

Raport z realizacji programu profilaktycznego

## „Włącz pozytywne myślenie”



Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego

Wykonawca:



Szkoła:

**Zespół Szkół Elektronicznych i Informatycznych  
w Sosnowcu**

## SPIS TREŚCI

---

Streszczenie .....	3
Szczegóły programu .....	4
Cele.....	4
Główne działania .....	4
Przebieg zajęć i zakładane rezultaty.....	4
Cel i zakres ewaluacji.....	5
Metodologia.....	6
Wyniki .....	7
NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA STRESU .....	7
ODCZUWANIE SMUTKU I PRZYGNĘBIENIA .....	9
NAJCZĘSCIEJ ODCZUWANE EMOCJE.....	10
STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE .....	11
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.....	12
SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH .....	13
Podsumowanie wyników .....	14
Wnioski i rekomendacje .....	15

## STRESZCZENIE

---

Program profilaktyczny „Włącz pozytywne myślenie” koncentruje się na tematyce stresu, depresji i trudnych emocji, zwracając szczególną uwagę na profilaktykę depresji oraz budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W ramach programu w Zespole Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na następujące tematy: stres, depresja.

Podczas ewaluacji za pomocą ankiety internetowej badano: najczęstsze źródła stresu, najczęściej odczuwane emocje, stosunek do samego siebie (samoocena ucznia), najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem oraz skłonność do proszenia o pomoc w sytuacji trudnej.

Wyniki wskazują, że największym źródłem stresu wśród uczniów są niepowodzenia w szkole (55%) oraz niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (37%). W następnej kolejności uczniowie wskazywali: kompleksy i wygląd zewnętrzny (30%), wysokie oczekiwania rodziców (24%) i trudne relacje z nimi (23%), a także nieszczęśliwą miłość (23%). Zdecydowana większość uczniów przyznaje, że najczęściej sytuacje stresowe zdarzają im się w szkole (72%). Część uczniów odpowiedziało, że w domu (10%), w klasie (2%) oraz podczas spotkań z rówieśnikami (3%). 42% uczniów czasami odczuwa smutek lub przygnębienie, a 15% - prawie nigdy. Niepokojący jest fakt, iż 24% uczniów przyznało, że często, a 19% - stale czują się przygnębieni lub smutni. Uczniowie z reguły czują radość i zadowolenie (59%). Jednak spory odsetek uczniów przyznaje, że towarzyszą im w ciągu dnia również negatywne emocje: smutek i przygnębienie (43%), drażliwość i złość (40%), żal i poczucie winy (22%) oraz strach i niepokój (22%). Ponad połowa uczniów uważa się za osoby miłe i sympatyczne (52%), mądre i zdolne (39%), wierzą w siebie i swoje umiejętności (35%) oraz czują się lubiani przez innych (29%). Niestety część uczniów ma o sobie samych złe zdanie. Prawie jedna trzecia uważa się za nieatrakcyjnych i brzydkich (27%), co czwarty twierdzi, że jest beznadziejny i nic mu się nie udaje, a 23% nie cierpi siebie oraz myśli, że nic w życiu nie osiągnie. Wyciszenie się jest najczęstszym sposobem uczniów na radzenie sobie w sytuacji stresowej (55%). Uczniowie również często zajmują się rozwijaniem swoich pasji i zainteresowań (39%), uprawiają sport (35%) i przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują (30%). Niewielki odsetek uczniów korzysta z pomocy pedagoga lub rozmawia o swoim problemie z rodzicami. Tylko 3% uczniów przyznaje, że nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem. Uczniowie najczęściej zgłosiliby się o pomoc do przyjaciela (42%) lub rodzica/opiekuna (29%).

Zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.

## **SZCZEGÓŁY PROGRAMU**

---

### **CELE**

Program profilaktyczny „Włącz pozytywne myślenie”, koncentruje się na tematyce stresu, depresji i trudnych emocji, zwracając szczególną uwagę na profilaktykę depresji oraz budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Głównym celem programu jest kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, depresją i negatywnymi emocjami poprzez poszerzenie wiedzy na temat czynników stresujących i metod panowania nad stresem oraz wzmacnianie czynników chroniących.

Czynniki chroniące kształtowane przez program w odpowiedzi na problem to pozytywny obraz siebie, a także świadomość swoich zalet i wad oraz możliwości pracy nad nimi. To również kształtowanie pozytywnej presji rówieśniczej w zespole klasowym nastawione na rozwijanie pasji i zainteresowań takich jak np. sport, taniec, muzyka, wyrażanie siebie przez sztukę.

### **GŁÓWNE DZIAŁANIA**

W ramach programu „Włącz pozytywne myślenie” w Zespole Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na następujące tematy: stres, depresja. Każde spotkanie trwało 90 minut. Scenariusze zajęć dopasowano do grupy wiekowej uczniów.

Warsztaty zrealizowano w duchu profilaktyki pozytywnej. Poza dostarczeniem wiedzy dotyczącej stresu, depresji i trudnych emocji, skupiały się na budowaniu zasobów chroniących przed napięciem emocjonalnym. Formuła warsztatów zakładała aktywne uczestnictwo uczniów w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywano dynamiczne prezentacje Prezi oraz materiały filmowe.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ I ZAKŁADANE REZULTATY**

Podczas warsztatu na temat stresu uczestnicy zostali zapoznani z terminem stresu oraz różnorodnymi sytuacjami wywołującymi reakcję stresową. Za sprawą atrakcyjnych metod aktywizujących dostosowanych do wieku i możliwości poznawczych, przedstawiali emocje pojawiające się w sytuacjach stresujących, jednocześnie opracowując skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem.

W czasie trwania warsztatów o depresji uczestnicy w sposób przystępny i dostosowany zarówno do wieku, jak i możliwości poznawczych zaznajomili się z tematyką depresji oraz sposobami radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Poznali techniki relaksacji oraz kształtowali umiejętność pozytywnego myślenia.

