

FIT TO
BELONG



ESTAMOS FAZENDO O
SUFICIENTE PARA LIDAR
COM A SOLIDÃO NA
ADOLESCÊNCIA?

ESTAMOS FAZENDO O SUFICIENTE PARA LIDAR COM A SOLIDÃO NA ADOLESCÊNCIA?

Setembro 2021

Autores:

Dr Rebecca Jefferson, University of Exeter, University of Manchester
Professor Manuela Barreto, University of Exeter
Professor Pamela Qualter, University of Manchester
Ms. Lily Verity, University of Manchester

Reconhecimentos:

Agradecemos a Beth Evans e Stephanie Stayniak, assistentes de pesquisa da Universidade de Manchester, por sua ajuda na análise de entrevistas com jovens. Agradecemos também aos jovens que participaram da entrevista e forneceram informações importantes para esta reportagem.

Coordenador de projeto

Fit2Belong:

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

Organizações parceiras:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Turquia
ATiT, Bélgica
Technikum Informatyki Edukacji Innowacyjnej, Polônia
OS Petar Lekovic, Sérvia
Asociacija Tavo Europa, Lituânia
Associação Novo Mundo Azul, Portugal

Declaração de ética:

A Universidade de Manchester aprovou a pesquisa realizada como parte do projeto Erasmus 2019-1-TR01-KA201-076895 e documentada neste relatório. Os dados foram coletados nos países parceiros por psicólogos escolares de acordo com os procedimentos éticos e os regulamentos da COVID-19.

Financiamento:

Este projeto recebeu financiamento do Programa Erasmus+ da Comissão Europeia ao abrigo do contrato de subvenção n.º 2019-1-TR01-KA201-076895



SUMÁRIO EXECUTIVO

1.1 Finalidade e Objetivos do Projeto Fit2Belong

1.1.1 Inspiração para o projeto Fit2Belong

Inspirado pelo Experimento de Solidão da BBC, Fit2Belong é um projeto financiado pelo Erasmus+ que explora estratégias para ajudar os jovens que estão a experienciar a solidão. O Experimento de Solidão da BBC explorou o papel da pertença em diferentes culturas e grupos etários. O inquérito em grande escala salientou algumas questões importantes sobre a solidão que tinham sido anteriormente negligenciadas por investigadores, decisores políticos, e aqueles que queriam ajudar as pessoas que relatam a solidão. Desse trabalho ficou claro que a falta de pertença (também referida como solidão) era uma experiência comum para adolescentes mais velhos com idades entre os 16-24 anos (mais do que qualquer outro grupo etário), mas também que a cultura tem impacto nessa experiência..

1.1.2 Sobre o projeto Fit2Belong

Com base no trabalho do Experimento de Solidão da BBC, o projeto Fit2Belong visava (1) explorar a solidão em jovens entre os 14 e os 16 anos, de todos os países europeus e (2) identificar e desenvolver estratégias comuns para ajudar os adolescentes a lidar com a solidão.

O projecto Fit2Belong compreende 3 fases:

- Fase 1: Desenvolvimento de um quadro central orientador (Output 1)
- Fase 2: Desenvolvimento de materiais de ensino e aprendizagem (Output 2)
- Fase 3: Desenvolvimento de um serviço/aplicação on-line (Output 3)

1.1.2.1 Finalidade do Output 1 O presente documento é o culminar do trabalho realizado na Fase 1 do projeto Fit2Belong. Com base numa extensa pesquisa documental e entrevistas na Europa com jovens entre os 14 e 16 anos, desenvolvemos um quadro que proporciona orientação para o desenvolvimento de materiais de ensino e aprendizagem para os jovens que relatam solidão - Fases 2 e 3 do projeto Fit2Belong. O quadro detalhado no presente relatório foi desenvolvido após uma revisão aprofundada da literatura académica e informal sobre a solidão juvenil, que avaliou o que já é conhecido sobre a solidão dos jovens e o que tem sido feito até agora. Também realizámos entrevistas com jovens dos cinco países europeus parceiros explorando a solidão da perspectiva de jovens de diferentes culturas, algo em falta na literatura académica e científica. Juntos, os resultados da revisão e das entrevistas permitiram-nos identificar focos de intervenção direcionados para ajudar os adolescentes a lidar melhor com a solidão. O presente relatório resume o que temos aprendido com a pesquisa bibliográfica e com as perspectivas dos jovens sobre a solidão.

