. WHO definiuje dobrostan psychiczny jako „stan,

w którym każda osoba realizuje swój własny potencjał, może radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może pracować produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść wkład w swoją społeczność”.

Wysoki poziom odporności psychicznej i dobrostanu psychicznego zapobiega zaburzeniom psychicznym lub zmniejsza ich nasilenie. Poziom dobrostanu psychicznego jest uzależniony od naszej osobowości, tego gdzie się znajdujemy oraz co się z nami dzieje, dlatego może zmieniać się na kontinuum od niskiego do wysokiego . Jeśli

skupimy się na budowaniu odporności psychicznej w trudnych warunkach, łatwiej będzie nam przejść na wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Aby to zrobić, musimy skoncentrować się na kluczowych umiejętnościach niezbędnych do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, dbaniu o pozytywne relacje interpersonalne oraz wyznaczaniu realistycznych celów możliwych do zrealizowania. Osiągnięcia te wpływają na zdolność młodzieży do samoregulacji, pozwalając im działać zgodnie oraz mieć wpływ na ich życie.

2. Czym jest program UPRIGHT?

UPRIGHT to naukowy program psychoedukacyjny wdrażany w szkołach, który jest oparty na budowaniu odporności psychicznej. Program ma na celu promowanie dobrostanu psychicznego oraz profilaktykę zaburzeń psychicznych wśród nastolatków. Działania w ramach programu **UPRIGHT** obejmują młodzież, ich rodziny oraz całą społeczność szkolną. Aby zobaczyć krótką prezentację **UPRIGHT** odwiedź <https://youtu.be/vEqFLWFp8qk>

Program **UPRIGHT** jest projektem naukowo-badawczym. W ramach tego projektu multidyscyplinarny zespół europejskich ekspertów ds. zdrowia psychicznego i dobrostanu psychicznego (psychologów, psychologów edukacyjnych i psychiatrów) z siedmiu europejskich instytucji w Hiszpanii, Włoszech, Polsce, Norwegii, Danii i Islandii współpracował nad opracowaniem skutecznej interwencji – obecnie nazwanej Interwencją UPRIGHT — w celu zwiększenia indywidualnej i zbiorowej

odporności psychicznej nastolatków w wieku 12–14 lat.

Projekt naukowy **UPRIGHT** trwał 4 lata (2018-2021) i był finansowany z programu badawczego i innowacyjnego Unii Europejskiej Horyzont 2020 (umowa nr 754919). Program UPRIGHT dowiódł naukowo swojej skuteczności w promowaniu odporności. W badaniach wzięło udział 39 szkół z pięciu krajów. Badanie zostało zaprojektowane jako kontrolowane, randomizowane badanie; wyniki uzyskane w szkołach biorących udział w interwencji **UPRIGHT** zostały porównane z wynikami w ich zwykłym toku (szkoły kontrolne, niezaangażowane w **UPRIGHT**).