Dodatkowo uczestnicy warsztatów otrzymali modny gadżet w postaci silikonowej bransoletki z napisem #profilaktyka pozytywna nawiązującej do ogólnopolskiej akcji promującej zdrowy styl życia bez używek oraz rozwój zasobów chroniących. Uczniowie mają możliwość dołączyć do internetowej społeczności i wzajemnie inspirować się do pozytywnych działań: [www.facebook.com/profilaktykapozytywna](http://www.facebook.com/profilaktykapozytywna)

## CEL I ZAKRES EWALUACJI

---

Warsztaty profilaktyczne są oddziaływaniem o charakterze profilaktyki pierwszorzędowej z elementami promocji zdrowia, nakierowanym na:

- Rozwijanie konstruktywnych, prospołecznych i prozdrowotnych postaw,
- Budowanie i rozwijanie zasobów chroniących dzieci i młodzież (m. in. odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej, asertywności, zaufania do osób dorosłych),<sup>1</sup>
- Budowanie sieci wsparcia społecznego.

Służą one ograniczeniu zachowań problemowych i ryzykownych, takich jak przemoc i zachowania agresywne, wykroczenia, używanie substancji psychoaktywnych oraz problemy szkolne.<sup>2</sup> Warsztaty profilaktyczne, choć skoncentrowane na jednym temacie (np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy, przemocy czy asertywności) wspierają pozytywne zmiany o znacznie szerszym zakresie.

Ewaluacja warsztatów profilaktycznych ma charakter dwuetapowy. Ze względu na charakter badań powinna spełniać ona szereg wymagań: być krótka i zrozumiała dla uczniów oraz uwzględniać czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Biorąc pod uwagę specyfikę prowadzenia badań w środowisku szkolnym, zdecydowaliśmy się na wybór następujących, najistotniejszych w świetle dostępnej literatury obszarów badań:

- ✓ Najczęstsze źródła stresu
- ✓ Najczęściej odczuwane emocje
- ✓ Stosunek do samego siebie (samoocena ucznia)
- ✓ Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem
- ✓ Skłonność do proszenia o pomoc w sytuacji trudnej

Wiele badań wykazało, że do najczęstszych przyczyn stresu wśród dzieci i młodzieży zalicza się szkołę, dom rodzinny i relacje z rówieśnikami. Wyniki badania<sup>3</sup> przeprowadzonego wśród młodzieży w wieku 14-16 lat wskazują, że aż 70% uczniów uznaje szkołę za przyczynę swoich największych problemów, a wśród sposobów radzenia sobie ze stresem często występują tzw. zachowania ryzykowne (np. picie alkoholu, palenie papierosów czy nawet myśli i próby samobójcze).

---

<sup>1</sup> Ostaszewski, K., Rustecka-Krawczyk, A., Wójcik, M. (2009). Czynniki chroniące i czynniki ryzyka. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

<sup>2</sup> Ibidem

<sup>3</sup> Sikora R, Pisula E. (2002). Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat., Warszawa

Raport z badań HBSC<sup>4</sup>, szeroko opisujący znaczenie czynników ryzyka i czynników chroniących w zachowaniach ryzykownych dzieci i młodzieży zwraca uwagę na pewne indywidualne cechy i predyspozycje dzieci i młodzieży, które pomagają w procesie pozytywnej adaptacji. Należą do nich między innymi: pozytywny obraz siebie i wiara we własne możliwości (poczucie własnej wartości, optymizm), mechanizmy samokontroli (panowania nad emocjami), towarzyskie usposobienie, a także posiadanie planów i celów życiowych).

Natomiast raport z badania „Młodzież 2016”<sup>5</sup> wskazuje dobre relacje młodzieży z rodzicami i rówieśnikami, a także pozytywną atmosferę w szkole, jako czynniki istotnie wpływające na jakość życia oraz rozwój emocjonalny młodzieży. Rodzina i przyjaciele są osobami, na które młodzi ludzie mogą liczyć w trudnych chwilach, natomiast aktywność fizyczna, uprawianie sportu i rozwijanie swoich pasji są niezwykle pomocne w radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Wymienione czynniki mają istotny wpływ chroniący na prawidłowy rozwój w obszarze zdrowia psychicznego młodych ludzi.

## METODOLOGIA

Badania uczniów przeprowadzono metodą audytoryjną, przy użyciu narzędzia CORIGO. Jest to jedyne narzędzie do pracy badawczej w placówkach oświatowych rekomendowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE).

Przeprowadzono dwukrotne badanie ankietowe uczniów (tzw. pretest i posttest). Pytania ankietowe podczas obu testów były identyczne, co umożliwiło porównanie otrzymanych wyników.

Konstrukcja narzędzia gwarantuje kompletność pozyskiwanych od każdego ucznia danych.

Wyniki ankiet zostały zebrane w sposób pozwalający zachować anonimowość.

Warto zaznaczyć, iż udział w programie profilaktycznym jest jednym z wielu czynników mających wpływ na wyniki przeprowadzonych badań. Na zmianę postaw, przekonań i zachowań uczniów ma wpływ szereg innych niezależnych od realizacji programu czynników. Wyników uzyskanych podczas ewaluacji nie należy wykorzystywać jako sztywnych wytycznych, lecz traktować jako ogólny kierunek dalszych działań profilaktycznych.



