

Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej (...). Realizując swoją misję IPZIN prowadzi badania nad młodzieżą, opracowuje programy profilaktyczne, szkoli trenerów i nauczycieli oraz przygotowuje ekspertyzy i raporty dla instytucji centralnych i jednostek samorządu terytorialnego.

25 lat profilaktyki zintegrowanej w liczbach:

- Ponad **400 000 uczniów** – uczestników programów – otrzymało wsparcie w rozwoju, narzędzia do radzenia sobie z problemami, motywację do realizacji celów i dążeń życiowych.
- Ponad **108 000 rodziców** uzyskało profesjonalne wsparcie w realizacji trudnego zadania, jakim jest wychowywanie nastolatków.
- Ponad **73 000 nauczycieli** zostało wzbogaconych o nową wiedzę o młodzieży i profilaktyce i wzmocnieni w swojej roli wychowawców.
- **1991 szkół**, dla których opracowane zostały raporty z badań umożliwiające skuteczniejsze realizowanie zadań.
- **20 raportów i ekspertyz** dla centralnych instytucji państwowych (Senat RP, MEN, MZ, MS, ORE, PARPA) dotyczących profilaktyki młodzieżowej.

Od lat wspieramy młodzież w drodze do realizacji marzeń o pięknej miłości i szczęśliwej rodzinie. Dziś to my prosimy o Twoje wsparcie. W obliczu rosnących wyzwań społecznych, aby kontynuować naszą misję w kolejnym roku szkolnym, potrzebujemy pomocy indywidualnych Darczyńców.



Dołącz do grona Darczyńców
Fundacji IPZIN
ipzin.org/wesprzyj-nas

Fundacja Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

ul. Ogrodowa 8; 05-230 Kobyłka k. Warszawy

Nr konta: ING Bank Śląski **62 1050 1012 1000 0090 3013 8052**

Tytuł przelewu: **Darowizna na cele statutowe**

Dołącz do grona Darczyńców Fundacji IPZIN.

Dziękujemy!

MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA

Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej
na wyzwania współczesności



MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA

Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej
na wyzwania współczesności

Spis treści

Publikacja została wydana z okazji:

- konferencji zorganizowanej w dniu 17.06.2025 przez Komisję Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej i Komisję Zdrowia Senatu RP we współpracy z Fundacją Instytut Profilaktyki Zintegrowanej;
- 25-lecia profilaktyki zintegrowanej.

Wstęp 5

1 Kalendarium 25-lecia profilaktyki zintegrowanej 7

2 Profilaktyka zintegrowana – założenia, strategie, programy 33

3 Pięć lat Nagrody „Złote Ogniwo” dla Profilaktyka Roku 49

4 Wybrane wyzwania profilaktyki młodzieżowej
w świetle najnowszych badań IPZIN 55

Szanowni Państwo

Z radością i głęboką satysfakcją oddajemy w Państwa ręce publikację będącą zapisem 25 lat rozwoju modelu profilaktyki zintegrowanej. Publikacja ta to nie tylko podsumowanie ćwierćwiecza pracy naukowej, wychowawczej i profilaktycznej, lecz także wyraz dumy z tego, jak wiele dobrego udało się wspólnie osiągnąć.

Myśląc o poszczególnych programach, konferencjach czy raportach, które przygotowaliśmy widzimy nie tylko wielkie liczby – setki tysięcy uczestników, ale również konkretne twarze i życiorysy młodych ludzi, nauczycieli i rodziców, którzy dzięki działaniom Instytutu i sieci jego współpracowników otrzymali narzędzia, by odważnie marzyć, podejmować dobre decyzje i radzić sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Od 2000 roku naszą pracę napędzają nie tylko dane i modele naukowe, ale przede wszystkim wartości – poszanowanie godności każdej osoby, znaczenie rodziny, wiara w potencjał młodego człowieka oraz przekonanie, że każdy z nas – dziecko, rodzic, nauczyciel, obywatel – jest odpowiedzialny za budowanie świata, w którym dorastanie staje się nie tylko bezpieczne, ale i piękne.

Dzięki wspólnemu wysiłkowi, cierpliwej pracy badawczej, empatii oraz setkom rozmów z młodzieżą, wiemy dziś, że skuteczna profilaktyka to nie tylko przeciwdziałanie zagrożeniom, ale przede wszystkim tworzenie przestrzeni do wzrostu. To towarzyszenie młodym ludziom w odnajdywaniu sensu, budowaniu relacji, odkrywaniu własnego potencjału i uczeniu się, jak przetrwać kryzysy.

Ta publikacja to nie tylko kalendarium faktów i liczb, ale także opowieść o tym, że w niestabilnym świecie trzeba zaszczepiać nadzieję. O tym, że wartości takie jak: miłość i wzajemne wsparcie w rodzinie, życzliwość i akceptacja w klasie, a także pielęgnowana w sercu duchowość są najskuteczniejszymi czynnikami chroniącymi młodzież przed pułapkami współczesności.

Godną okazją do wydania publikacji i jej rozpowszechnienia stała się konferencja „Młodzież – Profilaktyka – Rodzina. Rola profilaktyków wobec wyzwań społecznych i demograficznych stojących przed młodym pokoleniem”, która w dniu 17 czerwca 2025 roku odbywa się w Senacie Rzeczypospolitej Polskiej. Gospodarzem konferencji jest Komisja Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej oraz Komisja Zdrowia Senatu RP. Inicjatorem i współorganizatorem konferencji jest Fundacja Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN).

W publikacji tej znajdą Państwo:

- Podsumowanie, w formie kalendarium, 25 lat rozwoju badań i działań opartych na modelu profilaktyki zintegrowanej.
- Opis najważniejszych założeń modelu profilaktyki zintegrowanej oraz opis strategii Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki, która z niego wyrosła.
- Informację o zasadach tworzenia skutecznych programów profilaktyki zintegrowanej wraz z informacją o programach aktualnie realizowanych przez IPZIN.
- Galerię laureatów Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniwo” dla Profilaktyka Roku prezentowaną z okazji 5-lecia wyróżnienia, które po raz piąty zostanie uroczysto wręczone przez Kapitułę Nagrody właśnie w dniu 17 czerwca 2025 podczas konferencji w Senacie RP.
- Wybór wyników najnowszych badań IPZIN dokonany pod kątem tematu przewodniego konferencji „Młodzież – Profilaktyka – Rodzina”. Tematem tym jest spojrzenie na profilaktykę problemów i zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży w kontekście współczesnych wyzwań społecznych i demograficznych. Przedstawione wyniki badań potwierdzają aktualność przytoczonych w publikacji ponadczasowych rekomendacji raportu *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?* (IPZIN, 2023).

Z całego serca dziękujemy wszystkim, którzy przez te lata tworzyli z nami profilaktykę zintegrowaną: naukowcom, praktykom, wolontariuszom, instytucjom publicznym, organizacjom społecznym, a przede wszystkim – młodzieży, która pozwoliła nam wejść do swojego świata. To dzięki Wam możemy dziś z dumą powiedzieć: to było 25 lat, które miały sens.

Z wyrazami wdzięczności i nadzieją na dalszą wspólną drogę,



dr Szymon Grzelak
psycholog, Prezes Zarządu
Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej



mgr Dorota Żyro
psycholog, Wiceprezes Zarządu
Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

A large wooden sailing ship with white sails is shown on a blue sea. The ship is tilted to the left, and the sails are partially unfurled. The deck is crowded with people, and the ship is moving through the water, creating a white wake. The sky is clear and blue.

Kalendarium 25-lecia profilaktyki zintegrowanej

1

25 lat profilaktyki zintegrowanej

Profilaktyka zintegrowana to, między innymi:

12 programów **ponad 400 000** uczniów

profilaktycznych, które są narzędziem pracy setek trenerów i nauczycieli

k którzy otrzymali wsparcie w rozwoju, narzędzia do radzenia sobie z problemami, nową nadzieję na realizację celów i dążeń. A to, przekłada się na miliony lepszych i zdrowszych decyzji nastolatków w konkretnych sytuacjach życiowych

ponad 73 000 nauczycieli

k którzy zostali wzbogaceni o nową wiedzę o młodzieży i profilaktyce i wzmocnieni w swojej roli wychowawców

1991 szkół

dla których opracowane zostały raporty z badań umożliwiające skuteczniejsze realizowanie zadań profilaktycznych.

148 000 uczniów

rodziców i nauczycieli, którzy uczestnicząc w badaniach przyczynili się do lepszego zrozumienia problemów i potencjału współczesnej młodzieży i tych, którzy ją wspierają.

4 akty prawne

rangi państwowej z obszaru zdrowia i edukacji, w których wykorzystano inspirację profilaktyki zintegrowanej i wyników badań na niej opartych

ponad 150 konferencji

i drugie tyle szkoleń i warsztatów przeprowadzonych w Polsce i za granicą, które przybliżyły profilaktykę zintegrowaną i jej narzędzia psychologom, pedagogom, samorządowcom i pracownikom administracji państwowej.

5 lat

Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyki Roku, która daje możliwość publicznego wyróżnienia nieznanych szerzej profilaktyków-pasjonatów

ponad 108 000 rodziców

k którzy uzyskali profesjonalne wsparcie w realizacji trudnego zadania, jakim jest wychowywanie nastolatków.

20 organizacji

w sieci współpracy z trzech krajów, bez której osiągnięcie żadnego z powyżej wymienionych owoców nie byłoby możliwe

Jak krótko podsumować owoce naszej pracy, dorobek 25 lat profilaktyki zintegrowanej?

Profilaktyka zintegrowana to podejście do profilaktyki problemów młodzieży, łączące wiedzę naukową, badania i doświadczenia praktyczne, które rozwija się w Polsce od 2000 r. Przez ostatnie 25 lat prowadziliśmy badania oparte na *modelu profilaktyki zintegrowanej*, pisaliśmy raporty, tworzyliśmy programy profilaktyczne, organizowaliśmy konferencje, budowaliśmy sieć współpracy. W kalendarium 25-lecia przedstawiamy najważniejsze etapy, najbardziej znaczące wydarzenia. To, co umyka, to ogrom codziennej, mało widocznej pracy na rzecz młodzieży, profilaktyki i rodziny.

20 raportów

i ekspertyz dla centralnych instytucji państwowych (Senat RP, MEN, MZ, MS, ORE, PARPA), które pomogły im w kształtowaniu polityki edukacyjnej, zdrowotnej i społecznej dotyczącej dzieci i młodzieży



2000

Narodziny koncepcji „profilaktyki zintegrowanej”

W latach 2000–2001 czasopismo profilaktyczne *Remedium* publikuje cykl dziewięciu artykułów dr Szymona Grzelaka, w których ukazana jest potrzeba nowego, zintegrowanego podejścia do profilaktyki i omawiane są założenia takiego podejścia.

Koncepcja profilaktyki zintegrowanej opiera się na wnioskach z badań własnych i doświadczeń praktycznych autora z lat 1992–1999, a także z refleksji nad aktualną wiedzą naukową z obszaru profilaktyki problemów dzieci i młodzieży (co omawiamy szerzej w rozdziale 2 niniejszej publikacji). Pierwsza definicja „profilaktyki zintegrowanej”:

Zintegrowana profilaktyka to taka, w której koncentrując się na zapobieganiu jakimukolwiek specyficznemu zagrożeniu (np. alkohol, nikotyna, choroby weneryczne¹/w tym AIDS/) świadomie wspomagamy oddziaływania z innych obszarów – lub przynajmniej w nich nie przeszkadzamy).

¹ Termin „choroby weneryczne” od lat nie jest już używany. Zastąpił go termin „choroby/zakażenia przenoszone drogą płciową”. Grzelak, S. 2000; *Seksualność a alkohol*, *Remedium* nr 9/2000, str. 24.

2002–2003

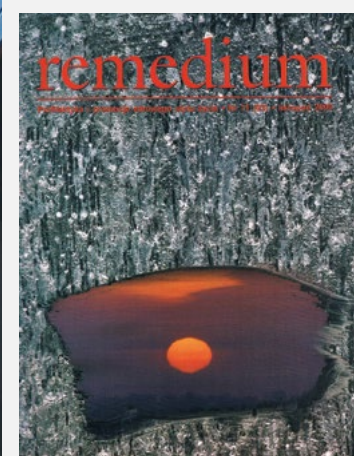
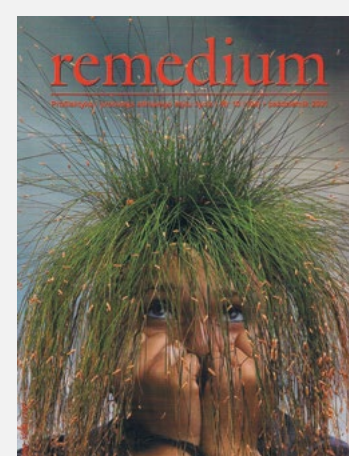
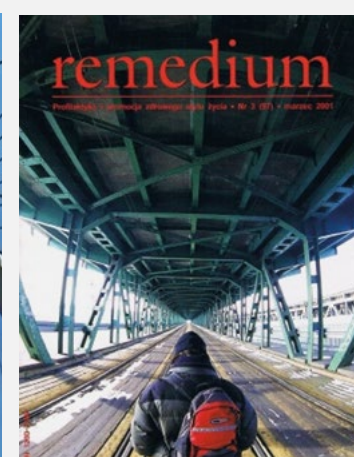
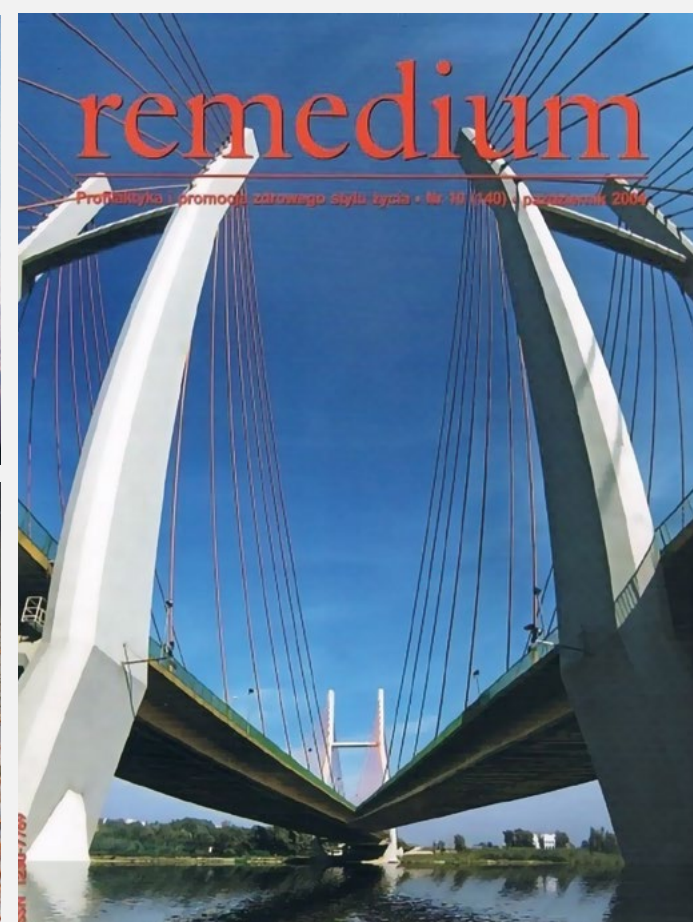
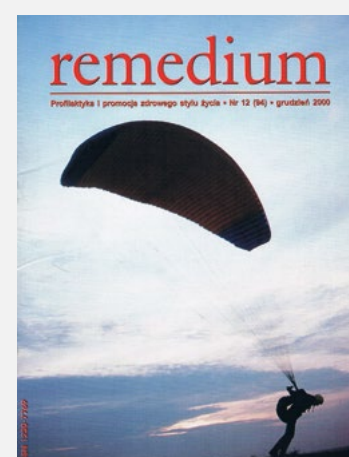
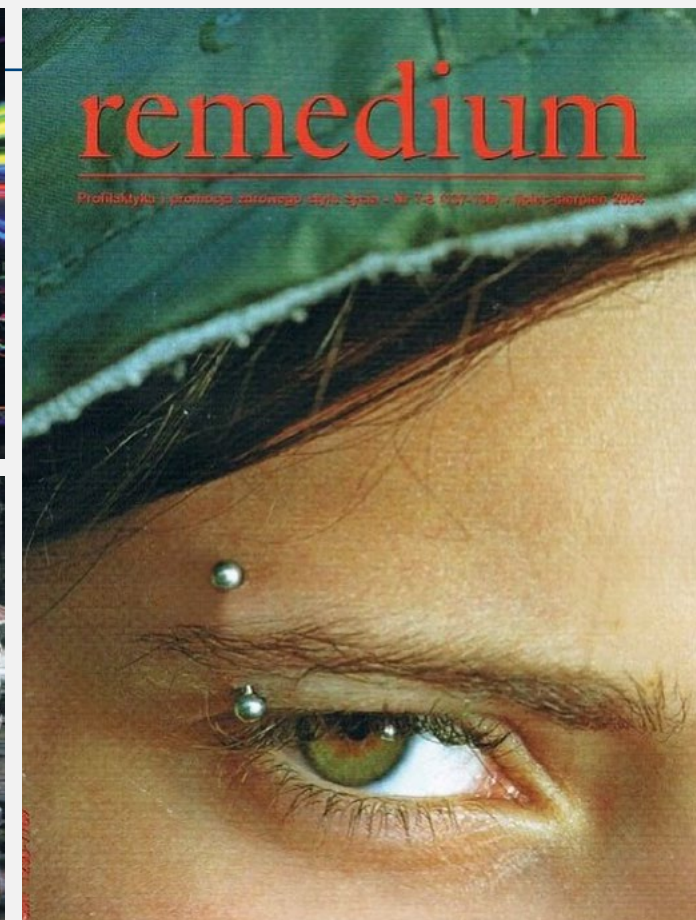
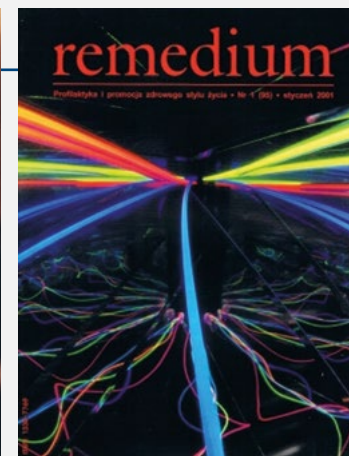
Pierwszy program profilaktyki zintegrowanej wraz z badaniami ewaluacyjnymi

W roku 2002 powstaje program Wyspa Skarbów przeznaczony dla młodzieży w wieku 14–16 lat. Cele programu dotyczą kilku obszarów profilaktyki jednocześnie, a treści odwołują się do tematów leżących zarazem w centrum zainteresowania nastolatków, jak i ważnych dla nich motywacji.

Badania ewaluacyjne (w schemacie 2 × 2 – z grupą eksperymentalną i kontrolną oraz dwoma etapami badań) wykazały efekty prozdrowotne programu dotyczące przemocy rówieśniczej, korzystania z alkoholu, uczciwości w relacjach rówieśniczych oraz postaw i wiedzy o miłości i seksualności.

Program „Wyspa Skarbów” i wyniki badań nad jego skutecznością zostały przedstawione w kolejnych artykułach w czasopiśmie *Remedium* (nr 7–8 i nr 10/2004).

Metodologia badawcza profilaktyki zintegrowanej wymaga, by stosować w badaniach ewaluacyjnych wskaźniki szerokiej gamy problemów i zachowań ryzykownych młodzieży, nawet jeśli cele badanego programu są nieco węższe. Dzięki temu można wykryć zarówno zjawisko generalizacji oczekiwanych efektów programu, jak i jego ewentualne szkodliwe skutki uboczne, które mogą się pojawić w obszarach leżących poza bezpośrednim zakresem celów programu.



2005

„Diagnoza problemów i pozytywnego potencjału młodzieży w ujęciu modelu profilaktyki zintegrowanej”

Przeprowadzone zostały pierwsze badania diagnostyczne szkół w pełni oparte o metodologię badawczą profilaktyki zintegrowanej. Unikalną cechą tej metodologii jest objęcie szerokiego spektrum zmiennych dotyczących różnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży, ich czynników chroniących i czynników ryzyka oraz różnych aspektów pozytywnego potencjału młodzieży. Badania zostały zrealizowane w gimnazjach dzielnicy Warszawa-Śródmieście, dla której opracowano zbiorczy raport.

Od 2005 r. IPZIN przeprowadził 576 stacjonarnych diagnoz dla szkół i gmin opartych na modelu profilaktyki zintegrowanej i zakończonych raportami. W badaniach stacjonarnych uczestniczyło łącznie ponad 57 000 uczniów.

2006

Senat RP: Konferencja o skutecznej profilaktyce w obszarze seksualności w świetle badań

Komisja Rodziny i Spraw Społecznych Senatu RP, z inicjatywy IPZIN, zorganizowała konferencję pt. „Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce”. Partnerem konferencji była Ambasada USA, a wśród prelegentów znaleźli się wybitni eksperci z Uniwersytetu Harvarda i Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Wydarzenie to stanowiło historycznie pierwszą – w murach parlamentu – okazję do merytorycznej, opartej na badaniach naukowych dyskusji o skuteczności profilaktyki we wrażliwym i ważnym obszarze seksualności.



Konferencja w Senacie RP, 24 kwietnia 2006. Od lewej u góry dr Edward Green (Uniwersytet Harvarda), dr Szymon Grzelak, dr Anna Marzec-Bogusławska (dyrektor KC ds. AIDS), dr Norman Hearst (Uniwersytet Kalifornijski w San Francisco) oraz małżonki prelegentów



2006

Powstanie programu Archipelag Skarbów® – najbardziej znanego programu profilaktyki zintegrowanej



Na bazie programu Wyspa Skarbów stworzono jego rozbudowaną i ulepszoną wersję – program Archipelag Skarbów®. W latach 2007–2008 przeprowadzono badania ewaluacyjne programu, cechujące się wysoką jakością metodologiczną (3 etapy badań, grupa eksperymentalna i kontrolna odpowiedniej wielkości, procedura double-blind).

W latach 2006–2025 w programie Archipelag Skarbów® uczestniczyło ponad 309 000 młodzieży, ponad 71 000 rodziców oraz ponad 50 000 nauczycieli.

Badania wykazały następujące efekty wśród 14–15 latków:

- ograniczenie korzystania z narkotyków;
- ograniczenie picia alkoholu;
- wzrost asertywności w odmawianiu alkoholu i narkotyków;
- wzrost wiedzy o seksualności;
- obniżenie odsetka współżyjących seksualnie;
- ograniczenie korzystania z pornografii przez chłopców;
- przeciwdziałanie seksualizacji (bardziej dojrzała postawa wobec miłości i seksualności);
- wzrost intencji posiadania większej liczby dzieci w przyszłości;
- spadek myśli samobójczych wśród dziewcząt;
- poprawa klimatu klasy².

W 2010 roku program został wpisany do nowo utworzonego *Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego* (prowadzonego obecnie przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom we współpracy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji oraz Instytutem Psychiatrii i Neurologii).

² Grzelak, S. (2009) *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce*. Wyd. II rozszerzone, Kraków: Wydawnictwo Rubikon



2009

Nowa definicja Modelu profilaktyki zintegrowanej

Rozwój profilaktyki zintegrowanej i działań opartych na tym podejściu spowodował potrzebę zdefiniowania i opisanie *modelu profilaktyki zintegrowanej* jako całościowej, płodnej i służącej praktyce teorii naukowej.

W II wydaniu monografii naukowej *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży...* zamieszczony został 40-stronnicowy rozdział pt. *Model profilaktyki zintegrowanej*, który całościowo opisuje tę teorię i jej założenia. W rozdziale znalazła się do dziś najczęściej cytowana definicja:

Model Profilaktyki Zintegrowanej to autorska, interdyscyplinarna synteza: (1) teorii naukowych, (2) wyników badań empirycznych oraz (3) doświadczeń praktycznych umożliwiającą tworzenie programów profilaktycznych, które **skutecznie zapobiegają szerokiemu spektrum problemów młodzieży jednocześnie** (np. korzystanie z narkotyków, nikotyny, alkoholu, przemoc, depresje, ciężce nastolatki, HIV/AIDS, inne zakażenia przenoszone drogą płciową) **przy jak najlepszej proporcji nakładów do efektów**.

2009

Rozpoczęcie budowy sieci współpracy osób i organizacji zajmujących się profilaktyką zintegrowaną



XIII Ogólnopolski zjazd trenerów profilaktyki zintegrowanej (sierpień 2022)

Dynamiczny rozwój profilaktyki zintegrowanej stwarza potrzebę szkolenia nowych trenerów, ankieterów, regionalnych koordynatorów działań i badań. Sieć współpracy liczy obecnie ponad 70 certyfikowanych trenerów i ponad 20 organizacji i pracowni profilaktycznych. Współpracownicy regularnie spotykają się na licznych wspólnych supervizjach, szkoleniach i corocznych zjazdach.

2012

Powstanie Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej.



