

**Roksana Kociolek**

Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie,  
Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

**Anna Janowiec**

Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie

**Agnieszka Majcher**

Katolickie Centrum Edukacyjne Caritas Archidiecezji Krakowskiej,  
Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie

## **W trosce o zdrowie psychiczne młodzieży – pomiędzy dialogiem a biblioterapią**

### ***Care about the mental health of youth – between dialogue and bibliotherapy***

#### **Abstrakt**

Artykuł opisuje działania promocyjne z zakresu zdrowia psychicznego podejmowane wśród młodzieży przez członków Instytutu Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie na podstawie autorskiego scenariusza zajęć wykorzystującego techniki biblioterapeutyczne.

#### **Słowa kluczowe**

zdrowie psychiczne – młodzież – edukacja zdrowotna – biblioterapia – promocja zdrowia psychicznego

#### **Abstract**

Care about the mental health of youth – between dialogue and bibliotherapy. The article describes the promotion of mental health among young people undertaken by members of the Institute of Social Therapy and Education – Association based on the original screenplay of classes using bibliotherapy techniques.

#### **Keywords**

mental health – youth – health education – bibliotherapy – mental health promotion

Podejmowanie dialogu na temat zdrowia psychicznego z młodzieżą krakowskich szkół ponadgimnazjalnych stało się już na początku działalności Instytutu Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie (ITiES) jednym z jego kluczowych zadań. Świadomość braku wiedzy o zdrowiu psychicznym wśród społeczeństwa, wzrastająca powszechność trudności natury psychicznej u młodzieży (Namysłowska 2014) oraz szereg negatywnych przekonań i stereotypów na temat osób leczonych psychiatrycznie (Wciór-

ka, Świtaj 2012), to niektóre z powodów jakie przyczyniły się do stworzenia warsztatów na temat zdrowia psychicznego. Realizując statutowe zadania Stowarzyszenia przeprowadziliśmy już w maju 2013 roku cykl spotkań promujących zdrowie psychiczne w oparciu o wypracowany wspólnie scenariusz. Pilotażowe warsztaty „Promocja (nie wyprzedaż) zdrowia psychicznego młodzieży” po przeprowadzonej ewaluacji zostały zmodyfikowane w program promocji zdrowia psychicznego „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook”. Wszystkie trzy edycje przeprowadzone były w Katolickim Liceum Ogólnokształcącym im. Świętej Rodziny z Nazaretu w Krakowie, a ostatnia uzyskała patronat Małopolskiego Kuratora Oświaty.

## Zdrowie psychiczne i edukacja zdrowotna

Zdrowie psychiczne jest pojęciem wielowymiarowym, można go ujmować w dwóch wymiarach – pozytywnym i negatywnym. Od wielu lat zwraca się uwagę na konieczność uwzględniania przejawów pozytywnych zdrowia w prowadzonych badaniach (Sokołowska 2015, s. 28). Pozytywne zdrowie psychiczne (*positive mental health*) definiowane jest jako *zespół właściwości emocjonalnych i osobowościowych, które umożliwiają radzenie sobie z trudnościami i unikanie załamania stanu zdrowia. Oznacza to m. in. rozwijanie swoich mocnych stron, czyli takich kompetencji, które umożliwiają konfrontację i harmonijne przechodzenie przez niepowodzenia, trudności i zagrożenia*. Jako przykłady desygnatów pozytywnego wymiaru zdrowia wymieniane są: poczucie własnej wartości, ale też skuteczności, poczucie koherencji, życiowy optymizm, *resilience* czyli nasz „plastyczność” (odporność na przeciwności losu), inteligencja emocjonalna, religijna, umiejętności radzenia sobie ze stresem, dobre funkcjonowanie w społeczeństwie, a także poczucie samorealizacji i zadowolenia z życia. (Kaszyński, 2013, s. 75-79). Definiując natomiast negatywne zdrowie psychiczne (*negative mental health*) punkt skupienia jest wokół objawów i zaburzeń, które kwalifikują do poszczególnych jednostek zawartych w kwalifikacjach ICD-10 czy DSM-IV (Sokołowska 2015, s. 28). Jak pisała B. Woynarowska (2013, s. 18) *zdrowie nie oznacza braku chorób; to jest coś pozytywnego, to pełne radości i ochoty wypełnianie obowiązków, które życie nakłada na człowieka*. Cytowana autorka powołując się na koncepcje pozytywnego zdrowia psychicznego wyróżnia kilka kryteriów, w tym między innymi: rozpoznawania swoich mocnych stron<sup>1</sup> – uczenia się oceniania siebie przez wskazywanie na swoje mocne strony i umiejętności, pracowania nad strategią rozwijania konkretnych kompetencji, ale na przykład również kontakt z rzeczywistością, jako racjonalna postawa w odbiorze bodźców z otaczającej rzeczywistości, obiektywna ocena, minimalizacja stereotypów, zgoda i przyzwolenie na niewiedzę (Woynarowska 2013, s. 398). Natomiast jako jeden z celów edukacji zdro-

