**1. STRESZCZENIE**

**1.1. Cel i założenia projektu Fit2Belong**

**1.1.1. Inspiracja dla projektu Fit2Belong**

Zainspirowany przez BBC Loneliness Experiment, Fit2Belong jest projektem finansowanym w ramach programu Erasmus+, badającym strategie pomocy młodym ludziom, którzy doświadczają samotności. BBC Loneliness Experiment badał rolę przynależności w różnych kulturach i grupach wiekowych. Przeprowadzone na dużą skalę badanie uwypukliło pewne istotne kwestie dotyczące problemu samotności, które wcześniej były pomijane przez badaczy, decydentów i tych, którzy chcą pomóc ludziom zgłaszającym samotność. Z tej pracy jasno wynikało, że brak przynależności (określany również jako samotność) był powszechnym doświadczeniem wśród starszych nastolatków w wieku 16-24 lat (bardziej niż w jakiejkolwiek innej grupie wiekowej), ale także ta kultura ma wpływ na to doświadczenie.

**1.1.2. Czym jest projekt Fit2Belong?**

Bazując na pracy BBC Loneliness Experiment, projekt Fit2Belong miał na celu (1) zbadanie problemu samotności wśród 14-16-latków w krajach europejskich oraz (2) zidentyfikowanie i opracowanie wspólnych strategii pomagających nastolatkom radzić sobie z samotnością.

Projekt Fit2Belong składa się z 3 etapów:

- Etap 1: Opracowanie podstawowych ram przewodnich (Rezultat 1)

- Etap 2: Opracowanie materiałów dydaktycznych (Rezultat 2)

- Etap 3: Opracowanie serwisu/aplikacji online (Rezultat 3)

**1.1.2.1. Cel Rezultatu 1.** Niniejszy dokument jest zwieńczeniem prac prowadzonych w Etapie 1 projektu Fit2Belong. Na podstawie szeroko zakrojonych badań źródeł wtórnych i wywiadów z młodzieżą w wieku 14-16 lat w całej Europie, opracowaliśmy ramy, które zapewniają wskazówki do opracowania materiałów dydaktycznych dla młodych osób, którzy deklarują samotność – Etapy 2 i 3 projektu Fit2Belong. Ramy wyszczególnione w niniejszym raporcie zostały opracowane po dokładnym przeglądzie literatury akademickiej i szarej literatury na temat samotności młodzieży. Oceniono, co już wiadomo o problemie samotności wśród młodzieży oraz jakie działania zostały dotychczas podjęte w tej sprawie. Przeprowadziliśmy również wywiady z nastolatkami z pięciu partnerskich krajów europejskich, badając problem samotności z perspektywy młodych osób pochodzących z różnych kultur – coś czego brakuje w literaturze akademickiej i szarej. Wyniki przeglądu i wywiadów pozwoliły nam określić ogniska ukierunkowanej interwencji, aby pomóc nastolatkom lepiej radzić sobie z samotnością. Niniejszy raport podsumowuje to, czego dowiedzieliśmy się z przeglądu literatury oraz z perspektywy nastolatków na temat samotności.

Niniejszy raport jest prosty, aby był dostępny, przystępny i pouczający dla nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą, którzy w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong będą korzystać z opracowanych przez nas założeń w celu opracowania sesji interwencyjnych, które pomogą nastolatkom radzić sobie z samotnością.

Niniejszy raport nie zawiera wszystkich szczegółowych etapów procesu recenzowania ani wywiadów, które będziemy publikować jako prace naukowe, aby rozszerzyć rozpowszechnianie naszych ustaleń.

**1.2. Etap 1. Zasady przewodnie leżące u podstaw Rezultatu 1**

Kilka zasad przewodnich, zaczerpniętych z tego, co wiadomo o doświadczaniu samotności wśród młodzieży z dokonanego przeglądu literatury i wywiadów, leżą u podstaw zarówno struktury, jak i treści naszych ram. Zasady te obejmują następujące kwestie: samotność wydaje się być konsekwentnie powszechnym i podobnym doświadczeniem wśród nastolatków z różnych krajów Europy; zdolność młodzieży do przezwyciężania samotności; przekonanie, że czynniki społeczno-środowiskowe są ważne w przewidywaniu i łagodzeniu samotności oraz rozwój lepszego radzenia sobie w miarę upływu czasu, w miarę doskonalenia umiejętności społecznych i emocjonalnych.