Przez pierwsze 11 lat rozwoju profilaktyki zintegrowanej nie było instytucji, która traktowałaby tę koncepcję profilaktyczną jako podstawę i centrum swojej misji. Działania były rozwijane w ramach Fundacji Homo Homini im. Karola de Foucauld, dla której *model profilaktyki zintegrowanej* był ważną inspiracją, ale nie stanowił wspólnego mianownika wszystkich działań.

W latach 2006–2012 odbyło się kilkadziesiąt konferencji ogólnopolskich, regionalnych i lokalnych promujących koncepcję profilaktyki zintegrowanej. Nowatorskie podejście było bardzo dobrze odbierane przez rodziców, nauczycieli, psychologów i samorządowców. W szerokiej opinii profilaktyka zintegrowana była postrzegana jako koncepcja, która ma trzy podstawowe atuty: mocne podstawy naukowe, zgodność ze zdrowym rozsądkiem i szerokie możliwości praktycznego zastosowania.

Stworzenie **Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej** (w skrócie **IPZIN**) było odpowiedzią na zgłaszane z różnych stron potrzeby i na skokowy wzrost skali działań.



Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia. **Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej** jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki.

Realizując swoją misję IPZIN prowadzi:

- badania naukowe nad młodzieżą,
- opracowuje programy profilaktyczne,
- bada skuteczność programów i monitoruje ich jakość,
- szkoli trenerów i nauczycieli,
- przygotowuje ekspertyzy i raporty dla instytucji państwowych i JST.

Sejm RP: prezentacja wyników badań IPZIN nt. seksualizacji i pornografii

W marcu 2013 z inicjatywy Stowarzyszenia Twoja Sprawa w **Sejmie RP** odbyła się konferencja pt. Odebrana niewinność – seksualizacja kobiet i dziewcząt w mediach i reklamie – przyczyny, skutki, możliwe scenariusze. Było to pierwsze wydarzenie publiczne tej rangi, podczas którego polscy i zagraniczni eksperci przedstawili argumenty naukowe obrazujące groźne skutki dwóch zjawisk: nieograniczonego dostępu dzieci i młodzieży do pornografii oraz seksualizacji w mediach i reklamie.



Prof. Eileen Zurbriggen (druga od prawej) autorka raportu o seksualizacji dziewcząt Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego wraz z przedstawicielami IPZIN – od prawej: Szymon Grzelak, Agata Balcerzak i Przemysław Chojnacki



Ważnym wkładem profilaktyki zintegrowanej w tę konferencję było przygotowanie i przedstawienie przez IPZIN obszernej prezentacji z wynikami badań, które ukazywały seksualizację jako wspólny czynnik ryzyka szeregu innych problemów (myśli samobójczych, upijania się alkoholem, korzystania z narkotyków, przemocy i wczesnej inicjacji seksualnej). IPZIN był pierwszą instytucją badawczą, która systematycznie uwzględniała w badaniach problem seksualizacji oraz korzystania z pornografii przez dzieci i młodzież.



Senat RP: prezentacja wyników badań IPZIN nt. ojcostwa



SENAT
RZECZPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

W listopadzie 2013 wyniki badań IPZIN zostały zaprezentowane podczas konferencji o roli ojca i znaczeniu ojcostwa pt. „Listy do taty”, która odbyła się w Senacie RP. Organizatorem konferencji była Komisja Rodziny i Polityki Społecznej, a inicjatorem Fundacja im. Cyryla i Metodego i Zespół Tato.Net.

Przy tej okazji, na zamówienie Komisji Rodziny, dr Szymon Grzelak opracował ekspertyzę pt.: *Rola ojca w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym oraz problemom dzieci i młodzieży. Wyniki badań i rekomendacje*. Opracowanie pokazuje zaangażowanie ojca w wychowanie jako jeden z kluczowych czynników sprzyjających prawidłowemu rozwojowi dzieci, zwiększających ich odporność na różne zagrożenia i problemy, a także ograniczające podejmowanie przez dzieci zachowań ryzykownych.



Udział IPZIN w badaniach IBE nad przedmiotem Wychowanie do życia w rodzinie



W latach 2014–2015, na zlecenie Ministra Edukacji Narodowej, Instytut Badań Edukacyjnych przeprowadził pogłębione badania wśród 18-latków i wśród rodziców młodzieży szkolnej, których celem było poznanie potrzeb uczniów i rodziców w obszarze *Wychowania do życia w rodzinie* i wspierania rozwoju psychoseksualnego młodzieży. Na zaproszenie IBE, eksperci IPZIN aktywnie włączyli się, w roli konsultantów, w opracowanie badań, a dr Szymon Grzelak był jednym z recenzentów końcowego raportu pt.: *Opinie i oczekiwania młodych dorosłych (osiemnastolatków) oraz rodziców dzieci w wieku szkolnym wobec edukacji dotyczącej rozwoju psychoseksualnego i seksualności*.

Do dziś badania te pozostają jedynymi reprezentatywnymi i kompleksowymi badaniami nad przedmiotem Wychowanie do życia w rodzinie.

Jednym z najważniejszych wyników badań było odkrycie ogromnej zbieżności między oczekiwaniami rodziców dotyczącymi edukacji seksualnej, a treścią podstawy programowej WDŻ i jej rozłożeniem na kolejne lata.

Publikacja *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*

Latem 2015 roku, na bazie obszernego raportu opracowanego przez IPZIN na zlecenie Ośrodka Rozwoju Edukacji, ukazało się ***Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych.*** Publikacja została wydana przez ORE dzięki dofinansowaniu z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Vademecum zostało opracowane przez sześciu zespół współpracowników IPZIN z udziałem 17 zaproszonych ekspertów w oparciu o kwerendę aktualnej wiedzy naukowej oraz badania własne IPZIN wśród ponad 15 000 uczniów i ponad 1500 rodziców, nauczycieli i samorządowców, a także doświadczenia praktycznych działań profilaktycznych IPZIN wśród ponad 150 000 odbiorców. Stanowiło ono odpowiedź na poważną lukę w polskiej profilaktyce – brak pogłębionych publikacji, które omawiałyby wyzwania związane z szerokim spektrum różnych problemów młodzieży, a zarazem proponowały strategiczne, przemyślane i całościowe rozwiązania.

W *Vademecum* po raz pierwszy opisana została strategia *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki*, stanowiąca dojrzały owoc modelu profilaktyki zintegrowanej. W kolejnych latach stała się ona podstawą wielu inicjatyw i działań profilaktycznych.



W połowie 2015 r. *Vademecum* zostało opublikowane i rozesłane przez ORE do wszystkich samorządów w Polsce, a dodruk i kolejny etap kolportażu ze wsparciem Ministerstwa Zdrowia odbył się jesienią tego samego roku. We wrześniu 2015, z inicjatywy IPZIN, w siedzibie Kancelarii Premiera Rady Ministrów odbyło się międzyresortowe spotkanie, którego celem było przedstawienie strategii *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki* i wyników badań, na których jest oparta.

W czerwcu 2018, również z inicjatywy IPZIN, odbyło się w KPRM spotkanie Komitetu Społecznego Rady Ministrów, na którym jednym z istotnych tematów było omówienie potencjału strategii *Siedmiu dźwigni* dla poprawy skuteczności polityki społecznej dotyczącej młodzieży.

Od 2015 roku przeprowadzonych zostało ponad 40 konferencji i warsztatów wprowadzających w strategię *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki samorządy szczebla gminnego, powiatowego i wojewódzkiego.* W wielu samorządach warsztaty te były pierwszym wydarzeniem w historii, które gromadziło wszystkie instytucje, organizacje i osoby zajmujące się młodzieżą, jako podmiotem polityki społecznej, zdrowotnej czy oświatowej.

Model profilaktyki zintegrowanej w Narodowym Programie Zdrowia i Prawie Oświatowym

Dzięki intensywnemu zaangażowaniu ekspertów IPZIN w konsultacje społeczne wokół Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 uwzględnionych zostało w nim kilkanaście zapisów wskazujących na potrzebę zintegrowanego spojrzenia na profilaktykę i zdrowie publiczne.

W preambule NPZ na lata 2016–2020 zapisano istotę podejścia zintegrowanego: „Cele operacyjne i zadania służące realizacji celów operacyjnych określone w NPZ (...) powinny być realizowane w sposób powiązany, przeciwdziałając więcej niż jednemu zagrożeniu jednocześnie, w szczególności w obszarach, w których istnieją naukowe dowody zależności między zagrożeniami lub korelującymi czynnikami ryzyka i chroniącymi”.

Inspirowany *modelem profilaktyki zintegrowanej* fragment preambuły został powtórzony w niemal identycznym brzmieniu w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021–2025.

Udział ekspertów IPZIN w konsultacjach społecznych reformującej system edukacji ustawy *Prawo oświatowe* doprowadziły do uzupełnienia luki, jaką było pominięcie wychowania i profilaktyki na liście głównych zadań systemu oświaty. Wprowadzono do ustawy inspirowany *modelem profilaktyki zintegrowanej* zapis (Art. 1 ustęp 3):

Ustawa *Prawo oświatowe* z dnia 14 grudnia 2016 r., tekst ujednolicony na 14.05.2025: „Rozdział I Art. 1. System oświaty zapewnia w szczególności: 3) wychowanie rozumiane jako wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki problemów dzieci i młodzieży”.

*W *Vademecum* po raz pierwszy opisany został tak zwany „efekt babci”. Wyniki badań pokazały, że nastolatki, którzy wskazują oboje albo chociaż jedno ze swoich rodziców jako ważnych życiowych przewodników, są w znacznym stopniu ochronieni przed popadaniem w problemy z obszaru zdrowia psychicznego i podejmowaniem zachowań ryzykownych. W przypadku 10% młodzieży, która z różnych przyczyn nie może wskazać żadnego z rodziców jako przewodnika życiowego, skutecznie zastępuje rodziców w ich funkcji ochronnej tylko jeden rodzaj przewodnika życiowego. Jest nim babcia.*



Broszura o *Siedmiu dźwigniach...* dla samorządów

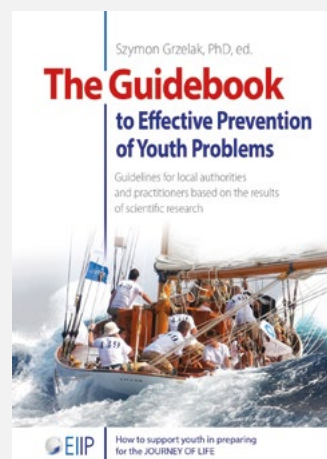
- Raport 1: *Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi;*
- Raport 2: *Jak badać szkolne czynniki ryzyka i ochrony?;*
- Raport 3: *Profilaktyczny potencjał szkół.*



Powołanie fundacji European Institute for Integrated Prevention

W 2017 powołana została nowa fundacja, European Institute for Integrated Prevention (<https://www.eiip.institute>), której celem jest popularyzacja modelu profilaktyki zintegrowanej za granicą oraz rozwój badań i działań profilaktycznych na nim opartych w różnych krajach świata.

W celu nawiązania współpracy międzynarodowej wydany został po angielsku: *The Guidebook to Effective Prevention of Youth Problems*, czyli tłumaczenie *Vademecum skutecznej profilaktyki...*



Wśród pozytywnych opinii o tej publikacji, wyróżnia się zamieszczona na okładce opinia słynnego psychologa, którą przytaczamy w oryginale:



The Guidebook contradicts many harmful negative myths concerning adolescents. The results of the authors' research challenge the popular view that teenagers generally reject adult authority. In my practical experience, I see how essential the role of mothers and grandmothers is in the lives of young people, and it is them to whom adolescents turn first if they are in need. This observation is in harmony with the authors' research results, showing that the majority of adolescents point to their mother, father and grandmother as the most important life guides. This valuable publication can help professionals as well as local and state authorities to appreciate and respect the fundamental role of the family in their daily work with youth.

prof. Philip Zimbardo, emerytowy profesor Stanford University

W samym roku 2017, korzystając z zaproszeń, eksperci IPZIN i EIIP przedstawiali zintegrowane podejście do profilaktyki w Parlamencie Europejskim w Brukseli i licznych konferencjach i warsztatach: w Niemczech, we Francji, w Belgii, we Włoszech, na Słowacji, na Węgrzech, w Rosji i w Etiopii.



Rozpoczęcie badań i działań profilaktyki zintegrowanej w placówkach Młodzieżowych Ośrodków Socjoterapii i Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych

Dzięki wsparciu finansowemu Funduszu Sprawiedliwości zarządzanemu przez Ministerstwo Sprawiedliwości, rozpoczęty został kilkuletni proces dostosowywania narzędzi *profilaktyki zintegrowanej* do młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym i niedostosowanej społecznie z MOS i MOW. Proces ten obejmował:

- **szerokie badania diagnostyczne** w placówkach MOS i MOW,
- **adaptację programu Archipelag Skarbów®** do potrzeb młodzieży niedostosowanej społecznie,
- **68 realizacji programu Archipelag Skarbów® w MOS-ach i MOW-ach dla ponad 3000 wychowanków, ponad 940 nauczycieli i wychowawców i ponad 200 rodziców i opiekunów prawnych** w latach 2018–2025, która objęta była skrupulatnym monitoringiem,
- **badania ewaluacyjne** nad skutecznością programu Archipelag Skarbów® w MOS-ach i MOW-ach.



Wyniki i wnioski z monitoringu oraz wyniki badań pokazujących konkretne prozdrowotne i proso-cjalizacyjne efekty programu Archipelag Skarbów® w pracy z młodzieżą z placówek MOS i MOW zostały przedstawione w artykułach autorstwa dr Mai Łoś i mgr Jakuba Plachy zamieszczonych w czasopiśmie profilaktycznym *Remedium* (czerwiec 2024 i lipiec – sierpień 2024).

Pilotażowa wersja programu profilaktyki zintegrowanej Gwiazda Mocy



Gminy i szkoły, które korzystały z programu Archipelag Skarbów® wyrażały potrzebę opracowania programu o podobnym duchu dostosowanego do młodszych odbiorców – z klas 6 i 7 szkoły podstawowej. Dzięki wsparciu finansowemu uzyskanemu z Funduszu Sprawiedliwości powstał nowy program profilaktyki zintegrowanej pod nazwą Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa.

Rozwój programu został wyhamowany przez wybuch epidemii Covid-19, jednak dostępność programu i skala jego realizacji rośnie z roku na rok. W latach 2018–2025 przeprowadzono 142 realizacje programu Gwiazda Mocy. Uczestniczyło w nich ponad 8 400 uczniów, ponad 2170 nauczycieli i ponad 1290 rodziców.



Zintegrowana polityka młodzieżowa – propozycja środowiska IPZIN

W 2018 roku, roku obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości, zespół ekspertów IPZIN doszedł do wniosku, że brakuje w Polsce całościowej koncepcji polityki młodzieżowej, która pozwalałaby skuteczniej wspierać rozwój młodego pokolenia, chronić jego zdrowie i kształtować prozdrowotne, prospołeczne i prorodzinne postawy.

Założenia modelu profilaktyki zintegrowanej oraz wnioski z badań na nim opartych zostały sformułowane w koncepcji **Zintegrowanej polityki młodzieżowej**, która została wyrażona w „**Deklaracji 36 organizacji-sygnatariuszy porozumienia na rzecz Zintegrowanej Polityki Młodzieżowej pt. Młodzież u progu nowego stulecia Niepodległej**”.

Deklaracja została przedstawiona i omówiona podczas posiedzenia **Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej Senatu RP** w dniu 13 lutego 2018 r.

Owocem posiedzenia było „**Stanowisko KRPSS Senatu RP w sprawie Zintegrowanej polityki młodzieżowej**”, które zostało **jednogłośnie poparte przez senatorów z obozu rządzącego i opozycji**.

Oto wybrane cytaty ze Stanowiska KRPSS:

Komisja pragnie zwrócić uwagę na problemy młodzieży związane ze współczesnymi zagrożeniami i problemami społecznymi jakimi są: kryzys małżeństwa i rodziny, dramatyczna sytuacja demograficzna, stan zdrowia publicznego (m. in. depresje i samobójstwa, alkoholizm, narkomania,



choroby przenoszone drogą płciową), seksualizacja i rozpowszechnianie pornografii oraz przestępczość, przemoc i demoralizacja).

Wychowanie dzieci i młodzieży oraz wybory podejmowane w okresie dorastania mają zasadniczy wpływ na rozwój młodego pokolenia i przygotowanie go do pełnienia dojrzałych ról społecznych. (...)

Komisja Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej postuluje:

- *włączenie zintegrowanej polityki młodzieżowej do polityki rodzinnej jako jednego z jej istotnych zadań (na poziomie całego rządu i poszczególnych resortów),*
- *podjęcie zorganizowanej współpracy o charakterze międzyresortowym, która stawiałaby w centrum młodzież jako podmiot, a nie poszczególne problemy z nią związane,*
- *włączenie do współpracy różnych inicjatyw obywatelskich (fundacje, stowarzyszenia),*
- *wypracowanie na poziomie regionalnym (samorządowo-rządowym) rozwiązań uwzględniających podejście zintegrowane, umożliwiające większą skuteczność przeciwdziałania różnym problemom i zagrożeniom przed jakimi stoi młodzież.*



W czerwcu 2018 założenia i uzasadnienie koncepcji Zintegrowanej polityki młodzieżowej zostały przedstawione podczas posiedzenia **Komitetu Społecznego Rady Ministrów**. W rezultacie także **KSRM przyjął Stanowisko wyrażające poparcie dla zastosowania perspektywy wypracowanej przez model profilaktyki zintegrowanej** do poprawy polityki społecznej odnoszącej się do młodzieży, wspierania jej rozwoju i ochrony przed zagrożeniami („Stanowisko KSRM z dnia 06.06.2018 w sprawie zagadnień związanych z młodzieżą, małżeństwem i rodzicielstwem”).

Oto fragment tego Stanowiska: (...) *Wspieranie rozwoju młodzieży i zapobieganie problemom na wczesnych etapach życia jest najbardziej naturalną i racjonalną strategią zapobiegawczą, i wiąże się z wielokrotnie mniejszymi kosztami niż suma kosztów ponoszonych w związku ze skutkami problemów. W celu kompleksowego zapobiegania problemom młodzieży Komitet Społeczny rekomenduje wykorzystanie w polityce rodzinnej i społecznej podejścia zintegrowanego. Istotą podejścia zintegrowanego jest dostrzeganie złożonego kontekstu zależności i związków pomiędzy problemami, gdzie jedne problemy nasilają pojawianie się innych, a wiele z nich ma wspólne przyczyny i czynniki ryzyka, co wykazane zostało w badaniach naukowych. (...)*

Badania i działania profilaktyczne w Zagłębiu Miedziowym (współpraca z Fundacją KGHM)

W roku 2019 rozpoczął się kilkuletni okres współpracy IPZIN i sieci współpracujących organizacji z Fundacją KGHM, w ramach której narzędzia badawcze i praktyczne profilaktyki zintegrowanej były wykorzystywane do działań w Zagłębiu Miedziowym.

Badania te stały się okazją do włączenia w horyzont profilaktyki zintegrowanej nowego wątku społeczno-demograficznego – pragnień migracyjnych i emigracyjnych młodzieży, które stanowią problem dla zagrożonych depopulacją miejscowości i regionów. Opracowany na podstawie badań „profil przyszłego emigranta” oraz „profil lokalnego patrioty” (osoba, która w dorosłości chce pozostać tu, gdzie obecnie żyje) pomaga rozumieć czynniki sprzyjające emigracji i czynniki jej przeciwdziałające. Co więcej, rozumienie tych czynników jest pogłębione o kontekst wiedzy o kondycji psychicznej młodzieży, zachowań ryzykownych, a także pragnień związanych z posiadaniem w przyszłości dzieci.

Profilaktyka zintegrowana jest koncepcją otwartą na włączanie nowych problemów indywidualnych i społecznych, a jej metodologia badawcza i profilaktyczna ułatwia takie włączanie. Jest to niezwykle cenny zasób w niestabilnych czasach.

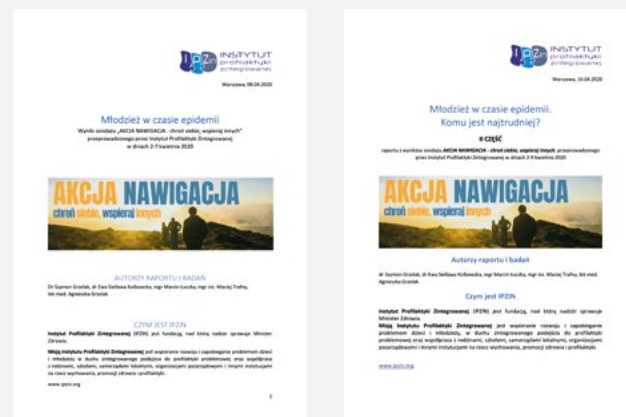
Model profilaktyki zintegrowanej przykładem naukowego podejścia do profilaktyki w podręczniku Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży

W najnowszym podręczniku psychologii klinicznej: **Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży** (PWN, 2020), w rozdziale pt. *Profilaktyka zaburzeń funkcjonowania i rozwoju oraz promocja zdrowia dzieci i młodzieży*, prof. Anna Brzezińska oraz prof. Iwona Grzegorzewska zamieściły szerszy opis **modelu profilaktyki zintegrowanej** jako przykładu całościowego, naukowego podejścia do profilaktyki (str. 773–776).

Autorki rozpoczęły opis słowami: *Przykładem systemowego, interakcyjnego i dynamicznego podejścia do profilaktyki zaburzeń funkcjonowania i rozwoju dzieci i młodzieży jest oryginalny poznawczo, wsparty wynikami badań i zweryfikowany w licznych działaniach praktycznych Model Profilaktyki Zintegrowanej (MPZ) autorstwa dr Szymona Grzelaka.* W swoim opisie MPZ autorki powołują się m.in. na *Vademecum skutecznej profilaktyki* (2015) oraz na zbiór raportów IPZIN dla Ministerstwa Zdrowia (2017).



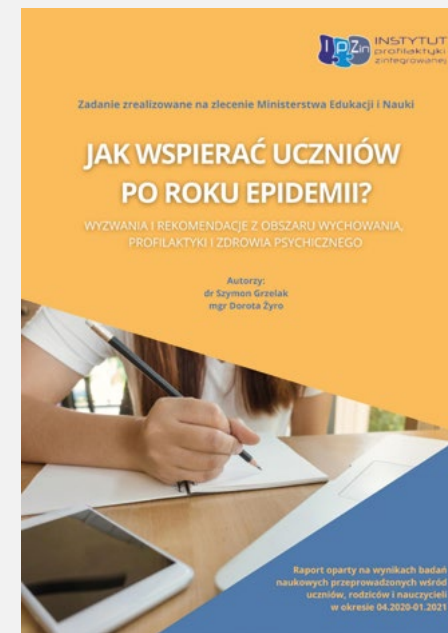
Profilaktyka zintegrowana a pandemia COVID-19 – przykład błyskawicznej reakcji na nowe potrzeby



Zasadą *profilaktyki zintegrowanej* jest poprzedzanie każdego działania praktycznego badaniami naukowymi. IPZIN był pierwszą instytucją badawczo-profilaktyczną, która z pomocą sieci współpracujących organizacji, przeprowadziła badania wśród młodzieży i opracowała ich wyniki w formie dwóch raportów:

- *Młodzież w czasie epidemii* (8 kwietnia 2020)
- *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?* (16 kwietnia 2020)

Raporty i badania były realizowane *pro bono*, bez żadnych dofinansowań. Były efektem uruchomionej przez IPZIN społecznej akcji prowadzonej pod nazwą: „Akcja Nawigacja. Chroń siebie, wspieraj innych.” Dodatkowym efektem tych błyskawicznych działań było wypracowanie przez zespół ekspertów IPZIN zrębów metodologii badań online zgodnych z założeniami *profilaktyki zintegrowanej*.



W kolejnych miesiącach i latach epidemii IPZIN opracował jeszcze 2 raporty:

- **Profilaktyka na czas epidemii (...)** – ekspertyza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (grudzień 2020);
- **Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego** – raport oparty na wynikach badań naukowych na zlecenie MEiN (2021).

Celem raportów było ukazanie panoramicznego obrazu aktualnych problemów dzieci i młodzieży, ale także wyzwań stojących przed nauczycielami i rodzicami, którzy również zostali dotknięci skutkami epidemii i izolacji.

Perspektywa *profilaktyki zintegrowanej* okazała się doskonałym antidotum przeciwko powszechnej wśród decydentów tendencji kierowania całą uwagą i wszystkich środków na przeciwdziałanie epidemii COVID-19, bez zrozumienia, że takie postępowanie spotęguje luki w obszarze profilaktyki problemów zdrowia psychicznego i zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży.

Rekomendacje raportów wskazywały rozwiązania realistyczne i możliwe do wdrożenia w praktyce zarówno przez władze państwowe, lokalne i szkolne, jak też i przez specjalistów szkolnych, wychowawców czy rodziców.

Niektóre z rekomendacji IPZIN zostały wykorzystane przez MEiN w ogólnopolskich rekomendacjach dla szkół.