<sup>1</sup> Członkowie ITiES rozpoczęli pod koniec 2015 roku współpracę z warszawską nieformalną grupą Wolni Razem w zakresie zastosowania metody pracy na zasobach w grupach studenckich <http://ities.pl/seminarium-kuznia-talentow-2d-dodatkowa-diagnoza-relacja/>

wotnej wymienia potrzebę stworzenia ludziom przestrzeni do podjęcia refleksji nad własnym zdrowiem i tym jakie ma dla nich samych znaczenie i wartość (Woynarowska 2013, s. 41). Autorka za Z. Ratajczak przytacza koncepcję świadomości zdrowotnej przedstawioną z kolei przez C. Herzlich, która wyróżniła trzy typy myślenia o własnym zdrowiu, w tym przywołując jeden z nich: traktowanie zdrowia jako rodzaju zasobów, gdzie *zdrowie jest stałym atrybutem, człowiek dokonuje jego oceny, samoobserwacji i traktuje go jako swoisty, własny kapitał. Troszczy się o zdrowie i podejmuje działania w celu jego ochrony, pomnażania i umacniania. Ten typ świadomości jest indywidualną własnością i sprzyja budowaniu strategii na rzecz zdrowia* (Woynarowska 2013, s. 73). B. Woynarowska (2013, s. 36-37), pisząc o subiektywnych miernikach zdrowia (gdzie oceny różnych aspektów zdrowia dokonują sami ludzie a nie profesjonaliści) zaznacza, iż mają one szczególne znaczenie dla edukacji zdrowotnej, pozwalają bowiem na refleksję nad własnym zdrowiem i identyfikację własnego potencjału (fizycznego, psychicznego i społecznego) oraz problemów związanych ze zdrowiem, które wymagają rozwiązania. W cytowanej pracy (s. 103) na podstawie analizy wielu definicji edukacji zdrowotnej ujęta jest ona jako całościowy proces uczenia się ludzi jak żyć, aby *zachować i doskonalić zdrowie własne i innych; w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać negatywne skutki*.

## **Dlaczego młodzież? – geneza powstania programu**

Podczas edukacji szkolnej, uczniowie wielokrotnie dotykają problematyki zdrowia. Termin ten, choć jest przedmiotem dyskusji na różnych zajęciach, to zwykle omawiany jest w kontekście zdrowia somatycznego. Zakres zdrowia psychicznego, nadal pozostaje tematem zaniedbanym.

Przeprowadzone przez J. Bombę<sup>2</sup> w 2001 roku badania występowania i współwystępowania zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dorastających ludzi w gronie losowo wyłonionej grupie siedemnastoletnich uczniów szkół krakowskich wykazały między innymi, że ponad 40% badanych ma kłopoty psychiczne z emocjami, zachowaniem i funkcjonowaniem społecznym, a u 13% występowała depresja, zaburzenia lękowe w postaci natręctw. Natomiast przeprowadzone przez A. Kiejnię wraz z M. Zagdańską w 2012 roku badania<sup>3</sup> w dziewięciu publicznych uczelniach, których celem było sprawdzenie, jak często wśród wrocławskich studentów występują zaburzenia psychiczne wykazały, iż 5% badanych cierpi na głęboką depresję, którą powinno się leczyć, a 40% przyznało, że cierpiało na zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju. Powyższe badania są szerszym kontekstem dla wyników obserwacji uczestniczących oraz rozmów eksperckich prowadzonych z pedagogami w ramach działalności szkoleniowej Instytutu Terapii i Edukacji

---

<sup>2</sup> <http://www.dzieci.org.pl/forum/przegląd-prasy/ponad-40-proc-dzieci-i-mlodziezy/>

<sup>3</sup> [http://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/1,35771,11778355,Nasi\\_studenci\\_sa\\_slabi\\_psychicznie\\_\\_Naukowcy\\_alarmuja.html](http://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/1,35771,11778355,Nasi_studenci_sa_slabi_psychicznie__Naukowcy_alarmuja.html)

