

FIT TO
BELONG



Да ли се
довољно бавимо
проблемом
усамљености код
младих?

ДА ЛИ СЕ ДОВОЉНО БАВИМО ПРОБЛЕМОМ УСАМЉЕНОСТИ МЛАДИХ?

СЕПТЕМБАР 2021.

Аутори:

Др Ребека Џеферсон, Универзитет у Ексетеру, Универзитет у Манчестеру

Проф. Мануела Барето, Универзитет у Ексетеру

Проф. Памела Квалтер, Универзитет у Манчестеру

Лили Верити, Универзитет у Манчестеру

Признања:

Захваљујемо Бет Еванс и Стефани Стајнијак, асистентима истраживачима са Универзитета у Манчестеру, за помоћ у анализи интервјуа са младима. Такође се захваљујемо младим људима који су учествовали у интервјуима и тако допринели овом извештају.

Координатор пројекта *Fit2Belong*:

Ilknur Aktas

Manisa Sosyal Bilimler Lisesi

Güzelyurt Mahallesi

5801 Sokak 15/D Yunusemre

Manisa 45110 CEDEX

Turkey

Email: ilknuraktas84@yahoo.de

<https://fit2belong.eu/>

Партнерске организације:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Turkey

ATiT, Belgium

Technikum Informatyki Edukacji

Innowacyjnej, Poland

OŠ "Petar Leković", Serbia

Asociacija Tavo Europa, Lithuania

Associação Novo Mundo Azul,

Portugal

Етичка изјава:

Универзитет у Манчестеру је одобрио истраживање спроведено као део Еразмус+ пројекта (2019- 1-TR01-KA201-076895) и документовао у овом извештају. Подаци су прикупљени у партнерским земљама од стране школских психолога, у складу са етичким процедурама и одредбама везаним за Ковид-19.

Финансирање:

Пројекат је финансиран од стране Еразмус+ програма Европске комисије, под уговором бр. 2019-1-TR01-KA201-076895



РЕЗИМЕ

1.1 Сврха и циљеви пројекта „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

1.1.1 Инспирација за пројекат „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

Инспириран Би-Би-Сијевим “Експериментом о усамљености”, а финансиран од стране програма Еразмус+, пројекат „Да се свако уклопи лако“ (оригиналан назив: “Fit2Belong”) истражује стратегије за помоћ младим људима који се осећају усамљено. Би-Би-Сијев “Експеримент о усамљености” је истраживао осећања припадности међу припадницима различитих култура и старосних група. Након опсежне анкете издвојила су се нека важна питања о усамљености која су раније била занемарена од стране истраживача, креатора политика и оних који желе да помогну људима са проблемом усамљености. Експеримент је показао да је недостатак осећања припадности (који се назива усамљеношћу) уобичајено осећање међу старијим адолесцентима (16 - 24 године) више него у било којој другој групи, као и да културолошки фактори утичу на то осећање.

1.1.2 О пројекту „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

Базирајући се на „Експерименту о усамљености“, пројекат је имао је следеће циљеве:

1) Да истражи проблем усамљености код младих широм Европе који имају од 14 до 16 година; 2) Да развије стратегије које ће помоћи младима да превазиђу то осећање.

Пројекат се састоји из три фазе:

- Фаза 1: Дефинисање смерница за рад (Резултат 1 - Водич)
- Фаза 2: Развој стратегија за рад са младима (Резултат 2 - Приручник)
- Фаза 3: Развој онлајн сервиса/апликације (Резултат 3 - Апликација)