Błyskawiczna reakcja na nowe potrzeby obejmowała także opracowanie, wdrożenie i ewaluację dwóch nowych programów profilaktycznych:

- **Programu Nawigacja w Kryzysie** – przystosowanego do realizacji zdalnej i wdrażanego w szkołach przez sieć współpracowników IPZIN już od maja 2020
- **Programu Nawigacja w Każdą Pogodę** – opartego na nowoczesnej aplikacji internetowej dla szkół umożliwiającej przeprowadzenie diagnozy środowiska szkolnego (badania wśród uczniów, rodziców i nauczycieli) oraz realizację działań profilaktycznych opartych na tej diagnozie. Wyniki diagnozy są przekazywane szkole w ciągu 48 godzin od zakończenia badań.





1. Akceptuj to, co czujesz
2. Panuj nad tym, co robisz
3. Bądź czujny / bądź czujna
4. Odpuść sobie i innym
5. Odkrywaj źródła wsparcia
6. Patrz daleko
7. Szukaj tego, co dobre
8. Buduj z tego, co masz
9. Wyjdź naprzeciw
10. Hartuj się



Program **Nawigacja w Każdą Pogodę (NWKP)** został opracowany w 2021 roku. Dzięki wsparciu finansowemu z programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki (edycja 1 i edycja 2), ustanowionemu i realizowanemu przez Ministerstwo Edukacji i Nauki, a następnie przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, możliwy był szeroki rozwój programu.

Celem programu jest wzmacnianie odporności psychicznej uczniów oraz poprawa relacji w środowisku szkolnym (uczniowie, rodzice, nauczyciele). W ramach zajęć uczniowie poznają **10 wskazówek** skutecznego radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Wyniki badań ewaluacyjnych pokazują skuteczność programu w podnoszeniu kondycji psychicznej uczniów (pod warunkiem, że jest on realizowany w zgodzie z założeniami).

Od roku 2021 programem NWKP objętych zostało 1415 szkół, a uczestniczyło w nim łącznie ponad 75 000 uczniów, ponad 36 000 rodziców i ponad 20 728 nauczycieli.

W lutym 2025 wyniki ewaluacji programu NWKP zostały opublikowane w artykule autorstwa dr Ewy Siellawy-Kolbowski i mgr Szymona Szumiata w czasopiśmie profilaktycznym **Remedium**. Rozpoczęte zostały starania o włączenie programu do Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego.



2020

I edycja Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyk Roku



Rok 2020, rok epidemii COVID-19 i lockdownów niósł nowe problemy i wyzwania dla dzieci i młodzieży, dla rodziców i nauczycieli, a także całkowicie nowe wyzwania dla profilaktyków. Wielu z nich, mimo skrajnie trudnych warunków i braku środków, z pasją i sercem odnalazło się w nowej sytuacji. By ich docenić, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej zainicjował nową, ogólnopolską nagrodę „Złote Ogniw”.

2021–2022

Rozwój działań profilaktyki zintegrowanej na Malcie i Litwie w ramach Erasmus+

W latach 2021–2022 badania i działania oparte o *model profilaktyki zintegrowanej* zaczęły się intensywnie rozwijać na Malcie i na Litwie, w czym pomógł udział European Institute for Integrated Prevention w projekcie *Pozytywny potencjał młodzieży* realizowanym w ramach europejskiego programu Erasmus+.



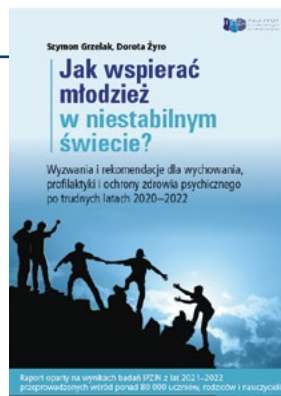
W obu tych krajach przeprowadzone zostały oparte na metodologii *profilaktyki zintegrowanej* badania wśród młodzieży. Raporty z tych badań stały się podstawą do adaptacji kulturowej programu Archipelag Skarbów® i szkolenia trenerów. Od tego czasu zarówno na Malcie, jak i na Litwie program jest regularnie realizowany. EIIP wraz z IPZIN nadzoruje merytorycznie wdrażanie programu i zbiera dane z monitoringu każdej zagranicznej realizacji.

Współpraca ze specjalistami z Litwy i Malty obejmowała także współorganizację szeregu konferencji w tych krajach.

Od 2024 roku w kilku polskich szkołach na Litwie wdrażany jest program Nawigacja w Każdą Pogodę.

2023

Publikacja raportu *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?*



Wybuch epidemii COVID-19, a potem wojny na Ukrainie stały się cezurą zamykającą okres względnej stabilności współczesnego świata. 4 kolejne raporty pisane w latach 2020–2021 przez ekspertów IPZIN za każdym razem odwoływały się do najnowszych wyników badań, aby także oparte na nich rekomendacje były dostosowane do zmieniających się realiów. W maju i październiku 2023 roku ukazały się dwa kolejne wydania raportu ***Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie. Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022*** (Grzelak, S. i Żyro, D.). Raport został oparty na wynikach badań IPZIN z lat 2021–2022 przeprowadzonych wśród ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli.

Tym razem celem autorów raportu było opracowanie takich rekomendacji, które nie uległyby dezaktualizacji w wyniku kolejnego światowego wstrząsu. Rekomendacje raportu były tworzone z jednej strony w oparciu o wnioski z najnowszych badań, a z drugiej z wykorzystaniem wieloletniego doświadczenia badawczego i praktycznego autorów umożliwiającego formułowanie wskazań o zwiększonym stopniu ponadczasowości.

Raport był przedstawiany na kilkudziesięciu konferencjach i szkoleniach, a trafność jego rekomendacji została potwierdzona także przez wyniki kolejnych badań IPZIN, przeprowadzonych już po jego wydaniu.

2024

Publikacja Opinii eksperckiej IPZIN w sprawie projektu rozporządzenia MEN (...) dotyczącego uchylecia zajęć „Wychowanie do życia w rodzinie” i wdrożenia nowego przedmiotu „Edukacja zdrowotna”

W październiku 2024 MEN opublikował projekt rozporządzenia wprowadzającego zasadnicze zmiany w systemie wychowania i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży. W opinii opartej na rzetelnej analizie rozporządzenia, wiedzy naukowej i szerokich doświadczeniach praktycznych *profilaktyki zintegrowanej* eksperci IPZIN poddali projekt krytyce wskazując na brak argumentów naukowo-badawczych na rzecz proponowanych zmian, na błędne założenia nowego systemu i niewłaściwy tryb ich wprowadzania. W opinii omówione były spodziewane negatywne konsekwencje społeczne i zdrowotne uchylecia zajęć WDŻ i wprowadzenia przedmiotu „Edukacja zdrowotna” w proponowanym kształcie.

Opinię IPZIN poparło ponad 50 instytucji i organizacji pozarządowych oraz grono poważanych ekspertów niezwiązanych z IPZIN. Była ona przedstawiana na licznych konferencjach i dyskutowana w mediach.

2025

Konferencja w Senacie RP z inicjatywy IPZIN przypadająca w 25-lecie profilaktyki zintegrowanej i 5-lecie Ogólnopolskiej Nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyka Roku

W 2025 roku Instytut Profilaktyki Zintegrowanej wyszedł do Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej Senatu Rzeczypospolitej Polskiej z inicjatywą wspólnej organizacji w Senacie RP ogólnopolskiej konferencji pt.:

„MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA. Rola profilaktyków wobec wyzwań społecznych i demograficznych stojących przed młodym pokoleniem”.



Inicjatywa została podjęta najpierw przez Komisję Rodziny, a potem także przez Komisję Zdrowia. Konferencja, zaplanowana na 17 czerwca 2025, została objęta honorowym patronatem dyrektora Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom oraz patronatem medialnym czasopisma *Remedium* oraz wydawnictwa i portalu *Medycyna Praktyczna*.

Organizacja konferencji zbiegła się w czasie z 25-leciem *profilaktyki zintegrowanej* i 5-leciem Nagrody „Złote Ogniw”, co stało się impulsem dla IPZIN do opracowania publikacji podsumowującej dorobek *profilaktyki zintegrowanej* i pokazującej te spośród wyników najnowszych badań, które najlepiej korespondują z tytułem i tematem konferencji.

Głównymi celami konferencji było z jednej strony uwrażliwienie uczestników na znaczenie społeczno-demograficznego wymiaru działań profilaktycznych, a z drugiej podkreślenie niedocenianej roli profilaktyków w kształtowaniu i budowaniu odporności psychicznej i mentalnej młodego pokolenia wobec zagrożeń wynikających z wieku rozwojowego dzieci i młodzieży spotęgowanych niestabilnością współczesnego świata.

A photograph of a sailboat's deck and mast on a blue sea under a clear sky. The boat's white sails are partially visible, and the wooden deck is in the foreground. A dark blue rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text. A pink circle with a white number '2' is positioned below the text box. In the bottom right corner, there is a small white navigation bar with three icons: a left arrow, a circle, and a right arrow.

Profilaktyka zintegrowana – założenia, strategie, programy

2

Profilaktyka zintegrowana to skuteczna metoda zapobiegania wielu problemom i zachowaniom ryzykownym młodzieży oraz kompleksowego wspierania rozwoju młodzieży. Badania naukowe pokazują, że poszczególne problemy młodzieży współwystępują ze sobą i są ze sobą powiązane. Te same czynniki ryzyka są odpowiedzialne za pojawianie się wielu różnych problemów. Dzieje się tak dlatego, że w istocie problemy te są formą objawów, a ich przyczyny – indywidualne, rodzinne i społeczne – są często podobne. Co więcej, dla skutecznego zapobiegania różnym zachowaniom ryzykownym i problemom młodzieży kluczowe znaczenie mają te same czynniki chroniące – w szczególności związane z rodziną, szkołą i wiarą religijną.

Koncepcja profilaktyki zintegrowanej



Począwszy od lat 80. i 90. rozwijało się wiele odrębnych gałęzi specjalistycznej profilaktyki problemowej, np. profilaktyka przeciwalkoholowa, przeciwnarkotykowa, przeciwnikotynowa, profilaktyka HIV/AIDS, profilaktyka przemocy rówieśniczej, profilaktyka depresji i samobójstw, a także szereg innych. W oparciu o taką specjalizację tworzone programy profilaktyczne o wąskiej tematyce, które poddawano badaniom o wąskim zakresie zmiennych.

Koncepcja profilaktyki zintegrowanej ma swoje źródło w teoriach wskazujących, że człowiek jest całością (*personalizm* Karola Wojtyły, *teoria tendencji ku ryzyku* Jessorów, *teoria interakcyjnego systemu wpływów* Hawkinsa) i że warto holistycznie patrzeć na jego postawy, zachowania i ich uwarunkowania. Teoriami, które były wykorzystane przy tworzeniu *modelu profilaktyki zintegrowanej* były ponadto: *teoria rozwoju psychospołecznego* Erika Eriksona, *koncepcja pozytywnego rozwoju* (Catalano, Hawkins), *teoria społecznego uczenia się* (Bandura) i *teoria umiejętności społecznych i poznawczych* (Schinke).

Model Profilaktyki Zintegrowanej to autorska, interdyscyplinarna synteza: teorii naukowych, wyników badań empirycznych oraz doświadczeń praktycznych umożliwiająca tworzenie programów profilaktycznych, które skutecznie zapobiegają szerokiemu spektrum problemów młodzieży jednocześnie (np. korzystanie z narkotyków, nikotyny, alkoholu; przemoc; depresje; ciążę nastolatek; HIV/AIDS; inne zakażenia przenoszone drogą płciową) przy jak najlepszej proporcji nakładów do efektów.

Od początku istotą i celem profilaktyki zintegrowanej było przekraczanie granic wąskiej, wyspecjalizowanej profilaktyki i poszukiwanie skutecznych sposobów zapobiegania **wielu zagrożeniom jednocześnie**. I na tym polega istota terminu „profilaktyka zintegrowana”. Dla skuteczności działań profilaktyki zintegrowanej bardzo ważna jest dobra współpraca różnych podmiotów (rodzice, nauczyciele, specjaliści, instytucje, samorząd), jednak to nie ten wymiar „zintegrowania” stoi w centrum definicji omawianego *modelu*.

Model profilaktyki zintegrowanej wypracował swoją własną metodologię badań, która zapewnia ich wysoką jakość i spełnia wysokie standardy etyczne. Jest to owoc ponad

dwóch dekad ciągłego rozwoju badań i nieustannego ich dostosowywania do zmieniających się potrzeb i wyzwań profilaktycznych. **Unikalną cechą metodologii badań profilaktyki zintegrowanej jest jednocześnie obejmowanie szerokiego spektrum zmiennych dotyczących:**

- **różnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży,**
- **czynników chroniących i czynników ryzyka związanych z tymi problemami,**
- **różnych aspektów pozytywnego potencjału młodzieży.**

Ważną cechą profilaktyki zintegrowanej jest również monitorowanie luk w polskim systemie profilaktyki, a także podejmowanie tych spośród ważnych dla zdrowia i rozwoju młodzieży zagadnień, które przez innych są podejmowane rzadko i niechętnie ze względu na związane z nimi kontrowersje, napięcia czy różnice światopoglądowe.

Skrócony opis *modelu profilaktyki zintegrowanej* znaleźć można w najnowszym polskim podręczniku psychologii klinicznej pt. *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (PWN, 2020)¹, gdzie został on przedstawiony jako pozytywny przykład całościowego, opartego na podstawach naukowych podejścia do profilaktyki (str. 773–776): „*Przykładem systemowego, interakcyjnego i dynamicznego podejścia do profilaktyki zaburzeń funkcjonowania i rozwoju dzieci i młodzieży jest oryginalny poznawczo, wsparty wynikami badań i zweryfikowany w licznych działaniach praktycznych Model Profilaktyki Zintegrowanej (MPZ) autorstwa dr Szymona Grzelaka*”.

Główne założenia modelu profilaktyki zintegrowanej:

- Postrzeganie poszczególnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży w szerokim kontekście wielu innych problemów i zachowań ryzykownych;
- Analizowanie wzajemnych powiązań między różnymi problemami młodzieży oraz poszukiwanie ich wspólnych przyczyn i uwarunkowań (czynników ryzyka);
- Podkreślanie znaczenia czynników chroniących w profilaktyce, w tym zwłaszcza tych, które chronią przed wieloma problemami i zachowaniami ryzykownymi jednocześnie;
- Korzystanie z szerokiej gamy wskaźników dotyczących wielu różnych problemów i zachowań ryzykownych zarówno w badaniach diagnostycznych, jak i w badaniach ewaluacyjnych;
- Dostrzeganie i uwzględnianie w profilaktyce roli różnych podmiotów mających wpływ na młodzież: rodziców, szerszej rodziny, nauczycieli, samorządu, organizacji pozarządowych, organizacji religijnych czy wreszcie samej młodzieży;
- Postrzeganie człowieka w kontekście wszystkich jego wymiarów: fizycznego, psychicznego, intelektualnego, społecznego i duchowego;
- Pragmatyczne podejście do profilaktyki, wyrażające się w poszukiwaniu formuł działania, które przyniosą maksymalne efekty przy możliwie najniższych nakładach.

¹ Brzezińska A. Profilaktyka zaburzeń funkcjonowania i rozwoju oraz promocja zdrowia dzieci i młodzieży. w: Grzegorzewska, I., Cierpiakowska, L., Borkowska, A.R. (red). *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 2020.

Czynniki chroniące i czynniki ryzyka wspólne dla wielu zagrożeń

Oslabianie czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników chroniących pozwala ograniczać skalę i nasilenie zachowań ryzykownych i problemów młodzieży. Z punktu widzenia profilaktyki zintegrowanej kluczowe jest zidentyfikowanie takich czynników, które byłyby wspólne dla wielu problemów. Koncentrowanie się na nich w pracy z młodzieżą daje bowiem szansę na jednoczesne zapobieganie szerokiemu spektrum problemów. Jest to podejście najbardziej racjonalne i ekonomiczne.

Uwaga społeczna koncentruje się często na młodych ludziach, którzy podejmują zachowania ryzykowne i popadają w różnego rodzaju problemy i uzależnienia. Wyniki badań pokazują jednak, że te niepokojące zjawiska dotyczą mniejszości młodego pokolenia. W naszych badaniach od wielu lat badamy kluczowe czynniki, którym zawdzięczamy, że większość młodych ludzi nie angażuje się w zachowania ryzykowne i konstruktywnie radzi sobie z problemami. Znajomość tych czynników, czynników chroniących, jest najważniejsza z punktu widzenia profilaktyki. Okazuje się, że **kolejne badania prowadzone na przestrzeni wielu lat wciąż potwierdzają znaczenie tych samych czynników chroniących.**

Tabela 1. Wpływ czynników chroniących na problemy, badania IPZIN z lat 2011–2014, próba N=13 960, młodzież w wieku 14–16 lat (Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży, ORE 2015)

Wpływ czynników na problemy przy kontroli innych zmiennych		Myśli samobójcze	Upijanie się	Narkotyki	Przemoc fizyczna	Przemoc werbalna	Inicjacja seksualna	Nie chcę mieć dzieci
Czynniki chroniące	Rodzinne							
	Mama przewodnikiem	+			+			+
	Tata przewodnikiem	+	+	+			+	
	Rozmowy z wysłuchaniem	+			+	+		
	Wiara i religia							
	Praktyki religijne	+	+	+			+	
	Znaczenie wiary w życiu	+						+
	Miłość – wzory i przekonania							
	Kontakt ze wzorem małżeństwa	+						+
	Przekonanie, że prawdziwa miłość istnieje	+			+			+
	Szkoła i klasa							
	Dobra atmosfera w klasie	+			+	+	+	
	Akceptacja w klasie	+						+
	Udział w WDŻ		+	+			+	+

Równolegle poszukujemy także czynników ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych i problemów. Poniżej prezentujemy w jaki sposób występowanie różnych czynników przekłada się na zachowania problemowe młodzieży. Dla ułatwienia interpretacji w poniższych tabelach kolorem zielonym zaznaczono czynniki chroniące – zmniejszające prawdopodobieństwo problemów, a kolorem czerwonym czynniki ryzyka – zwiększające prawdopodobieństwo problemów.

Tabela 2. Wpływ czynników ryzyka na problemy, badania IPZIN z lat 2011–2014, próba N=13 960, młodzież w wieku 14–16 lat. (Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży, ORE 2015)

Wpływ czynników na problemy przy kontroli innych zmiennych		Myśli samobójcze	Upijanie się	Narkotyki	Przemoc fizyczna	Przemoc werbalna	Inicjacja seksualna	Nie chcę mieć dzieci
Czynniki ryzyka	Rodzinne							
	Rozwód rodziców							–
	Szkoła i klasa							
	Obawa przed przemocą w szkole	–					–	
	Rówieśnicze i środowiskowe							
	Towarzystwo alkoholowe	–	–	–	–	–	–	
	Towarzystwo narkotykowe	–	–	–	–	–		
	Dostępność alkoholu/narkotyków		–	–				
	Seksualne							
	Seksualizacja	–	–	–	–	–	–	
	Mit 100% ochrony prezerwatywy przed HIV						–	
	Inne problemy i zachowania ryzykowne jako czynniki ryzyka							
	Upijanie się					–	–	
	Inicjacja seksualna	–						
	Branie narkotyków						–	
	Myśli samobójcze							–
	Inne postawy jako czynniki ryzyka							
	Akceptacja jazdy po pijanemu		–					
	Akceptacja alkohol + randki		–					

Zarówno w tu przywołanych wcześniejszych badaniach, jak i w najnowszych, które przedstawione są w rozdziale 4, trzy najważniejsze grupy czynników chroniących wiążą się z rodziną, szkołą i wiarą religijną.

W zakresie czynników chroniących pierwszoplanowe znaczenie ma **rodzina**. Matka i ojciec jako przewodnicy życiowi są kluczowi dla pomyślnego i zdrowego rozwoju dzieci – wskazanie obojga lub jednego z nich wiąże się ze zmniejszeniem nasilenia bądź spadkiem prawdopodobieństwa wystąpienia różnych problemów z różnych obszarów. Bardzo ważnym czynnikiem chroniącym, jest też poczucie dziecka, że w rozmowie z rodzicami zostało zrozumiane i wysłuchane.

Druga ważna grupa czynników chroniących sprowadza się do **religii**, ściślej praktyk religijnych oraz dużego znaczenie wiary w życiu młodego człowieka. Jeden z tych czynników bądź oba miały znaczenie dla prawie wszystkich problemów. Wskazuje to na ważną rolę organizacji religijnych (i potencjalnej współpracy z nimi) dla zapobiegania problemom młodzieży.

Po trzecie, duże znaczenie ochronne mają czynniki związane ze **szkołą**. Dobra atmosfera w klasie (życzliwość, wzajemne wsparcie, poczucie bezpieczeństwa) działa ochronnie wobec problemu przemocy w relacjach rówieśniczych, obniżenia nastroju i myśli samobójczych, a także przedmiotowej postawy wobec seksualności. Z kolei poczucie bycia akceptowanym w klasie chroni przez problemami przemocowymi, obniżeniem nastroju i myślami samobójczymi, a także przeciwdziała niechęci do posiadania w przyszłości dzieci. Pokazuje to ważną rolę szkoły w zapobieganiu problemom poprzez codzienne działania wychowawcze, takie jak dbałość o integrację uczniów czy tworzenie przyjaznej i wpierającej atmosfery w klasach.

Wśród czynników szkolnych znaczenie ma także regularne **uczestnictwo w zajęciach** Wychowania do życia w rodzinie – przeciwdziało ono wczesnej inicjacji seksualnej i przedmiotowej postawie wobec seksualności, a także działało ochronnie wobec problemu korzystania z substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, papierosy). Pokazuje to, że *Wychowanie do życia w rodzinie* spełniało rolę zarówno edukacji w obszarze miłości i seksualności, jak i szerszej edukacji zdrowotnej w obszarze profilaktyki uzależnień.



Tabela 3. Wpływ czynników chroniących na grupy problemów, badania IPZIN z lat 2014–2017, próba N=13 236, młodzież w wieku 14–16 lat (Mapa czynników ryzyka i chroniących..., Raport IPZIN dla MZ, 2017)

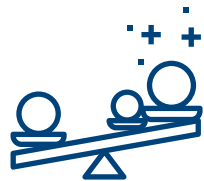
	Gr. I	Gr. II	Gr. III	Gr. IV	
	Przemoc	Depresja	Alkohol, narkotyki, papierosy, wagary, kontakty seksualne	Pornografia Seksualizacja	Nie chcę mieć dzieci
Czynniki chroniące	Rodzinne				
	Mama przewodnikiem	+	+	+	+
	Tata przewodnikiem	+	+	+	
	Rozmowy z wysłuchaniem	+	+	+	+
	Wiara i religia				
	Praktyki religijne			+	+
	Znaczenie wiary w życiu		+	+	+
	Szkoła i klasa				
	Dobra atmosfera w klasie	+	+		+
	Akceptacja w klasie	+	+		
	Lubienie szkoły	+	+	+	+
	Udział w WDŻ			+	+

W zakresie czynników ryzyka duże znaczenie ma negatywne środowisko rówieśnicze. Przebywanie w towarzystwie rówieśników używających alkoholu i narkotyków wiąże się z nasileniem przemocy, zażywania środków psychoaktywnych, obniżeniem nastroju.

Na uwagę zasługuje powszechnie niedostrzegany czynnik ryzyka, jakim jest seksualizacja. Według definicji American Psychological Association (APA) jest to sprowadzanie wartości osoby do „seksownego” wyglądu lub zachowania, uprzedmiotowienie seksualne oraz narzucanie treści i obrazów seksualnych nieadekwatnie do wieku i sytuacji.

Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki

gotowe narzędzie dla samorządu

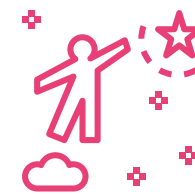


Strategia *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki* wyrosła z *modelu profilaktyki zintegrowanej*. Została opisana i uzasadniona naukowo² jako sprawdzony zestaw zasad, od których w największym stopniu zależy efektywność wychowania i profilaktyki w lokalnym środowisku.

Zasada dźwigni mówi o tym, że jeśli znajdzie się odpowiedni punkt podparcia, to niewielką siłą można podnieść bardzo duży ciężar – tak duży, że bez dźwigni nie byłby możliwy do uniesienia. Myślenie według zasady dźwigni w profilaktyce zintegrowanej, a także w opartej na niej koncepcji zintegrowanej polityki młodzieżowej, polega na poszukiwaniu punktu oparcia umożliwiającego uzyskanie bardzo dużych efektów pomimo użycia ograniczonych sił i zasobów. **Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki to siedem punktów oparcia, siedem aspektów rzeczywistości, od których w największym stopniu zależy efektywność działania w obszarze wychowania, profilaktyki i przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym i problemom młodzieży.**

Strategia powstała w efekcie wielomiesięcznej pracy, analizy wyników badań i konsultacji z ekspertami. Za jej wdrożeniem przemawiają nie tylko argumenty naukowe, ale także liczne pozytywne opinie samorządowców i praktyków, którzy zetknęli się z tą strategią. *Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki* sumuje się w całościową filozofię działania samorządu i szkoły, która pozwoli uzyskać największe efekty działań profilaktycznych w najbardziej ekonomiczny sposób. To gotowa podstawa do budowania wizji i założeń, na których można oprzeć program działania samorządu oraz prowadzonych przez samorząd organów, instytucji specjalistycznych i placówek edukacyjnych, a także współpracę z organizacjami pozarządowymi i lokalnymi działaczami społecznymi.

