

Promocja odporności psychicznej u dzieci i młodzieży

Iwona Sikorska, Instytut Psychologii Stosowanej,
Uniwersytet Jagielloński, Kraków

Plan referatu:

1. Czym jest pozytywne zdrowie psychiczne?
2. Odporność psychiczna, umiejętności życiowe i ich stymulowanie
3. Prezentacja programów promujących odporność psychiczną w Polsce i za granicą
4. Ewaluacja programu Silne Dzieci!- budowanie odporności psychicznej średniego dzieciństwa

1a. Pozytywne zdrowie psychiczne - 7 modeli konceptualizacji (Vaillant, 2012)

1. Zdrowie psychiczne jako stan przewyższający normę , wynik ponad 80 w skali GAF (Global Assessment of Functioning Scale)(Jahoda, 1958; Grinker, 1962; Luborsky, 1967)
2. Zdrowie psychiczne jako posiadanie wielu mocnych stron (Petersen, Seligman, 2004)
3. Zdrowie psychiczne jako dojrzałość (Erikson, 1950; Kohlberg, 1984)
4. Zdrowie psychiczne jako emocje pozytywne (Fredrikson, 2001; Panskepp,1998; Loubomirsky, Diener, 2005)
5. Zdrowie psychiczne jako inteligencja społeczno-emocjonalna (Goleman, 1994; Meyer, Salovey, 2002)
6. Zdrowie psychiczne jako subiektywny dobrostan (Diener, 2011; Seligman, 2002)
7. Zdrowie psychiczne jako sprężystość psychiczna (resilience) (Vaillant, 2000, 2012)

1b. Korelacja między różnymi rodzajami zdrowia psychicznego

Model	A	B	C	D	E
A ponad 80 w skali GAF w wieku 50 lat	-				
B dojrzałość	0.59				
C inteligencja społeczno-emocjonalna	0.38	0.44			
D subiektywny dobrostan	0.40	0.30	0.40		
E resilience	0.76	0.52	0.39	0.31	-

Na podstawie Study of Adult Development, Harvard, 1988- 2012
Wszystkie korelacje > 0.25 są istotne na poziomie $p < 0.001$

2a. Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego,

- Koncepcja odporności psychicznej
- Koncepcja umiejętności życiowych - life skills (WHO, 2004)



2b. Patogeneza a Salutogeneza



2c. Resilience – odporność psychiczna

- **prężność ego**- zespół właściwości osobowościowych, umiejętności, kompetencji składających się na możliwość dobrego radzenia sobie w sytuacji stresu. (Oleś, 2000; Heszen, Sęk, 2007)
- **zjawisko *resilience*** - dynamiczna zdolności powrotu do równowagi psychicznej po przeżytej traumie
- zdolność do odnowy, „**samonaprawiania**” (a *self-righting- tendency*), (Werner and Smith, 1998) czyli możliwość powrotu do zdrowia po doświadczeniach zagrożenia
- zdolność do sprężystej i twórczej **adaptacji** do zewnętrznych i wewnętrznych stresorów (*ego-resiliency*, Klohnen, 1996)
- Resilienz – psychiczna zdolność dziecka stawienia **oporu** w obliczu ryzyka natury biologicznej, psychologicznej czy psychospołecznej, które zagraża jego rozwojowi”
(Wustmann. 2004)

2d. Sylwetka dziecka odpornego psychicznie

- towarzyskość jako zmienna temperamentalna
- dobry poziom funkcjonowania procesów poznawczych,
- wysoki poziom motywacji w zakresie planów i celów życiowych oraz edukacyjnych.
- pozytywny obraz siebie
- pogodne i optymistycznie nastawione do świata,
- dobre mechanizmy samokontroli,
- dobrze rozwinięte umiejętności społeczne,
- cechy androgyniczne



(Garmezy, Rutter, 1983;
(Constantine et al.1999; Werner,
2000; Fergus, Zimmerman, 2005
Opora, 2005).