Spółecznej – Stowarzyszenie. Podstawowym ogólnym wnioskiem, z prowadzonych badań jest praktyczna teza, że profilaktykę i promocję zdrowia psychicznego należy rozpocząć już w okresie nauki ponadgimnazjalnej, bywa bowiem, że w okresie studiowania jest za późno na podjęcie takich działań ze względu na realne i poważne problemy studentów ze zdrowiem psychicznym. Jak przekonuje J. Szymańska (2012) powołując się na badania Światowej Organizacji Zdrowia ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi jest „inwestycją w przyszłość”, gdyż do 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego ma swój początek w okresie dojrzewania. Cytowana autorka przywołując kluczowe definicje: promocji zdrowia psychicznego (*działania mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek*) oraz profilaktyki zaburzeń psychicznych (*działania mające na celu redukcję zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby incydentów zaburzeń*) zwraca uwagę, że co prawda działania te stawiają sobie odmienne cele, ale efekty działań z obu obszarów są te same – redukują bowiem zagrożenia dla zdrowia psychicznego. *Promocja zdrowia przynosi więc efekty profilaktyczne. Promocja zdrowia i profilaktyka nakładają się na siebie, a wiele działań z obszaru promocji zdrowia stanowi istotny element edukacyjnych programów profilaktycznych, realizowanych na wszystkich poziomach profilaktyki.* J. Szymańska dodaje, iż *badania naukowe dostarczają wielu dowodów na skuteczność wczesnej edukacji i wczesnych interwencji profilaktycznych* (Szymańska 2012, s. 2-4). Konieczne zatem wydaje się wyposażenie młodych ludzi w wiedzę na temat zdrowia psychicznego oraz umiejętności, które pozwolą im w przyszłości na wyrażanie własnej postawy wobec osób doświadczonych kryzysem zdrowia psychicznego i tym samym nie korzystanie ze stereotypowych obrazów przyjmowanych zwykle jako jedyne prawdziwe. Tylko wiedza i umiejętności minimalizują lęk przed podjęciem dialogu, próbą zrozumienia i dyskryminację z powodu doświadczeń kryzysu zdrowia psychicznego.

## **Założenia programu „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook”**

Cele programu promocji zdrowia psychicznego „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook” pokrywają się z celami statutowymi ITiES – Stowarzyszenie, a są to między innymi: przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorujących psychicznie, edukacja w zakresie promocji zdrowia psychicznego oraz uświadamianie i uwrażliwianie społeczeństwa na problemy zdrowia psychicznego. Główne założenie przyjęte podczas pracy nad programem – „pracujemy na pozytywach” – miało kluczowe znaczenie przy wyborze treści i zagadnień na podstawie których podejmujemy z młodzieżą wspólną refleksję. *Psychologia pozytywna zakłada, że każdy człowiek przynajmniej w jakimś stopniu dysponuje psychicznymi mechanizmami, które pomagają mu w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniem* (Sokołowska 2015, s. 29). W taki właśnie sposób pokazu-

jemy drogę do zdrowienia z kryzysu psychicznego. Duże znaczenie ma również dobór uczestników. Podstawową zasadą jest tutaj dobrowolna obecność, bowiem uczniowie nie zainteresowani tematyką zajęć stanowić mogą utrudniać budowanie atmosfery zaufania, która jest szczególnie ważna przy podejmowaniu tak istotnego tematu. Przyjęliśmy, że wszystkie spotkania będą prowadzone w formie warsztatu – zgodnie z filozofią Carlsa Rogersa, że to uczestnicy stawiają pytania i szukają odpowiedzi. Po analizie wyników ewaluacji i konieczności elastycznego reagowania na potrzeby uczestników program podzieliliśmy na trzy spotkania, trwające po dwie jednostki lekcyjne każde przeprowadzane w tygodniowych odstępach. Niemniej jednak podstawą każdego warsztatu, jest (oprócz przekazania podstawowych treści) podążanie za sugestiami uczestników i odpowiadanie na ich potrzeby. Poszczególne spotkania koncentrują się na:

- wprowadzeniu do problematyki zdrowia psychicznego oraz podniesienie świadomości społecznej młodzieży w zakresie problemów zdrowia psychicznego i sytuacji osób chorujących;
- warsztatach z elementami biblioterapii o trudnościach emocjonalnych młodzieży na podstawie autentycznych historii osób doświadczonych kryzysem psychicznym (praca nad umacnianiem mocnych stron);
- warsztatach wzmacniających i utrwalających nabyte podczas spotkań postawy, wiedzę i umiejętności.

Uczestnicy zajęć uczą się między innymi czym jest zdrowie psychiczne, jak dbać o własne zdrowie i je chronić, ale też wyposażamy ich w wiedzę jak należałoby rozmawiać z osobami chorującymi psychicznie, jak pomagać innym chorującym. Szczególne znaczenie ma tu praca na podstawie autentycznych historii opisanych przez ich rówieśników, gdzie tekst jest punktem wyjścia do grupowych refleksji. Jak pisał bowiem D. Howe (2013, s. 16) *jeśli mamy zrozumieć ludzi i ich sytuację, zamiast to objaśniać, musimy interpretować i znajdować znaczenia*. Dalej zwracał uwagę również na przekonanie, zgodnie z którym im częściej patrzymy na rzeczy z punktu widzenia innych ludzi, tym trudniej tych ludzi krzywdzić. Jednym z ważniejszych elementów programu „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook” jest praca z elementami biblioterapii oraz polecenie przez cały cykl spotkań wybranej dla młodzieży literatury dotyczącej zdrowia psychicznego<sup>4</sup>. Warto – raz jeszcze cytując Howe’a – dodać, iż: lektury sprzyjają nasileniu empatii, co potwierdziły dane jakościowe uzyskane w badaniu polegającym na przeanalizowaniu zmian dokonywanych przez studentów medycyny w ocenach ich poziomu empatii, gdy czytali oni, omawiali i poddawali refleksji dzieła literackie zawierające opisy chorób i cierpienia – taka interwencja pozwalała im na lepsze rozumienie punktu widzenia pacjenta. Wyniki te potwierdzają również ważną rolę literatury