Strategia *Siedmiu dźwigni* może być też z powodzeniem wykorzystana jako element wizji *zintegrowanej polityki młodzieżowej*, która została opracowana przez IPZIN jako propozycja dla polityki społecznej państwa.



DŹWIGNIA 1: KIERUJ UWAGĘ NA TO, CO DOBRE (wtedy znajdziesz lepsze rozwiązania problemów)

Pozytywne informacje o młodzieży i o potencjale wychowawczym społeczności lokalnej są najlepszym punktem wyjścia do poszukiwania twórczych rozwiązań problemów. Fakt, że większość młodzieży w wieku 14–15 lat nie podejmuje zachowań ryzykownych i nie ulega zagrożeniom, jest taką pozytywną informacją. Koncentracja uwagi na tego typu faktach uruchamia tok myślenia: „Co mogę zrobić, by jeszcze więcej młodzieży rozwijało swój potencjał, żyło zdrowo, pociągało za sobą innych?”.



DŹWIGNIA 2: O ZACHOWANIACH PROBLEMOWYCH I PROFILAKTYCE MYŚL W SPOSÓB ZINTEGROWANY (wtedy rozwiązania będą całościowe, a nakłady – ekonomiczne)

Wiele czynników powiązanych jest jednocześnie z występowaniem różnych zachowań ryzykownych z różnych obszarów. Wzmacnianie czynników chroniących i osłabianie czynników ryzyka jednego problemu należy rozpatrywać w kontekście wpływu tego czynnika także na inne problemy. Przykładowo korzystanie z jednej substancji psychoaktywnej bardzo zwiększa ryzyko, że młody człowiek będzie korzystał z innych, co więcej zwiększa się szansa, że będzie stosował przemoc lub podejmował wczesne kontakty seksualne.



DŹWIGNIA 3: BAZUJ NA ZASOBACH SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ (szanując je, zyskujesz potężnych sojuszników)

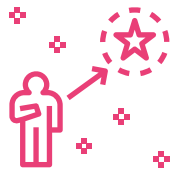
Bazowanie na zasobach lokalnych jest najbardziej racjonalnym i efektywnym podejściem. Relacje z rodzicami, religijność i dobra atmosfera w szkole i klasie są udowodnionymi czynnikami chroniącymi, które zapobiegają wielu zagrożeniom i zachowaniom ryzykownym jednocześnie. Stanowią one ważne zasoby każdej społeczności lokalnej. Podejście oparte na szacunku do naturalnych zasobów społecznych sprzyja rozwojowi kapitału społecznego, zapobiega konfliktom i buduje szeroki pozytywny front wokół działań profilaktycznych i wychowawczych. Może też stać się podstawą do formowania lokalnych zespołów współdziałających na rzecz wychowania młodzieży.

² Sz. Grzelak (red.), *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015.



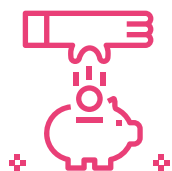
DŹWIGNIA 4: BUDUJ NA WARTOŚCIACH I MARZENIACH MŁODZIEŻY (wtedy przyjmą zdrowy styl życia jako środek do ważnych dla nich celów)

Zrozumienie znaczenia aspiracji życiowych, wartości i duchowości młodzieży pozwala na wykorzystanie w profilaktyce związanych z nimi bardzo silnych i głębokich motywacji. Brak wsparcia otoczenia lub gorzkie doświadczenia rozczarowań życiowych mogą te marzenia przykryć warstwą lęków i obaw. Z wielu badań wynika, że aspiracje młodych ludzi kierują się w największym stopniu ku sprawom i celom głębokim – tym, które są związane z najważniejszymi więziami międzyludzkimi, a jednocześnie wiążą się ze sprawami mogącymi nadać dorosłemu życiu cel i sens.



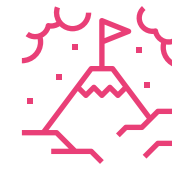
DŹWIGNIA 5: WALCZ O TO, BY WYCHOWANIE I PROFILAKTYKA BYŁY PRIORYTETEM ROZWOJOWYM (ludzi, którzy myślą podobnie, jest więcej, niż myślisz)

Traktowanie wychowania i profilaktyki problemów młodzieży jako priorytetu jest warunkiem rozwoju i powinno być wpisane do strategii rozwoju gminy i strategii rozwoju Polski. Dlatego też każdy, kto zajmuje się profilaktyką, posiada bardzo ważną rolę społeczną. Traktowanie jakiejś dziedziny jako priorytetowej stwarza warunki i daje zielone światło dla działań, ułatwia znajdowanie środków, umożliwia realizację istotnych celów z tej dziedziny niezależnie od trudności i barier. Dlatego ważne jest, aby mówić o znaczeniu profilaktyki i wychowania oraz pokazywać koszty społeczne i finansowe konsekwencji zachowań ryzykownych.



DŹWIGNIA 6: TWORZĄC STRATEGIĘ, SZUKAJ MAKSYMALNYCH EFEKTÓW PRZY OPTYMALNYCH KOSZTACH (wtedy włożony wysiłek ma największy sens)

Optymalne koszty to nie najniższe koszty, ale najtańszy sposób uzyskania maksymalnych efektów. W dziedzinie profilaktyki efektem, który chcemy osiągnąć, jest zdecydowane ograniczenie skali wielu różnych zachowań ryzykownych i problemów młodzieży w całej społeczności lokalnej. Do osiągnięcia tego efektu w sposób jak najbardziej ekonomiczny prowadzi zastosowanie zasady ekonomii profilaktyki. Mówi ona o tym, że maksymalny efekt przy optymalnych kosztach możemy uzyskać przez połączenie dwóch czynników: kompleksowej skuteczności działań i ich szerokiej implementacji. Stosując tę dźwignię, trzeba sobie zadać dwa pytania praktyczne: jak stworzyć strategię o kompleksowej skuteczności, w której przeciwdziała się wielu zagrożeniom jednocześnie, oraz jak ją wdrożyć na szeroką skalę w sposób najbardziej ekonomiczny.



DŹWIGNIA 7: ANGAŻUJ WE WSPÓŁPRACĘ LUDZI Z PASJĄ I ZAMIŁOWANIEM DO MŁODZIEŻY (zespół ludzi z pasją osiąga wielkie cele i nie wypala się)

Strategia ta nie byłaby pełna, gdyby nie ostatnia, siódma dźwignia, która mówi o znaczeniu, jakie dla lokalnego systemu profilaktyki mają ludzie, którzy tworzą wizję tego systemu oraz realizują wynikający z niej program i którzy, w razie potrzeby, są gotowi dążyć do celu, wytrwale walcząc z przeciwnościami i barierami. Kluczowe znaczenie ma połączenie dwóch wartości: pozytywnego, życzliwego stosunku do młodzieży i szczerego zaangażowania w działanie na rzecz młodych ludzi. Profesjonalizm, wysokie kompetencje i odpowiednie kwalifikacje formalne – to atuty, które mogą się najpełniej objawić, gdy dopełniają zapał i zaangażowanie wyrastające z życzliwości dla młodzieży. Śmiała wizja realizowana przez zespół o takich kompetencjach zamienia się w rzeczywistość i staje się jedną z wizytówek gminy.

Zasady tworzenia skutecznych programów profilaktyki zintegrowanej

Stworzenie skutecznego programu profilaktycznego to długi, wieloletni i wieloetapowy proces, który staje się jeszcze bardziej wymagający, gdy celem jest opracowanie nowego programu profilaktyki zintegrowanej. A to dlatego, że z definicji, program profilaktyki zintegrowanej ma przynosić wymierne efekty nie w jednym, a w kilku obszarach profilaktyki.

Na przestrzeni 25 lat rozwoju modelu profilaktyki zintegrowanej stworzonych zostało kilka dobrych i szeroko wdrażanych programów. Poniżej zamieściliśmy zbiór wybranych zasad, których przestrzegaliśmy.

- Podstawowym kryterium, jakie musi spełniać program profilaktyki zintegrowanej jest jego zgodność z założeniami *modelu profilaktyki zintegrowanej* oraz ze strategią *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki*.
- Podstawowym kryterium, jakie musi spełniać trener profilaktyki zintegrowanej jest zgodność własnego życia osobistego z profilaktycznym przekazem w wielu dziedzinach profilaktyki jednocześnie. Trener powinien być przykładem do naśladowania – tylko wtedy jest autentyczny i skuteczny.
- Stworzenie każdego programu profilaktyki zintegrowanej poprzedzane jest badaniami przeprowadzonymi w oparciu o metodologię profilaktyki zintegrowanej. Wnioski z tych badań pomagają w określeniu celów programu oraz dostosowaniu jego treści i metodyki do danej grupy odbiorców.

- Adaptacja programu profilaktyki zintegrowanej do nowych warunków (np. do działań zdalnych) lub nowej grupy odbiorców (np. nowy kraj, młodzież niedostosowana społecznie) jest poprzedzana badaniami w tych nowych warunkach lub grupach odbiorców.
- Każda realizacja każdego programu profilaktyki zintegrowanej jest objęta monitorin-
giem, którego wyniki trafiają do ogólnopolskiego archiwum. Stanowi to punkt wyjścia
do dbałości o jakość realizacji i pomaga trenerom w rozwoju umiejętności.
- Każdy program profilaktyki zintegrowanej jest obejmowany badaniami ewaluacyjnymi
umożliwiającymi ocenę jego skuteczności oraz upewnienie się, że nie powoduje on
szkodliwych skutków ubocznych w żadnym obszarze profilaktyki.
- Najważniejsze cechy charakterystyczne programów profilaktyki zintegrowanej, to:
 - Uwzględnienie w celach i treściach programu w szczególności tych czynników
chroniących i tych czynników ryzyka, które są powiązane z wieloma problemami
i zachowaniami ryzykownymi młodzieży jednocześnie.
 - Dbłość o uwzględnianie w ich celach i treściach potrzeb profilaktycznych młodzieży,
które pozostają niezaspokojone z powodu kontrowersji społecznych lub światopog-
lądowych z nimi związanych. Zadaniem programów profilaktyki zintegrowanej jest
odpowiedzieć na te potrzeby rzetelnie, z szacunkiem i możliwie niekonfliktowo.
 - Kierowanie programu nie tylko do młodzieży, ale także do rodziców i nauczycieli.
Celem profilaktyki zintegrowanej jest nie tylko oddziaływanie na młodzież, ale także
wzmacnianie i edukowanie dorosłych.
 - Uwzględnianie w tworzeniu programów profilaktyki zintegrowanej i szkoleniu tre-
nerów dużej wrażliwości na różnorodność uczestników – ich różne doświadczenia,
pochodzenie, przekonania, zranienia.
 - Sięganie w metodyce programów do szerokiej gamy skutecznych, potwierdzonych
wynikami badań strategii profilaktycznych.
 - Wykorzystywanie w bezpośredniej pracy z odbiorcami (uczniami, rodzicami,
nauczycielami) aktualnych wyników badań naukowych. Wyniki te pomagają
w zmianie przekonań normatywnych odbiorców na bardziej prozdrowotne.
 - Dostosowanie treści i metodyki do rodzaju programu – inna metodyka i treści w pracy
z małą grupą, a inna z dużą grupą; inna w programie realizowanym przez profesjonal-
nych trenerów, a inna w prowadzonym przez nauczycieli po krótkim przeszkoleniu.
 - Wykorzystanie bogactwa środków metodycznych oddziałujących na różne zmysły
i prowokujących do różnych form aktywności: ćwiczenia aktywizujące, muzyka,
udźwiękowione prezentacje, wspólny śpiew szant profilaktycznych, rekwizyty,
scenografia, prezenty profilaktyczne jako nagrody za aktywność, indywidualne
i zespołowe zadania dla uczestników.
 - Wzmacnianie przekazu profilaktycznego programów poprzez pozyskiwanie
ambasadorów zarówno wśród znanych osób, które żyją w zgodzie z przekazem
programu, jak i wśród mało znanych „młodych bohaterów”, którzy są przykładem
wierności zasadom, radzenia sobie z przeciwnościami, pomagania innym.

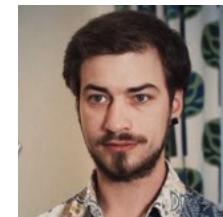
Wybrani ambasadorzy programów profilaktyki zintegrowanej



Marek Kamiński
podróżnik ekstremalny, zdobywca
biegunów Ziemi, filozof.



Magdalena Fularczyk-Kozłowska
Mistrzyni Olimpijska
w wioślarstwie, zdobywczyni
Pucharu Świata, Mistrzyni Europy.



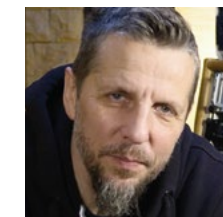
Jan Mela
podróżnik, działacz społeczny,
pierwszy niepełnosprawny
zdobycwca obu biegunów.



Kpt Zbigniew Nadolski
kapitan żaglowca „Dar Pomorza”.



Krzysztof Hołowczyc
kierowca rajdowy, wielokrotny
Mistrz Polski i Mistrz Europy.



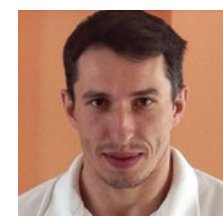
Robert Friedrich
kompozytor, wokalista, autor
tekstów, gitarzysta.



Gennaro Arma
bohaterski kapitan, który
zapobiegł panice na statku
pasażerskim w początkach
epidemii COVID-19 (luty 2020).



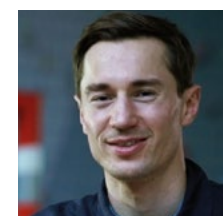
Agnieszka Grzelak
pisarka i artystka, autorka
powieści fantasy.



Sławomir Szmal
bramkarz piłki ręcznej. Wicemistrz
Świata z reprezentacją Polski.



Tomasz Wolny
dziennikarz, prezenter telewizyjny,
laureat nagrody Lodolam 2022
„Dziennikarz Bez Barrier”



Kamil Stoch
trzykrotny mistrz olimpijski
i wielokrotny mistrz świata
w skokach narciarskich.



Żałoga żaglowca „Dar Młodzieży”
która opracowała dla IPZIN filmy
profilaktyczne w trakcie rejsu
dookoła świata (2018).

Programy i działania zgodne z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej

Programy i działania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej



Program Archipelag Skarbów® jest przeznaczony dla najstarszych uczniów szkoły podstawowej i młodszych szkoły ponadpodstawowej. Program odwołuje się do marzeń i pragnień młodych ludzi związanych ze szczęściem w miłości i życiu osobistym oraz realizacją życiowych pasji. W świetle badań, skutecznie wpływa na młodzież w obszarze profilaktyki uzależnień i korzystania z substancji psychoaktywnych, przeciwdziała seksualizacji i przedmiotowemu traktowaniu seksualności, motywuje do czekania z kontaktami seksualnymi oraz przekazuje wiedzę o miłości i budowaniu trwałych związków. Program motywuje do odważnych marzeń o przyszłej rodzinie. Może być realizowany przez certyfikowanych trenerów IPZIN.



Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa to propozycja wspierania rozwoju młodzieży we wczesnej fazie okresu dojrzewania – jest przeznaczony dla uczniów klas 5 – 7 szkół podstawowych, ich rodziców i nauczycieli. Celem programu jest wzmocnienie u młodzieży odporności psychicznej i nauka radzenia sobie z trudnościami dojrzewania. W trakcie programu młodzież jest motywowana do wierności mądrym zasadom życiowym i zdobywa kompetencje potrzebne do wyboru pozytywnego kierunku w życiu. Podczas zajęć młodzież uczy się rozróżniania etycznych i nieetycznych działań oraz rozpoznawania prawdy i fałszu. Wszystko po to, by potrafiła asertywnie zachować się w sytuacji namowy do przemocy, łamania prawa, używania narkotyków, papierosów, dopalaczy, alkoholu czy pornografii. Program wzmacnia rolę rodziny w oczach dzieci oraz ugruntowuje autorytet rodziców oraz nauczycieli. Może być realizowany przez certyfikowanych trenerów IPZIN.



Nawigacja w każdą pogodę to program badawczo-profilaktyczny do samodzielnego wykorzystania przez kadry szkolne. Umożliwia on wykonanie autodiagnozy środowiska szkolnego oraz realizację działań profilaktycznych opartych na wynikach tej diagnozy. Program realizuje cele i zadania profilaktyki uniwersalnej oraz promocji zdrowia psychicznego. Jego zadaniem jest wzmocnienie naturalnych zasobów odporności i radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i kryzysowymi (zasobów osobistych, rodzinnych i środowiskowych).



Trzy Koła to program stworzony z myślą o wzmacnianiu więzi społecznych pomiędzy nauczycielami i uczniami, szkołą i rodzicami. Jego bezpośrednimi realizatorami są odpowiednio przeszkoleni wychowawcy, nauczyciele przedmiotowi, psychologowie i pedagodzy szkolni, którzy prowadzą program z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Program powstał w Fundacji Wychowawców i Młodzieży „Prom”, która przekazała IPZIN opiekę nad nim. Choć *model profilaktyki zintegrowanej* nie był inspiracją dla autorów programu, to jest on w pełni zgodny z założeniami tego podejścia.

Książniczka Roku to program mający na celu zapobieganie zaburzeniom odżywiania, wzmacnianie poczucia własnej wartości, pomoc dzieciom w radzeniu sobie z problemami wczesnej fazy dojrzewania. Wspiera wieloaspektowy rozwój osoby ludzkiej. Jest przeznaczony dla dzieci od 4 klasy szkoły podstawowej.

Diagnoza problemów i pozytywnego potencjału młodzieży w ujęciu profilaktyki zintegrowanej to badania diagnostyczne oparte na autorskich narzędziach stosowanych w badaniach nad młodzieżą od 2002 roku i nieustannie doskonalonych. Ukazują one bardzo szeroki przekrój problemów młodzieży i jej pozytywnego potencjału. Dzięki regularnemu badaniu dużych grup młodzieży (kilkanaście tysięcy uczniów rocznie) dysponujemy szeroką bazą do porównań, co umożliwia nam formułowanie wniosków z badań w sposób przydatny dla nauczycieli i urzędników odpowiedzialnych za zdrowie, wychowanie i bezpieczeństwo młodzieży.

Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki to warsztaty szkoleniowe dla samorządów, których celem jest dążenie do racjonalizacji zarządzania wychowaniem i profilaktyką na poziomie lokalnym oraz optymalizacja współpracy w tym obszarze pomiędzy organami samorządowymi, placówkami oświatowymi, społecznością lokalną, organizacjami pozarządowymi i organami państwa.

Programy Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej do pracy zdalnej

Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych to program, który powstał jako odpowiedź profilaktyczna na potrzeby związane z trudną i dynamicznie zmieniającą się sytuacją młodzieży, rodziny, szkoły i całego społeczeństwa, powstałą na skutek epidemii koronawirusa. **Program łączy w sobie elementy diagnozy i profilaktyki.**

Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców to program opracowany na podstawie wybranych elementów programów Archipelag Skarbów® i Nawigacja w kryzysie oraz doświadczeń wyniesionych z ogólnopolskiej Akcji Nawigacji – Chroń siebie, wspieraj innych. Celem programu było wsparcie młodzieży i pomoc w odnalezieniu się w skomplikowanej sytuacji społecznej, związanej z epidemią oraz nauka umiejętności radzenia sobie w innych sytuacjach kryzysowych.

Programy innych organizacji inspirowane modelem profilaktyki zintegrowanej

Magiczne Kryształy to program wczesnej profilaktyki przemocy i uzależnienia od ekranów przeznaczony dla uczniów w wieku 6-12 lat.

Cukierki to program wczesnej profilaktyki uzależnień, przemocy i rozwijania umiejętności życiowych uczniów przeznaczony dla klas I-III szkół podstawowych oraz starszych grup przedszkolnych.

Ratownicy marzeń to program o charakterze motywacyjny. Jego bezpośrednim celem jest wzmocnienie w młodzieży pozytywnego potencjału oraz integracja społeczna, co przekłada się na lepszą atmosferę w grupie rówieśniczej, zwiększenie szacunku, obniżenie poziomu zachowań agresywnych i ograniczenie ryzykownych.

CUDER to program profilaktyczny dla młodzieży zbudowany na wartościach takich jak prawda, miłość i wolność. Celem programu jest opóźnienie inicjacji alkoholowej i wzmocnienie czynników chroniących uczniów przed szeroką gamą zagrożeń.

Spinacz to program oparty na modelu profilaktyki zintegrowanej obejmujący w szczególności zachowania ryzykowne młodzieży w obszarze uzależnień behawioralnych. Dodatkowo wspiera rodziców i wychowawców w przekazywaniu nastolatkom zasad, które pomogą uchronić młodzież przed zagrożeniami i pomogą w realizacji najgłębszych marzeń.

Pięć lat Nagrody „Złote Ogniwo” dla Profilaktyka Roku



3

Od ponad 30 lat rozwija się w Polsce nowoczesna profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży. Mimo to, do roku 2020 nie istniała ogólnopolska nagroda, która umożliwiłaby wyrażenie wdzięczności i publiczne wyeksponowanie sylwetek profilaktyków-pasjonatów – ludzi, którzy w swojej pracy łączą profesjonalizm, kreatywność i wytrwałość, i którzy mogą być wzorem dla innych.

Na szczęście to się zmieniło. Od pięciu lat, bo tyle liczy inicjatywa Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz Kapituły Nagrody „Złote Ogniw”, wybieramy i nagradzamy laureatów wyłonionych spośród grupy profesjonalistów-pasjonatów zgłaszanych w otwartych konkursach. Intencją Nagrody jest podniesienie rangi zawodu profilaktyka oraz podwyższenie statusu oddziaływań profilaktyczno-wychowawczych w systemie edukacji i w całym społeczeństwie.

Przy wyborze laureata nagrody „Złote Ogniw” dla Profilaktyka Roku brany jest pod uwagę cały dorobek życiowy kandydatów, ze szczególnym uwzględnieniem działań i osiągnięć z ostatniego roku. W ogłoszeniach o kolejnych edycjach Kapituła Nagrody stara się nawiązywać do problemów lub wydarzeń, które były w danym roku szczególnym wyzwaniem dla profilaktyki. W roku 2020 była to epidemia COVID-19 i związana z nią izolacja, w roku 2022 wybuch wojny na Ukrainie i przybycie uchodźców.

Lata 2023 i 2024 nie przyniosły nowych wstrząsów tej miary. Natomiast wielkim wyzwaniem, potwierdzonym przez alarmujące doniesienia naukowców, jest zapaść demograficzna Polski, która niesie ze sobą cały szereg groźnych konsekwencji społecznych, gospodarczych czy związanych z bezpieczeństwem. Decyzją Kapituły, w ocenie dorobku kandydatów na Profilaktyka Roku 2024, jako kryterium pomocnicze, brane było pod uwagę to, czy i w jaki sposób, dany kandydat potrafił uwzględnić prorodzinny wymiar profilaktyki.

Zgodnie z regulaminem Nagroda ma charakter niezależny. O wyborze laureata decyduje Kapituła, do której zapraszane są osoby o dużym i różnorodnym doświadczeniu w dziedzinie profilaktyki – z perspektywy szkoły, samorządu, uczelni, organizacji pozarządowej, poradni psychologiczno-pedagogicznej. Laureat Nagrody otrzymuje symboliczny łańcuch ze „Złotym Ogniwem”, prawo do używania tytułu Profilaktyk Roku oraz nagrodę finansową.

Laureaci Nagrody „Złote Ogniw”

rok 2023

Agnieszka Jagieło (na zdjęciu po lewej stronie) z pasją łączy role pedagoga szkolnego, pedagoga specjalnego, terapeuty prowadzącego zajęcia TUS z uczniami z autyzmem, nauczyciela WDŻ, wychowawcy oraz doradcy zawodowego. Pełni także funkcję przewodniczącej Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w gminie Łambinowice w województwie opolskim. Potrafi być skuteczną liderką, angażować środowisko, przyciągać ludzi i współpracować z różnymi instytucjami. Jest lokalną patriotką, programy profilaktyczne łączy z przeciwdziałaniem depopulacji regionu, sprawiając, że młodzież może czuć się dumna ze swojej małej ojczyzny. Przy realizacji programów profilaktycznych i corocznej kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł wykorzystuje nowoczesne i atrakcyjne metody, które aktywizują młodzież. Zdobywa środki finansowe, przekonując innych o wadze działań profilaktycznych. Pokazuje jak regularnością i małymi krokami można osiągać duże rzeczy.



