

Młodzież w niestabilnym świecie

Nastolatki dojrzewają w świecie, którego stabilność zburzyła pandemia, wojna i ich konsekwencje. Wyniki badań i relacje psychiatrów jednoznacznie pokazują, że niestabilność zewnętrznego świata odciska się szczególnie silnie na wrażliwej psychice nastoletnich dziewcząt i chłopców. Wielu młodych nie potrafi się zaadaptować do zmian, przeżywa zagubienie, zmaga się z lękami i depresją. Jak ich zrozumieć? Jak skutecznie im pomóc? A co nie mniej ważne, jak sprawić, by aktualne problemy młodego pokolenia nie miały długofalowych, negatywnych konsekwencji dla przyszłości Polski i polskiego społeczeństwa?

Nie jest za późno na tę refleksję. Właśnie ukazał się [najnowszy raport](#) Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) pt. „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022”. Publikacja zawiera 62 konkretne wnioski i 33 praktyczne rekomendacje oparte na wynikach badań przeprowadzonych w latach 2021-2022 wśród ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli.

W raporcie „Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie” Instytut stawia sobie dalekosiężny cel. Opracowując wnioski z badań, a zwłaszcza tworząc oparte na nich rekomendacje, chcieliśmy, aby sumowały się w receptę, która wytrzyma próbę czasu. Zależało nam nie tylko na tym, by wskazać sposoby skutecznego reagowania na aktualną sytuację, ale także, by sformułować uniwersalne i ponadczasowe zasady skutecznego wspierania młodzieży w świecie, którego stałą cechą jest niestabilność i zmienność. Wnioski z badań i działań prowadzonych w latach 2020-2022, wykorzystaliśmy, aby podpowiadać kierunki i strategie, które pomogą rodzicom, wychowawcom i specjalistom mądrze prowadzić i wspierać młodzież niezależnie od tego, czy i kiedy pojawi się kolejny niespodziewany kryzys.

Zgodnie z założeniami zintegrowanego podejścia do profilaktyki, w raporcie uwzględniliśmy szerokie spektrum zagrożeń wraz z kontekstem ich wzajemnych powiązań. Jako odpowiedź proponujemy działania, które przeciwdziałają wielu różnym zagrożeniom oraz wzmacniają czynniki chroniące przed wieloma zagrożeniami jednocześnie.

Obraz stanu psychicznego młodzieży wynikający z badań

W okresie pandemii doszło do obniżenia kondycji psychicznej młodzieży, którego skutki wciąż trwają. **Zamiast siły witalnej charakterystycznej dla okresu intensywnego rozwoju, wielu młodych doświadcza braku energii, obniżenia motywacji oraz nasilonych przez niestabilność współczesnego świata obaw o przyszłość. Niska kondycja psychiczna i osłabienie motywacji do rozwoju przekłada się na wymierne straty rozwojowe i edukacyjne. Wśród młodych osób cechujących się szczególnie wysoką wrażliwością oznacza to znaczny wzrost depresji, prób samobójczych i samobójstw w statystykach psychiatrycznych i suicydologicznych.**

Szczególnie niepokoi obniżenie kondycji psychicznej dziewcząt, u których depresyjność może być niezauważana przez dorosłych, gdyż często nie wiąże się z łatwymi do zaobserwowania objawami, takimi jak problemy w nauce czy zachowaniu.

W jaki sposób na stan młodzieży wpłynęła pandemia i wojna?

Czas pandemii spowodował wzrost problemów i zaległości w nauce. Zaległości w nauce i trudności w ich przezwyciężeniu są silnie powiązane ze stresem szkolnym i słabą kondycją psychiczną młodzieży. Źródłem problemu było nie tyle samo zdalne nauczanie, ile kolejne zmiany trybu nauczania ze stacjonarnego na zdalny i odwrotnie. Znaczna część uczniów nie potrafi się dobrze zaadaptować do takich zmian. W najtrudniejszej sytuacji są uczniowie, którzy nie są w stanie przezwyciężyć problemów adaptacyjnych o własnych siłach, a zarazem nie mogą liczyć na wsparcie najbliższego otoczenia.

Kto i co najlepiej chroni młodzież?

Najważniejszym źródłem ochrony zdrowia psychicznego młodzieży zarówno w okresach stabilności i spokoju, jak i w okresie ostatnich kryzysów jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia. Podstawową rolę odgrywa wsparcie rodziców, dalszej rodziny, rówieśników oraz nauczycieli i wychowawców.

W niestabilnym świecie lepiej radzą sobie psychicznie nastolatki:

- dla których najważniejszymi przewodnikami życiowymi są rodzice (rodzic-autorytet)
- którzy czują się wysłuchani i zrozumiani w rozmowach z rodzicami o swoich problemach (rodzic-powiernik)
- którzy często doświadczają miłych, życzliwych gestów ze strony rodziców (rodzic okazujący miłość)
- którzy mają rodzeństwo
- którzy nie mając oparcia w rodzicach, mogą liczyć na wsparcie ze strony dalszej rodziny, zwłaszcza babć
- którzy mają nauczycieli gotowych poświęcić im osobistą uwagę, umiejących docenić i okazujących życzliwe gesty
- którzy posiadają gęstszą sieć kontaktów społecznych z przyjaciółmi i rówieśnikami
- którzy czują się akceptowani w klasie, a klasę opisują jako życzliwą
- dla których ważna jest wiara/religia

Badania pokazują, że gdy nastolatek znajdzie się w sytuacji kryzysowej, przyjaciele są najczęstszymi (częstszymi nawet niż rodzice) osobami, którym zwierza się ze swojego problemu. Co ciekawe, pomocność wsparcia od rówieśników, jest oceniana podobnie wysoko, jak rodziców.

Jak być lepiej przygotowanym na kolejny kryzys? Co zrobić, by dorastające pokolenie chciało mieć dzieci? Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?

Odpowiedzią na te pytania, w tym na tytułowe pytanie raportu, jest zbiór 33 rekomendacji opartych na wynikach przeprowadzonych badań. Raport z rekomendacjami zostanie przekazany wszystkim najważniejszym instytucjom, które mają wpływ na wychowanie i profilaktykę problemów dzieci i młodzieży. Będziemy o nich mówić na licznych konferencjach i szkoleniach. Na 13 czerwca planowana jest ogólnopolska konferencja organizowana przez IPZIN we współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki oraz Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. Liczymy na to, że rekomendacje raportu staną się

przedmiotem dyskusji w środowisku profesjonalistów. Mamy nadzieję, że najważniejsze wyniki i wnioski z badań, dzięki popularyzacji przez media, dotrą do szerokiej grupy rodziców i wychowawców.

Z pełną treścią raportu można zapoznać się [na stronie Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej](#)

Raport jest dostępny także w formie książki drukowanej (w Ośrodku Rozwoju Edukacji).

Kontakt do autorów raportu za pośrednictwem biura Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej:

tel. 692822302

email: IPZIN Biuro <biuro@ipzin.org>