**ZASADA 1. Spójność doświadczeń samotności wśród młodzieży w całej Europie.** Nasze wywiady z uczniami szkół średnich w całej Europie pokazały, że w różnych krajach, młodzież myśli o samotności jako **o negatywnym doświadczeniu emocjonalnym**. Ta spójność w odpowiedzi w różnych krajach potwierdza wcześniejsze opublikowane wywiady z nastolatkami ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Finlandii i Australii. Konkretnie, wydaje się, że samotność dla nastolatków występuje wtedy, gdy nie mają wokół siebie ludzi o podobnych zainteresowaniach lub gdy czują, że **rówieśnicy ich nie rozumieją**. Dla młodzieży samotność występuje także wtedy, gdy człowiek postrzega, że jest inny niż inni; a więc niektórzy młodzi ludzie mogą doświadczać samotności z powodu **wykluczania ich przez rówieśników**. W naszych wywiadach pytaliśmy o radzenie sobie z samotnością i o szerszy kontekst świata społecznego nastolatków oraz o to, jak to wpłynęło na samotność. Do tych kwestii nie znaleźliśmy odniesienia w przestudiowanej literaturze. W wywiadach z nastolatkami pojawiały się podobne sugestie, jakie można znaleźć w literaturze dla dorosłych na temat samotności (np.: terapia psychologiczna, czy znalezienie nowego hobby), ale pojawiły się również sugestie, że dorośli i rówieśnicy mogą pomóc poprzez bycie dostępnym i zapewnienie wsparcia i integracji.

**ZASADA 2. Zdolność młodzieży do pokonywania samotności.** Nasz przegląd literatury sugeruje, że **samotność jest powszechnym, a być może nieuniknionym doświadczeniem w okresie dorastania**. Dzieje się tak dlatego, ponieważ okres dojrzewania to czas, w którym młodzi ludzie próbują uniezależnić się od rodziców, ustalić kim chcą być oraz znaleźć grupę, do której chcą należeć. Biorąc powyższe pod uwagę, nay stwierdzić, że w okresie dojrzewania nie można zapobiec samotności, ponieważ, np.: przyjaźnie skończą się/zmienią się w miarę eksploracji tożsamości. Jeśli samotność jest w pewnym sensie nieunikniona, ważną kwestią na tym etapie jest to, **aby młodzież posiadała zdolność do przezwyciężania samotności i radzenia sobie z tego typu uczuciami, gdy takie się pojawią**. Badania podkreślają, że gdy samotność staje się długotrwała (lub przewlekła) może mieć negatywny wpływ na samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wyniki w nauce. Przewlekła samotność może być szczególnie trudna do przezwyciężenia, ponieważ ludzie mogą stać się wrażliwi na zagrożenia społeczne i zacząć unikać relacji społecznych, których pragną. Czasowe doświadczenia samotności również odgrywają istotną rolę, ponieważ intensywne ataki samotności mogą mieć negatywny wpływ na bieżące samopoczucie i zdrowie psychiczne, a w niektórych przypadkach mogą mieć ciągły wpływ na samopoczucie nawet wtedy, gdy samotność nie jest widoczna. Musimy więc pomóc młodym ludziom w przezwyciężeniu samotności (zarówno chwilowej, jak i przedłużającej się) i zapobiegać przedłużaniu się tego typu doświadczeń.

**ZASADA 3. Czynniki społeczno-ekonomiczne przewidują i łagodzą samotność.** Z przeglądu literatury wynika, że większość badań dotyczących czynników ryzyka samotności koncentrowała się na intrapersonalnych i interpersonalnych cechach; **znacznie mniej uwagi poświęcono potencjalnym czynnikom społeczno-środowiskowym**, takim jak szkoła i ośrodek młodzieżowy oraz różnice kulturowe. Niemniej jednak, dostępna literatura wskazuje na czynnik społeczny i różnice kulturowe jako ważne dla zrozumienia samotności, co sugeruje, że **kontekst samotności jest kluczowy** dla zrozumienia różnic w doświadczaniu samotności przez młodzież.

