

FIT TO
BELONG



**CZY ROBIMY
WYSTARCZAJĄCO DUŻO,
ABY ROZWIĄZAĆ
PROBLEM SAMOTNOŚCI
W OKRESIE
DORASTANIA?**

CZY ROBIMY WYSTARCZAJĄCO DUŻO, ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM SAMOTNOŚCI W OKRESIE DORASTANIA?

WRZESIEŃ 2021

Authorzy:

Dr Rebecca Jefferson, Uniwersytet w Exeter, Uniwersytet w Manchesterze
Professor Manuela Barreto, Uniwersytet w Exeter
Professor Pamela Qualter, Uniwersytet w Manchesterze
Ms. Lily Verity, Uniwersytet w Manchesterze

Podziękowania:

Dziękujemy Beth Evans i Stephanie Stayniak, asystentkom ds. badań na Uniwersytecie w Manchesterze, za pomoc w analizach wywiadów przeprowadzonych z młodzieżą. Dziękujemy również młodym ludziom, którzy wzięli udział w wywiadzie i dostarczyli ważnych informacji do tego raportu.

Koordynator projektu Fit2Belong Project:

Ilknur Aktas
Manisa Sosyal Bilimler Lisesi
Güzelyurt Mahallesi
5801 Sokak 15/D Yunusemre
Manisa 45110 CEDEX
Turcja
Email: ilknuraktas84@yahoo.de
<https://fit2belong.eu/>

Partnerzy:

Manisa Sosyal Bilimler Lisesi, Turcja
ATiT, Belgia
Technikum Informatyki Edukacji Innowacyjnej, Polska
OS Petar Lekovic, Serbia
Asociacja Tavo Europa, Litwa
Associação Novo Mundo Azul, Portugalia

Zasady etyki zawodowej:

Uniwersytet w Manchesterze zatwierdził badania przeprowadzone w ramach projektu Erasmus 2019- 1-TR01-KA201-076895 i udokumentowane w niniejszym raporcie. Dane zostały zebrane w krajach partnerskich przez psychologów szkolnych zgodnie z procedurami etycznymi i przepisami COVID-19..

Dofinansowanie:

Projekt został sfinansowany ze środków z programu Komisji Europejskiej Erasmus+ przyznanych na podstawie decyzji numer 2019-1-TR01-KA201-076895



STRESZCZENIE

1.1 Cel i założenia projektu Fit2Belong

1.1.1 Inspiracja dla projektu Fit2Belong

Zainspirowany przez BBC Loneliness Experiment, Fit2Belong jest projektem finansowanym w ramach programu Erasmus+, badającym strategię pomocy młodym ludziom, którzy doświadczają samotności. BBC Loneliness Experiment badał rolę przynależności w różnych kulturach i grupach wiekowych. Przeprowadzone na dużą skalę badanie uwypukliło pewne istotne kwestie dotyczące problemu samotności, które wcześniej były pomijane przez badaczy, decydentów i tych, którzy chcą pomóc ludziom zgłaszającym samotność. Z tej pracy jasno wynikało, że brak przynależności (określany również jako samotność) był powszechnym doświadczeniem wśród starszych nastolatków w wieku 16-24 lat (bardziej niż w jakiegokolwiek innej grupie wiekowej), ale także ta kultura ma wpływ na to doświadczenie..

1.1.2 Czym jest projekt Fit2Belong?

Bazując na pracy BBC Loneliness Experiment, projekt Fit2Belong miał na celu (1) zbadanie problemu samotności wśród 14-16-latków w krajach europejskich oraz (2) zidentyfikowanie i opracowanie wspólnych strategii pomagających nastolatkom radzić sobie z samotnością.