---

<sup>4</sup> Mazur J., Tabak I. i wsp., 2008, Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006, Warszawa

<sup>5</sup> CBOS (2016), Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież – Młodzież 2016, Warszawa

## WYNIKI

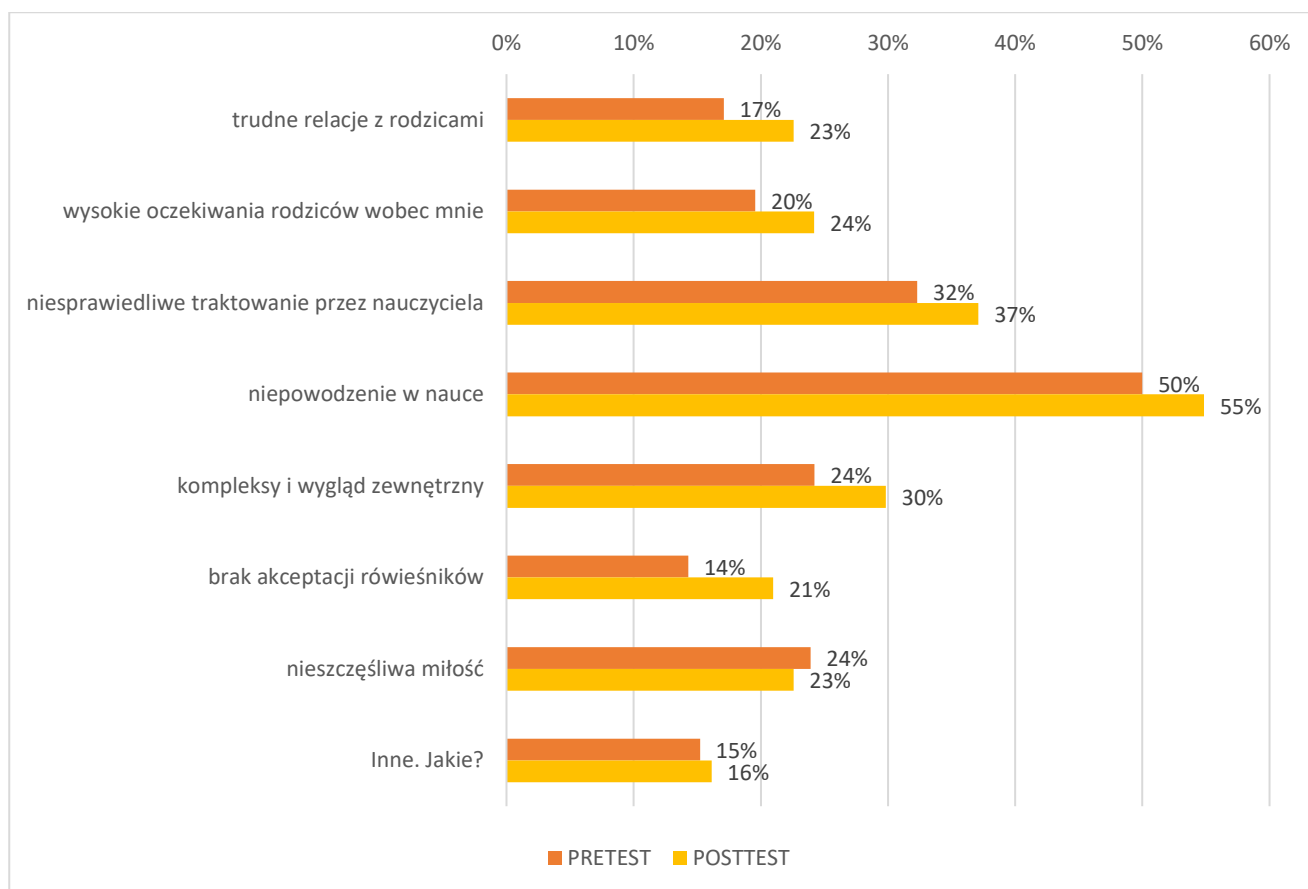
### NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA STRESU

Na początku ankiety uczniowie zostali zapytani o sytuacje, które są dla nich najczęstszym źródłem stresu, a także miejsce, gdzie najczęściej zdarzają im się sytuacje stresowe.

Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że największym źródłem stresu są dla nich niepowodzenia w nauce (50%), a w następnej kolejności niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (32%). Uczniowie często wskazywali też wygląd zewnętrzny i kompleksy (24%), nieszczęśliwą miłość (24%) oraz wysokie oczekiwania rodziców wobec nich (20%).

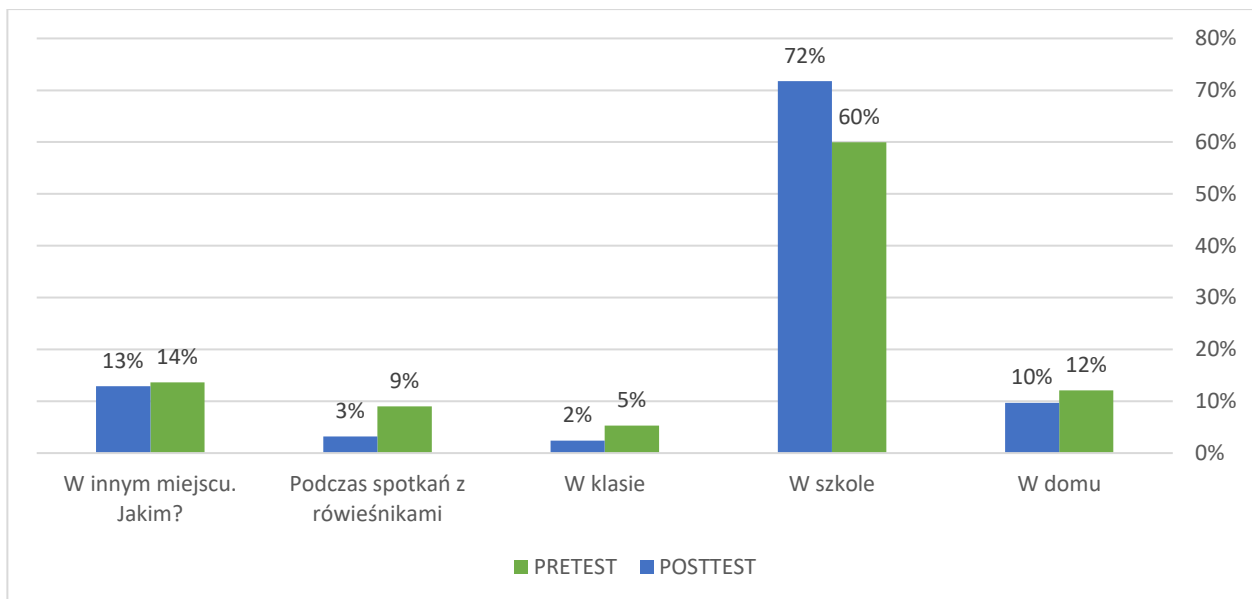
Wyniki posttestu również wskazują, że największym źródłem stresu wśród uczniów są niepowodzenia w szkole (55%) oraz niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (37%). W następnej kolejności uczniowie wskazywali: kompleksy i wygląd zewnętrzny (30%), wysokie oczekiwania rodziców (24%) i trudne relacje z nimi (23%), a także nieszczęśliwą miłość (23%). Wśród odpowiedzi „inne” znalazły się: lekcja WF, odpowiadanie przy tablicy przed całą klasą, egzaminy, odpowiedź ustna, relacje międzyludzkie, kłótnie, dużo nauki w szkole.