---

<sup>4</sup> W pracy z elementami biblioterapii warto podejmować tematykę zdrowia psychicznego w oparciu o teksty napisane przez osoby doświadczone kryzysem zdrowia psychicznego – zob. R. Kociołek, H. Kaszyński *Biblioterapia jako metoda promocji zdrowia psychicznego* [w]: M. Szpunar, red. *Badania w pracy socjalnej*.

w pracy wielu profesjonalistów. Jak pisał D. Howe *dzięki opowieściom łatwiej „stworzyć kontekst”, w jakim funkcjonują pacjenci oraz obraz ich świata. Gdy pacjenci opowiadają swoje historie, bardziej osobiście mówią o chorobach i bólu, nadziejach i lękach, lekarze nie tylko mogą wczuć się w ich świat, ale także go zrozumieć. Wraz ze zrozumieniem rozwija się wrażliwość, uważność i prawdopodobnie rośnie też skuteczność* (Howe 2013, s. 192).

W prace nad realizacją programu zaangażowaliśmy różnych specjalistów – pracownika socjalnego, pedagogów, biblioterapeutę, psychologów, a każde ze spotkań prowadziły dwie nowe osoby. Dodatkowo we wszystkich trzech spotkaniach wspierająco uczestniczył psycholog, co jest zalecane ze względu na złożoność podejmowanych tematów. Obecność reflektującego psychologa na każdych zajęciach miała na celu zapewnić poczucie bezpieczeństwa zarówno dla uczestników jak i dla prowadzących. Stałym elementem warsztatów było również badanie nastroju – przed rozpoczęciem i po zakończeniu każdego spotkania. Uczniowie byli zachęceni do aktywnego uczestniczenia w spotkaniach poprzez stosowanie metody aktywnego dialogu. Po zakończeniu programu przeprowadzona została ewaluacja w formie ankiety (w załączeniu).

## **Scenariusz programu „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook”**

Poniżej przedstawiamy szczegółowe opisy poszczególnych spotkań warsztatowych według schematu: temat, cele, metody i techniki, pomoce dydaktyczne, przebieg zajęć.

### **Spotkanie I**

Temat: Zdrowie psychiczne

Cele:

- Wprowadzenie do problematyki zdrowia psychicznego.
- Definiowanie zdrowia i choroby psychicznej.
- Omówienie wybranych jednostek chorobowych.
- Podniesienie świadomości młodzieży w zakresie problemów zdrowia psychicznego i sytuacji osób chorujących psychicznie.

Metody i techniki: praca w kręgu, pogadanka, dyskusja, „burza mózgów”, rundka.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, prezentacja multimedialna, elementy audiowizualne, mazaki.

Przebieg zajęć:

- Wprowadzenie w problematykę zajęć – zapoznanie się z uczestnikami, przedstawienie tematów omawianych podczas cyklu spotkań, omówienie podstawowych zasad i elementów współpracy, badanie nastroju.
- Definiowania zdrowia psychicznego – tworzenie wspólnej charakterystyki zdrowia psychicznego, uporządkowywanie, konkretyzowanie i uszczegóławianie dotychczasowej wiedzy uczestników.
- Pogadanka na temat zaburzeń psychicznych i ich rodzajów – omówienie wybranych chorób psychicznych, zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowo-depresyjnych, zaburzeń odżywiania, uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Wskazanie literatury opisującej doświadczenia zaburzeń psychicznych.
- Osoby, które znasz...? – przedstawienie powszechności występowania trudności natury psychicznej i oswojenie tematu poprzez prezentację osób znanych i popularnych identyfikujących się z doświadczeniem choroby psychicznej (prezentacja multimedialna).
- Zakończenie zajęć – podsumowanie zajęć, formułowanie wniosków, rundka, badanie nastroju.

## Spotkanie II

Temat: Trudności emocjonalne młodzieży

Cele:

- Przedstawienie autentycznych historii młodzieży chorującej psychicznie.
- Zapoznanie uczniów z elementami diagnozy, leczenia i procesu zdrowienia.
- Ukazanie wartości wzmocnienia pozytywnego.