Projekt Fit2Belong składa się z 3 etapów:

- Etap 1: Opracowanie podstawowych ram przewodnich (Rezultat 1)
- Etap 2: Opracowanie materiałów dydaktycznych (Rezultat 2)
- Etap 3: Opracowanie serwisu/aplikacji online (Rezultat 3)

1.1.2.1 Cel Rezultatu 1. Niniejszy dokument jest zwięźczeniem prac prowadzonych w Etapie 1 projektu Fit2Belong. Na podstawie szeroko zakrojonych badań źródeł wtórnych i wywiadów z młodzieżą w wieku 14-16 lat w całej Europie, opracowaliśmy ramy, które zapewniają wskazówki do opracowania materiałów dydaktycznych dla młodych osób, którzy deklarują samotność – Etapy 2 i 3 projektu Fit2Belong. Ramy wyszczególnione w niniejszym raporcie zostały opracowane po dokładnym przeglądzie literatury akademickiej i szarej literatury na temat samotności młodzieży. Oceniono, co już wiadomo o problemie samotności wśród młodzieży oraz jakie działania zostały dotychczas podjęte w tej sprawie. Przeprowadziliśmy również wywiady z nastolatkami z pięciu partnerskich krajów europejskich, badając problem samotności z perspektywy młodych osób pochodzących z różnych kultur – coś czego brakuje w literaturze akademickiej i szarej. Wyniki przeglądu i wywiadów pozwoliły nam określić ogniska ukierunkowanej interwencji, aby pomóc nastolatkom lepiej radzić sobie z samotnością. Niniejszy raport podsumowuje to, czego dowiedzieliśmy się z przeglądu literatury oraz z perspektywy nastolatków na temat samotności..

Niniejszy raport jest prosty, aby był dostępny, przystępny i pouczający dla nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą, którzy w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong będą korzystać z opracowanych przez nas założeń w celu opracowania sesji interwencyjnych, które pomogą nastolatkom radzić sobie z samotnością.

Niniejszy raport nie zawiera wszystkich szczegółowych etapów procesu recenzowania ani wywiadów, które będziemy publikować jako prace naukowe, aby rozszerzyć rozpowszechnianie naszych ustaleń.

1.2 Etap 1. Zasady przewodnie leżące u podstaw Rezultatu 1

Kilka zasad przewodnich, zaczerpniętych z tego, co wiadomo o doświadczaniu samotności wśród młodzieży z dokonanego przeglądu literatury i wywiadów, leżą u podstaw zarówno struktury, jak i treści naszych ram. Zasady te obejmują następujące kwestie: samotność wydaje się być konsekwentnie powszechnym i podobnym doświadczeniem wśród nastolatków z różnych krajów Europy; zdolność młodzieży do przewycięzania samotności; przekonanie, że czynniki społeczno-środowiskowe są ważne w przewidywaniu i łagodzeniu samotności oraz rozwój lepszego radzenia sobie w miarę upływu czasu, w miarę doskonalenia umiejętności społecznych i emocjonalnych.

ZASADA 1. Spójność doświadczeń samotności wśród młodzieży w całej Europie. Nasze wywiady z uczniami szkół średnich w całej Europie pokazały, że w różnych krajach, młodzież myśli o samotności jako o negatywnym doświadczeniu emocjonalnym. Ta spójność w odpowiedzi w różnych krajach potwierdza wcześniejsze opublikowane wywiady z nastolatkami ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Finlandii i Australii. Konkretnie, wydaje się, że samotność dla nastolatków występuje wtedy, gdy nie mają wokół siebie ludzi o podobnych zainteresowaniach lub gdy czują, że rówieśnicy ich nie rozumieją. Dla młodzieży samotność występuje także wtedy, gdy człowiek postrzega, że jest inny niż inni; a więc niektórzy młodzi ludzie mogą doświadczać samotności z powodu wykluczania ich przez rówieśników. W naszych wywiadach pytaliśmy o radzenie sobie z samotnością i o szerszy kontekst świata społecznego nastolatków oraz o to, jak to wpłynęło na samotność. Do tych kwestii nie znaleźliśmy odniesienia w przestudiowanej literaturze. W wywiadach z nastolatkami pojawiały się podobne sugestie, jakie można znaleźć w literaturze dla dorosłych na temat samotności (np.: terapia psychologiczna, czy znalezienie nowego hobby), ale pojawiły się również sugestie, że dorośli i rówieśnicy mogą pomóc poprzez bycie dostępnym i zapewnienie wsparcia i integracji.