3a. Programy promocyjne

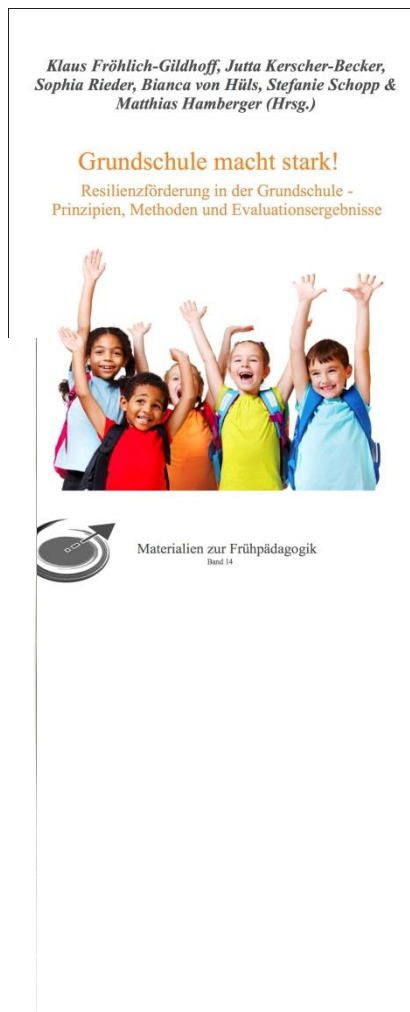


Maike Rönnau-Böse

Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung



Materialien zur Frühpädagogik
Band 11



3b. Formy stymulowania odporności

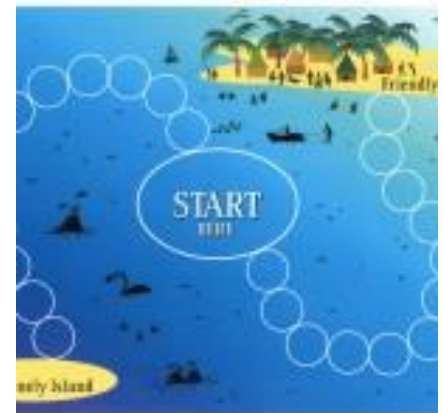


Second Step
USA
pacynki

DECA program
USA, tablet



Theragames
for resilience ,Australia
Gry komputerowe



3c. Wybrane programy realizowane w Polsce wobec dzieci i młodzieży

Dzieci

- Zippi's Friends
(Przyjaciele Zippiego)
(Korzeniowska i in. 2013)