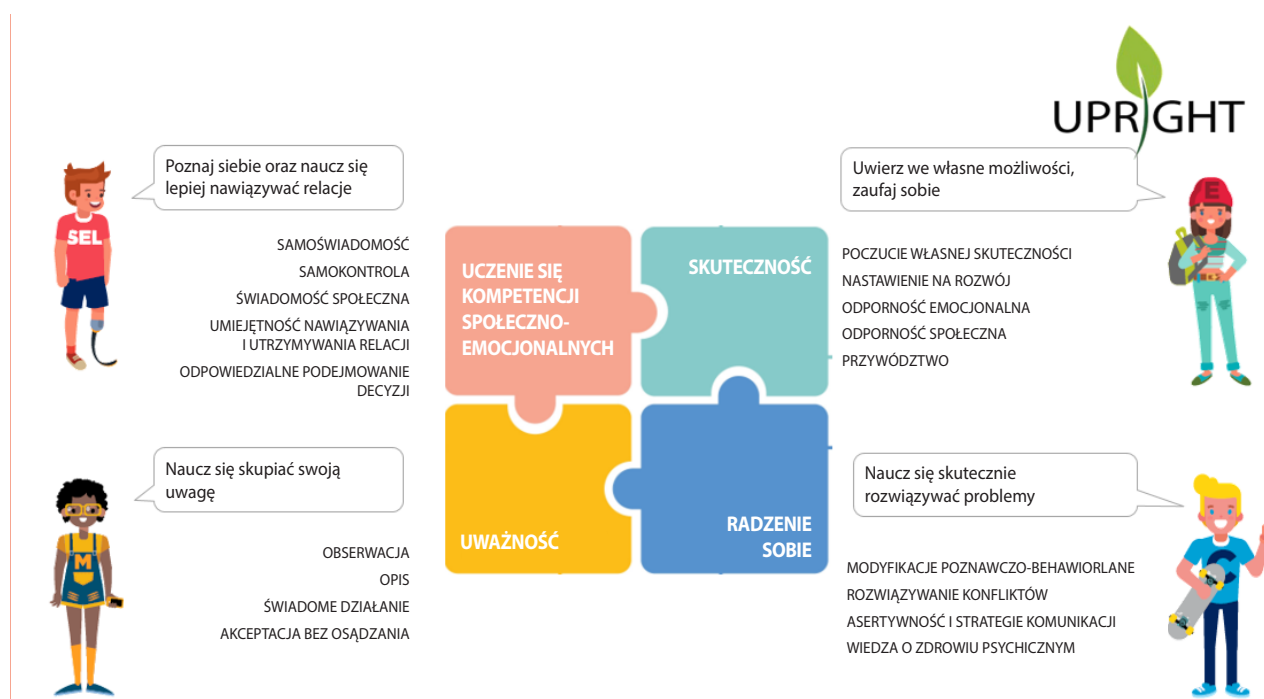


Program UPRIGHT w oparciu o odporność psychiczną

Model teoretyczny UPRIGHT opiera się na obszernym przeglądzie literatury na temat odporności psychicznej. Program wykracza poza aktualny stan wiedzy, wykorzystując wyniki wcześniejszych interwencji do doskonalenia treści teoretycznych, ich adaptacji oraz tworzenia procedur mających na celu wdrażanie programu w szkołach.

Istnieją dwa uzupełniające się programy UPRIGHT, których celem jest nauczanie tych samych umiejętności. Jednym z nich jest program „DOBROSTAN DLA NAS”, który skupia się na rozwijaniu odporności psychicznej indywidualnej oraz drugi, „DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH”, który ma na celu rozwijanie odporności psychicznej w całej społeczności szkolnej.

Model odporności UPRIGHT składa się z 4 komponentów i 18 umiejętności, których nauka zwiększa poziom odporności psychicznej.