WYKRES 1. „JAKIE SYTUACJE SĄ DLA CIEBIE NAJWIĘKSZYM ŹRÓDŁEM STRESU?” PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.



Zdecydowana większość uczniów przyznaje, że najczęściej sytuacje stresowe zdarzają im się w szkole (pretest – 60%, posttest – 72%). Część uczniów odpowiedziało, że w domu (pretest – 12%, posttest – 10%), w klasie (pretest – 5%, posttest – 2%) oraz podczas spotkań z rówieśnikami (pretest – 9%, posttest – 3%). Wśród odpowiedzi „inne” znalazły się: na matematyce, na historii, na polskim, na kursie na prawo jazdy, podczas kontaktów z dziewczynami, przy występach przed innymi, na boisku podczas gry, różnie, wszędzie.

WYKRES 2. „GDZIE NAJCZĘŚCIEJ ZDARZAJĄ CI SIĘ SYTUACJE STRESOWE?”



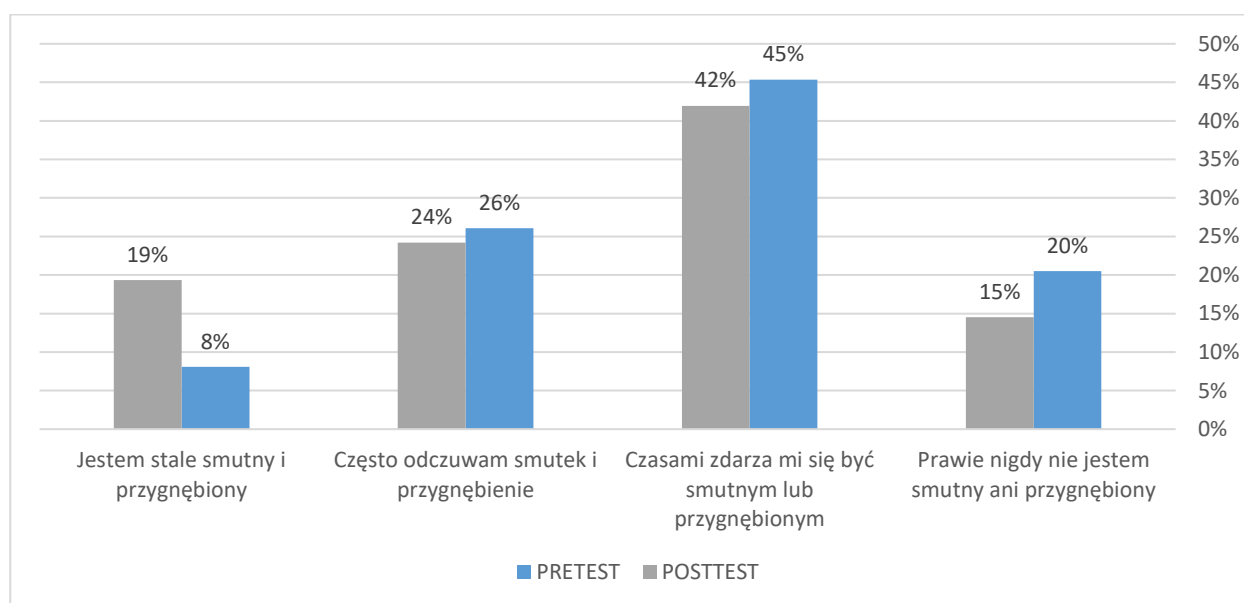


## ODCZUWANIE SMUTKU I PRZYGNĘBIENIA

Zapytaliśmy uczniów, jak często odczuwają smutek i przygnębienie. Podczas pretestu najwięcej uczniów odpowiedziało, że czasami zdarza im się być smutnym lub przygnębionym (45%). 20% uczniów twierdzi, że prawie nigdy, 26% - często, a 8% - stale.

Wyniki posttestu wskazują, że 42% uczniów czasami odczuwa smutek lub przygnębienie, a 15% - prawie nigdy. Niepokojący jest fakt, iż 24% uczniów przyznało, że często, a 19% - stale czują się przygnębieni lub smutni.

WYKRES 3. „JAK CZĘSTO ODCZUWASZ SMUTEK I PRZYGNĘBIENIE?”