„Jestem po to, byś nie musiał być sam z tym co trudne...”.

dr Kinga Kusiak-Witek (na zdjęciu po prawej) jest doświadczonym pedagogiem, doradcą metodycznym i wykładowcą akademickim. Pracuje w Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli oraz w Akademii Tarnowskiej. Przez wiele lat była dyrektorem przedszkola. Jest autorką programów i narzędzi profilaktycznych i diagnostycznych, a także publikacji popularnonaukowych i naukowych. Dzięki licznym projektom szkoleniowym i popularyzatorskim jej praca ma zasięg nie tylko lokalny, ale także regionalny i ogólnopolski. W czasie prowadzonych wykładów i warsztatów dzieli się doświadczeniem własnej pracy profilaktyczno-wychowawczej i prezentuje autorskie rozwiązania. W jej działaniach wiele miejsca zajmuje prewencja polegająca na kształtowaniu kompetencji prospołecznych u dzieci w wieku przedszkolnym i starszych. Zaraża optymizmem i głęboką wiarą w sens działań profilaktycznych. Jej twórcze zaangażowanie i wybitne efekty pracy mogą być inspiracją dla przyszłych pokoleń pedagogów.

„Największym sukcesem jest uśmiech i radość na twarzy dziecka. Drogą do tego jest troskliwe pielęgnowanie dziecięcych marzeń, nauka cierpliwego dążenia do celów, rozbudzanie ciekawości świata i drugiego człowieka, a także przekazywanie wiary w pokłady dobra w innych”.

rok 2022

Sylwia Wierzchowska jest profilaktykiem, nauczycielem, wychowawcą, szkoleniowcem oraz tutorem pracującym w Lublinie. Patrzy na profilaktykę w sposób wizjonerski, ucząc dzieci kreatywnego myślenia, wytrwałości i odporności psychicznej. Jest współautorką programów profilaktycznych, które chronią dzieci i młodzież przed zagrożeniami i wzmacniają ich kondycję psychiczną. Po rosyjskiej inwazji na Ukrainę wraz z gronem współpracowniczek przygotowała program „Emocjonalne SOS” oraz zgromadziła filmy, słowniki, ćwiczenia, gry i zabawy, których celem było przywrócenie Ukraińskim dzieciom przyjeżdżającym do Polski poczucia bezpieczeństwa i ułatwienie im odnalezienie się w nowej rzeczywistości. Dzięki zdobytym środkom finansowym zorganizowała także szkolenia dla nauczycieli w Kijowie, Odessie, Lwowie i innych ukraińskich miastach.



„W życiu zachwyca mnie ZWYCZAJNOŚĆ: prosta wiara, zwykła miłość, codzienna praca, powszednia wdzięczność, banalna prawda. To pomagają żyć nadzwyczajnie”.

rok 2021

Karolina Gubała, z wykształcenia socjolog, łączy pasję do pracy profilaktycznej z dziećmi i młodzieżą z pasją przewodnika po Ojcowskim Parku Narodowym i po Krakowie. Współtworzyła kampanie społeczne: „Bądźmy poszukiwaczami autorytetu” i „Bądźmy poszukiwaczami miłości w rodzinie”. Jest współautorką innowacyjnych programów profilaktycznych przygotowanych do realizacji zarówno w plenerze, jak w szkole czy w formie zdalnej. Wśród przygotowanych przez nią ciekawych aktywności dla młodzieży znajduje się m.in. Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych CUDER w formie gry wielkoformatowej, w trakcie której uczestnicy poznają zależność między różnymi sferami funkcjonowania człowieka: Ciało, Umysł, Duch, Emocje, Relacje. Inna sprawdzona propozycja to Program Profilaktyki Plenerowej „Archezja”, czyli kilkugodzinna wyprawa przez Ojcowski Park Narodowy, która jest jednocześnie symboliczną drogą ku dorosłości i drogą życia człowieka.

„Historia uczy, że każda decyzja może być tą, która zmieni świat na lepsze”.

Tomasz Gubała to profilaktyk o wieloletnim doświadczeniu w realizacji bezpośrednich działań praktycznych, koordynacji działań samorządowych oraz twórca nowych programów i kampanii wzmacniających dzieci, młodzież i rodziny. Człowiek działający nieszablonowo, niezwykle twórczy i inspirator. Jest członkiem Małopolskiej Rady ds. przeciwdziałania uzależnieniom. Organizował grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy i wakacyjne

wyjazdy dzieci i młodzieży na obozy profilaktyczne. Doradzał merytorycznie szkołom, świetlicom oraz innym instytucjom w kwestiach profilaktyki. Jako prelegent uczestniczył w licznych konferencjach zarówno dla praktyków wychowania, jak i dla naukowców. Jest współzałożycielem Krakowskiego Instytut Logoterapii, jest także współautorem koncepcji „pedagogiki sensu” oraz grup wsparcia dla młodzieży „Poszukiwacze sensu”.

„Odkryj sens, a uzdrowisz swoje życie”.



Zarówno Karolina, jak i Tomasz Gubałowie intensywnie rozwijają nowatorski nurt profilaktyki oparty o koncepcję Viktora Frankla. Wskazuje ona na zanik poczucia sensu życia jako jedną z najważniejszych przyczyn depresji, a wspieranie w poszukiwaniu sensu traktuje jako ważny aspekt terapii i profilaktyki. To przykład niezwyklej transmisji pokoleniowej, współpracy ojca i córki, sztafety rodzinnej w dziedzinie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego.

rok 2020

Leszek Szawiński to pedagog i profilaktyk mieszkający w Woźnikach Śląskich. Pracując w czasie pandemii koronawirusa z młodzieżą, rodzicami i nauczycielami z różnych miejsc Polski stał się jednym z pionierów działań profilaktycznych prowadzonych zdalnie. Wyróżniał się inicjatywą i wytrwałością, gdy przedłużająca się izolacja odbierała innym energię. Swoją motywacją do działań online zarażał innych profilaktyków, ucząc ich metod pracy i pokazując, że wspieranie dzieci i młodzieży w takiej formie jest nie tylko bardzo potrzebne, ale także możliwe. W 2020 był współautorem programu Nawigacja w kryzysie opracowanego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Następnie dostosował do warunków pracy online własny program Ratownicy Marzeń oraz odegrał wiodącą rolę w dostosowywaniu programu Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców. Wyróżnia się rozległością doświadczenia w pracy z ludźmi i otwartością na innych. Ma doświadczenie w pracy z bezdomnymi, uzależnionymi, wykluczonymi. Przez ponad 15 lat prowadził Dom Życia Wspólnoty Dobrego Pasterza w Góralach na Śląsku, w którym wraz z rodziną przyjmował pod swój dach osoby po trudnych doświadczeniach, chcące odbudować swoje życie.



„Być uważnym, słuchać oraz wspierać młodych, żeby mogli rozwinąć skrzydła i wyznaczyć własny kurs. Życie to fascynująca podróż, zwłaszcza gdy nie jesteśmy w niej sami. Razem możemy więcej”.

Wybrane wyzwania profilaktyki młodzieżowej w świetle najnowszych badań IPZIN

4

W 2023 roku Instytut Profilaktyki Zintegrowanej opublikował obszerny raport *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego po trudnych latach 2020–2022*¹ (Grzelak, Żyro, 2023). Raport był oparty na wynikach badań IPZIN z lat 2021–22, w których uczestniczyło ponad 80 000 uczniów, rodziców i nauczycieli. Rekomendacje tego raportu były formułowane przez ekspertów IPZIN z troską o pewną ponadczasowość – w taki sposób, aby zachowały aktualność niezależnie od kolejnych nagłych zmian i wstrząsów współczesnego, niestabilnego świata.

Najnowsze wyniki badań IPZIN, z roku szkolnego 2023/2024, potwierdzają aktualność wniosków i rekomendacji raportu z roku 2023. Niektóre nowe wyniki pozwalają pogłębić rozumienie problemów i mogą pomóc w szukaniu lepszych rozwiązań.

W tym rozdziale skoncentrujemy się na wybranych wynikach z najnowszych badań, które dotyczą trzech obszarów:

- **Kondycji psychicznej młodzieży i czynników z nią związanych.**
- **Zagrożenia dalszego nasilania się kryzysu demograficznego** widocznego poprzez alarmująco niski poziom pragnień i planów prokreacyjnych młodzieży.
- **Współzależności różnego rodzaju problemów i zachowań ryzykownych młodzieży oraz wspólnej dla wielu problemów grupy czynników wpływających na nie.**

Koncentrujemy się na czynnikach chroniących pomijając czynniki ryzyka, ponieważ z punktu widzenia profilaktyki problemów młodzieży największe praktyczne znaczenie mają czynniki chroniące. W profilaktyce zintegrowanej poszukujemy zwłaszcza tych czynników, których wzmacnianie chroni przed wieloma zagrożeniami jednocześnie.

Kondycja psychiczna młodzieży i czynniki z nią związane w świetle badań z lat 2023–2024

Pogarszająca się kondycja psychiczna młodego pokolenia stała się w ostatnich 5 latach przedmiotem szczególnej uwagi i troski. Niepokoili rosnące wskaźniki samobójstw, prób samobójczych i depresji. Martwiły ogromne kolejki do psychiatrów dziecięcych i psycho-terapeutów. W podsumowaniu wyników badań zawartym w raporcie IPZIN z roku 2023 *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie*, zawarty został następujący wniosek:

Badania prowadzone w pierwszym roku epidemii COVID-19 pokazywały sukcesywne pogarszanie się kondycji psychicznej młodzieży (wzrost liczby osób o słabej kondycji psychicznej i spadek liczby osób o dobrej kondycji psychicznej), po czym pozostaje ona na podobnym, obniżonym poziomie. W badaniach prowadzonych do końca 2022 nie widać poprawy sytuacji.

Jak pokażą wyniki nowszych badań podane w niniejszym rozdziale, wniosek ten pozostaje aktualny w roku 2025. W badaniach z roku szkolnego 2023/2024 widzimy, co prawda, nieznaczną poprawę kondycji psychicznej młodzieży, ale jest ona zbyt mała, by zmieniała zasadniczy obraz sytuacji.

Od 2020 roku w swoich badaniach Instytut Profilaktyki Zintegrowanej korzysta z prostego, ale statystycznie i merytorycznie wiarygodnego wskaźnika, jakim jest **indeks kondycji psychicznej młodzieży**. Jest on oparty na odpowiedziach badanych na dwa pytania: o ogólne samopoczucie i o radzenie sobie psychicznie w ostatnim tygodniu poprzedzającym badanie².

Pozwala on ocenić jak wielu wśród badanych jest:

- a. uczniów, którzy określają swoją kondycję psychiczną jako **dobrą** (deklarując jednocześnie swoje samopoczucie jako dobre oraz to, że dobrze sobie radzą psychicznie),
- b. uczniów o **średniej** kondycji psychicznej (czyli dobrze oceniających tylko jeden z w/w dwóch aspektów swojej kondycji psychicznej),
- c. uczniów o **słabej** kondycji psychicznej w obecnym czasie (deklarujących jednocześnie złe lub średnie samopoczucie oraz to, że źle lub średnio sobie radzą psychicznie).

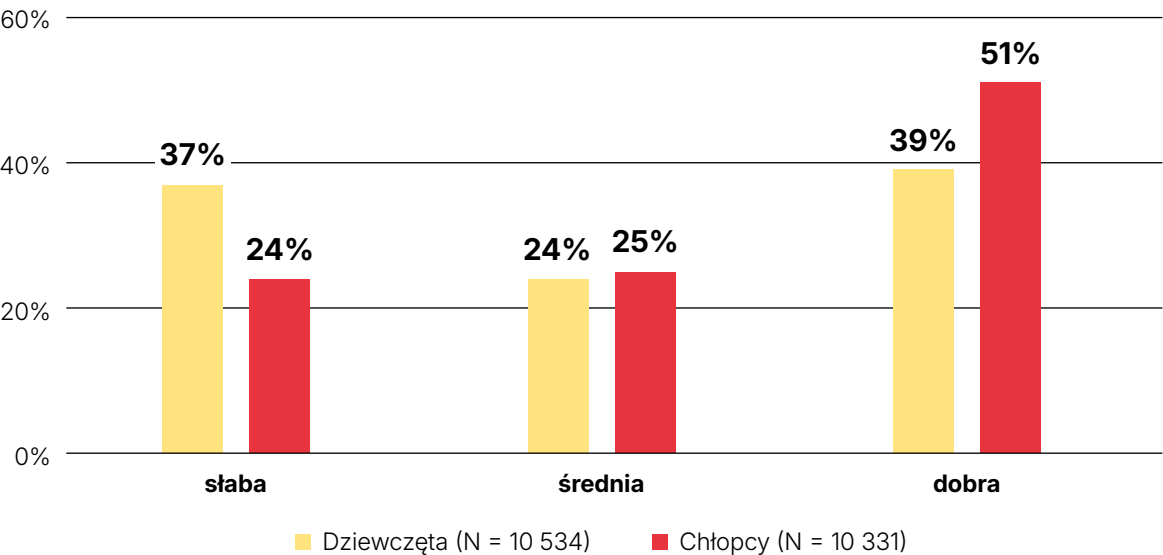
¹ Raport *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie...* zawiera 62 wnioski i 33 rekomendacje, które pozostają aktualne także w świetle najnowszych badań. Przytaczamy tutaj tylko niektóre z nich.
https://ipzin.org/wp-content/uploads/2023/05/Raport-2023-Jak-wspierac-mlodziez-ONLINE_1.pdf

² Wartości współczynników rzetelności dla indeksu: – alfa Cronbacha = 0,81, współczynnik McDonalda = 0,81. Korelacja między składowymi indeksu: – r Pearsona = 0,68. Korelacja między indeksem a 8-punktową skalą bilansu afektywnego: – r Pearsona = 0,61. Eksperti IPZIN podjęli decyzję o pozostawieniu indeksu kondycji psychicznej w formie prostej, praktycznie użytecznej dwuelementowej skali. Podejście takie jest akceptowane w literaturze przedmiotu, o ile celem skali nie jest diagnozowanie jednostek, ale badanie grup (Eisinga i inni, 2012).

W roku szkolnym 2023/24 w badaniach wzięło udział 20 865 uczniów. 71% próby stanowili uczniowie szkół podstawowych (7% – klasa 5, 27% – klasa 6, 25% – klasa 7, 12% klasa 8), a 25% – uczniowie szkół ponadpodstawowych (21% – klasa 1, 4% – klasa druga). Pozostałe 4% próby stanowili uczniowie z innych poziomów klas.

Poniższy wykres przedstawia wartości indeksu kondycji psychicznej młodzieży badanej w roku szkolnym 2023/24.

Wykres 1. Indeks kondycji psychicznej (2023/2024)



Jak widać, 61% dziewcząt i 49% chłopców ze szkół podstawowych określiło swoją kondycję psychiczną jako średnią lub słabą. W raporcie IPZIN z 2023 roku sformułowaliśmy rekomendację, która pozostaje w pełni aktualna:

Podstawowym warunkiem odbudowy osłabionej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży, a zarazem zmniejszenia liczby uczniów kierowanych do przeciążonego systemu pomocy psychiatrycznej jest wzmacnianie odporności psychicznej całej populacji dzieci i młodzieży.

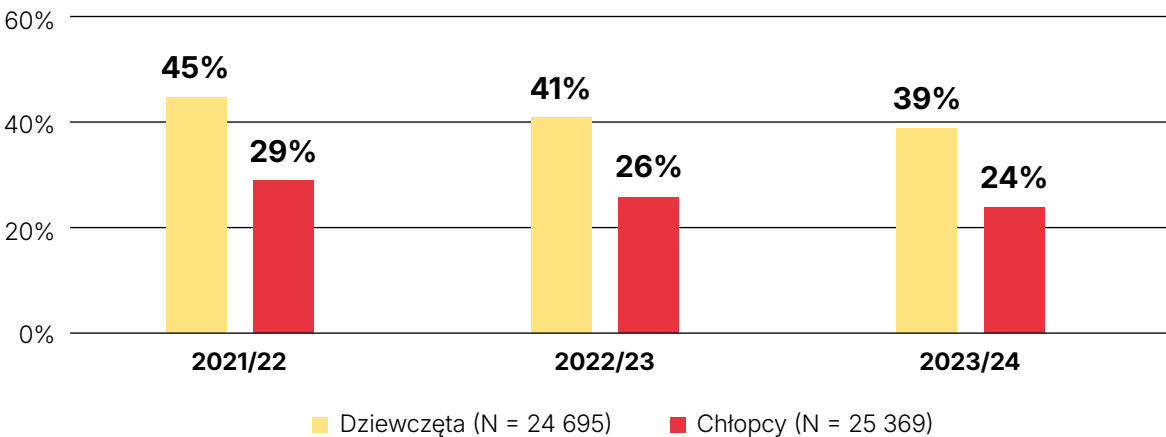
Koncentracja wsparcia wyłącznie na uczniach, którzy już znajdują się w bardzo złej kondycji psychicznej nie wystarcza. Troska wychowawcza i profilaktyczna o jak najlepszą formę psychiczną uczniów o słabej i średniej kondycji psychicznej ograniczy liczbę młodych wymagających pomocy specjalistycznej. Objęcie działaniami profilaktycznymi i wychowawczymi uczniów o dobrej kondycji psychicznej zwiększa niezwykle cenny potencjał wsparcia rówieśniczego. Im większej liczbie uczniów pomożemy w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej, tym lepsze wsparcie znajdą w tej grupie ich koleżanki i koledzy, którzy radzą sobie gorzej.

Trendy zmian kondycji psychicznej młodzieży w ostatnich 3 latach

W oparciu o dane z badań IPZIN trzech ostatnich lat szkolnych podjęliśmy próbę oszacowania trendu zmian w zakresie kondycji psychicznej młodzieży. Co roku badania IPZIN są prowadzone na dużych próbach i obejmują wiele szkół z różnych regionów Polski, nie są to jednak badania reprezentatywne. W celu dokonania porównań poziomu kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w kolejnych latach pozyskano z Banku Danych Lokalnych GUS informacje na temat struktur populacji osób w wieku 10–14 lat i 15–19 lat w podziale na płeć w poszczególnych województwach dla lat 2020, 2022 i 2023. Na tej podstawie dokonano ważenia danych zebranych przez IPZIN, co znacznie zwiększa możliwość oceny trendów, chociaż nadal jest obarczone większą niedokładnością niż w przypadku porównywania wyników dla prób reprezentatywnych.

Biorąc pod uwagę te ograniczenia, możemy powiedzieć, że na przestrzeni ostatnich trzech lat widać w badaniach lekki spadek odsetka uczniów deklarujących słabą kondycję psychiczną.

Wykres 2. Słaba kondycja psychiczna – ostatnie 3 lata szkolne



W przypadku dziewcząt w każdym kolejnym roku spadek ten jest istotny statystycznie. W przypadku chłopców statystycznie istotny jest spadek pomiędzy rokiem szkolnym 2021/2022, a kolejnymi dwoma latami, między którymi różnica nie jest już istotna statystycznie.

Opisany trend przynosi nadzieję, że najgłębszy kryzys kondycji psychicznej dzieci i młodzieży mamy już za sobą. Poprawa jest jednak bardzo nieznaczna. Na tyle duża, by dodać nadziei rodzicom, wychowawcom, psychologom i psychiatrom, ale zarazem na tyle mała, że troska o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży powinna pozostawać jednym z głównych priorytetów polityki edukacyjnej i zdrowotnej państwa i samorządów.

Czynniki chroniące kondycję psychiczną – najnowsze wyniki badań

Poszukiwanie czynników chroniących to jedno z najważniejszych zadań badaczy zajmujących się profilaktyką problemów dzieci i młodzieży. Czynniki związane z ochroną i wzmacnianiem kondycji psychicznej uczniów zostały obszernie omówione w raporcie IPZIN z 2023 roku. Doświadczenie wielu dekad badań prowadzonych w Polsce i innych krajach nad czynnikami chroniącymi pokazuje, że raz odkryte czynniki pozostają aktualne. Nowe badania pomagają w odkryciu nowych czynników, ale z reguły nie obalają znaczenia tych, które zostały wykryte wcześniej.

W raporcie *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (2023) sformułowaliśmy następujący wniosek:

Jak pokazują wyniki badań, najważniejszym źródłem ochrony zdrowia psychicznego uczniów w zmieniającej się rzeczywistości (epidemia, zmiany trybu nauczania, wojna na Ukrainie, itp.) jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia. Najbliższe i najbardziej podstawowe elementy społecznej sieci wsparcia związane są z rodzicami i rodziną, rówieśnikami oraz nauczycielami i wychowawcami. Ważnym ogniwem tej sieci dla części młodzieży są źródła wsparcia związane z religią i wymiarem duchowym. Kolejnym ważnym, ale na ogół mniej dostępnym elementem sieci wsparcia są specjaliści z zakresu profilaktyki, pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrii.

Wniosek ten, podparty wynikami badań z lat 2020–2022, pozostaje aktualny w roku 2025.

Tabela 4 prezentuje wyniki najnowszych analiz w tym obszarze, które były przeprowadzone na podstawie badań z roku szkolnego 2023/2024. Aby porównać znaczenie poszczególnych czynników chroniących na przestrzeni czasu, w tabeli zebrano wyłącznie te czynniki, które powtarzały się zarówno w najnowszych badaniach, jak i w tych prowadzonych dwa lata wcześniej, które zostały omówione w raporcie z 2023 r.

Tabela 4. Siła związku czynników chroniących z kondycją psychiczną uczniów w latach 2021/2022 i 2023/2024 (N=44 286)

Kategoria	Nazwa czynnika	2021/2022	2023/2024	Zmiana
Pozytywni dorośli	Wskazanie przynajmniej jednego z rodziców jako życiowych przewodników	0,21	0,23	≈
	Posiadanie nauczyciela, wychowawcy, któremu wiele zawdzięczam [który mi pomógł, dodał wiary w siebie, nauczył czegoś ważnego o życiu]	0,14	0,16	≈
	Poczucie, że wsparcie dorosłych w obecnej sytuacji jest wystarczające	0,37	0,30	↓
Szkoła i klasa	Przezwyciężenie trudności w tym roku szkolnym	0,40*	0,40	≈
	Bycie akceptowanym w klasie	0,33	0,40	↑
	Przekonanie, że mogę liczyć na wsparcie w klasie	0,30	0,37	↑
	Atmosfera życzliwości w klasie	0,27	0,31	↑
Rówieśnicy	Posiadanie przyjaciół	0,22	0,22	≈
Wiara/ Duchowość	Znaczenie wiary, religii w życiu	0,20	0,20	≈

* dla roku 2022 uśredniono wyższy stopień przezwyciężenia trudności z przejściem do nauki zdalnej i wyższy stopień przezwyciężenia trudności z przejściem do nauki stacjonarnej
↑ – wzrost siły czynnika o co najmniej 2% wyjaśnianej wariancji; ↓ – redukcja siły czynnika o co najmniej 2% wyjaśnianej wariancji; ≈ – siła czynnika na tym samym poziomie

Jak widzimy w tabeli, funkcję chroniącą, sprzyjającą lepszej kondycji psychicznej dzieci i młodzieży mają czynniki związane z rolą rodziców i innych pozytywnych dorosłych, ze szkołą i klasą, rówieśnikami i duchowością.

Na stałym poziomie utrzymuje się znaczenie rodziców jako przewodników życiowych oraz znaczenie tych nauczycieli, którzy mocno angażują się w wychowawcze wsparcie uczniów. W porównaniu z okresem dwa lata wcześniej spadło natomiast znaczenie ogólnego wsparcia dorosłych.

Co ciekawe, na przestrzeni tych dwóch lat wzrosło znaczenie czynnika chroniącego jakim jest atmosfera w klasie, co widoczne jest dla kilku badanych wymiarów klimatu klasy – życzliwości, wzajemnej pomocy i wzajemnej akceptacji.

Może to oznaczać, że w okresach nasilonych kryzysów z lat 2020–2022 (lockdown, wybuch wojny) rośnie rola wsparcia dorosłych, podczas gdy w okresach powrotu do względnej stabilności (2023/2024) rośnie znaczenie relacji w klasie, czyli w środowisku rówieśniczym, w którym uczeń spędza najwięcej czasu.

Znaczenie przyjaciół i znaczenie wiary, religii w życiu to czynniki chroniące, których siła związku z indeksem kondycji psychicznej nie zmieniła się.

Duża liczba szkół włączona do badań umożliwiła dokonanie obliczeń, w których jednostką analizy nie jest odpowiedź pojedynczego ucznia, ale średnia dla całej szkoły. W analizach dla badań z roku 2023/2024 uwzględniliśmy 153 szkoły (zgodnie z zasadami tego typu analiz pominęliśmy szkoły, w których zbadano poniżej 50 uczniów). Szkoła jest społecznością, która ma swoją specyfikę i dynamikę. Jeśli chodzi o średnią dla indeksu kondycji psychicznej, między szkołami występują duże różnice. Dla niektórych szkół średnia wynosi 4,0 (co oznacza „raczej dobre” samopoczucie i radzenie sobie), a dla niektórych średnia jest niższa niż 3,0 (co oznacza „średnie” samopoczucie i radzenie sobie).

Poniższa tabela przedstawia uporządkowaną listę najsilniejszych czynników chroniących kondycję psychiczną młodzieży, które wyłoniły się w analizach obliczanych na średnich dla szkół (2023/2024).