Metody i techniki: praca w kręgu, praca w grupach, dyskusja, rundka.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, prezentacja multimedialna, kartki, mazaki, fragmenty książek „Zwrotnica”<sup>5</sup> i „Moja wędrówka”<sup>6</sup>, Mini poradnik – jak reagować, jak pomóc?

Przebieg zajęć:

- Wprowadzenie w problematykę zajęć – zapoznanie się z uczestnikami i tematyką zajęć, krótka pogadanka na temat wzmacniania i wpływie pozytywnego podejścia na proces zdrowienia.
- Grupowa praca z tekstem – podział uczestników na trzy grupy. Wręczenie uczestnikom fragmentów książek opisujących autentyczne zmagania młodych osób z chorobą psychiczną. Pytania pomocnicze:
  - z jakim doświadczeniem zmagają się bohater tekstu?
  - co „wywołało” trudność?
  - jak autor radził sobie z sytuacją?

---

<sup>5</sup> Książka dostępna na stronie: [http://hostelzagarze.pl/wpcontent/uploads/2014/06/zwrotnica\\_nasze\\_psychonarracje-kompresja.pdf](http://hostelzagarze.pl/wpcontent/uploads/2014/06/zwrotnica_nasze_psychonarracje-kompresja.pdf)

<sup>6</sup> Książka dostępna na stronie: [http://www.konstelacjalwa.pl/upload/moja\\_wedrowka.pdf](http://www.konstelacjalwa.pl/upload/moja_wedrowka.pdf)

- co pomaga mu zdrowieć?
- co robi teraz?
- jak widzicie przeszłość bohatera?

Dodatkowo grupa może wybrać cytaty, który chce przeczytać pozostałym uczestnikom.

- Wzajemna prezentacja bohatera i jego doświadczeń pozostałym grupom, refleksja na temat dotychczasowej wiedzy o chorobie, możliwość przytoczenia krótkiego cytatu.
- Tworzenie pozytywnych cech bohaterów na których opiera się proces zdrowienia (tym samym wzmacnianie w młodym człowieku poczucia, że on sam ma ogromny wpływ na proces zdrowienia). Tworzenie wspólnych cech wszystkich trzech przedstawionych bohaterów na których opiera się proces zdrowienia.
- Zakończenie spotkania – podsumowanie zajęć, badanie nastroju, rundka, wręczenie uczestnikom „Mini poradnika” opracowanego przez członka ITiES na podstawie osobistego doświadczenia zawierającego dwa obszary: Jak pomóc gdy bliska osoba zaczyna chorować psychicznie? Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby psychicznej? Poradnik stanowi element wiedzy do kolejnego spotkania.

### **Spotkanie III**

Temat: Warsztat wzmacniający

Cele:

- Kształtowanie wrażliwej postawy wobec osób z trudnościami natury psychicznej.
- Redukowanie uprzedzeń w stosunku do osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Modelowanie wzorcowych zachowań: dbania o własne zdrowie psychiczne oraz uważności i pomocy osobom bliskim z problemami psychicznymi.
- Usystematyzowanie i podsumowanie zdobytej wiedzy.

Metody i techniki: „burza mózgów”, gry i zabawy w grupach, kalambury, tabu, rundka. Pomoce dydaktyczne: prezentacja multimedialna, elementy audiowizualne, flipchart, karteczki, mazaki.

Przebieg zajęć:

- Wprowadzenie w problematykę zajęć – zapoznanie się z uczestnikami zajęć, badanie nastroju, rozmowa na temat kampanii reklamowych poruszających zagadnienia z obszaru zdrowia psychicznego, prezentacja spotu i krótka dyskusja.
- Skojarzenia – praca w grupach (podział uczestników na cztery grupy). Każda z grup otrzymuje kartkę i wypisuje skojarzenia pozytywne i negatywne dotyczące osób: chorych na depresję, chorych na schizofrenię, cierpiących na nerwicę i uzależnio-

nych od substancji psychoaktywnych. Lider grupy prezentuje pozostałym zespołom wypisane skojarzenia. Podsumowanie i dyskusja. Próba ustalenia cech wspólnych dla wszystkich grup. Ocena stopnia trudności w odniesieniu do poszczególnych chorób, oraz generowania skojarzeń pozytywnych i negatywnych.