**ZASADA 4. Umiejętności społeczne i emocjonalne poprawiają problem samotności, ale czynniki społeczno-ekonomiczne, które były przedmiotem interwencji w mniejszym stopniu, są prawdopodobnie skuteczne.** Stwierdziliśmy również, że **istniejące próby zapobiegania samotności mają tendencję do koncentrowania się na cechach indywidualnych**, głównie umiejętności społecznych i emocjonalnych. Ewaluacje tych interwencji wykazały niewielką poprawę w zakresie samotności wśród młodych ludzi. Znaleźliśmy tylko jedną interwencję, która uwzględniała podejście społeczne lub całej szkoły do uporania się z problemem samotności, co sugeruje, że **kontekst samotności rzadko jest przedmiotem interwencji, pomimo jego znaczenia**. W niniejszym raporcie przedstawiamy argument za zastosowaniem podejścia społecznego lub całej szkoły/ośrodka młodzieżowego w walce z samotnością. Kwestionujemy obecne ukierunkowanie interwencji, które dotyczy cech jednostki; uważamy, że **interwencje zaprojektowane w celu złagodzenia samotności, które skupiają się na kontekście społecznym, w którym nastolatek żyje i pracuje, mogą być szczególnie skuteczne**: dotrą do większej liczby młodych ludzi i zmniejszą stygmatyzację związaną z samotnością. Biorąc pod uwagę ograniczone dowody badań, w których oceniano całościowe interwencje szkolne dotyczące samotności, wykorzystujemy literaturę dotyczącą „poczucia wspólnoty” i „interwencji w zakresie zapobiegania znęcaniu się w szkole” do kierowania się naszymi rekomendacjami.

Wykorzystując zasady przewodnie z przeglądu literatury i wywiadów z nastolatkami z różnych krajów europejskich, opracowaliśmy Model Wytyczny do wykorzystania w rozwoju interwencji dla nastolatków zgłaszających samotność w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong. Przedstawiony w niniejszym raporcie Model oparty jest na dużym i rosnącym dorobku badań nad samotnością wśród młodzieży oraz na naszych wywiadach z młodzieżą, które przeprowadziliśmy w ramach projektu Fit2Belong.

**1.3. Etap 1. Podstawowe Ramy Przewodnie Modelu**

**1.3.1. Struktura Modelu**

W oparciu o zasady przewodnie przedstawione powyżej, stworzyliśmy podstawowe ramy przewodnie dla Etapów 2 i 3 projektu Fit2Belong. Model obejmuje trzy wymiary, które szeroko opisują, czym jest samotność dla nastolatków w Europie i jak je wykorzystać. Wspomniane trzy wymiary stanowią główne wnioski naszego raportu.

* Wymiar 1 opisuje znaczenie wyszczególnienia przesłanek i celów opracowywanych materiałów interwencyjnych.
* Wymiar 2 podkreśla potrzebę rozważenia barier dla powodzenia interwencji, w tym napiętnowanie związane z samotnością i uprzedzenia dotyczące tego, kto może odczuwać lub zgłaszać samotność.
* Wymiar 3 omawia podstawowe koncepcje, które dotyczą praktyk zapobiegawczych/interwencyjnych dla nastolatków zgłaszających samotność oraz sposób zapewnienia możliwości zastosowania tych praktyk w różnych krajach europejskich.

**1.3.1.1. Zalecenia dotyczące stosowania Modelu.** Wykorzystanie Ram Przewodnich w Etapach 2 i 3 projektu Fit2Belong powinno być zgodne z poniższymi zaleceniami:

**Współtworzenie** materiałów poprzez łączenie wiedzy eksperckiej nauczycieli, osób pracujących z młodzieżą i młodzieży. Takie podejście zwiększa prawdopodobieństwo, że opracowane materiały spełnią potrzeby społeczności, będą adekwatne do rzeczywistych kontekstów, a w razie potrzeby będzie je można rozszerzyć.

**Precyzja** w opracowywaniu materiałów. Ta kwestia określa jasne zrozumienie z czym wiąże się każda sesja programu, na co jest ukierunkowana i jakie są jej ostateczne cele.

**Wspólna Nauka** partnerów zaangażowanych w projekt, z jasnym przekazaniem tych pomysłów innym osobom chętnym do pracy z młodzieżą zgłaszającą problem samotności. Aby ułatwić uczenie się między projektami, Fit2Belong scentralizuje informacje we wspólnym repozytorium, umożliwiając dokładne monitorowanie materiałów z sesji, a następnie ich testowanie w różnych kontekstach. Uczenie się na podstawie niepowodzeń, jak również sukcesów jest istotnym i cenionym aspektem Wspólnej Nauki.