Tabela 5. Najsilniejsze czynniki chroniące kondycję psychiczną uczniów (2023/2024, N=20 685)

Czynniki chroniące		r Pearsona
RODZINA	Wskazanie przynajmniej jednego z rodziców jako życiowych przewodników	0,187
	Szczere rozmowy z rodzicami w ciągu ost. 6 miesięcy	0,348
	Doświadczenie miłej rzecz od kogoś z szerszej rodziny (ost. 7 dni)	0,312
SZKOŁA	Dobra atmosfera w klasie (skala)	0,326
	Pomocny wychowawca (skala)	0,244
	Co najmniej jedna rzecz pozytywna w kontakcie z nauczycielem (ost. 7 dni)	0,231
	Posiadanie nauczyciela, wychowawcy, któremu wiele się zawdzięcza	0,378
RÓWIEŚNICY	Posiadanie przyjaciół	0,452
	Zrobienie czegoś pożytecznego z rówieśnikami w ciągu ost. 30 dni	0,380
	Spędzanie czasu na dworze z rówieśnikami w ciągu ost. 30 dni	0,306
WIARA/RELIGIA	Znaczenie wiary, religii w życiu	0,487
	Zwracanie myśli do Boga	0,404
INNE	Brak uciążliwości obecnie	0,596
	Przezwyciężenie trudności w tym roku szkolnym	0,567
	Poczucie, że wsparcie dorosłych w obecnej sytuacji jest wystarczające	0,551
	Posiadanie hobby	0,381
	Rozmowa pozwalająca na rozwiązanie problemu w ciągu ost. 30 dni	0,189

Jak widzimy w tabeli, wyniki analiz prowadzonych dla szkół potwierdzają znaczenie tych samych czynników chroniących, co wyniki analiz prowadzonych dla jednostek. Poszczególne czynniki były omawiane szczegółowo w raporcie IPZIN z 2023 roku, a wnioski i rekomendacje ich dotyczące pozostają aktualne w roku 2025.

Łączny odczyt obejmujący średni indeks kondycji psychicznej uczniów dla danej szkoły oraz siłę poszczególnych czynników chroniących w danej szkole jest podstawą **Barometru Wychowawczego Szkoły (BWS)**. Znajomość odczytu BWS jest dla szkoły znakomitym narzędziem do poprawiania kondycji psychicznej uczniów poprzez świadome wzmacnianie poszczególnych czynników chroniących wchodzących w jego skład. Szkoła, która zna swój bieżący odczyt BWS może go zestawić z uśrednionym obrazem dla wielu innych szkół i w ten sposób rozpoznać mocne i słabe strony własnego środowiska szkolnego. BWS jest narzędziem wykorzystywanym w programie Nawigacja w Każdą Pogodę, który służy do diagnozowania i wzmacniania kondycji i odporności psychicznej młodzieży.

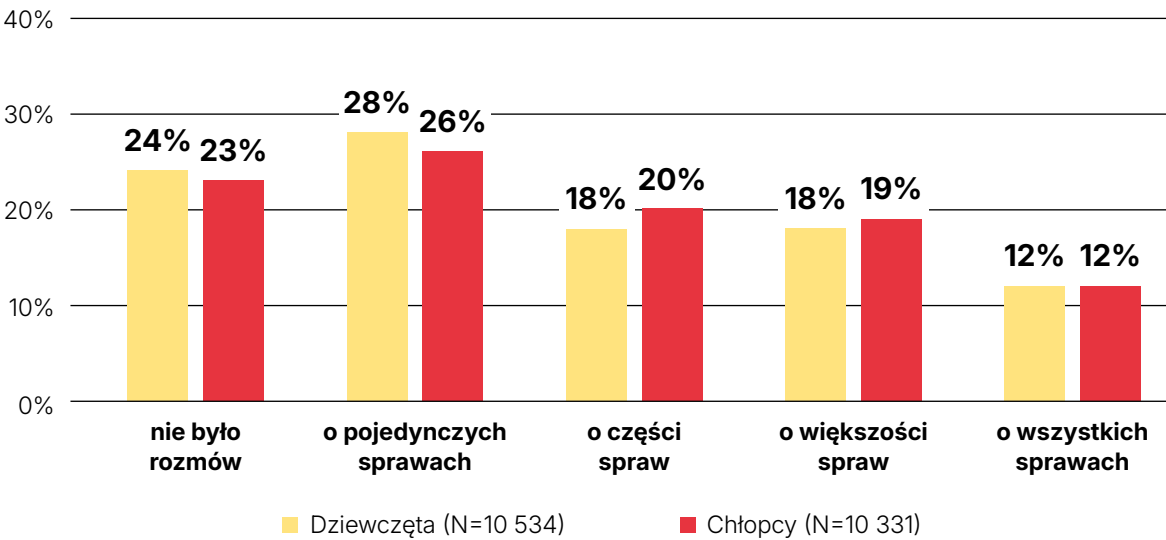
Trzy najważniejsze grupy czynników chroniących, których znaczenie konsekwentnie potwierdzają wyniki kolejnych badań dotyczą trzech kategorii: rodzina/szkoła/religijność. W dalszej części rozdziału pokażemy wykresy, które ilustrują wybrane czynniki chroniące z każdej z tych kategorii.

Relacja z rodzicami

jako czynnik wzmacniający kondycję psychiczną młodzieży

W raporcie *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* wskazywaliśmy trzy wymiary rodzicielstwa, z których każdy spełnia ważną rolę jako czynnik wzmacniający kondycję psychiczną dzieci i młodzieży: rodzic – przewodnik, rodzic – powiernik i rodzic okazujący miłość. W tej publikacji dla ilustracji znaczenia rodziców wybraliśmy wymiar rodzic – powiernik. Szczere rozmowy rodziców z dojrzewającym dzieckiem spełniają ważną funkcję wspierającą i ochronną, zwłaszcza, gdy dotyczą ważnych dla dziecka/nastolatka tematów oraz gdy rodzice potrafią w takiej rozmowie nie tylko mówić, ale także słuchać.

Wykres 3. Szczere rozmowy z rodzicami o ważnych sprawach w ciągu ostatnich 6 miesięcy (2023/2024)



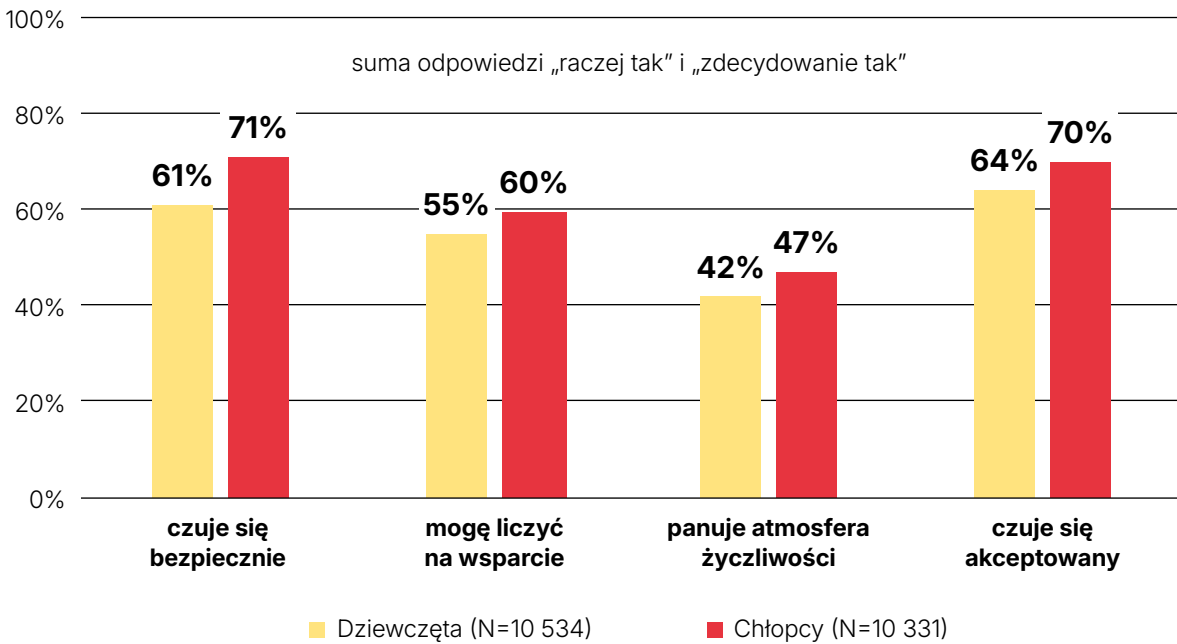
W przypadku nastolatka nie muszą to być szczere rozmowy „o wszystkich sprawach”, ale dobrze, by przynajmniej dotyczyły one „większości” lub „części” spraw ważnych dla młodego człowieka. Brak szczerych rozmów, to zwiększona szansa na to, że dziecko jest samo ze swoimi problemami, a po radę będzie się udawać w miejsca mniej godne zaufania niż najbliższe, kochające osoby.

Atmosfera w klasie

jako czynnik wzmacniający kondycję psychiczną młodzieży

Wśród czynników chroniących związanych ze szkołą, duże znaczenie ma atmosfera klasy, klimat relacji, które w niej panują. Co więcej, jak pisaliśmy wyżej, chroniące znaczenie tego czynnika jeszcze bardziej wzrosło w ciągu ostatnich dwóch lat. Poniższy wykres pokazuje odpowiedzi uczniów z roku szkolnego 2023/2024.

Wykres 4. W mojej klasie... (2023/2024)



Jak pokazuje powyższy wykres, bardzo duża część młodzieży dobrze się czuje w swoich klasach. Jest to więc czynnik chroniący bardzo szeroko działający w populacji uczniów. Z drugiej strony jest także część młodzieży, która nie ocenia atmosfery w klasie jako życzliwej, nie może liczyć na wsparcie, a niektórzy nie czują się akceptowani. Klimat klasy to coś, na co można mieć wpływ. Dbanie o dobry klimat klasowych relacji to ważne zadanie wychowawców, innych nauczycieli, angażujących się rodziców, a także dla specjalistów prowadzących programy profilaktyczne czy zajęcia integracyjne.

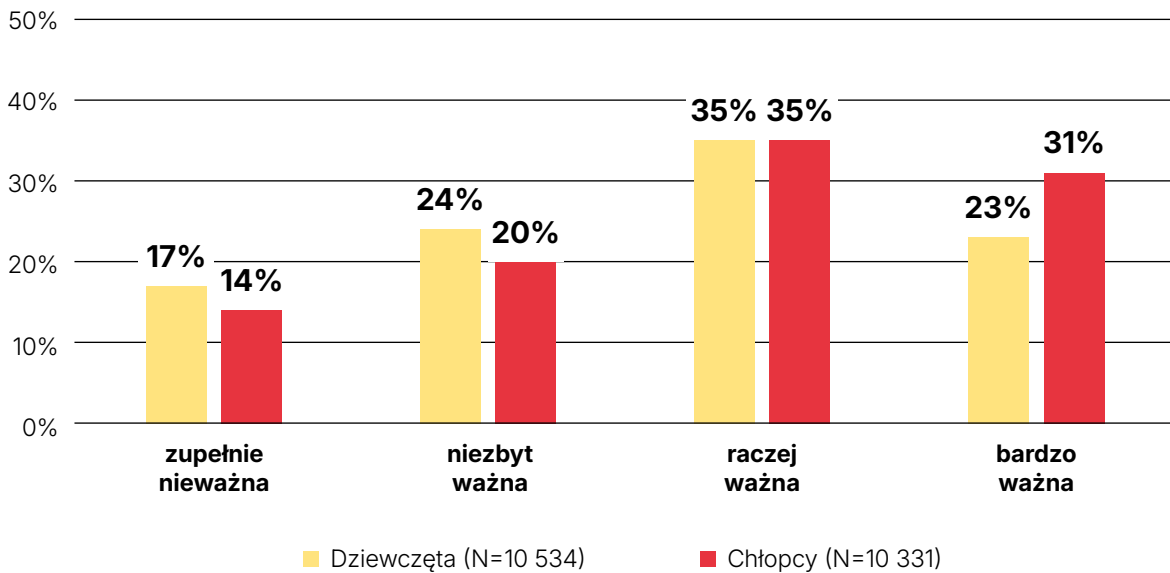
Wiara i odniesienie do Boga

jako czynnik wzmacniający kondycję psychiczną młodzieży

Mimo, że chroniący wpływ wiary i religii uwiadamia się w wielu badaniach naukowych, wciąż jest to fakt mało znany i niedoceniany. Można usłyszeć argument, że nawet jeśli zaangażowanie w drogę wiary religijnej chroni przed zagrożeniami jakąś grupę młodzieży, to jest to grupa bardzo nieduża.

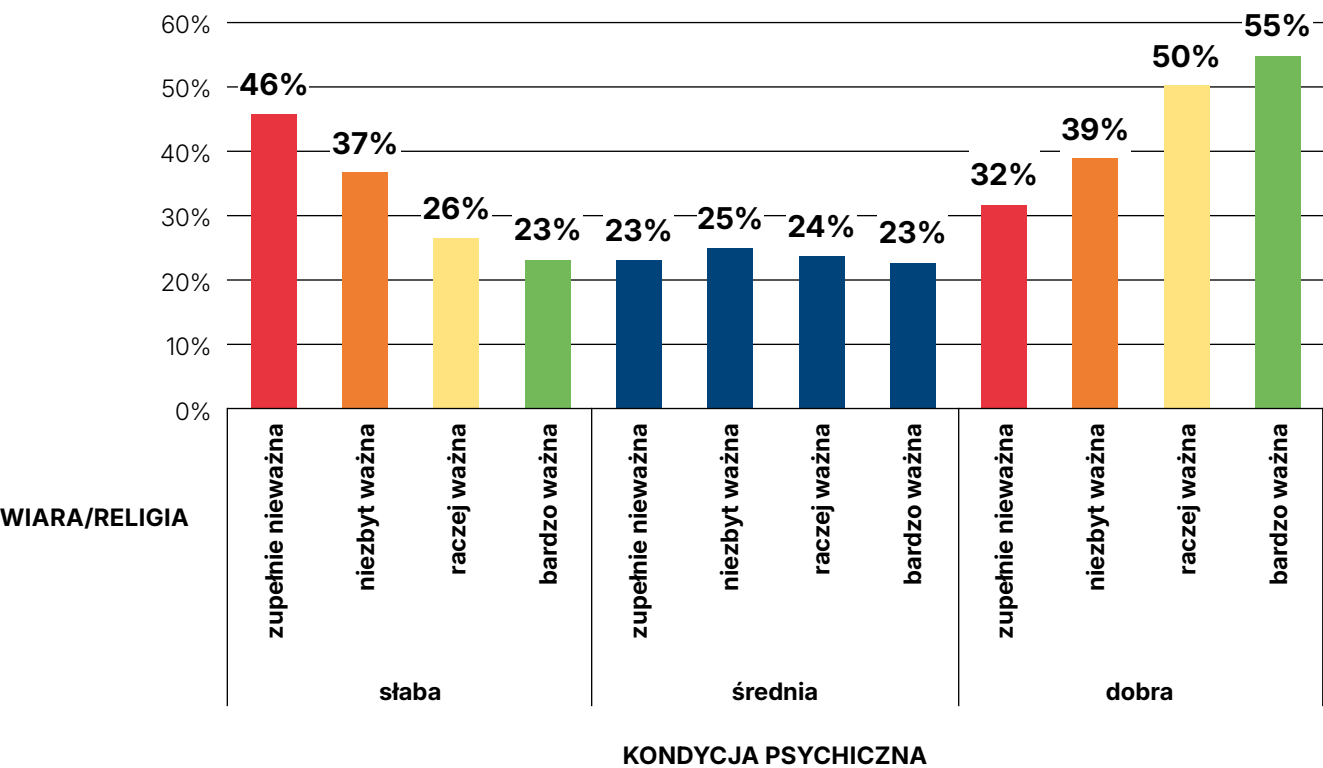
Poniżej przedstawione wyniki badań IPZIN z roku 2023/2024 pokazują kilka ważnych rzeczy.

Wykres 5. Znaczenie wiary/religii (2023/2024)



Wiara i religia to sprawy bardzo ważne lub raczej ważne dla 62% nastolatków. Jedynie dla ok. 15% zupełnie nieważne. Z kolejnego wykresu wynika, że kondycja psychiczna młodzieży jest tym lepsza, im większe znaczenie wiary w ich życiu. Jest to czynnik chroniący – w sposób widoczny i istotny statystycznie działa on nawet w przypadku osób, dla których wiara/religia jest „niezbyt ważna”. Mają one wyższy indeks kondycji psychicznej niż osoby, dla których wiara/religia jest „zupełnie nieważna”. Każda różnica kolorów pomiędzy słupkami na wykresie oznacza istotną statystycznie różnicę. Tam, gdzie nie ma zmiany koloru, słupki nie różnią się istotnie.

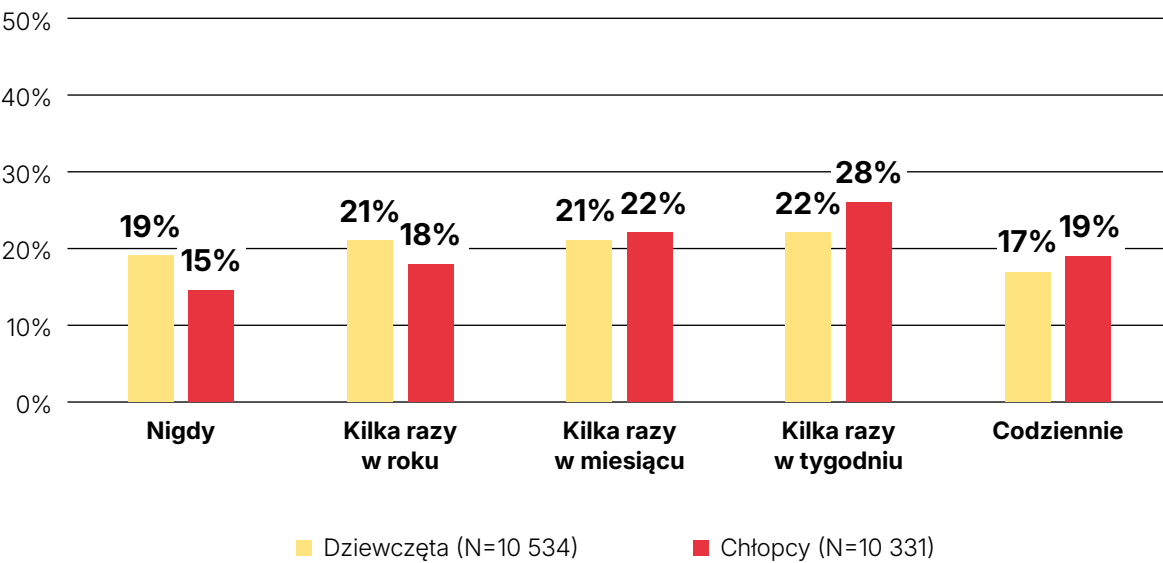
Wykres 6. Wiara/religia a kondycja psychiczna (2023/2024, N=20 362)



Widzimy, że w grupie osób o słabej kondycji psychicznej jest dwukrotnie więcej osób, dla których wiara jest nieważna (46%), niż osób, dla których jest bardzo ważna (23%). Odwrócony obraz tej samej zależności widoczny jest wśród osób o dobrej kondycji psychicznej.

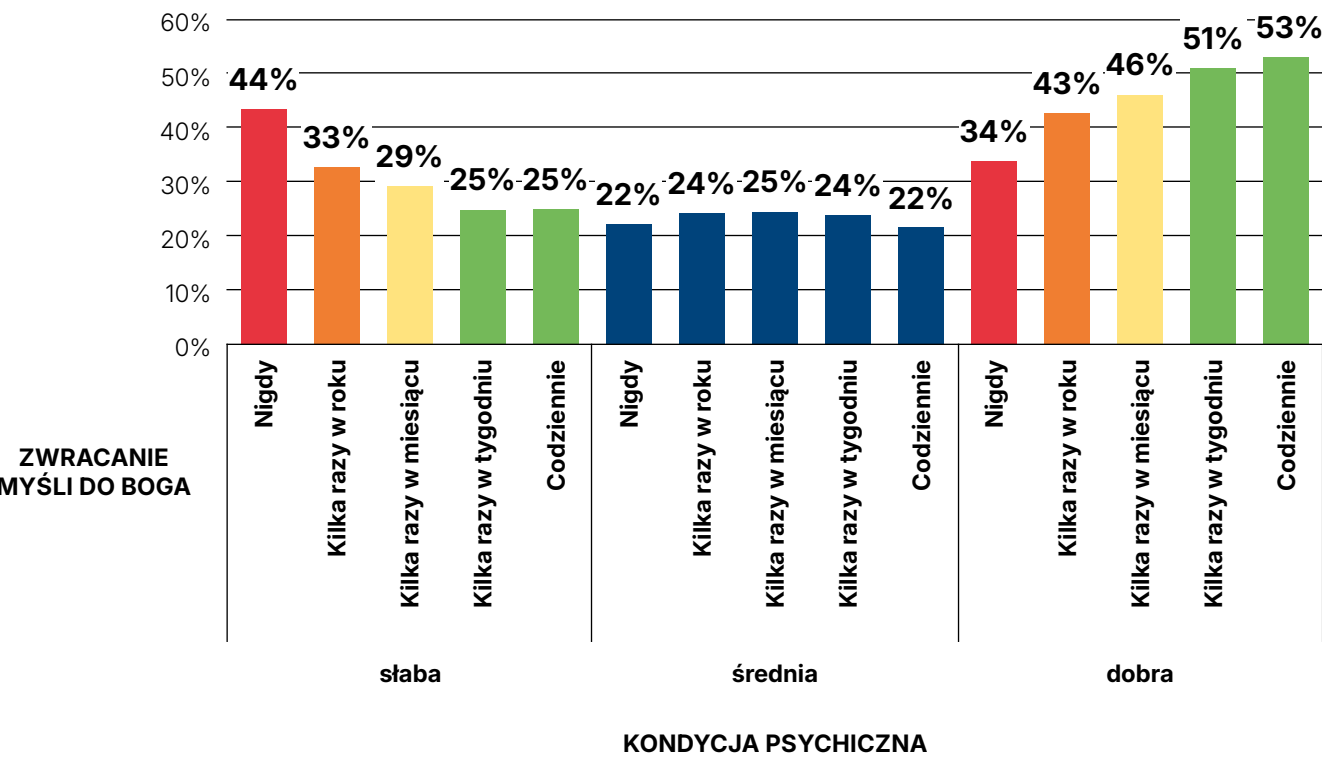
To, że dla danego nastolatka wiara/religia ma w życiu znaczenie nie oznacza udziału w praktykach religijnych. Obserwujemy spadek liczby uczniów na lekcjach religii czy udziału młodzieży w praktykach religijnych, co jednak nie oznacza automatycznie spadku znaczenia wiary religijnej w sercach i umysłach nastolatków. Dobrze to widać na kolejnym wykresie, który przedstawia jeszcze szersze, bardziej otwarte kryterium duchowości – a mianowicie zwracanie się w myślach do Boga, niezależnie jak się go pojmuje.

Wykres 7. Zwracanie się w myślach do Boga (2023/2024)



Zdecydowana większość, 83% badanej młodzieży, odnosi się częściej lub rzadziej w swoich myślach do Boga. Ten konkretny wskaźnik życia duchowego wiąże się niemal liniowo z indeksem kondycji psychicznej.

Wykres 8. Zwracanie myśli do Boga a kondycja psychiczna (2023/2024, N = 20 305)



W grupie młodzieży, która zadeklarowała, że przynajmniej kilka razy w tygodniu zwraca się w myślach do Boga (zielone słupki) jest dwukrotnie więcej osób o dobrej kondycji psychicznej niż o słabej kondycji. Co ciekawe, największy skok, jeśli chodzi o siłę działania tego czynnika chroniącego obserwujemy pomiędzy kategoriami „nigdy” a „kilka razy w roku”. Słaba kondycja psychiczna występuje wyraźnie rzadziej u nastolatków, którzy kilka razy w roku kierują myśli ku Bogu (33%), niż u tych, którzy nie czynią tego nigdy (44%).

Uzmysłowienie sobie roli, jaką odgrywa wiara, religia i duchowość w ochronie zdrowia psychicznego nastolatków powinna dopingować osoby i instytucje odpowiedzialne za zdrowie publiczne do wzmacniania tego czynnika poprzez szacunek dla wymiaru religijnego i współpracę z organizacjami religijnymi, jako ważnymi sojusznikami. Dzięki temu, że znacznej części populacji młodych religijność i odniesienie do Boga dają częściową ochronę, oszczędzane są środki, które można przekierować na pomoc młodzieży, na którą czynniki chroniące związane z wiarą nie oddziałują.

Odporność psychiczna jest jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości w skomplikowanym i niestabilnym świecie. Znaczenie uczenia odporności jest tym większe, że pierwsze dwie dekady XXI wieku (przed wybuchem epidemii i wojny na Ukrainie) były czasem rosnącej zamożności i stosunkowo wysokiego bezpieczeństwa, w którym dzieci i młodzież nie były przygotowywane do radzenia sobie z poważnymi kryzysami i przeciwnościami.