- Praca w grupach – ćwiczenie na zasadach gry „Tabu” z nawiązaniem do „Mini poradnika” otrzymanego na spotkaniu II. Podział uczestników na dwie grupy: grupa I zajmująca się modelową reakcją pomocy i grupa II zajmująca się dbaniem o własne zdrowie psychiczne. Uczestnicy otrzymują zestaw karteczek z hasłami (które należy odgadnąć) i pięcioma słowami, których nie można użyć, prezentując dany przykład. Po odgadnięciu wszystkich haseł przez obie grupy następuje wspólna prezentacja i dyskusja na temat wskazówek zawartych w „Mini poradniku”.
- Rozsypanka – wprowadzenie do tematu empatii. Przedstawienie definicji empatii, przykładów, rodzajów. Praca w grupach – przyporządkowanie do poszczególnych terminów (empatii, wsparcia, osobistego cierpienia i emocjonalnego zarażenia) karteczek z definicjami je opisującymi, wyjaśnienie i wspólne omówienie.
- Jakich słów używać? – wspólne generowanie określeń na osoby doświadczające trudności natury psychicznej, jak nie stygmatyzować i nie pogłębiać istniejących stereotypów.
- Sieć uwrażliwiania – przedstawienie wpływu zmiany własnej postawy wobec osób chorujących psychicznie na kształtowanie pozytywnej postawy innych ludzi w stosunku do chorujących psychicznie.
- Zakończenie spotkania – podsumowanie cyklu spotkań, wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, badanie nastroju, przekazanie informacji o możliwości kontaktu i wsparcia, pożegnanie z uczestnikami.

## **Ewaluacja programu**

Program „Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook” przeprowadzony w październiku 2015 roku w Katolickim Liceum Ogólnokształcącym im. Świętej Rodziny z Nazaretu w Krakowie został przygotowany na podstawie wcześniejszych dwóch edycji (w latach 2013 i 2014) przeprowadzonych również w tej samej szkole. Warsztaty zostały odebrane bardzo pozytywnie, o czym świadczy wypowiedź jednego z uczestników:

Na pewno dziękuję za chęci i pomysł stowarzyszenia, by dzielić się z innymi wiedzą z zakresu psychologii. Podobała mi się forma, prowadzący i ciekawe podejście do problemów. A także nastawienie do uczestników i współprowadzących, atmosfera, forma, pomoce i ich tłumaczenie na przykładach oraz przygotowanie do zajęć i lektury do czytania.

Konstruując ankietę ewaluacyjną zależało nam na uzyskaniu informacji zwrotnej o tematyce, formie oraz przebiegu pracy warsztatowej. Przygotowaną ankietę przepro-

wadzano w grupie dziesięciu osób uczestniczących w warsztatach. Uczniowie odpowiedzieli na 10 pytań (8 pytań zamkniętych i 2 pytania otwarte).

Zdecydowana większość uczestników (8 osób) w ogólnej ocenie warsztatów wybrała odpowiedź *zdecydowanie mi się podobały*. Po jednej osobie zaznaczyło stwierdzenie *raczej mi się podobały* oraz *trudno powiedzieć*. Istotną kwestią w ankiecie było pytanie dotyczące poruszania tematyki chorób psychicznych w szkole. Odpowiedź trochę niepokoi, bowiem zdecydowana większość – 9 osób nie spotkało się z tą tematyką w trakcie zajęć szkolnych. Ich zaangażowanie, chęć udziału świadczy o ich gotowości i zainteresowaniu tym tematem, co pokazują również wypowiedzi uczestników warsztatów: (...) *uważam, że powinno być więcej takich spotkań, (...) ludzie potrzebują rozmawiać o trudnych tematach (...)*.

Niezwykle istotne wydaje się podkreślenie przez uczniów w jakim stopniu udział w tych spotkaniach zwiększył ich wiedzę tym zakresie. Na *zdecydowanie i raczej zwiększył* wskazało 8 osób, znacząca była także opinia jednego z uczestników: *liczę na więcej bo było ciekawie i poszerzyło to moją wiedzę (...)*.

Zaproponowane uczniom spotkania były podzielone tematycznie. Każde zajęcia zostały poddane ocenie. Najwięcej najwyższych ocen zdobyło spotkanie pierwsze, które wprowadzało w tematykę zaburzeń psychicznych – 7 osób odpowiedziało *zdecydowanie mi się podobało*, 1 osoba *raczej mi się podobało* (dwie pozostałe osoby wypełniające ankietę nie brały udziału w pierwszym spotkaniu). Spotkanie trzecie, którego tematem był warsztat wzmacniający nabyte podczas spotkań postawy, wiedzę i umiejętności *zdecydowanie podobał się* – 5 osobom, *raczej* – 4 osobom, 1 osoba udzieliła odpowiedzi, że *raczej się nie podobało*. Warsztat z tekstami autentycznych historii osób doświadczonych kryzysem psychicznym, czyli spotkanie drugie podobało się młodzieży – *zdecydowanie* – 3 osoby, *raczej* – 6 osobom oraz *trudno powiedzieć* – 1 osobie.