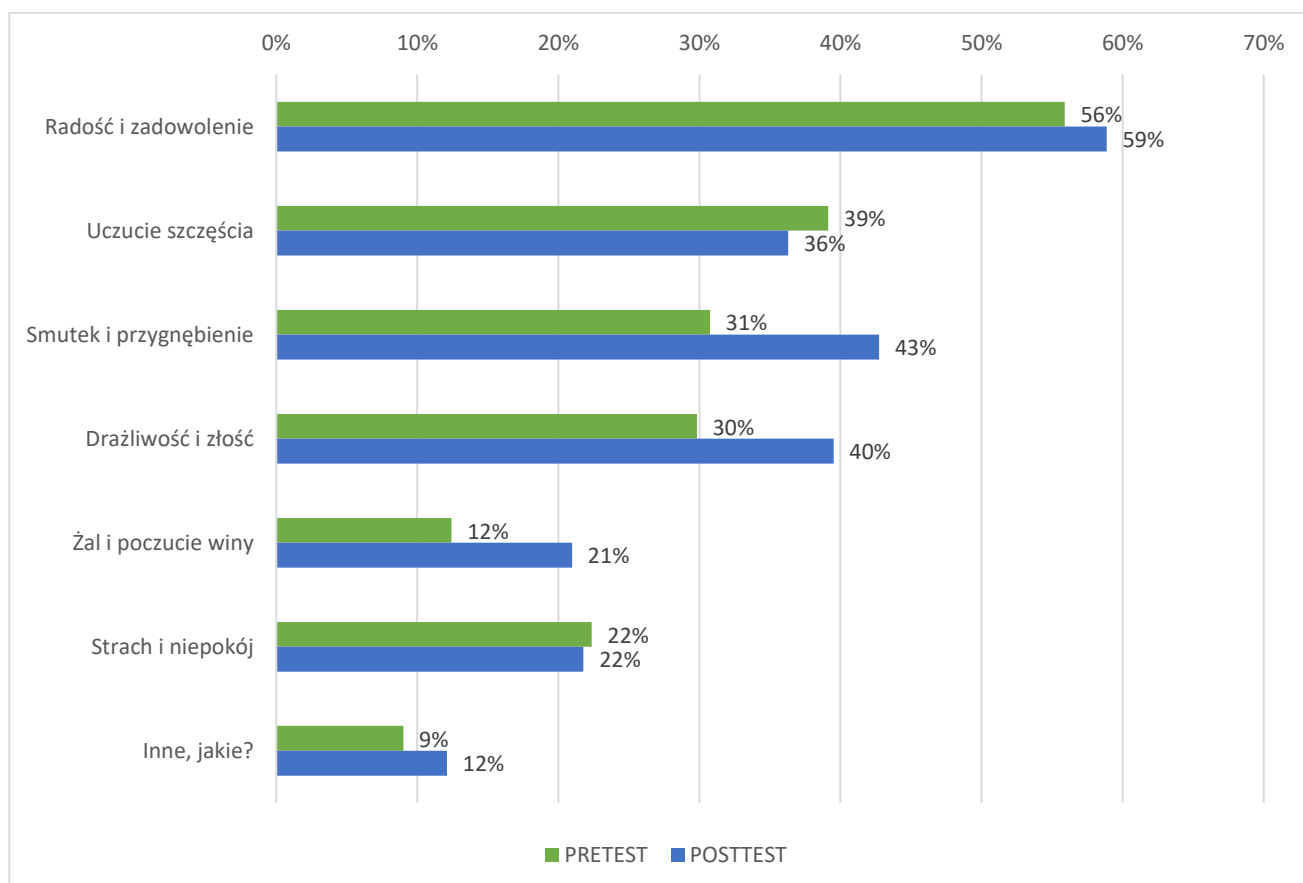


## NAJCZĘŚCIEJ ODCZUWANE EMOCJE

Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że najczęściej w ciągu dnia towarzyszy im radość i zadowolenie (56%), a także uczucie szczęścia (39%). Niestety wielu uczniów zgłaszało też negatywne emocje: smutek i przygnębienie (31%), drażliwość i złość (30%), strach i niepokój (22%) oraz żal i poczucie winy (12%).

Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie z reguły czują radość i zadowolenie (59%). Jednak spory odsetek uczniów przyznaje, że towarzyszą im w ciągu dnia również negatywne emocje: smutek i przygnębienie (43%), drażliwość i złość (40%), żal i poczucie winy (22%) oraz strach i niepokój (22%).

WYKRES 4. „JAKIE EMOCJE NAJCZĘŚCIEJ CI TOWARZYSZĄ PODCZAS DNIA?” PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.