Wniosek pozostaje aktualny także dziś. Jednym ze sposobów wzmacniania odporności psychicznej młodych jest upowszechnianie dobrych programów profilaktycznych opartych na podstawach naukowych. W wielu programach ten wymiar jest uwzględniony. Dotyczy to także wszystkich programów profilaktyki zintegrowanej.

Młodzież, a przyszłość demograficzna Polski w świetle badań z roku 2023/2024

„Dziethność w marzeniach” młodzieży w badaniach IPZIN

W kolejnych raportach i publikacjach, poczynawszy od 2015 roku (*Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*) eksperci Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej biją na alarm, w sprawie niedocenianego, a krytycznego aspektu problemów demograficznych Polski. Jest nim niski i nadal obniżający się poziom marzeń młodzieży dotyczących przyszłej rodziny i przyszłej dziethności, dla której przyjęliśmy termin „dziethności w marzeniach”.

O wadze, jaką przywiązujemy do problemu niech świadczy fakt, że całą odrębną, trzecią część raportu *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (Grzelak, Żyro, 2023), strony 235–327, poświęciliśmy tematyce demografii, „dziethności w marzeniach” i wcześniejszej profilaktyki problemów demograficznych. Zachęcamy do lektury tego materiału, który jest dostępny zarówno w formie publikacji książkowej, jak i online (m.in. na stronie IPZIN: www.ipzin.org/raporty-i-ekspertyzy).

Przytoczmy jeden z wniosków z badań zamieszczonych w raporcie z 2023 roku:

Wyniki kolejnych badań IPZIN prowadzonych w latach 2014–2022 jednoznacznie pokazują, że poziom marzeń młodzieży w wieku 13–17 lat o przyszłej dziethności jest wyraźnie niższy niż próg zastępowalności pokoleń. Okres wdrażania polityki prorodzinnej w latach 2016–2017, który wiązał się z intensyfikacją w przestrzeni publicznej przekazów podkreślających znaczenie dziethności, wpłynął nieznacznie na wzrost pragnień dziethności wśród chłopców, ale nie zmienił ich poziomu wśród dziewcząt. Średni poziom „dziethności w marzeniach” w latach 2017–2018 wynosił około 1,9 dziecka. W roku 2020, czyli w pierwszym roku epidemii, doszło do dalszego, skokowego obniżenia tych pragnień (do poziomu współczynnika „dziethności w marzeniach” około 1,5). Spadek był wyraźnie większy wśród dziewcząt niż wśród chłopców.

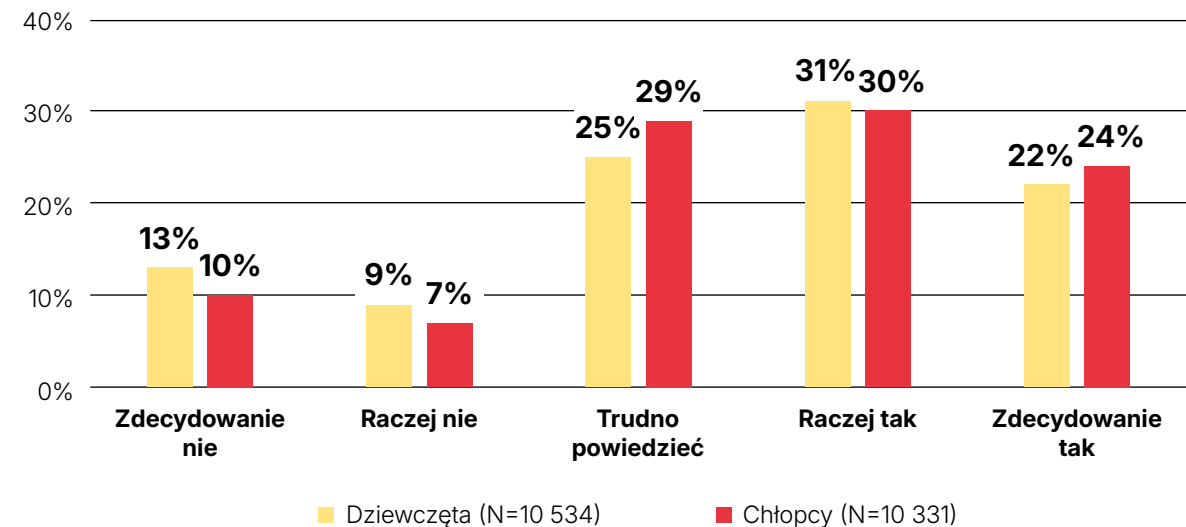
Niestety, wyniki najnowszych badań IPZIN z roku szkolnego 2023/24 przeprowadzonych wśród N=20 865 uczniów w wieku 11–17 lat³ pogłębiają ogromny niepokój o przyszłość demograficzną Polski.

Zestaw dwóch podstawowych pytań używanych w metodologii badawczej profilaktyki zintegrowanej już od 2007 roku, które dotyczą wymiaru demograficznego, obejmuje pytanie o chęć posiadania dzieci w przyszłości oraz o upragnioną liczbę dzieci.

Na poniższym wykresie widzimy odpowiedzi nastolatków, których udzielili w roku szkolnym 2023/2024.

³ W roku szkolnym 2023/24 w badaniach wzięło udział 20865 uczniów. 71% próby stanowili uczniowie szkół podstawowych (7% – klasa 5, 27% – klasa 6, 25% – klasa 7, 12% klasa 8), a 25% – uczniowie szkół ponadpodstawowych (21% – klasa 1, 4% – klasa druga). Pozostałe 4% próby stanowili uczniowie z innych poziomów klas.

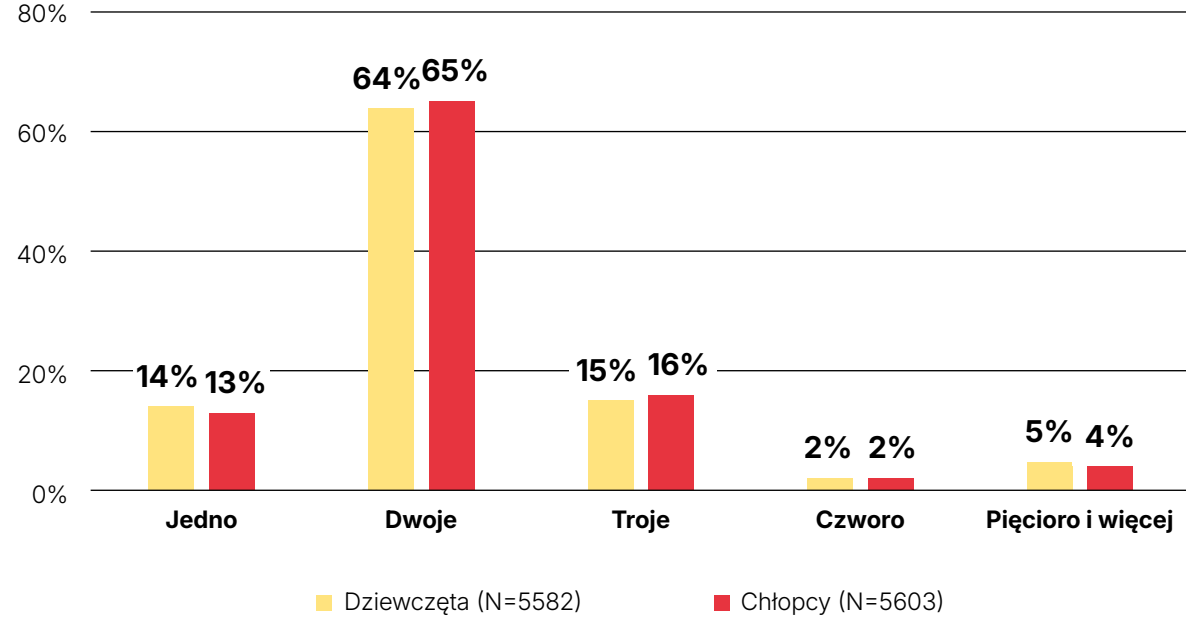
Wykres 9. Czy chciał(a)byś w przyszłości mieć dzieci? (2023/2024)



Jak wynika z powyższego wykresu tylko nieco ponad połowa badanych jest przekonana, że chciałaby mieć dzieci w przyszłości. 27% nie ma jeszcze zdania na ten temat, a 22% dziewcząt i 17% chłopców stwierdziło, że nie chce mieć dzieci.

Drugi wykres pokazuje pożądaną liczbę dzieci, którą w przyszłości chcieliby mieć ci badani uczniowie, którzy na pierwsze pytanie odpowiedzieli „zdecydowanie tak” lub „raczej tak”.

Wykres 10. Pożądana liczba dzieci (2023/2024)



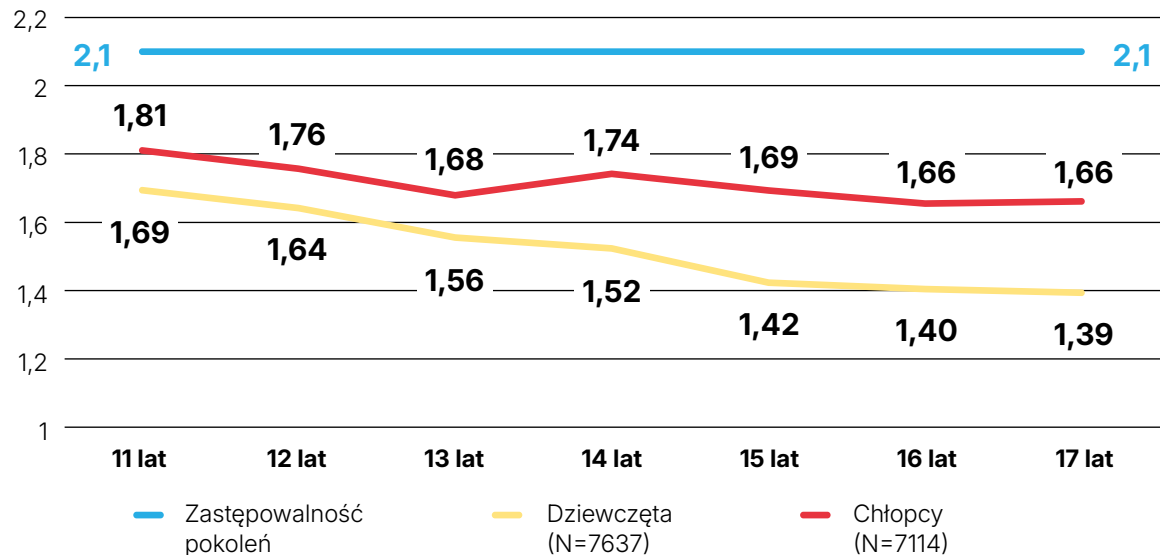
Blisko 2/3 respondentów z tej grupy stwierdziło, że chciałoby mieć dwoje dzieci. 22% chciałoby mieć troje dzieci lub więcej, a 14% dziewcząt i 13% chłopców pragnęłoby mieć w przyszłości jedno dziecko.

Współczynnik „dzietności w marzeniach” jest obliczany na podstawie dwóch powyższych pytań. Powstaje on poprzez zliczenie średniej liczby upragnionych dzieci wśród młodzieży, która chce mieć dzieci z uwzględnieniem odsetka młodzieży, która nie chce mieć dzieci (dla nich przyjmujemy liczbę dzieci „0”). W obliczeniach nie uwzględniamy grupy młodzieży, która na pytanie o chęć posiadania w przyszłości dzieci odpowiedziała „trudno powiedzieć”.

W badaniach z roku 2023/2024, w obliczeniach dla całej próby badanej współczynnik „dzietności w marzeniach” wynosi 1,63. Wśród chłopców jest on równy 1,71, a wśród dziewcząt 1,54.

Można by było przypuszczać, że tak niski poziom „dzietności w marzeniach” wynika po części z faktu, że część grupy badanej, to nastolatki w wieku 11–13, którzy mogą być zbyt młodzi i niedojrzali na marzenia o rodzinie i dzieciach. Kolejny wykres obrazuje „dzietności w marzeniach” w zależności od wieku badanej młodzieży.

Wykres 11. Współczynnik „dzietności w marzeniach młodzieży” w zależności od wieku badanych (2023/2024)



Widzimy tutaj zdumiewający i zastanawiający obraz sytuacji. Najwyższy poziom „dzietności w marzeniach” mają najmłodszy nastolatki. Im starsza młodzież, tym niższy wskaźnik. Wraz z wiekiem i dojrzewaniem maleją pragnienia dotyczące liczby dzieci w przyszłej rodzinie pokolenia dzisiejszych nastolatków. Wśród dziewcząt, przyszłych matek, pragnienia te nie tylko są niższe niż wśród chłopców, ale na dodatek bardziej gwałtownie się obniżają.

Jak to rozumieć? Co takiego dzieje się między 11. a 17. rokiem życia? Jedno z możliwych wyjaśnień, które podajemy tu w oparciu o inspirujące rozmowy z prof. Krystyną Romaniszyn mówi o dynamice socjalizacji pierwotnej i socjalizacji wtórnej. Socjalizacja pierwotna która dokonuje się w dzieciństwie, a której głównym miejscem jest rodzina, przebiega w sposób, który przekłada się na „dietetność w marzeniach” 11–12-latków na poziomie powyżej 1,7 u chłopców i powyżej 1,6 u dziewcząt. W okresie dojrzewania zachodzi proces socjalizacji wtórnej, w którym ważną rolę odgrywa grupa rówieśnicza, a współcześnie także internet i media społecznościowe wraz z szeroko poprzez nie płynącymi wzorcami kultury masowej. I to właśnie socjalizacji wtórnej „zawdzięczamy” dalszy spadek „dietetności w marzeniach”.

Najnowsze doniesienia GUS (raport *Polska w liczbach 2025*) mówią o kolejnym, dramatycznym spadku współczynnika dietetności, do poziomu ok. 1,01. Współczynnik zapewniający zastępowalność pokoleń, to około 2,1.

Jaki będzie za 10–20 lat realny współczynnik dietetności pokolenia dzisiejszych nastolatków, które, w świetle badań IPZIN, ma znacznie niższy wskaźnik „dietetności w marzeniach” niż ich rówieśnicy sprzed 10 lat?

W raporcie IPZIN z 2023 roku sformułowaliśmy następującą rekomendację:

Przeciwdziałanie pogłębianiu się w kolejnych dekadach kryzysu demograficznego jest ważnym elementem polskiej racji stanu. Wobec niskiego i wciąż obniżającego się poziomu pragnień związanych z rodziną i posiadaniem dzieci wśród młodzieży konieczne jest włączenie tej tematyki do działań edukacyjnych, wychowawczych i profilaktycznych. Kierowane do dzieci i młodzieży działania z obszaru wczesnej profilaktyki problemów demograficznych powinny być oparte na podstawach naukowych, mieć jak najszerszą skalę i korzystać z wpływu, jaki na życie dzieci i młodzieży mają różne grupy osób (rodzina, nauczyciele, profilaktycy, twórcy dzieł kultury, dziennikarze, itp.).

Rekomendacja ta pozostaje w pełni aktualna w roku 2025. W miarę zachodzących zmian kulturowych potrzeba coraz obszerniejszego i bardziej centralnego uwzględnienia celów prorodzinnych w działaniach edukacyjnych i programach profilaktycznych. Potrzebne jest doskonalenie metodyki tych programów i stałe dostosowywanie ich do zmieniającej się wrażliwości młodzieży.

W świetle przedstawionych badań potrzebny jest również zmodyfikowany i ulepszony przedmiot *Wychowanie do życia w rodzinie*, który pomagałby młodzieży w rozumieniu spraw miłości i seksualności, w kształtowaniu zdrowych postaw wobec siebie, własnego ciała, ale także wobec bliskich relacji z innymi, małżeństwa, rodziny i przyszłych dzieci.

Cel życiowy „szczęśliwe życie rodzinne, dzieci” wśród innych celów i dążeń młodzieży

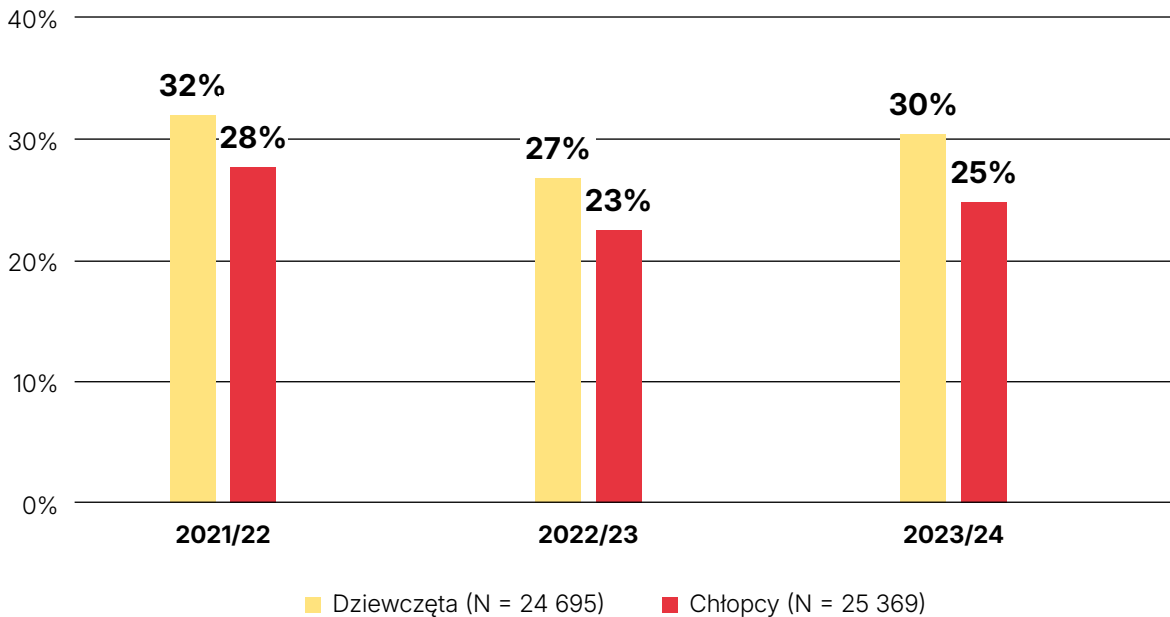
W badaniach CBOS nad dążeniami i celami życiowymi 18-latków widoczny jest w ostatnich latach wyraźny, niekorzystny z punktu widzenia demografii trend. W latach 1994–2016 cel życiowy „udane życie rodzinne, dzieci” znajdował się zawsze na 1. lub 2. miejscu, jeśli chodzi o częstość wskazań. W roku 2021, ostatnim, z którego dostępne są wyniki badań CBOS, cel ten znalazł się dopiero na 5. miejscu.

Bardzo podobny obraz aktualnej hierarchii celów życiowych nastolatków pokazują badania IPZIN. W ostatnich kilku latach cel życiowy „szczęśliwe życie rodzinne, dzieci” jest na 4. lub 5. miejscu pod względem częstości wskazań.

Temat ten szeroko opisujemy w raporcie IPZIN z 2023 roku. Opis ten pozostaje w większości aktualny, a nowsze badania nie uwidaczniają żadnych dużych zmian.

Porównaliśmy odsetki młodzieży, która wybiera cel życiowy „szczęśliwe życie rodzinne, dzieci” jako jedno ze swoich najważniejszych dążeń życiowych dla danych z ostatnich trzech lat szkolnych. Zastosowaliśmy tu zasady odpowiedniego ważenia próby w oparciu o dane GUS, które zostały opisane w podrozdziale o kondycji psychicznej.

Wykres 12. Marzenia o rodzinie i dzieciach – ostatnie 3 lata szkolne (2023/2024)



Wszystkie widoczne na wykresie różnice są istotne statystycznie. Jak widzimy, odsetek młodzieży wybierającej omawiany cel życiowy spadł do najniższej wartości w roku szkolnym 2022/2023, po czym doszło do niewielkiego odbicia. Nie da się jeszcze stwierdzić, czy jest ono znakiem nowego, korzystniejszego trendu, ale patrząc na to w szerszym kontekście, można przypuszczać, że niestety nie.

W tym miejscu warto przytoczyć bardzo ważny, wciąż mało znany, a warty szerszej popularyzacji wniosek z raportu *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (2023):

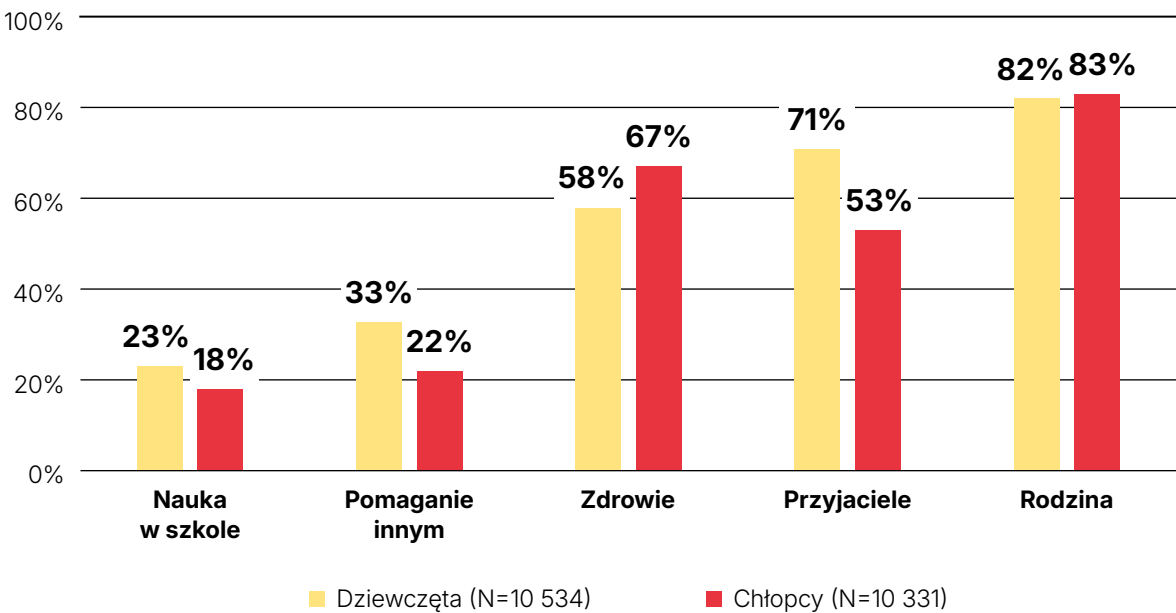
Wyniki polskich i międzynarodowych badań IPZIN wskazują, że posiadanie prorodzinnych marzeń jest czynnikiem chroniącym wobec szeregu zachowań ryzykownych i problemów młodzieży. „Szczęśliwe życie rodzinne, dzieci” to jedyny cel życiowy, którego wybór ma tak jednoznaczny wymiar profilaktyczny. Na przeciwnym biegunie znajduje się najbardziej antyprofilaktyczny cel życiowy – „życie pełne rozrywek”. Jego wskazanie wiąże się z podwyższonym ryzykiem wielu różnych zachowań ryzykownych.

Marzenia o rodzinie i posiadaniu dzieci wiążą się z niższymi wskaźnikami na skali depresji, rzadszym występowaniem myśli samobójczych, a także niższymi wskaźnikami korzystania z substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, papierosy), cyberprzemocy (bycie sprawcą lub ofiarą) czy korzystania ze szkodliwych dla młodzieży treści internetowych (pornografia, hazard, itp.).

Skoro posiadanie celu życiowego, jakim jest rodzina i dzieci, celu długofalowego i nastawionego na dobro innych, jest dobre dla zdrowia psychicznego nastolatków, tym bardziej warto i należy włączać do działań profilaktycznych i prozdrowotnych okazje do refleksji nad pięknem i wartością trwałego związku, rodziny i dzieci.

Warto w tym miejscu przytoczyć jeszcze jeden wynik najnowszy badań IPZIN z roku szkolnego 2023/2024. Poprosiliśmy respondentów o ocenę jakie znaczenie ma w ich życiu kilka wskazanych spraw. Z pięciopunktowej skali odpowiedzi, która rozciągała się od „bardzo ważne” do „zupełnie nieważne” przedstawiamy odpowiedzi dla wskazania „bardzo ważne”.

Wykres 13. Sprawy „bardzo ważne” dla młodzieży (2023/2024)



Trzy najważniejsze sprawy w życiu nastolatka to rodzina, przyjaciele i zdrowie. Rodzina wyraźnie na pierwszym miejscu. W tym pytaniu chodzi jednak o rodzinę, w której młody człowiek aktualnie żyje, a nie o rodzinę, którą chciałby w przyszłości zbudować.

Współcześni nastolatkwie ogromnie cenią rodzinę. Rodzina, w której żyją, to dla nich bardzo ważna sprawa. Ważniejsza niż zdrowie lub przyjaciele. Zadaniem dorosłych, którzy młode pokolenie wychowują, jest pomóc młodym ludziom w przełożeniu przekonania o wielkiej wartości ich obecnej rodziny na pragnienie, by stworzyć piękną rodzinę dla następnego pokolenia.