1.1.2.1 Сврха Резултата 1. Овај документ је настао као производ рада у првој фази пројекта “Да се свако уклопи лако”. Заснован је на опсежном истраживању претходних сазнања у овој области и интервјуима са младима широм Европе који имају од 14 до 16 година. Резултат је Водич за рад који ће уследити у другој и трећој фази пројекта. Водич обезбеђује смернице за осмишљавање и креирање материјала за рад са младима који се осећају усамљено. Водич је настао након детаљног проучавања академске литературе и ширих извора који се баве проблемом усамљености међу младима - шта се већ зна о усамљености код младих и шта је досада урађено на том пољу. Такође је у интервјуима са младим људима из пет европских земаља, које су партнери на пројекту, сагледана усамљеност из перспективе младих - припадника различитих култура, што је аспект који није сагледан у досадашњој литератури. Резултати истраживања заједно са интервјуима омогућили су нам да идентификујемо области према којима ћемо усмерити нашу интервенцију у обезбеђивању помоћи младима да се лакше боре са усамљеношћу. Постојећи извештај резимира закључке до којих смо дошли проучавајући литературу и разматрајући мишљења младих о усамљености.

Овај извештај је једноставан, како би био доступан, пријемчив и информативан за наставнике и све остале који раде са младима. Они ће у другој и трећој фази пројекта развијати стратегије које ће помоћи адолесцентима да лакше савладају усамљеност.

Овај извештај не укључује све детаље истраживања ни интервјуисања; неке од елемената ћемо објавити посебно као научне радове током дисеминације пројекта.

1.2 Фаза 1. Водећи принципи који су у основи Водича

Структура и садржај нашег Водича базирани су на неколико водећих принципа, проистеклих из прегледа литературе и интервјуа. Ови принципи укључују: чињеницу да је усамљеност уобичајена и слична код адолесцената из различитих европских земаља; способност младих да превазиђу усамљеност; схватање да су социјални фактори и окружење важни за предвиђање и ублажавање усамљености; тврдњу да се способности за лакше суочавање са усамљеношћу развија током времена, са развојем социјалних и емоционалних вештина.

ПРИНЦИП 1. Доследност искуства усамљености међу младима широм Европе . Наши интервјуи са средњошколцима широм Европе показали су да у различитим земљама адолесценти о усамљености размишљају као о **негативном емоционалном искуству**. Та доследност у одговорима широм различитих земаља подржава закључке претходно објављених интервјуа са адолесцентима из Сједињених Америчких Држава, Велике Британије, Финске и Аустралије. Конкретно, чини се да се усамљеност код адолесцената јавља када око себе немају људе сличних интересовања или када осећају да их **вршњаци не разумеју**. Млади су такође изјавили да се усамљеност јавља када неко примети да је другачији од осталих; они могу искувати усамљеност као последицу тога што их **вршњаци не прихватају**. У нашим интервјуима испитивали смо суочавање са усамљеношћу и утицај ширег контекста друштвеног окружења младих на усамљеност, што су питања на која нисмо наишли проучавајући литературу. Током интервјуа адолесценти су имали идеје сличне онима које се могу пронаћи у литератури о усамљености одраслих (нпр. психолошка терапија и проналажење нових хобија), али су такође сугерисали и да би одрасли и вршњаци могли помоћи својом приступачношћу, обезбеђивањем подршке и инклузивног окружења.

ПРИНЦИП 2. Способност младих да превазиђу усамљеност. Проучавањем литературе закључили смо да је **усамљеност уобичајено, а можда и неизбежно искуство током младости**. То је зато што је адолесценција период када млади покушавају да постану независни од родитеља, открију шта желе да буду и пронађу групу којој желе да припадају. Имајући то у виду, могло би се рећи да се усамљеност током адолесценције не може спречити јер ће се, на пример, са развојем личности, нека пријатељства променити или завршити. У овом стадијуму је важно да, ако је усамљеност донекле неизбежна, **адолесценти имају способност да је превазиђу и да се са тим осећајем изборе када се јави**. Истраживање наглашава да, када усамљеност постане дуготрајно (или хронично) стање, може имати негативан утицај на добробит, физичко и ментално

здравље, као и образовна постигнућа. Може бити посебно тешко превазићи хроничну усамљеност, јер људи могу постати осетљиви на друштвене претње и избегавати друштвене везе које иначе желе. Важна су и привремена осећања усамљености јер интензивни напади усамљености могу имати негативан утицај на тренутну добробит и ментално здравље - према неким студијама, тај ефекат се може задржати чак и када усамљености више нема. Дакле, морамо помоћи младима да превазиђу усамљеност (и привремену и продужену) и спречити да њихова искуства постану дуготрајна.