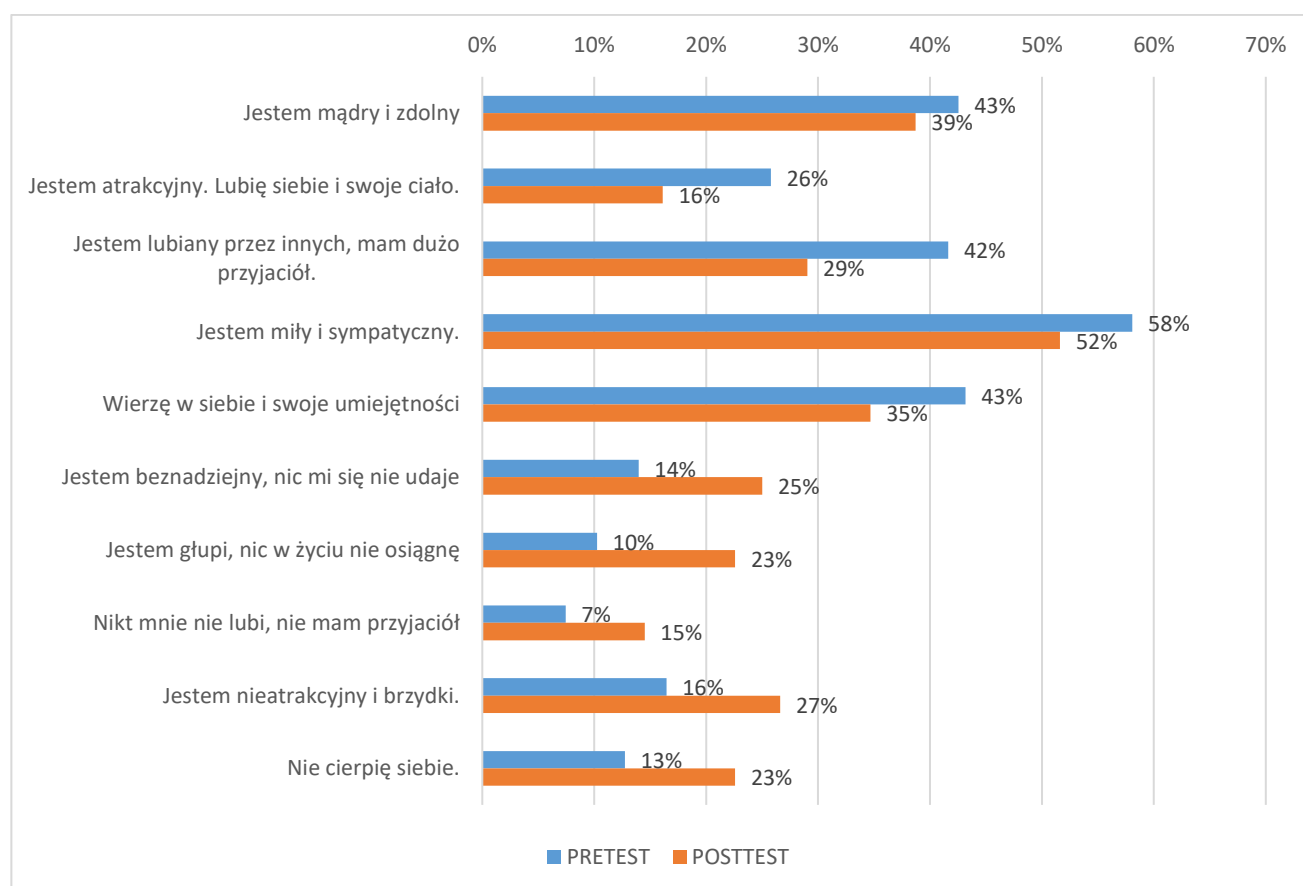
## STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE

Poprosiliśmy uczniów, aby wybrali 3 odpowiedzi, które według nich najlepiej ich opisują.

Podczas pretestu większość uczniów odpowiedziała, że uważają siebie za osoby miłe i sympatyczne (58%) i lubiane przez innych (42%). Ponadto uczniowie wierzą w siebie i swoje umiejętności (43%) oraz czują się mądrzy i zdolni (43%).

Wyniki posttestu wskazują, że ponad połowa uczniów uważa się za osoby miłe i sympatyczne (52%), mądre i zdolne (39%), wierzą w siebie i swoje umiejętności (35%) oraz czują się lubiani przez innych (29%). Niestety część uczniów ma o sobie samych złe zdanie. Prawie jedna trzecia uważa się za nieatrakcyjnych i brzydkich (27%), co czwarty twierdzi, że jest beznadziejny i nic mu się nie udaje, a 23% nie cierpi siebie oraz myśli, że nic w życiu nie osiągnie.

WYKRES 5. „JAK OCENIASZ SAM SIEBIE? WYBIERZ TRZY CECHY, KTÓRE NAJLEPIEJ CIĘ OPISUJĄ”