Powyższe odpowiedzi oraz nasze dotychczasowe doświadczenia zdecydowanie potwierdzają słuszność podejmowania działań w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych w okresie rozwojowym młodzieży, kiedy jest największe ryzyko zachorowania czyli wchodzenia w dorosłość. Ważne jest również uwrażliwianie uczniów na potrzeby innych, jak napisał jeden z uczestników zajęć: *ważnym słowem, które pojawiło się była EMPATIA (...), aby pomóc osobie z trudnościami emocjonalnymi należy mieć odrobinę empatii (...)*.

Uczniowie ocenili formę warsztatową jako atrakcyjną – 5 osób *zdecydowanie*, 4 osoby *raczej atrakcyjne*. Dla jednego uczestnika forma warsztatów nie okazała się być atrakcyjną.

Zaplanowane spotkania w czasie 1,5 godziny okazały się być optymalne dla większości grupy (7 osób), 3 pozostałe miały niedosyt spotkań – dla 2 osób warsztat był *trochę za krótki*, a dla 1 osoby *zdecydowanie za krótki*, na co wskazuje następująca wypowiedź: *szkoda, że tak krótko, może następnym razem będą dłuższe*.

Warsztaty były prowadzone w sumie przez sześć osób. Ocena ich umiejętności w skali od 1 do 5 dotyczyła: przygotowania do zajęć, zaangażowania w przebieg zajęć oraz zainteresowania grupy tematem. Wyniki są średnią ocen przyznanych przez uczestników warsztatów i przedstawiają się następująco: przygotowanie – 5, zaangażowanie – 4,7, zainteresowanie grupy – 4,6. Podsumowaniem niech będzie następujące zdanie z ankiety: *komunikatywnie, aktywnie, odpowiednio przygotowani do zajęć*. Uczestnikom warsztatów podobały się także materiały, które zostały wręczone po każdym z warsztatów, na co zwraca uwagę poniższy komentarz: *materiały przygotowane są dobrym pomysłem, ponieważ zostanie ślad z tych warsztatów i bez wątplenia będę do nich wracać*.

Dodatkowo w ankiecie młodzież mogła wyrazić swoją opinie dotyczącą warsztatów, kilka osób uczyniło to odnosząc się bardzo pozytywnie do tematyki i formy tych zajęć: *było bardzo miło, ciekawie i chętnie wzięłabym udział w innych dostępnych warsztatach, bardzo mi się podobały, dowiedziałam się dużo przydatnych informacji o chorobach psychicznych*.

Analizując powyższe wyniki po przeprowadzonych warsztatach można stwierdzić, iż wzrosła świadomość uczestników warsztatów w zakresie problemów zdrowia psychicznego.

Podczas warsztatów młodzież w toku wspólnej refleksji uznała, iż trudności emocjonalne, czy doświadczenie kryzysu, wpisują się w obszar zdrowia psychicznego, ponieważ są naturalnym i nieodłącznym elementem, jakich doświadcza człowiek w biegu życia. Takie spojrzenie, skutkuje odejściem od pejoratywnego rozumienia kryzysu, na rzecz kryzysu, który może stać się szansą na rozwój. Młodzież samodzielnie (podczas warsztatu z elementami biblioterapii w oparciu o prawdziwe historie opisane przez ich rówieśników) wypracowała własną listę tego co jest ważne w procesie zdrowienia. Innowacyjnym elementem wpisującym się w cykl spotkań, było zaproszenie uczestników na seminarium naukowe organizowane przez Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie. W wystąpieniu dotyczącym warsztatów, które miało miejsce podczas wspomnianego seminarium<sup>7</sup> uczestniczył uczeń, który brał udział w warsztatach i odniósł się krytycznie do ich programu, przyjętych metod oraz rekomendacji na przyszłość. Ze względu na znaczne zainteresowanie uczniów kontynuacją zajęć zaproponowaliśmy im udział w organizowanych przez ITiES „Seminarium Skoncentrowanych na Osobie”, które stanowią swoistą kontynuację podjętych z młodzieżą zagadnień. Aktualnie ITiES wystawia dramę pod tytułem *Zabić kruka* będącą zapisem doświadczenia kryzysu zdrowia psychicznego (premiera odbyła się w kwietniu 2016 roku<sup>8</sup>). Za atrakcyjną formę kontynuacji naszych wspólnych refleksji uznaliśmy również obejrzenie wyjątkowej wystawy o chorobie psychicznej, leczeniu i zdrowieniu *Uważaj na głowę* otwartej w lutym 2016 roku w piwnicach Szpitala Specjalistycznego im. J. Babińskiego w Krakowie.