ПРИНЦИП 3. Социоекономски фактори утичу на предвиђање и ублажавање усамљености. Проучавајући литературу, уочили смо да је већина радова који су истраживали факторе ризика за усамљеност фокусирана на личне (интраперсоналне) и интерперсоналне карактеристике; **далеко мање пажње посвећено је потенцијалним факторима друштвеног окружења**, као што су клима у школи или омладинском центру и културне разлике. Ипак, доступна литература указује на друштвену климу и културне разлике као важне факторе за разумевање усамљености младих, сугеришући да је контекст у коме се усамљеност јавља кључан за разумевање различитих искустава усамљености међу младима.

ПРИНЦИП 4. Социјалне и емоционалне вештине умањују усамљеност, али ће и мање разматрани социоекономски фактори вероватно бити ефикасни. Закључили смо да се **постојећи приступи превенцији усамљености углавном фокусирају на индивидуалне карактеристике**, већином на социјалне и емоционалне вештине. Евалуација тих интервенција указала је на мала побољшања. Пронашли смо само један програм која је обухватао социјални приступ и укључио целу школу у борбу против усамљености, што сугерише да је, **упркос свом значају, контекст у коме се усамљеност јавља ретко био у фокусу интервенција**. У овом извештају заступамо аргумент да је потребно ангажовање читаве заједнице или целе школе/омладинског центра за решавање проблема усамљености. Ми проширујемо тренутни фокус интервенција који је усмерен на карактеристике појединца; сматрамо да ће **интервенције које се фокусирају на друштвени контекст у коме адолесцент живи и ради вероватно бити посебно ефикасане**: допреће до више младих људи и смањити стигму повезану са усамљеношћу. С обзиром на ограничену доступност резултата евалуације интервенција школске заједнице на усамљеност, за своје препоруке користимо литературу која проучава “осећај заједништва” и поступке за спречавање вршњачког насиља у школама.

Користећи се главним закључцима из прегледа литературе и интервјуа са адолесцентима из различитих европских земаља, израдили смо Водич за развијање стратегија за рад са младима у циљу смањења усамљености које ће уследити у другој и трећој фази пројекта “Да се свако уклопи лако”. Оквир представљен у овом извештају заснован је на обимном корпусу истраживања о усамљености међу младима и нашим интервјуима са младима, спроведеним у оквиру пројекта.

1.3 Фаза 1. Израда Водича

1.3.1 Структура Водича

На основу претходно наведених водећих принципа креирали смо Водич за Фазе 2 и 3 пројекта “Да се свако уклопи лако”. Водич обухвата три аспекта који истичу шта је усамљеност за адолесценте широм Европе и шта се може учинити у вези с тим. Ова три аспекта чине главне закључке нашег извештаја.

- **Аспект 1** истиче важност детаљног образложења и фокуса за стратегије и материјале који се развијају.
- **Аспект 2** наглашава потребу да се размотре препреке за успех стратегија које се развијају, укључујући стигму која прати усамљеност, као и унапред створене идеје ко може осећати или пријавити усамљеност.
- **Аспект 3** издваја кључне идеје о интервенцијама/стратегијама превенције усамљености код адолесцената који је пријављују и обезбеђивању применљивости стратегија у различитим европским земљама.