Spójrz inaczej! Kołodziejczyk,
Czemierowska i Kołodziejczyk, 1996

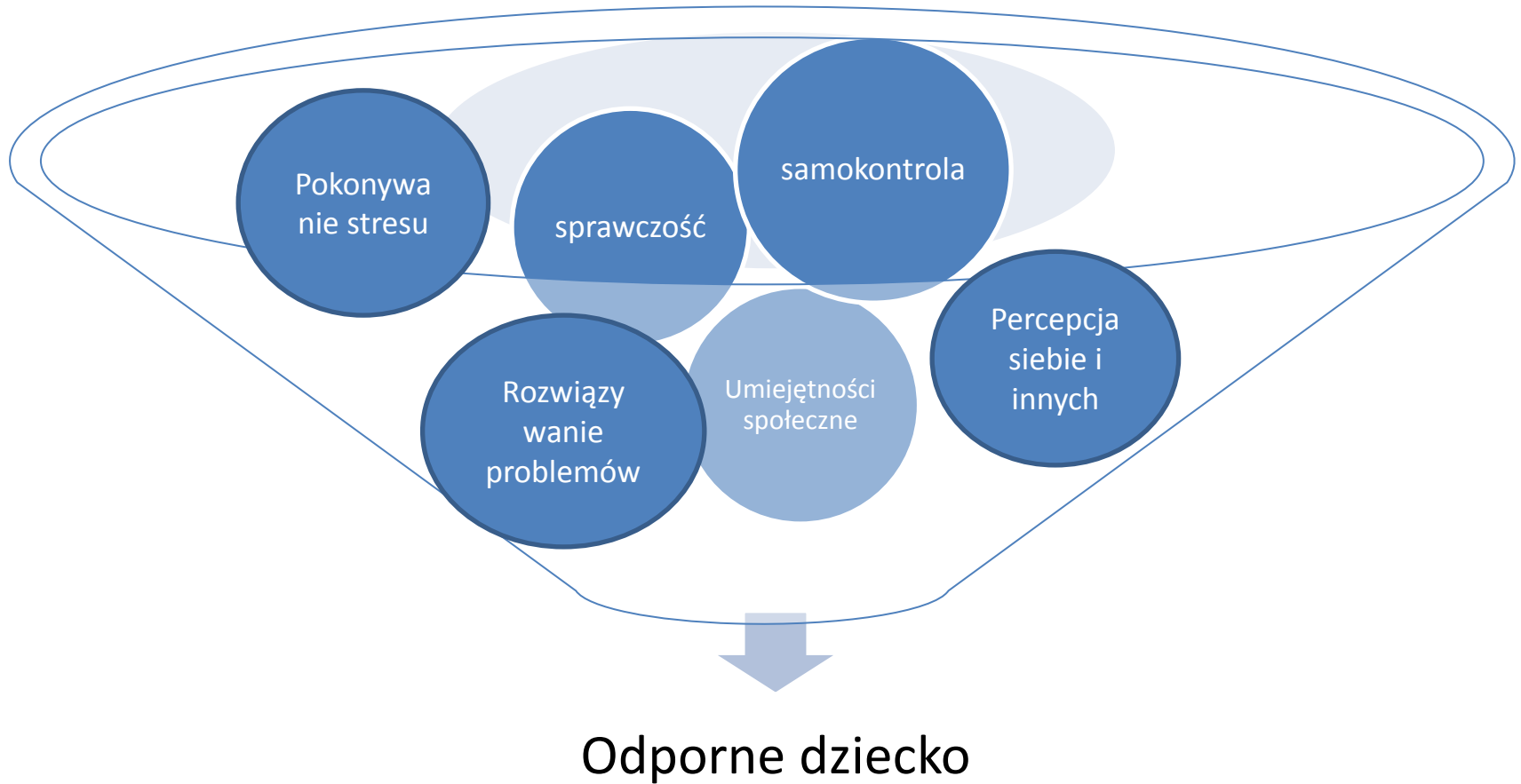
Opowiadki Familijne! (Andrzejuk,
2005)

Optymistyczne Przedszkole
(Dzierzgowska i Nawrot, 2012)

Młodzież

- Spójrz inaczej! Kołodziejczyk,
Czemierowska i Kołodziejczyk, 1996
- Saper- robroić agresję (TZA)
- STRONG!(Supportive Tools
for Resilient, Open-minded
and Non-violent Grassroots
work in schools) (Fröhlich-
Gildhoff, Kiellman, Lecaplain, Prata
Gomes i Wojciechowski, 2013)

3d. Kompetencje stymulowane - dzieci



3e. Kompetencje stymulowane - Młodzież

1. Samoświadomość
2. Świadomość społeczna
3. Zarządzanie sobą
4. Zachowanie ukierunkowane na cel
5. Umiejętności interpersonalne
6. Odpowiedzialność osobowa
7. Podejmowanie decyzji
8. Optymistyczne myślenie