Este relatório é mantido simples para ser acessível, digerível, e informativo, para professores e técnicos de juventude, que nas Fases 2 e 3 do projeto Fit2Belong utilizarão o quadro de orientação que nós desenvolvemos para conceber sessões de intervenção para ajudar os adolescentes a lidar bem com a solidão.

Este relatório não inclui todas as fases detalhadas, quer do processo de revisão quer das entrevistas, que iremos publicar como artigos científicos para alargar a divulgação das nossas descobertas.

1.2 Fase 1. Os princípios orientadores do Output 1

Vários princípios orientadores, extraídos do que se sabe sobre a experiência da solidão durante a juventude da nossa revisão de literatura e entrevistas, estão na base tanto da estrutura como do conteúdo do nosso quadro. Estes princípios incluem o facto de que a solidão parece ser uma experiência comum e semelhante entre adolescentes de diversos países da Europa, a dos jovens superarem a solidão, a consideração de que os factores sócio-ambientais são importante para prever e mitigar a solidão, e para o desenvolvimento de uma melhor resposta ao longo do tempo à medida que as competências sociais e emocionais melhoram.

PRINCIPIO 1. A consistência da experiência da solidão entre os jovens de toda a Europa
As nossas entrevistas com estudantes do ensino secundário em toda a Europa mostraram que, em todos os países, os adolescentes pensam na solidão como uma experiência emocional negativa. Essa coerência na resposta em todos os países apoia entrevistas anteriores publicadas com adolescentes dos Estados Unidos, do Reino Unido, da Finlândia e da Austrália. Especificamente, parece que a solidão dos adolescentes ocorre quando eles não têm à sua volta pessoas com interesses semelhantes ou quando sentem que os seus colegas não os compreendem. Os adolescentes também disseram que a solidão acontece quando se percebe que uma pessoa é diferente das outras, e assim alguns jovens podem experienciar a solidão devido aos seus colegas que os excluem. Nas nossas entrevistas, perguntámos sobre como lidar com a solidão e o contexto mais amplo do mundo social adolescente e como isso afetou a solidão, algo a que não encontramos referência na nossa pesquisa bibliográfica. Os adolescentes nas nossas entrevistas fizeram sugestões semelhantes às encontradas na literatura para adultos sobre a solidão (por exemplo, terapia psicológica e encontrar novos passatempos), mas também sugeriram que os adultos e os seus colegas poderiam ajudar, sendo acessíveis e fornecendo apoio e inclusão.

PRINCIPIO 2. A capacidade da juventude de superar a solidão. OA nossa revisão da literatura sugeriu que a solidão é uma experiência comum, e talvez inevitável, durante a adolescência. Isto porque a adolescência é uma época em que os jovens tentam tornar-se independentes dos seus pais, descobrir quem são e o que querem ser, e encontrar o grupo a que querem pertencer. Dado isto, pode-se argumentar que a solidão pode não ser evitável durante a adolescência, uma vez que, por exemplo, as amizades acabarão/alterarão à medida que a exploração da identidade ocorre. O que é importante durante esta fase, então, se a solidão é algo inevitável, é que os adolescentes tenham a capacidade de superar a solidão e lidar com sentimentos de solidão quando estes ocorrem. A investigação salienta que quando a solidão se torna prolongada (ou crónica) pode ter um impacto negativo no bem-estar, saúde física e mental, e resultados educacionais. A solidão crónica pode ser especialmente difícil de ultrapassar porque as pessoas podem tornar-se sensíveis às ameaças sociais e começar a evitar as ligações sociais que desejam. As experiências temporárias de solidão também são importantes porque as intensas crises de solidão podem ter um impacto negativo no bem-estar e saúde mental atuais,

e, em alguns estudos, podem ter efeitos contínuos no bem-estar mesmo quando a solidão já não é evidente. Assim, precisamos de ajudar os jovens a ultrapassar a solidão (tanto temporária como prolongada) e evitar que as suas experiências se prolonguem.