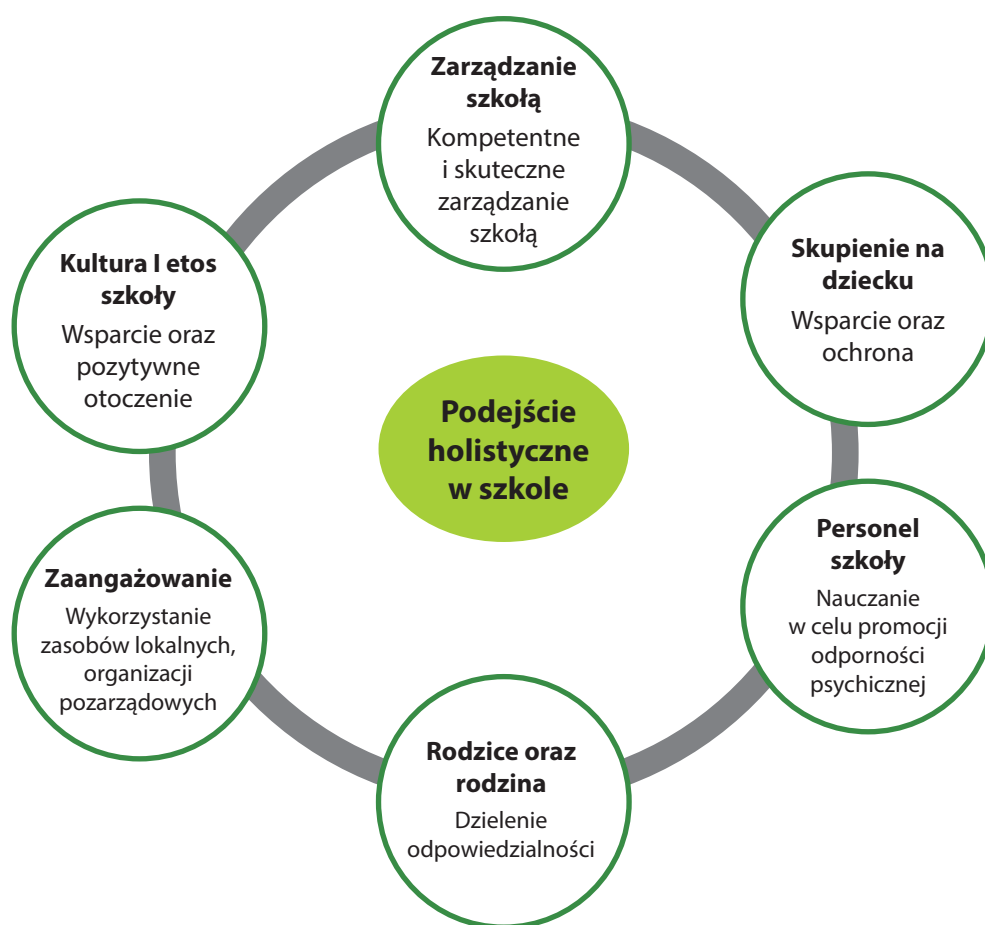


Rysunek 1. Model odporności psychicznej UPRIGHT przedstawiający 4 komponenty oraz 18 umiejętności.

3. Jak program UPRIGHT jest wdrażany?

UPRIGHT w swoich działaniach mających na celu promowanie dobrostanu psychicznego obejmuje całą szkołę. Podejście to wykorzystuje zasoby wewnętrzne (tj. personel szkoły, budynki szkolne, fundusze szkolne) i zewnętrzne (kontakty szkolne, usługi społeczne, inne instytucje, rodziny). Dzięki temu; szkoła staje się miejscem, które oferuje edukację części społeczności szkolnej (tj. personelowi szkolnemu, uczniom i rodzinom) i zwraca się do instytucji zewnętrznych powiązanych z promocją zdrowia psychicznego o wkład w tworzenie kultury dobrostanu psychicznego w szkołach.

Wszyscy członkowie społeczności szkolnej (dyrekcja, kadra kierownicza średniego szczebla, kadra nauczycielska i niepedagogiczna, uczniowie, rodzice i rodziny) czują się odpowiedzialni i odgrywają aktywną rolę w osiągnięciu celu. Aby wspólnie osiągnąć ten cel, zaangażowane osoby wymagają specjalnego szkolenia lub posiadania określonych zasobów. Aby odnieść sukces, należy zaspokoić potrzeby uczniów, pracowników oraz całej społeczności.



Rysunek 2. Uczestnicy oraz ich działania mające na celu budowanie kultury dobrostanu psychicznego oraz odporności psychicznej.

W programie UPRIGHT każda osoba będąca częścią społeczności szkolnej odgrywa ważną rolę:

- Nauczyciele poznają UPRIGHT oraz przechodzą szkolenie dotyczące tego, jak wdrażać program. Poznają poszczególne umiejętności oraz przedstawiają je uczniom.
- Zarząd pracuje nad stworzeniem kultury dobrostanu psychicznego w szkole poprzez zwiększanie poczucia przynależności, dbając o pozytywne relacje pomiędzy personelem, integrację społeczną oraz wspólne podejmowanie decyzji.
- Członkowie społeczności odwiedzają szkołę, aby współpracować w działaniach promujących dobrostan psychiczny.
- Rodziny biorą aktywny udział w programie oraz służą jako wzór do naśladowania dla swoich dzieci
- Polityka szkolna oraz kultura organizacyjna promuje dbanie o zdrowie psychiczne, które ma pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny