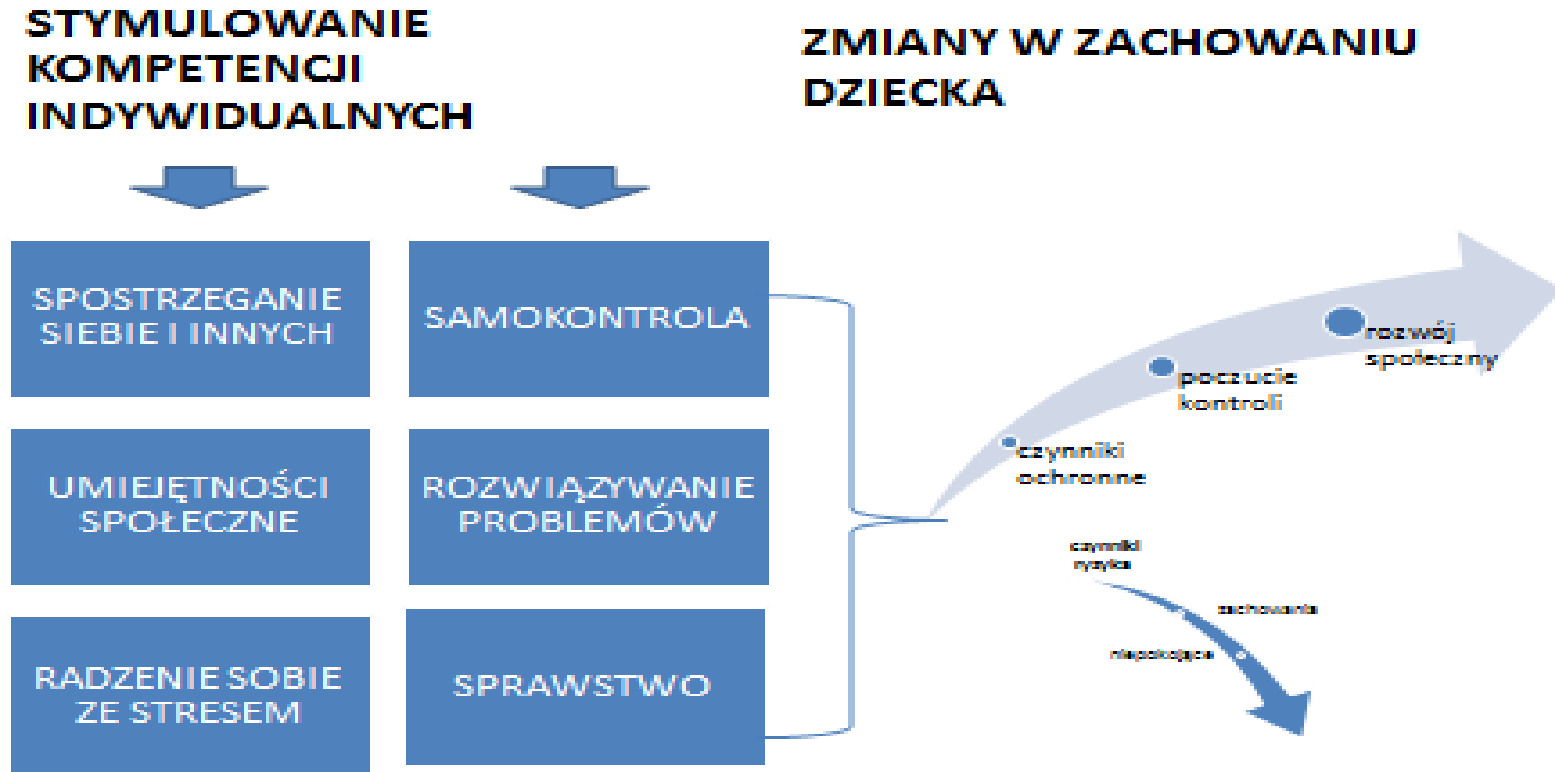
4a. Program promocji odporności psychicznej „Silne Dzieci! „

- Zajęcia grupowe na terenie przedszkola, dzieci w wieku 5;0 – 5;11 lat.
- Grupa z interwencją edukacyjną N= 62 dzieci (z trzech różnych przedszkoli)
- Grupa kontrolna N=59 (z trzech różnych przedszkoli)
- 13 spotkań prowadzonych przez okres 6 miesięcy , każde w wymiarze ok. 60 minut
- Dane obserwacyjne otrzymano od obojga rodziców wszystkich dzieci (N= 242) oraz nauczycieli 6 grup przedszkolnych (N= 6).
- Okres badania 2013-2014

4b. Silne Dzieci! Pytania badawcze

- Czy poziom odporności psychicznej - rozumianej według przyjętego modelu jako obecność czynników ochronnych (takich jak: inicjatywa, samokontrola, przywiązanie) – zmieni się pod wpływem wprowadzonych oddziaływań, czyli przeprowadzenia programu „Silne Dzieci!”?
- Czy rodzice tak samo oceniają dziecko jak nauczyciele w zakresie czynników ochronnych i czynników ryzyka?