ZASADA 2. Zdolność młodzieży do pokonywania samotności. Nasz przegląd literatury sugeruje, że samotność jest powszechnym, a być może nieuniknionym doświadczeniem w okresie dorastania. Dzieje się tak dlatego, ponieważ okres dojrzewania to czas, w którym młodzi ludzie próbują uniezależnić się od rodziców, ustalić kim chcą być oraz znaleźć grupę, do której chcą należeć. Biorąc powyższe pod uwagę, należy stwierdzić, że w okresie dojrzewania nie można zapobiec samotności, ponieważ, np.: przyjaźnie skończą się/zmieniają się w miarę eksploracji tożsamości. Jeśli samotność jest w pewnym sensie nieunikniona, ważną kwestią na tym etapie jest to, aby młodzież posiadała zdolność do przewycięzania samotności i radzenia sobie z tego typu uczuciami, gdy takie się pojawią. Badania podkreślają, że gdy samotność staje się długotrwała (lub przewlekła) może mieć negatywny wpływ na samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wyniki w nauce. Przewlekła samotność może być szczególnie trudna do przewycięzania, ponieważ ludzie mogą stać się wrażliwi na zagrożenia społeczne i zacząć unikać relacji społecznych, których pragną. Czasowe doświadczenia samotności również odgrywają istotną rolę, ponieważ intensywne ataki samotności mogą mieć negatywny wpływ na bieżące samopoczucie i zdrowie psychiczne,

a w niektórych przypadkach mogą mieć ciągły wpływ na samopoczucie nawet wtedy, gdy samotność nie jest widoczna. Musimy więc pomóc młodym ludziom w przezwyciężeniu samotności (zarówno chwilowej, jak i przedłużającej się) i zapobiegać przedłużaniu się tego typu doświadczeń.

ZASADA 3. Czynniki społeczno-ekonomiczne przewidują i łagodzą samotność.

Z przeglądu literatury wynika, że większość badań dotyczących czynników ryzyka samotności koncentrowała się na intrapersonalnych i interpersonalnych cechach; znacznie mniej uwagi poświęcono potencjalnym czynnikom społeczno-środowiskowym, takim jak szkoła i ośrodek młodzieżowy oraz różnice kulturowe. Niemniej jednak, dostępna literatura wskazuje na czynnik społeczny i różnice kulturowe jako ważne dla zrozumienia samotności, co sugeruje, że kontekst samotności jest kluczowy dla zrozumienia różnic w doświadczaniu samotności przez młodzież.

ZASADA 4. Umiejętności społeczne i emocjonalne poprawiają problem samotności, ale czynniki społeczno-ekonomiczne, które były przedmiotem interwencji w mniejszym stopniu, są prawdopodobnie skuteczne.