**1.4. Działania i praktyki opracowane w oparciu o podstawowe ramy przewodnie (Rezultat 2)**

Uczniowie, nauczyciele i osoby pracujące z młodzieżą współtworzyli 26 aktywności promujących przynależność w szkole w oparciu o zalecenia zespołu badawczego Fit to Belong. Zostały one ostatecznie zebrane w książce źródłowej charakteryzującej drugie rezultaty pracy intelektualnej projektu Fit to Belong.

Proces współprojektowania aktywności został zapoczątkowany podczas spotkań online w ramach projektu Hackathon. W ich trakcie uczniowie, nauczyciele, osoby pracujące z młodzieżą i badacze przeprowadzili burzę mózgów dotyczącą przyszłych aktywności. Następnie międzynarodowy zespół młodzieży spotykał się online co dwa tygodnie, aby omówić szczegóły aktywności, które tworzyli w swoich instytucjach. Każda aktywność została przetestowana dwukrotnie – raz w instytucji, w której została opracowana, a raz w międzynarodowym zespole podczas działań związanych z uczeniem się/nauczaniem/szkoleniami. Po każdym testowaniu, aktywności zostały udoskonalone w oparciu o informacje zwrotne otrzymane od uczestników.

Obecna książka źródłowa zawiera 5 stron dla każdej aktywności, wyszczególniając cel, założenia, strukturę i wyniki każdej z nich. Zawiera również ogólne komentarze twórców, zdjęcia z sesji testowych i zalecenia dla przyszłych użytkowników. Nauczyciele lub osoby pracujące z młodzieżą, które chcą promować przynależność w swojej instytucji, mogą dotrzeć do książki źródłowej z pomysłami poprzez kod QR.

**1.5. Aplikacja internetowa zwiększająca przynależność w szkole (Rezultat 3)**

Po zakończeniu spotkań w ramach projektu Hackathon, uczniowie z różnych krajów partnerskich Fit to Belong spotykali się online, aby zaprojektować aplikację mobilną, która może być używana wyłącznie w ramach społeczności szkoły lub centrum młodzieżowego. Aplikacja mobilna Fit to Belong ma ułatwić interakcję młodzieży należącej do tej samej instytucji, ale uczącej się w różnych klasach i na różnych poziomach. Aplikacja ma ułatwić uczniom zawieranie nowych przyjaźni w bezpiecznym środowisku. Za jej pomocą mogą współpracować z innymi uczniami w celu organizowania wydarzeń, spotkań towarzyskich, pracy nad projektami lub wspólnej nauki.

| *1* | *Uświadomienie młodym ludziom, że mogą mieć zniekształcone poglądy* |
| --- | --- |
| *2* | *Wspieranie młodych ludzi w przezwyciężaniu zniekształconych poglądów* |
| *3* | *Zwiększenie obecności czynników chroniących przed chroniczną samotnością (wiara we własne możliwości, kompetencje, poczucie własnej wartości)* |
| *4* | *Zwiększenie umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz pewności siebie w zakresie umiejętności* |
| *5* | *Edukacja młodych ludzi na temat skutków odrzucenia, wykluczenia i wiktymizacji* |
| *6* | *Promowanie postawy integracyjnej wśród rówieśników* |
| *7* | *Wspieranie młodzieży w rozwijaniu oraz utrzymywaniu bliskich i znaczących przyjaźni* |
| *8* | *Zapewnienie młodym ludziom możliwości zdobywania kontaktów, nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni* |
| *9* | *Promowanie wspierającego i integracyjnego etosu szkoły* |
| *10* | *Promowanie pozytywnych relacji uczeń - nauczyciel* |
| *11* | *Zachęcanie do rówieśniczych doświadczeń wspierających w szkołach* |
| *12* | *Zbadanie wykorzystania mediów społecznościowych w środowisku szkolnym* |
| *13* | *Edukacja młodych ludzi odnośnie skutków cyberprzemocy* |
| *14* | *Poznanie różnic kulturowych w zakresie samotności i relacji społecznych* |
| *15* | *Uwzględnienie różnic i dostosowanie ukierunkowania/treści* |
| *16* | *Poznanie, czy młodzi ludzie chcą, aby ich samotność była widoczna* |
| *17* | *Zbadanie wspólnie z młodzieżą, w jaki sposób ograniczyć stygmatyzację* |