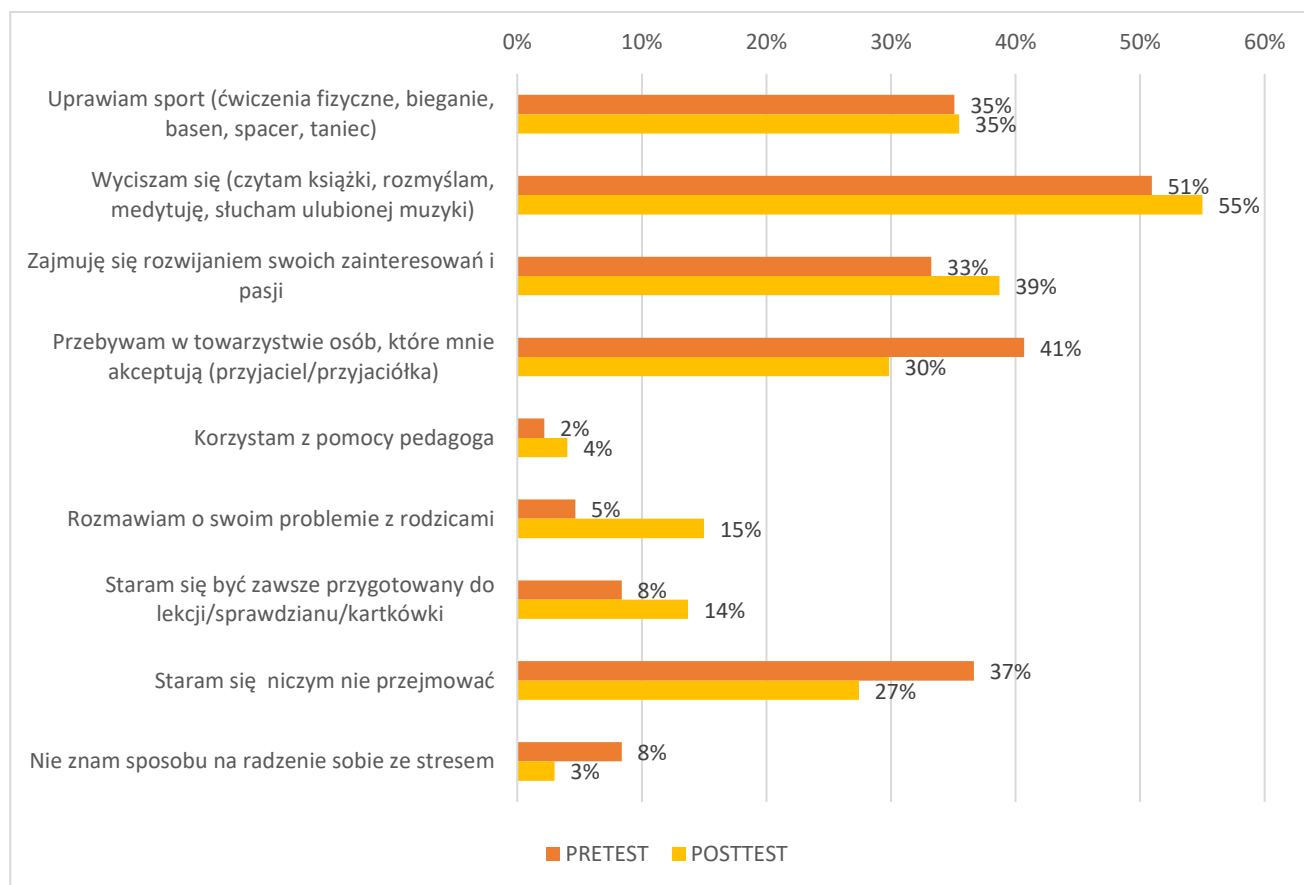


## SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Uczniowie zapytani podczas pretestu o sposób, w jaki radzą sobie ze stresem, najczęściej odpowiadali, że starają się wyciszyć (51%) – czytają książki, rozmyślają, medytują, słuchają ulubionej muzyki. Często też przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują (41%), uprawiają sport (35%) lub zajmują się rozwijaniem swoich pasji i zainteresowań (33%). 8% uczniów nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem.

Wyniki posttestu wskazują na to, że wyciszanie się nadal jest najczęstszym sposobem uczniów na radzenie sobie w sytuacji stresowej (55%). Uczniowie również często zajmują się rozwijaniem swoich pasji i zainteresowań (39%), uprawiają sport (35%) i przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują (30%). Niewielki odsetek uczniów korzysta z pomocy pedagoga lub rozmawia o swoim problemie z rodzicami. Tylko 3% uczniów przyznaje, że nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem.

WYKRES 6. „CO NAJCZĘŚCIEJ ROBISZ BY PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?”

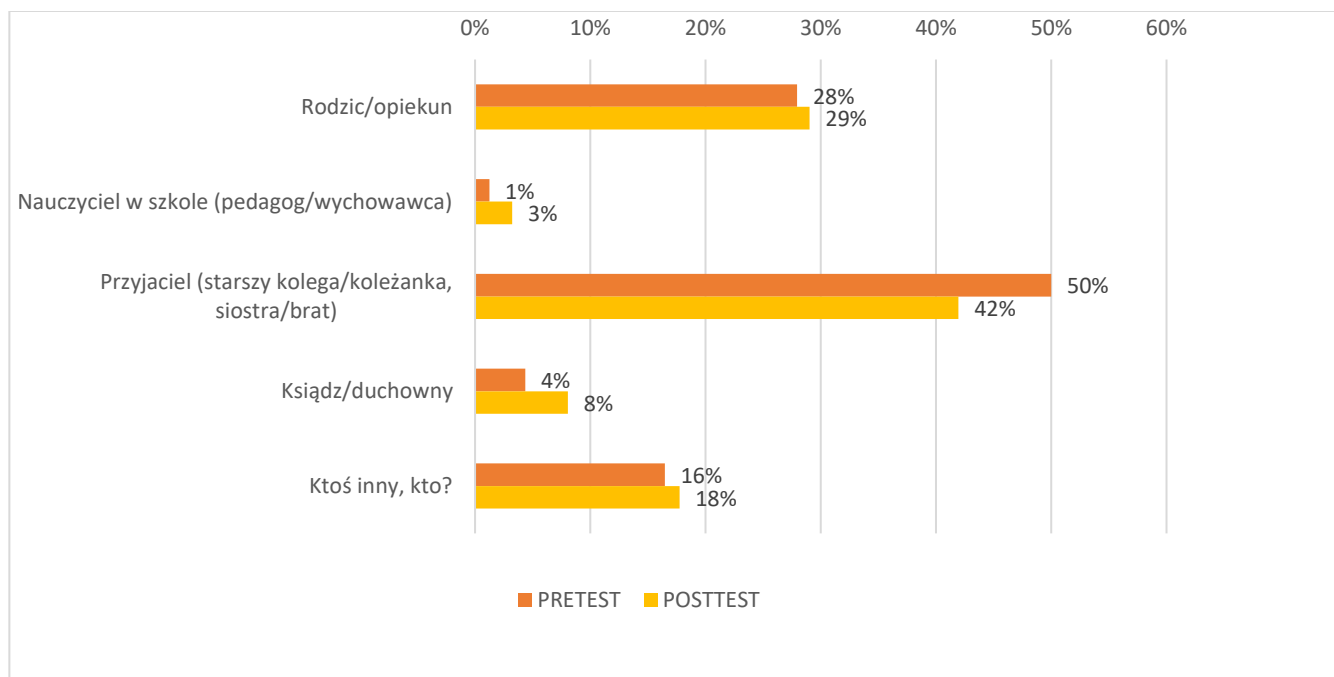


## SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH

Uczniowie zapytani podczas pretestu o to, do kogo zgłosiliby się o pomoc w trudnej sytuacji najczęściej wymieniali przyjaciela (50%) oraz rodzica/opiekuna (28%). Jedynie 1% zgłosiłoby się o pomoc do nauczyciela w szkole, natomiast 4% uczniów poszłoby ze swoim problemem do księdza lub osoby duchownej.