Stwierdziliśmy również, że istniejące próby zapobiegania samotności mają tendencję do koncentrowania się na cechach indywidualnych, głównie umiejętności społecznych i emocjonalnych. Ewaluacje tych interwencji wykazały niewielką poprawę w zakresie samotności wśród młodych ludzi. Znaleźliśmy tylko jedną interwencję, która uwzględniała podejście społeczne lub całej szkoły do uporania się z problemem samotności, co sugeruje, że kontekst samotności rzadko jest przedmiotem interwencji, pomimo jego znaczenia. W niniejszym raporcie przedstawiamy argument za zastosowaniem podejścia społecznego lub całej szkoły/ośrodka młodzieżowego w walce z samotnością. Kwestionujemy obecne ukierunkowanie interwencji, które dotyczy cech jednostki; uważamy, że interwencje zaprojektowane w celu złagodzenia samotności, które skupiają się na kontekście społecznym, w którym nastolatek żyje i pracuje, mogą być szczególnie skuteczne: dotrą do większej liczby młodych ludzi i zmniejszą stygmatyzację związaną z samotnością. Biorąc pod uwagę ograniczone dowody badań, w których oceniano całościowe interwencje szkolne dotyczące samotności, wykorzystujemy literaturę dotyczącą „poczucia wspólnoty” i „interwencji w zakresie zapobiegania znęcaniu się w szkole” do kierowania się naszymi rekomendacjami. Wykorzystując zasady przewodnie z przeglądu literatury i wywiadów z nastolatkami z różnych krajów europejskich, opracowaliśmy Model Wytyczny do wykorzystania w rozwoju interwencji dla nastolatków zgłaszających samotność w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong. Przedstawiony w niniejszym raporcie Model oparty jest na dużym i rosnącym dorobku badań nad samotnością wśród młodzieży oraz na naszych wywiadach z młodzieżą, które przeprowadziliśmy w ramach projektu Fit2Belong.

1.3 Etap 1. Podstawowe Ramy Przewodnie Modelu

1.3.1 Struktura Modelu

W oparciu o zasady przewodnie przedstawione powyżej, stworzyliśmy podstawowe ramy przewodnie dla Etapów 2 i 3 projektu Fit2Belong. Model obejmuje trzy wymiary, które szeroko opisują, czym jest samotność dla nastolatków w Europie i jak je wykorzystać. Wspomniane trzy wymiary stanowią główne wnioski naszego raportu.

- **Wymiar 1** opisuje znaczenie wyszczególnienia przesłanek i celów opracowywanych materiałów interwencyjnych.
- **Wymiar 2** podkreśla potrzebę rozważenia barier dla powodzenia interwencji, w tym napiętnowanie związane z samotnością i uprzedzenia dotyczące tego, kto może odczuwać lub zgłaszać samotność.
- **Wymiar 3** omawia podstawowe koncepcje, które dotyczą praktyk zapobiegawczych/ interwencyjnych dla nastolatków zgłaszających samotność oraz sposób zapewnienia możliwości zastosowania tych praktyk w różnych krajach europejskich.

1.3.1.1 Zalecenia dotyczące stosowania Modelu. Wykorzystanie Ram Przewodnich w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong powinno być zgodne z poniższymi zaleceniami::

- **Współtworzenie** materiałów poprzez łączenie wiedzy eksperckiej nauczycieli, osób pracujących z młodzieżą i młodzieży. Takie podejście zwiększa prawdopodobieństwo, że opracowane materiały spełnią potrzeby społeczności, będą adekwatne do rzeczywistych kontekstów, a w razie potrzeby będzie je można rozszerzyć.
- **Precyzja** w opracowywaniu materiałów. Ta kwestia określa jasne zrozumienie z czym wiąże się każda sesja programu, na co jest ukierunkowana i jakie są jej ostateczne cele.
- **Wspólna Nauka** partnerów zaangażowanych w projekt, z jasnym przekazaniem tych pomysłów innym osobom chętnym do pracy z młodzieżą zgłaszającą problem samotności. Aby ułatwić uczenie się między projektami, Fit2Belong scentralizuje informacje we wspólnym repozytorium, umożliwiając dokładne monitorowanie materiałów z sesji, a następnie ich testowanie w różnych kontekstach. Uczenie się na podstawie niepowodzeń, jak również sukcesów jest istotnym i cenionym aspektem Wspólnej Nauki.