Najważniejsze czynniki związane z „dzietnością w marzeniach”

Zarówno wcześniejsze badania IPZIN, jak i te najnowsze, z lat 2023–2024 pokazują, że **dwa czynniki najsilniej wiążące się pragnieniem posiadania w przyszłości dzieci, to doświadczenie osobistego kontaktu z małżeństwem, którego miłość jest, w oczach nastolatka, dobrym przykładem oraz wiara/religijność.**

Poniższa tabela przedstawia odpowiedzi młodzieży na przestrzeni ponad 20 lat naszych badań, które dotyczą bliższego kontaktu z pozytywnym wzorem małżeństwa.

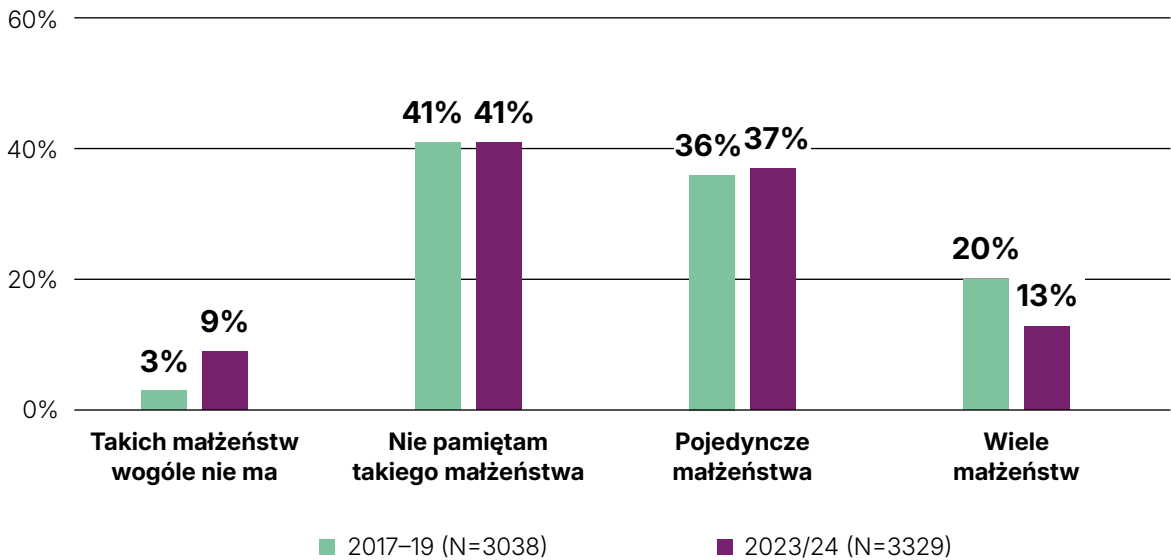
Tabela 6. Zmiany odsetka młodzieży mającej kontakt ze wzorem dobrego małżeństwa w latach 2002–2024

Lata badań IPZIN	Odsetek młodzieży, która miała bliższy kontakt z kochającym się małżeństwem
2002	66%
2007	65%
2010	64%
2011	60%
2014–16	58%
2017–2019	56%
2021–22	48%
2023–24	50%

Widzimy, jak stopniowo spadał odsetek młodzieży, który takiego dobrego wzorca doświadczył, a rósł odsetek młodych, którzy takiego przykładu nigdy nie widzieli.

Kolejny wykres obrazuje zmianę, która zaszła pod tym względem w doświadczeniach młodzieży z klas ósmych, pomiędzy latami 2017–2019 a rokiem szkolnym 2023/2024.

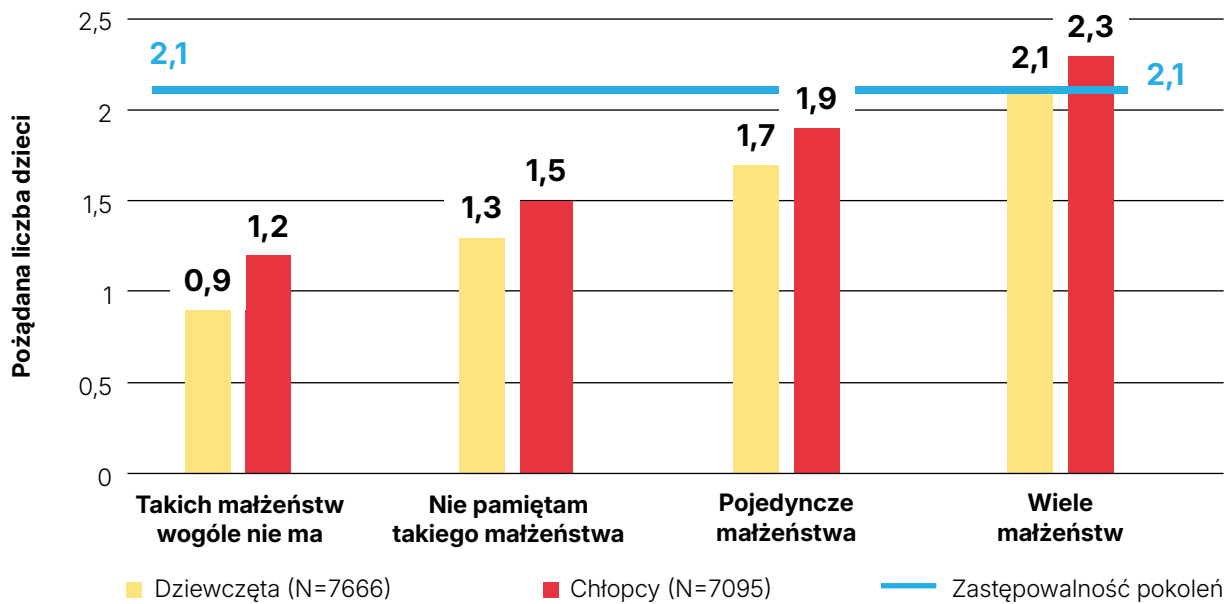
Wykres 14. Kontakt z małżeństwem, którego miłość może być przykładem (2023/2024)



Jak widzimy, aż trzykrotnie wzrosła liczba młodych osób, które twierdzą, że takie małżeństwa, które można by naśladować w budowaniu relacji, w ogóle nie istnieją. Podobnie o 1/3 spadła liczba osób, które zadeklarowały, że spotkały w swoim życiu wiele takich małżeństw.

Analizy przeprowadzone na danych z roku szkolnego 2023/2024 pokazały, jak silnie pożądana przez nastolatka liczba dzieci w przyszłości, jest powiązana z jego/jej doświadczeniem kontaktu z pozytywnym wzorem małżeństwa.

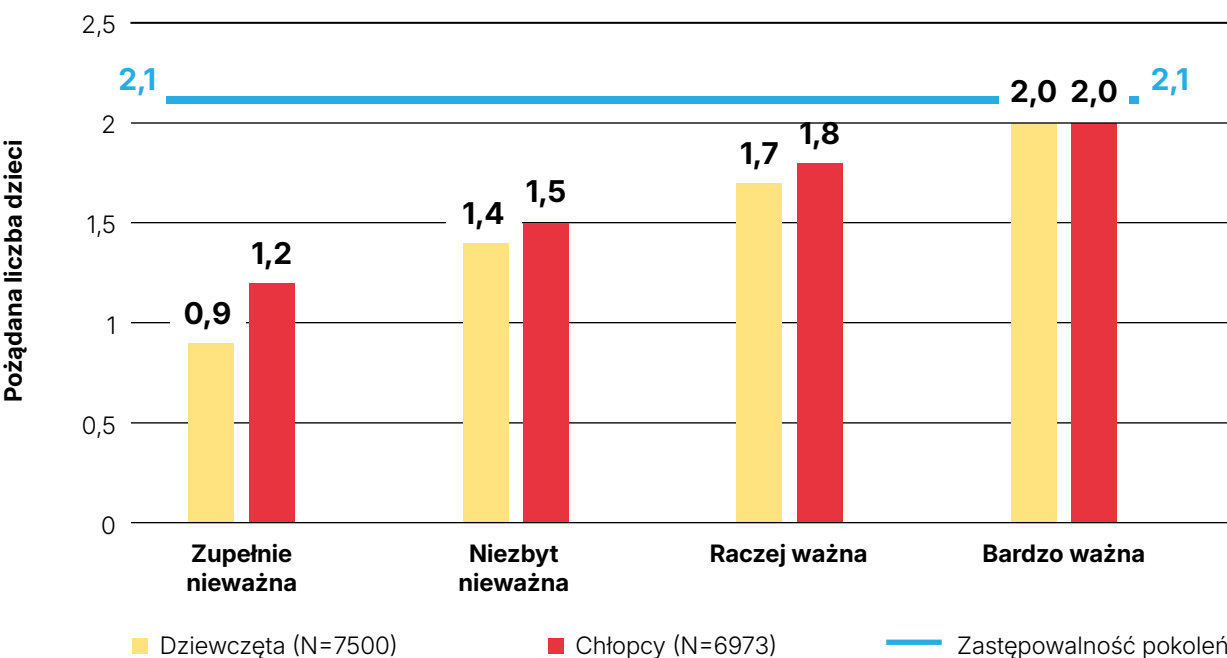
Wykres 15. Współczynnik „dzietności w marzeniach” a kontakt z małżeństwem, którego miłość może być przykładem (2023/2024)



Poziom „dzietności w marzeniach” bliski progu zastępowalności pokoleń obserwujemy wyłącznie wśród tych nastolatków, którzy mieli bliższy kontakt z wieloma kochającymi się małżeństwami. Dopiero spotkanie z licznymi pozytywnymi wzorcami relacji małżeńskiej pozwala odważnie marzyć o własnej rodzinie z liczniejszym potomstwem. Wiedzę tę trzeba uwzględniać w strategiach prodemograficznych, działaniach profilaktycznych i wychowawczych, w polityce samorządów. Młodzi potrzebują widzieć więcej przykładów szczęśliwych małżeństw. Małżeństw takich jest dziś mniej niż 20–30 lat temu, ale wciąż dość dużo, by dało się zorganizować okoliczności, w których miłość kochających się par mogłaby inspirować pokolenie nastolatków.

Drugim z najważniejszych czynników sprzyjających większej „dzietności w marzeniach” jest wiara/religijność.

Wykres 16. Współczynnik „dziejności w marzeniach” a znaczenie wiary/religii w życiu (2023/2024)



Im ważniejsza jest wiara/religia dla nastolatka, tym większa „dziejność w marzeniach”. Z punktu widzenia polskiej racji stanu, młodzież wierząca wnosi nieco nadziei także w trudny obszar pogrążonej w kryzysie demografii. Porównując z wynikami badań IPZIN z lat 2014–2015 opublikowanymi w *Vademecum skutecznej profilaktyki*, widać jednak spadek „dziejności w marzeniach” zarówno wśród wierzących, jak i wśród niewierzących.

Trzeba tu wspomnieć o jeszcze jednej zależności – pomiędzy wiekiem respondentów, a deklarowanym przez nich znaczeniem wiary/religii w życiu. Im młodzież starsza, tym mniej ważna dla nich wiara/religia. Nie możemy z całą pewnością twierdzić, że istnieje tu związek przyczynowy, ale jednym z możliwych wyjaśnień faktu obniżania się współczynnika „dziejności w marzeniach” wraz z wiekiem jest zanikanie u części młodych osób odniesienia do wiary/religii. To z kolei może być związane ze wspomnianym już procesem socjalizacji wtórnej. Główny nurt współczesnej kultury masowej, z którym młodzież ma kontakt, jest w wielu wątkach antyreligijny, a w innych areligijny. Podobne słowa można powiedzieć o dominujących współcześnie modach intelektualnych i ideologicznych. Religijność jest częściej wykpiwana niż szanowana. Bardzo rzadko jest traktowana jako element pozytywnego potencjału wzmacniającego nie tylko wierzących, ale całe społeczeństwo.

W raporcie *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (2023) zapisaliśmy taką oto rekomendację:

Racjonalne i ekonomiczne planowanie działań z zakresu wczesnej profilaktyki problemów demograficznych wymaga wykorzystania wiedzy o istniejących zależnościach pomiędzy pragnieniem posiadania dzieci, a kondycją psychiczną i podejmowaniem zachowań ryzykownych. Dzięki temu wczesna profilaktyka problemów demograficznych budząca wrażliwość na piękno prorodzinnych celów życiowych stanie się nie tyle odrębną dziedziną prewencji, co świadomie włączanym elementem lub aspektem zintegrowanych działań profilaktycznych.

Definicyjną cechą modelu profilaktyki zintegrowanej jest dostrzeganie szerokiego spektrum problemów dzieci i młodzieży w kontekście ich wzajemnych związków pomiędzy sobą, a także związków między różnymi problemami, a ich czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi.

W polu widzenia profilaktyki zintegrowanej pytania z obszaru demograficznego pojawiły się po raz pierwszy w badaniach ewaluacyjnych nad skutecznością programu Archipeląg Skarbów® zrealizowanych w latach 2007–2008. Istniała szansa, że program, w którym mowa jest, między innymi, o budowaniu trwałej miłości, i który prowadzą trenerzy mający pozytywny stosunek do małżeństwa i rodziny, wpłynie na rozwój pragnień młodzieży związanych z rodziną i dziećmi. Efekty okazały się pozytywne. Udział w programie zwiększył wśród młodzieży pragnienie posiadania dzieci, szczególnie wśród chłopców. Potrzebujemy więcej podobnych programów dla różnych grup wiekowych i więcej badań ewaluacyjnych, które będą weryfikować ich skuteczność. A skuteczność ta powinna być sprawdzana nie tylko od strony wpływu programu na zdrowie psychiczne i ochronę przed zachowaniami ryzykownymi i uzależnieniami, ale także pod kątem zmiennych związanych z demografią.

Związki między różnymi problemami i wspólne czynniki chroniące w świetle badań z roku 2023/2024

W rozdziale 2 niniejszej publikacji opisaliśmy podstawowe założenia *modelu profilaktyki zintegrowanej*. Zwracaliśmy uwagę na występowanie silnych współzależności pomiędzy występowaniem różnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży, a także na te czynniki ryzyka i czynniki chroniące, które jednocześnie chronią przed wieloma problemami. Wyniki badań przedstawione w rozdziale 2 dotyczyły badań stacjonarnych. Podobne analizy przeprowadziliśmy w oparciu o bazę danych z najnowszych badań z roku szkolnego 2023/24, przy czym te badania oparte były o metodologię profilaktyki zintegrowanej dostosowaną do badań online. Oznacza to nieco inne wymagania etyczne, a więc także nieco inny zestaw zmiennych. Tym ciekawsze jest przyjrzenie się wynikom.

Poniższa tabela⁴ pokazuje korelacje pomiędzy występowaniem różnych problemów z kilku obszarów profilaktyki, z uwzględnieniem wczesnej profilaktyki problemów demograficznych.

Tabela 7. Korelacje między różnymi problemami, których wskaźniki uwzględniono w badaniach z roku 2023/2024 (N= 20 685)

		Zła kondycja psychiczna	Substancje psychoaktywne	Przemoc			Internet i ekrany			Niechęć do posiadania dzieci
				fizyczna	werbalna	cyberprzemoc	szkodliwe treści w Internecie	czas na urządzeniach cyfrowych	zmęczenie cyfrowe	
Zła kondycja psychiczna		–	0,20	0,09	0,14	0,10	0,15	0,13	0,16	0,15
Substancje psychoaktywne		0,20	–	0,20	0,24	0,24	0,39	0,15	0,16	0,02
Przemoc	fizyczna	0,09	0,20	–	0,51	0,36	0,23	0,05	0,14	0,01
	werbalna	0,14	0,24	0,51	–	0,35	0,27	0,10	0,15	–0,01
	cyberprzemoc	0,10	0,24	0,36	0,35	–	0,28	0,07	0,16	0,06
Internet i ekrany	szkodliwe treści w Internecie	0,15	0,39	0,23	0,27	0,28	–	0,17	0,22	0,02
	czas na urządzeniach cyfrowych	0,13	0,15	0,05	0,10	0,07	0,17	–	0,10	0,04
	zmęczenie cyfrowe	0,16	0,16	0,14	0,15	0,16	0,22	0,10	–	0,01
Niechęć do posiadania dzieci		0,15	0,02	0,01	–0,01	0,06	0,02	0,04	0,01	–

Jak widać w powyższej tabeli, związki między różnymi problemami z tego samego obszaru zwykle są silniejsze niż z problemami z innych obszarów, ale każdy konkretny problem wiąże się z jakimś innym, a często nawet z wieloma innymi problemami. Przykładowo zła kondycja psychiczna koreluje z przebywaniem w towarzystwie rówieśników korzystających z substancji psychoaktywnych⁵, przemęczeniem wynikającym z korzystania z urządzeń ekranowych, wchodzeniem na strony nieodpowiednie dla młodzieży oraz **niechęcią do posiadania dzieci** w przyszłości. Z kolei wchodzenie na strony www nieodpowiednie dla młodzieży koreluje z przebywaniem z rówieśnikami korzystającymi

⁴ W analizach wykorzystano współczynnik korelacji Pearsona.
⁵ Wskaźnikiem zmiennej „substancje psychoaktywne” była skala składająca się z trzech pytań dotyczących przebywania w młodzieżowym towarzystwie, w którym używano alkoholu, narkotyków lub palono papierosy. W badaniach online, ze względów etycznych, nie zadajemy bezpośrednich pytań o korzystanie z substancji psychoaktywnych. Przebywanie w towarzystwie rówieśników, którzy ich używają jest bardzo silnym czynnikiem ryzyka korzystania z tych substancji. W badaniach online traktujemy więc tę pierwszą zmienną jako wskaźnik drugiej.

z substancji psychoaktywnych oraz byciem sprawcą rówieśniczej przemocy fizycznej, werbalnej oraz cyberprzemocy.

Szczególne praktyczne znaczenie mają wyniki badań, które pozwalają zidentyfikować czynniki chroniące, które chronią przed wieloma problemami jednocześnie. Świadomość tych czynników i ich wzmacnianie, to jedna z najbardziej racjonalnych i efektywnych kosztowo rzeczy, jakie można robić w profilaktyce, a zarazem znak rozpoznawczy profilaktyki zintegrowanej.

Analizy przeprowadzone na grupie badanej wykazały również, że poszczególne czynniki ryzyka są powiązane z wieloma problemami młodzieży, co ilustruje to poniższa tabela⁶.

Tabela 8. Najsilniejsze czynniki chroniące wielu problemów i zachowań ryzykownych młodzieży (2023/2024)

		Zła kondycja psychiczna	Substancje psychoaktywne			Przemoc			Internet i ekrany			Wagary	Niechęć do posiadania dzieci
			alkohol	narkotyki	papierosy	werbalna	fizyczna	cyberprzemoc	czas na urządzeniach cyfrowych	szkodliwe treści w Internecie	zmęczenie cyfrowe		
RODZINNE	Mama przewodnikiem	++	+	+	+	+		+		+		+	+
	Tata przewodnikiem	++	+	+	+				+			+	+
	Miłe gesty od rodziców	+										+	+
	Szczerze rozmowy z rodzicami	++	+		+				+	+			+
MIŁOŚĆ – WZORY I PRZEKONANIA	Kontakt ze wzorem małżeństwa	+											++
SZKOŁA I KLASA	Atmosfera w klasie	++	+	+	+	++	+	+	+	+	+	+	+
	Bycie akceptowanym w klasie	++	+		+	+	+	+		+	+		+
	Średnia ocen		+		+				+			++	+
WIARA I RELIGIA	Znaczenie wiary, religii w życiu	++	+	+	+				++	+		+	++
	Duchowość, odniesienie do Boga	+	+		+				++	+		+	++

+ siła korelacji ≥ 0,1 ++ siła korelacji ≥ 0,2

⁶ Obliczenia korelacji wykonano z wykorzystaniem ρ Spearmana. Analizy zostały przeprowadzone w całej grupie badanej młodzieży oraz w podziale na płeć. W związku z tym, że kierunek i siła zależności w grupach dziewcząt i chłopców były bardzo podobne poniżej prezentujemy wyniki dla całej grupy młodzieży.

W tabeli zebrane zostały te czynniki chroniące, które są powiązane z największą liczbą różnych problemów młodzieży, spośród tych objętych badaniami. Znajdujemy tu te same kategorie czynników, jak we wcześniejszych badaniach, omówionych w rozdziale 2.

W kategorii czynników związanych z rodziną, reprezentowane są te same trzy kluczowe wymiary relacji, które szerzej omówione były w raporcie IPZIN z 2023 roku: „rodzice jako przewodnicy życiowi i autorytet”; „rodzice jako ważne źródło miłości”; „rodzice jako powiernicy, z którymi można szczerze rozmawiać o swoich sprawach”. Pod względem liczby problemów i obszarów najszerzszy zakres oddziaływania spośród czynników chroniących ma wskazanie mamy, jako życiowego przewodnika. Przekazywanie rodzicom wiedzy o tych czynnikach to ważne zadanie, dzięki któremu mogą oni uświadomić swoją ogromną rolę w życiu nastolatka, która jest znacząca niezależnie od tego, co nastolatki manifestują w relacjach z rodzicami.

Wśród czynników związanych ze szkołą i klasą imponująco przedstawia się wpływ dobrej atmosfery w klasie. Jest to najszerzej działający czynnik chroniący z całej tabeli. Działanie ochronne będzie spotęgowane, jeśli uda się wypracować atmosferę, dzięki której uczniowie czują się akceptowani. Zrozumienie profilaktycznego sensu pracy nad dobrą atmosferą pracy może motywować wychowawców do wysiłku i przeciwdziałać ich zawodowemu wypaleniu. Bardzo ciekawy jest związek między pozytywną atmosferą w klasie, a chęcią posiadania dzieci. Być może klasa to ważny warsztat relacji z innymi, a doświadczenie dobrych relacji dodaje odwagi także do marzeń o rodzinie i dzieciach.

Kategoria czynników chroniących związanych z wiarą i odniesieniem do Boga ma także bardzo uniwersalny zakres oddziaływania. Chroni przed wszystkimi badanymi problemami, z wyjątkiem przemocy. Trudno to wyjaśnić, mimo, że podobny wynik obserwowaliśmy także w badaniach IPZIN z poprzedniej dekady.

Kontakt ze wzorem małżeństwa to przykład czynnika chroniącego, który nie ma bardzo uniwersalnego charakteru. Chroni przed złą kondycją psychiczną i jest ważny w wymiarze demograficznym, o czym mowa była już wcześniej.

W raporcie *Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie* (2023) zawarta była następująca rekomendacja:

Wielość i różnorodność nowych zagrożeń pojawiających się we współczesnym, niestabilnym świecie sprawia, że podejście do profilaktyki opisane jako model profilaktyki zintegrowanej stało się szczególnie przydatną podstawą badań naukowych i działań praktycznych. Zmieniająca się rzeczywistość wymaga rozumienia związków między różnymi problemami i powiązanymi z nimi czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi. (...)

Rekomendacja ta pozostaje w pełni aktualna. Zintegrowane podejście do profilaktyki wciąż się rozwija. Jest otwarte na nowe wyzwania i problemy, na nowe zagrożenia, nowe wyniki badań. Przykładem tej otwartości jest wplecenie w badania i działania profilaktyczne wątków związanych z demografią. Zrobiliśmy to, bo taka jest potrzeba naszych czasów.

Dwie i pół dekady badań naukowych opartych na modelu profilaktyki zintegrowanej nauczyło nas, że ważne jest nie tylko włączanie do badań i profilaktyki nowych wątków, ale także odkrywanie zależności i czynników, które są uniwersalne i ponadczasowe. Takie właśnie znaczenie mają czynniki chroniące związane z rodziną, szkołą i religią.

W tym niedługim rozdziale mogliśmy poruszyć tylko wybrane wątki z najnowszych badań IPZIN. Wybraliśmy te, które najlepiej pasują do tytułu i tematu konferencji w Senacie RP, z okazji której publikację tę przygotowaliśmy: **„MŁODZIEŻ – PROFILAKTYKA – RODZINA. Rola profilaktyków wobec wyzwań społecznych i demograficznych stojących przed młodym pokoleniem”**.

Mamy nadzieję, że zapoznanie się z tą publikacją, omówionymi w niej wynikami badań i zawartą w niej wizją profilaktyki stanie się inspiracją i płaszczyzną do szerokiej współpracy ponad podziałami, które warto przekraczać w szczególności w działaniach na rzecz dzieci i młodzieży.

Publikację przygotował zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej w ramach projektu „Profilaktyka zintegrowana w niestabilnym świecie”, dofinansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego ze środków programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki II”.



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Autor główny:

dr Szymon Grzelak – Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

Zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej:

**Dorota Żyro, Agata Balcerzak, Katarzyna Pytel-Łapa,
Magdalena Piskurewicz, Tomasz Drozd**

Analizy statystyczne:

dr Szymon Czarnik – Instytut Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

Szymon Szumiał – Psychoterapia Analizy statystyczne

Redaktor:

Anna Matuszewska-Dorosińska

© Copyright by Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

Wydawca:

Fundacja Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

Wydanie I, Warszawa 2025

ISBN 978-83-949165-3-4

Projekt i przygotowanie do druku: EDO – Jakub Łoś, Wiktor Gościcki

Nakład: 1 000 egz.

Publikacja rozpowszechniana bezpłatnie

Druk: Offsetdruk i Media Sp. z o.o., Cieszyn