Wyniki posttestu wskazują na niewielkie zmiany w odpowiedziach uczniów. Nadal uczniowie najczęściej zgłosiliby się o pomoc do przyjaciela (42%) lub rodzica/opiekuna (29%). Nieznacznie wzrósł odsetek uczniów, którzy poprosiliby o pomoc nauczyciela w szkole (3%) księdza lub osobę duchowną. (8%). Wśród odpowiedzi „inne” najczęściej pojawiały się: dziewczyna, chłopak, babcia, nikt, sam rozwiązuje swoje problemy.

WYKRES 7. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ PROBLEM, Z KTÓRYM NIE POTRAFISZ SAM/SAMA SOBIE PORADZIĆ. KTO JEST DLA CIEBIE OSOBA, DO KTÓREJ ZGŁOSISZ SIĘ O POMOC I RADĘ?”



## PODSUMOWANIE WYNIKÓW

- ✓ Wyniki posttestu również wskazują, że największym źródłem stresu wśród uczniów są niepowodzenia w szkole (55%) oraz niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (37%). W następnej kolejności uczniowie wskazywali: kompleksy i wygląd zewnętrzny (30%), wysokie oczekiwania rodziców (24%) i trudne relacje z nimi (23%), a także nieszczęśliwą miłość (23%). Wśród odpowiedzi „inne” znalazły się: lekcja WF, odpowiadanie przy tablicy przed całą klasą, egzaminy, odpowiedź ustna, relacje międzyludzkie, kłótnie, dużo nauki w szkole.
- ✓ Zdecydowana większość uczniów przyznaje, że najczęściej sytuacje stresowe zdarzają im się w szkole (pretest – 60%, posttest – 72%). Część uczniów odpowiedziało, że w domu (pretest – 12%, posttest – 10%), w klasie (pretest – 5%, posttest – 2%) oraz podczas spotkań z rówieśnikami (pretest – 9%, posttest – 3%). Wśród odpowiedzi „inne” znalazły się: na matematyce, na historii, na polskim, na kursie na prawo jazdy, podczas kontaktów z dziewczynami, przy występach przed innymi, na boisku podczas gry, różnie, wszędzie.
- ✓ 42% uczniów czasami odczuwa smutek lub przygnębienie, a 15% - prawie nigdy. Niepokojący jest fakt, iż 24% uczniów przyznało, że często, a 19% - stale czują się przygnębieni lub smutni.
- ✓ Wyniki wskazują, że uczniowie z reguły czują radość i zadowolenie (59%). Jednak spory odsetek uczniów przyznaje, że towarzyszą im w ciągu dnia również negatywne emocje: smutek i przygnębienie (43%), drażliwość i złość (40%), żal i poczucie winy (22%) oraz strach i niepokój (22%).
- ✓ Ponad połowa uczniów uważa się za osoby miłe i sympatyczne (52%), mądre i zdolne (39%), wierzą w siebie i swoje umiejętności (35%) oraz czują się lubiani przez innych (29%). Niestety część uczniów ma o sobie samych złe zdanie. Prawie jedna trzecia uważa się za nieatrakcyjnych i brzydkich (27%), co czwarty twierdzi, że jest beznadziejny i nic mu się nie udaje, a 23% nie cierpi siebie oraz myśli, że nic w życiu nie osiągnie.
- ✓ Wyniki posttestu wskazują na to, że wyciszenie się jest najczęstszym sposobem uczniów na radzenie sobie w sytuacji stresowej (55%). Uczniowie również często zajmują się rozwijaniem swoich pasji i zainteresowań (39%), uprawiają sport (35%) i przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują (30%). Niewielki odsetek uczniów korzysta z pomocy pedagoga lub rozmawia o swoim problemie z rodzicami. Tylko 3% uczniów przyznaje, że nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem.
- ✓ Uczniowie najczęściej zgłosiliby się o pomoc do przyjaciela (42%) lub rodzica/opiekuna (29%). Nieznacznie wzrósł odsetek uczniów, którzy poprosiliby o pomoc nauczyciela w szkole (3%) księdza lub osobę duchowną. (8%). Wśród odpowiedzi „inne” najczęściej pojawiały się: dziewczyna, chłopak, babcia, nikt, sam rozwiązuje swoje problemy.

## WNIOSKI I REKOMENDACJE

---

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy chorób, ale także psychiczny potencjał umożliwiający człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Z danych WHO jasno wynika, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących m.in. do nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, agresji oraz innych patologicznych zachowań antyspołecznych zaczyna się w okresie dojrzewania. U 10-20% dorastających obserwuje się problemy ze zdrowiem psychicznym. Eksperci dodają, że okres dojrzewania ma wielki wpływ na zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Zdrowie psychiczne w okresie adolescencji jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania trwałych relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie oraz radzenia sobie z codziennymi trudnościami w dorosłym życiu. Zatem ochrona i promocja zdrowia psychicznego u młodych ludzi jest inwestycją na przyszłość.

Celem prowadzonych w szkołach działań z zakresu profilaktyki, promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania uzależnieniom jest redukcja czynników ryzyka (brak poczucia własnej wartości i przynależności do grupy, skłonności do zachowań ryzykownych i sięgania po substancje psychoaktywne, nieumiejętność panowania nad emocjami i wiele innych) i wzmacnianie czynników chroniących. Do najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego będących przedmiotem działań profilaktycznych kierowanych do uczniów są: zdolność do doświadczania i zdrowego wyrażania emocji, pozytywna samoocena, zaufanie do siebie i innych, zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczeństwie, zdolność do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Warto pamiętać, że oddziaływanie w zakresie jednego tematu zajęć, np. dotyczących jedynie emocji może przynieść pozytywne rezultaty takie w profilaktyce innych zachowań ryzykownych.

Warto podkreślić, że zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.