Skrócony przewodnik po Fit2Belong

Główne Ramy Przewodnie:

Wymiar 1: Cel interwencji w zakresie samotności

Należy dokonać wyboru, co do zastosowania właściwej interwencji. Samotność wygląda inaczej u każdego nastolatka: może różnić się natężeniem i utrzymywać się przez dłuższy okres czasu. Dlatego interwencje powinny zmierzać do osiągnięcia jednego lub obu następujących celów:

- zmniejszenie samotności u osób przewlekłe nią dotkniętych;
- zapobieganie przekształcaniu się przejściowych epizodów w chroniczne (np.: rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, zapewnianie możliwości ponownego nawiązania kontaktu, tworzenie środowisk integracyjnych).

Wymiar 2: Projektowanie interwencji w zakresie samotności

Podczas projektowania interwencji w zakresie samotności należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- różnice kulturowe i społeczno-środowiskowe (np.: sposób postrzegania samotności, powszechność znęcania się, stereotypy związane z płcią, które mogą wpływać na akceptację samotności u niektórych płci) oraz to, czy cel/treść wymaga dostosowania w oparciu o te różnice;
- czy młodzi ludzie chcą, aby ich samotność była widoczna;
- jak zmniejszyć piętno związaną z samotnością;
- interwencje mogą czasami zwiększać piętno, dlatego należy być ostrożnym z doborem słów, a nawet treścią interwencji;
- uzyskanie wkładu lub współpraca z młodzieżą.

Wymiar 3: Cel interwencji w zakresie samotności

Wymiary intrapersonalne (np.: niska samoocena i niska pewność siebie), czynniki interpersonalne (np.: negatywne doświadczenia społeczne i brak możliwości społecznych) oraz warunki społeczno-środowiskowe (np.: nienakładanie i napiętnowanie) są ważne dla zrozumienia samotności w różnym odziew. Dlatego tak istotnym jest wypracowanie właściwych mechanizmów, które pomogą jak największej liczbie młodych ludzi, niezależnie od przyczyny lub czynników przyczyniających się do samotności. Aby obniżyć poziom czynników ryzyka, interwencje powinny uwzględniać następujące działania:

Intrapersonalne/Interpersonalne	Społeczno-środowiskowe
<ul style="list-style-type: none"> • uświadomienie młodym ludziom, że mogą mieć zniekształcone poglądy; • wspieranie młodych ludzi w przezwyciężaniu zniekształconych poglądów (np.: grupowa terapia poznawczo-behawioralna w klasie lub nawet poprzez aplikację); • zwiększenie obecności czynników chroniących przed chroniczną samotnością (wiarę we własne możliwości kompetencje, poczucie własnej wartości); • zwiększenie umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz pewności siebie w zakresie kwalifikacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja młodych ludzi o skutkach odrzucenia, wykluczenia i prześladowania; • edukacja młodych ludzi o skutkach cyberprzemocy; • promowanie postawy integracyjnej w środowisku rówieśników; • wspieranie młodych ludzi w rozwijaniu i utrzymywaniu bliskich i znaczących przyjaźni; • zapewnienie młodym ludziom możliwości zdobywania kontaktów, nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni..

Rola społeczności

Dla młodych ludzi ważne są konkretne społeczności, w których się znajdują. Szkoły lub ośrodki kultury prowadzone przez osoby pracujące z młodzieżą są często postrzegane przez nastolatków jako kluczowe dla ich własnego rozwoju społecznego i emocjonalnego. Szkoły i ośrodki młodzieżowe muszą wspierać „poczucie wspólnoty”, koncentrując się na:

- integracji wszystkich uczniów ze społecznością szkoły/ośrodka młodzieżowego;
- promowaniu wspierającego i integracyjnego etosu;
- promowaniu pozytywnych relacji uczeń-nauczyciel/dziecko-pracownik młodzieżowy;
- zachęcaniu do wspierających doświadczeń rówieśniczych.

FIT TO
BELONG



W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat projektu Fit2Belong zapraszamy na stronę internetową <https://fit2belong.eu/> o kontakt z koordynatorem projektu Ilknur Aktas, ilknuraktas84@yahoo.de



Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa
- Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe.