4. Jakie są mocne strony programu UPRIGHT?

Program UPRIGHT w liczbach:

- 17 szkół w Europie (Hiszpania, Włochy, Polska, Dania oraz Islandia) wdrożyło program UPRIGHT w latach 2018-2021; 22 szkoły kontrolne
- 2.845 uczniów
- 2.430 rodzin
- 396 przeszkolonych nauczycieli
- Program UPRIGHT okazał się skutecznym narzędziem w zwiększaniu odporności psychicznej
- Eksperti UPRIGHT oraz odbiorcy (uczniowie, rodziny i nauczyciele) współtworzyli program UPRIGHT.
- Program uwzględnia potrzeby regionalne.
- Umiejętności nabyte w trakcie trwania programu UPRIGHT są uważane za bardzo przydatne przez uczniów, nauczycieli i rodziny.
- Program jest dostępny w siedmiu językach: angielskim, hiszpańskim, baskijskim, włoskim, polskim, duńskim i islandzkim.
- Jest DARMOWY!

MŁODZIEŻ MÓWI: „WIEDZA, CO ROBIĆ W TRUDNYCH CHWILACH POMAGA”

NAUCZYCIELE MÓWIĄ: „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA JEST BARDZO POTRZEBNA W DZISIEJSZYCH CZASACH. WIELU UCZNIÓW NIE WIE, JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI”

RODZINY MÓWIĄ: „ZDROWIE PSYCHICZNE DOTYCZY RÓWNIEMŻ MŁODZIEŻY”



Adaptacja regionalna

Informacje zawarte w tym dokumencie są wynikiem procesu współtworzenia programu pomiędzy zespołem badawczym UPRIGHT a osobami uczestniczącymi w projekcie z regionów Hiszpanii, Włoch, Polski, Islandii i Danii.

Zespół UPRIGHT przeprowadził, w każdym regionie, spotkania grupowe (face to face) z nastolatkami, rodzicami oraz nauczycielami. Na spotkaniach przeprowadzono ankiety, w celu zbadania poziomu wiedzy, poznania opinii, potrzeb i oczekiwań dotyczących programu wspierającego odporność, takiego jak UPRIGHT.

Rozdział dotyczący adaptacji regionalnej składa się z trzech dokumentów:

1. Lista umiejętności dotyczących budowania odporności psychicznej, które młodzież z każdego regionu uważa za znaczące i istotne w ich codziennym życiu.

2. Główne obawy młodzieży, rodziców i nauczycieli z każdego regionu. Obawy te są elementami ich rozwoju osobistego i społecznego. Zwrócono uwagę na zagadnienia szczególnie wrażliwe i istotne w okresie dojrzewania.

3. Lista metod, które nauczyciele uważają za najskuteczniejsze do zastosowania w sesjach UPRIGHT z młodzieżą w każdym regionie.

Nauczyciele mogą akcentować te punkty w końcowych sesjach (w tym, jeśli to możliwe, w sesjach dodatkowych).

Jeśli nowi realizatorzy chcą przeprowadzić własny proces współtworzenia, odsyłamy ich do <https://journals.sagepub.com/doi/suppl/10.1177/1474904120947890>, gdzie informacje o metodologii zastosowanej w sesjach grupowych i ankietach można znaleźć jako „Materiały uzupełniające”

Partnerzy UPRIGHT

kron+kgune

institute for health services research



FONDAZIONE
BRUNO KESSLER

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO



**DOLNY
ŚLĄSK**

www.umwd.pl



Norwegian University of
Science and Technology



HÁSKÓLI ÍSLANDS



AARHUS UNIVERSITET



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



UPRIGHT powszechny profilaktyczny
program globalnej interwencji na rzecz
odporności wdrażany w celu poprawy
i promocji zdrowia psychicznego wśród
nastolatków



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.