PRINCIPIO 3. Os factores socioeconómicos prevêm e mitigam a solidão. A nossa revisão da literatura mostrou que a maior parte da investigação que explorou factores de risco de solidão se centrou nas características intrapessoais e interpessoais, foi dada muito menos atenção a potenciais factores sócio-ambientais, tais como o clima escolar ou centro juvenil e as diferenças culturais. Dito isto, a literatura disponível indicou o clima social e as diferenças culturais como sendo importantes para a compreensão da solidão dos jovens, sugerindo que o contexto da solidão é crucial para a compreensão das experiências diferenciais de solidão entre adolescentes.

PRINCIPIO 4. As competências sociais e emocionais melhoram a solidão, mas os factores socioeconómicos que tenham sido menos visados na intervenção, são susceptíveis de ser eficazes. Também encontramos que as tentativas existentes para prevenir a solidão tendem a concentrar-se nas características individuais, na sua maioria competências sociais e emocionais. As avaliações dessas intervenções mostraram pequenas melhorias na solidão entre os jovens. Encontrámos apenas uma intervenção que incluiu uma estrutura social ou uma abordagem escolar completa para enfrentar a solidão, sugerindo que o contexto da solidão é raramente direcionada como foco de intervenção, apesar do seu significado. Neste relatório, construímos um argumento a favor do uso de uma abordagem social ou de toda a escola/centro de juventude para abordar a solidão. Desafiamos o atual foco de intervenções que visam as características do indivíduo, argumentamos que as intervenções concebidas para mitigar a solidão que se centram no contexto social em que o adolescente vive e trabalha são susceptíveis de ser especialmente eficazes: eles irão alcançar mais jovens e reduzir o estigma associado à solidão. Tendo em conta as limitações das provas de investigação que avaliaram intervenções escolares inteiras para a solidão, nós usamos literatura que estuda o “sentido de comunidade” e “intervenções de prevenção do bullying escolar” para orientar as nossas recomendações. Usando estes princípios orientadores da nossa revisão de literatura e das entrevistas com adolescentes de diferentes países europeus, desenvolvemos um Quadro Orientador para utilização no desenvolvimento de intervenções para jovens denunciando a solidão nas Fases 2 e 3 do projeto Fit2Belong. O quadro apresentado no presente relatório baseia-se num grande e crescente corpo de investigação sobre a solidão na adolescência e as nossas Fit2Belong project./ens como parte do projeto Fit2Belong.

1.3 Fase 1. O quadro orientador principal

1.3.1 Estrutura do quadro

Com base nos princípios orientadores acima delineados, criámos o quadro orientador central para as Fases 2 e 3 do projeto Fit2Belong. O quadro compreende três dimensões que delinearam em linhas gerais o que é a solidão dos adolescentes em toda a Europa e o que pode ser feito com isso. As três dimensões do quadro constituem as principais conclusões do nosso relatório.

- A **dimensão 1** descreve a importância de detalhar a fundamentação e os focos para os materiais de intervenção que são desenvolvidos;
- A **dimensão 2** destaca a necessidade de considerar os obstáculos ao sucesso da intervenção, incluindo o estigma ligado à solidão e ideias preconcebidas sobre quem é susceptível de sentir ou relatar solidão;
- A **dimensão 3** descreve as ideias centrais sobre as práticas de prevenção/intervenção para adolescentes que denunciam a solidão, e sobre como assegurar a aplicabilidade em diferentes países europeus.

1.3.1.1 **Recomendações para a utilização do quadro** A utilização da Estrutura Orientadora do projeto Fit2Belong nas Fases 2 e 3 deve seguir estes princípios da prática de trabalho:

- **Co-produção** de materiais, reunindo conhecimentos especializados de professores, técnicos de juventude , e jovens. Uma tal abordagem aumenta a probabilidade de que o desenvolvimento dos materiais vá ao encontro das necessidades da comunidade, seja relevante para os contextos do mundo real, e pode ser escalada quando necessário;
- **Precisão** no desenvolvimento de materiais. Isto implica ter uma compreensão clara do que cada sessão de um programa implica, quais são os seus alvos, e quais são os seus objectivos finais;
- **Aprendizagem partilhada** entre os parceiros envolvidos no projeto, com uma comunicação clara dessas ideias a outros que desejem trabalhar com jovens que denunciem a solidão. Para ajudar a facilitar a aprendizagem entre projetos, o Fit2Belong centralizará a informação num repositório partilhado, permitindo a monitorização cuidadosa dos materiais das sessões e, em seguida, o seu julgamento em diferentes contextos. Aprender com o fracasso bem como com o sucesso é um aspecto essencial e valorizado da aprendizagem partilhada.