1.3.1.1 Препоруке за коришћење Водича. Коришћење Водећег оквира у другој и трећој фази пројекта “Да се свако уклопи лако” треба да следи следеће принципе:

- **Заједничка израда** материјала која обједињује експертска знања наставника, омладинских радника и младих. Такав приступ повећава вероватноћу да ће развијени материјали задовољити потребе заједнице, бити релевантни у контексту свакодневног живота имати могућност унапређења ако је то потребно.
- **Прецизност** у развоју материјала. Ово подразумева јасно разумевање свих делова програма и крајњих циљева.
- **Заједничко учење** међу партнерима укљученим у пројекат, уз јасну комуникацију са другим осбама укљученим у рад са младима који пријављују усамљеност. Да би се то олакшало, информације ће бити обједињене у заједничком репозиторијуму који ће омогућити пажљиво праћење материјала, а затим и њихово испитивање у различитим контекстима. Учење на грешкама је, као и успех, суштински вредан аспект заједничког учења.

Кратак водич за „Fit2Belong“: Водећи оквир

Аспект 1: Циљ стратегија/програма за смањење усамљености

Одредити фокус стратегија/програма. Доживљај усамљености се може разликовати по интензитету и трајању. Због тога програми треба да буду усмерени на један од наведених циљева (или оба):

- умањити усамљеност у хроничним случајевима
- спречити да се тренутна усамљеност претвори у хроничну (нпр. развијање социјалних вештина, пружање могућности за повезивање, обезбеђивање инклузивног окружења)

Аспект 2: Осмишљавање стратегија/програма

При осмишљавању програма за рад са младима треба размотрити следеће:

- прилагодити фокус културолошким разликама и факторима окружења (узети у обзир нпр. како се доживљава усамљеност, присуство вршњачког насиља, родне стереотипе и слично)
- да ли млади људи желе да своју усамљеност учине видљивом
- умањити стигму која често прати усамљеност
- програми понекад могу и поспешити стигму; треба бити опрезан са језиком који се користи и са садржајима програма
- укључити допринос младих људи и обезбедити сарадњу.

Аспект 3: Фокус стратегија/програма

За разумевање усамљености код младих важни су лични - интраперсонални фактори (нпр. недостатак самопоуздања), интерперсонални фактори (нпр. негативна искуства у социјалним односима или ограничене могућности) и друштвени фактори (нпр. стигма или булинг). Зато је важно развити комплет ресурса који ће бити од помоћи што већем броју младих, без обзира на узрок или факторе усамљености. Стратегије за рад са младима које ће бити развијене требало би да покрију следеће области:

Интраперсонални/интерперсонални ниво

- Освестити младе о искривљеним схватањима које могу имати
- Подржати младе у превазилажењу тих схватања (кроз групни рад у учионици или уз помоћ апликације)
- Повећати присуство фактора који спречавају хроничну усамљеност (самопоштовање, компетенције, самопоуздање)
- Повећати социјалне и емоционалне вештине, као и самопоуздање.

Друштвени ниво

- Едуковати младе о последицама одбацивања, искључивања, виктимизације
- Едуковати младе о последицама насиља на интернету
- Промовисати инклузивно окружење
- Подржати младе у успостављању и одржавању блиских и подржавајућих пријатељстава
- Обезбедити младима да успоставе везе, стекну и одржавају пријатељства

Улога заједнице

За младе су веома значајне специфичне заједнице у којима се налазе. Школе или омладински центри могу бити кључни за социјални и емоционални развој младих људи. Школе и омладински центри треба да међу младима изграде осећај заједништва, фокусирајући се на:

- интегрисање свих ученика у школску/омладинску заједницу
- промовисање подржавајућег и инклузивног етоса
- промовисање позитивних односа између ученика и наставника/омладинских радника
- обезбеђивање вршњачке подршке

FIT TO
BELONG



За више информација о пројекту „Fit2Belong“ посетите страницу: <https://fit2belong.eu/>
или се обратите координатору пројекта Илкнур Актас: ilknuraktas84@yahoo.de

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non Commercial - No Derivatives 4.0 International License.