---

<sup>7</sup> <http://ities.pl/sprawozdanie-z-seminarium-ities-stowarzyszenie/>

<sup>8</sup> <http://ities.pl/relacja-z-v-seminarium-skoncentrowanego-na-osobie-zabic-kruka/>

## Oceń naszą pracę

Ankieta została stworzona w celu poznania opinii uczestników po zakończeniu cyklu warsztatów „Młodzieżowy profil zdrowia psychicznego HEALTHBOOK” przeprowadzonych przez Instytut Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie. W poszczególnych pytaniach należy zakreślić wybraną odpowiedź lub dokonać własnej swobodnej wypowiedzi. Ankieta jest anonimowa, prosimy o udzielanie szczerych odpowiedzi.

1. Jak oceniasz ogółem warsztaty? (zaznacz odpowiednie stwierdzenie)

Zdecydowanie mi się podobały	Raczej mi się podobały	Trudno powiedzieć	Raczej mi się nie podobały	Zdecydowanie mi się nie podobały
------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------------	----------------------------------

2. Czy tematyka chorób psychicznych była poruszana w Twojej szkole?

TAK NIE

Jeżeli tak, to na jakich przedmiotach?

.....

.....

.....

.....

3. W których spotkaniach brałeś udział?

Spotkanie nr 1 (wprowadzenie w tematykę zaburzeń psychicznych)

Spotkanie nr 2 (warsztat z tekstami z książek)

Spotkanie nr 3 (ćwiczenia, warsztaty, podsumowanie)

4. Jak oceniasz poszczególne spotkania? (zaznacz odpowiednie stwierdzenie)

**Spotkanie nr 1** (wprowadzenie w tematykę zaburzeń psychicznych)

Zdecydowanie mi się podobało	Raczej mi się podobało	Trudno powiedzieć	Raczej mi się nie podobało	Zdecydowanie mi się nie podobało
------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------------	----------------------------------

**Spotkanie nr 2** (warsztat z tekstami z książek)

Zdecydowanie mi się podobało	Raczej mi się podobało	Trudno powiedzieć	Raczej mi się nie podobało	Zdecydowanie mi się nie podobało
------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------------	----------------------------------

### Spotkanie nr 3 (ćwiczenia, warsztaty, podsumowanie)

Zdecydowanie mi się podobało	Raczej mi się podobało	Trudno powiedzieć	Raczej mi się nie podobało	Zdecydowanie mi się nie podobało
------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------------	----------------------------------

5. W jakim stopniu udział w tych spotkaniach zwiększył Twoją wiedzę na temat chorób psychicznych?

Zdecydowanie zwiększył	Raczej zwiększył	Trudno powiedzieć	Raczej nie zwiększył	Zdecydowanie nie zwiększył
------------------------	------------------	-------------------	----------------------	----------------------------

6. Czy forma warsztatów była dla Ciebie atrakcyjna?

Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
------------------	------------	-------------------	------------	------------------

7. Czy czas jednego spotkania (1,5 godziny) był według Ciebie wystarczający?

Zdecydowanie za długi	Trochę za długi	W sam raz	Trochę za krótki	Zdecydowanie za krótki
-----------------------	-----------------	-----------	------------------	------------------------

8. Jak oceniasz umiejętności osób prowadzących (wg skali)?

Przygotowanie do zajęć .....

Zaangażowanie w przebieg zajęć .....

Zainteresowanie grupy tematem .....

SKALA:

Zdecydowanie mi się podobało	Raczej mi się podobało	Trudno powiedzieć	Raczej mi się nie podobało	Zdecydowanie mi się nie podobało
5	4	3	2	1

Dodatkowo możesz wyrazić własną opinię:

.....

.....

.....

.....

9. Jakich zagadnień z zakresu tematyki zdrowia psychicznego brakowało podczas zajęć?

.....

.....

.....



## Bibliografia

- Białek, I. i wsp. (2010). *Moja wędrówka. Refleksje studentów i wykładowców UJ o chorobie psychicznej i studiowaniu*. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Howe, D. (2013). *Empatia*. Oficyna Ingenium, Warszawa.
- Kaszyński, H. (2013) *Praca socjalna z osobami chorującymi psychicznie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Kociołek, R., Kaszyński, H. (2014) *Biblioterapia jako metoda promocji zdrowia psychicznego* [w]: M. Szpunar, red. *Badania w pracy socjalnej*. Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Namysłowska, I. red. (2014) *Psychiatria dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Sokołowska, E. i wsp. (2015). *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych*. Difin, Warszawa.
- Szymańska, J. (2012). *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Wydział Wychowania i Profilaktyki ORE, Warszawa.
- Wciórka, J., Świtaj, P. (2012) *Kontekst społeczny – psychiatria w świadomości i praktyce społecznej* [w]: J. Wciórka, S. Pużyński, J. Rybakowski red. *Psychiatria Tom III*. Elsevier Urban & Partner, Wrocław.
- Woynarowska, B. (2013). *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zwrotnica. *Nasze psycho-narracje*, (2011). Opracowanie zbiorowe w ramach projektu „Ja też mam talent”, Zagórze k/Warszawy.