4c. Silne Dzieci! Model badania



4d. Silne Dzieci! Narzędzia pomiaru

- Skala odporności psychicznej dziecka - The Devereux Early Childhood Assessment (DECA) Le Buffe & Naglieri (2002)
- Skala obserwacyjna dziecka przedszkolnego Przetacznikowa (1977).
- Ankieta dotycząca rodziny , zdrowia i relacji dziecka (opr. własne)

4e. Silne Dzieci! Wyniki

Tabela 1. Zmiany w zakresie czynników ochronnych i czynników ryzyka w grupie z interwencją

Czynniki	matka			ojciec			nauczyciel		
	M1	M2	p	M1	M2	p	M1	M2	p
Inicjatywa	28,8	30,2	**	27,5	28,8	n.i.	26,3	27,7	*
Samokontrola	20,8	22,0	***	20,4	21,2	***	20,9	21,7	*
Przywiązanie	26,8	26,9	n.i.	25,5	26,4	n.i.	21,1	21,9	***
Ochrona	76,3	79,1	***	73,5	76,4	*	68,3	71,4	***
Zachowania trudne	13,3	11,9	**	12,6	12,5	n.i.	11,7	11,2	n.i.

M1 – średnia w pomiarze 1; M2 – średnia w pomiarze 2

* ($p < 0,05$); ** ($p < 0,01$); *** ($p < 0,001$)

4f. Różnice w ocenie dziecka pomiędzy jego matką, ojcem a nauczycielem

- Table 2 Zachowania dziecka w ocenie matki, ojca i nauczyciela w poszczególnych wymiarach (średnia arytmetyczna)

Oceniający	Inicjatywa	Samokontrola	Przywiązanie	Ochrona	Zachowania problemowe
Matka	28,8	20,8	26,8	76,3	13,3
Ojciec	27,5	20,4	25,5	73,5	12,6
nauczyciel	26,3	20,9	21,1	68,3	11,7
p	*	n.i.	***	***	*

Inicjatywa: (H(2, N=303)=6,4; p<0,05 (Z=2,4; p<0,05).

Przywiązanie :(H(2, N=303)=118,7; p<0,0001 (Z=10,3, p<0,0001) matki (Z=7,3; p<0,0001). Ojcowie

Ochrona : (H(2, N=303)=19,9; p<0,0001). (Z=4,45; p<0,0001) matki

Zachowania problemowe: (H(2,N=303)=6,8;p<0,05) (Z=2,6; p<0,05) matki

4g. Ewaluacja jakościowa czyli, co dzieci mówią o programie



- „...chciałabym, żeby moja mama bawiła się ze mną, jak pani!”
- „najfajniejsza była historia o wylanym soku”
- „mnie się podobała KARTKA RATUNKU”
- „mój tata też używa sygnalizator w pracy, jak się zdenerwuje i mówi, że pomaga”

Zdrowie psychiczne dziecka

Rzeka (..) to strumień życia. Nikt nie może iść bezpiecznie jej brzegiem. Ma ona odnogi. Niektóre z nich to łagodne strumyki, inne prowadzą do groźnych wodospadów i wirów. (..) Od czego to zależy, że ktoś umie dobrze pływać bez względu na to, na jakim odcinku rzeki się znajduje?”

Antonovsky A. 1995, s.92



Dziękuję za uwagę!

Iwona Sikorska
i.sikorska@uj.edu.pl