Guia Rápido sobre o Fit2Belong

O guia principal da Framework

Dimensão 1 : O Objetivo das intervenções em situações de solidão

Tome uma decisão relativa ao foco de intervenção. A solidão manifesta-se de maneiras diferentes em cada adolescente: pode variar na intensidade e pode durar longos períodos de tempo. Posto isto, as intervenções deverão ter como objetivo pelo menos uma das seguintes:

- reduzir a solidão nas pessoas cronicamente afectadas;
- evitar que episódios transitórios se tornem crónicos (por exemplo, desenvolver capacidades de coping, proporcionar oportunidades de reconexão, criar ambientes inclusivos).

Dimensão 2: Desenho de intervenções de solidão

Ao conceber intervenções de solidão, há que considerar o seguinte:

- Diferenças culturais e socioambientais (por exemplo, como a solidão é percebida, prevalência do bullying, estereótipos de género que podem afectar a aceitabilidade da solidão em certos géneros) e se o foco/conteúdo precisa de ser adaptado com base nestas diferenças;
- Se os jovens querem tornar visível a sua solidão;
- Como reduzir o estigma associado à solidão;
- As intervenções podem por vezes aumentar este estigma, por isso temos de ter cuidado com a linguagem utilizada e mesmo com o conteúdo das intervenções;
- Obter contributos de ou colaborar com jovens.

Dimensão 3: O foco das intervenções de solidão

As dimensões interpessoais (por exemplo, baixa auto-estima e confiança), factores interpessoais (por exemplo, experiências sociais negativas e falta de oportunidades sociais) às condições socioambientais (por exemplo, intimidação e estigma) são todos importantes para compreender a solidão dos jovens. Por conseguinte, precisamos de dispor de um conjunto de recursos para ajudar o maior número possível de jovens, independentemente da causa ou dos factores que contribuem para a solidão. Para cobrir cada nível de factores de risco, as intervenções devem considerar como fazer o seguinte:

Intrapessoal/Interpessoal	Socioambiental
<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar os jovens para as opiniões distorcidas que possam ter;• Apoiar os jovens na superação de pontos de vista distorcidos (por exemplo, de grupo baseado na classe CBT ou mesmo através de uma aplicação);• Aumentar a presença de factores que se demonstraram eficazes no combate à solidão crónica (auto-eficácia, competência, auto-estima);• Aumentar as competências sociais e emocionais e confiança nas competências.	<ul style="list-style-type: none">• Educar os jovens sobre os efeitos da rejeição, exclusão e vitimização;• Educar os jovens sobre os efeitos do cyberbullying;• Promover uma atitude inclusiva entre os pares;• Apoiar os jovens no desenvolvimento e manter amizades próximas e significativas;• Proporcionar aos jovens a oportunidade de se conectarem, fazer amigos e manter amizades.

Papel da comunidade

As comunidades específicas em que os jovens se encontram são importantes para os jovens. As escolas ou centros comunitários geridos por jovens trabalhadores são muitas vezes vistos pelos adolescentes como cruciais para o seu próprio desenvolvimento social e emocional. As escolas e os centros de juventude precisam de fomentar um "sentido de comunidade", concentrando-se:

- Integrar todos os estudantes na comunidade da escola/centro juvenil;
- Promoção de uma ética de apoio e inclusão;
- Promover uma relação positiva aluno-professor/trabalhador infantil-juvenil;
- Encorajar experiências de apoio entre pares.



Se desejar obter mais informações sobre o projeto Fit2Belong, visite nosso site <https://fit2belong.eu/> ou envie um e-mail para nosso coordenador de projeto, Ilknur Aktas, ilknuraktas84@yahoo.de



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações 4.0 Internacional.

