

PROMOCJA ZDROWIA I PROFILAKTYKA ZABURZEŃ

Teoria i praktyka na podstawie doświadczeń SOWA UJ



Od początku istnienia SOWA UJ podstawa naszej pracy to konsultacje indywidualne, ale z biegiem czasu staramy się poszerzać naszą ofertę działań profilaktycznych i promujących zdrowie psychiczne, gdyż wiemy jak kluczowe jest ich znaczenie.

Co ważne, teorie dotyczące profilaktyki powstały na podstawie badań nad dziećmi i młodzieżą. Choć w oddziaływaniach na uczelni możemy się nimi inspirować, brakuje szerokiego przekroju podobnych danych w odniesieniu do grupy wiekowej osób studiujących oraz innych grup tworzących społeczność akademicką.

W raporcie „Analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim” (Piotrowski i in., 2024) wyraźnie widać, że zarówno polska, jak i globalna społeczność akademicka charakteryzują się niepokojąco wysokim stopniem rozpowszechnienia problemów ze zdrowiem psychicznym (głównie zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz wysokiego poziomu stresu, a wśród kadry akademickiej także wypalenia zawodowego).

POZIOMY ODDZIAŁYWAŃ

PROMOCJA ZDROWIA I PROFILAKTYKA UNIWERSALNA - dla całych grup i populacji

PROFILAKTYKA SELEKTYWNA - dla osób i grup zwiększonego ryzyka

PROFILAKTYKA WSKAZUJĄCA - dla osób i grup wysokiego ryzyka, które demonstrują już pierwsze symptomy problemów lub zaburzeń

POTRZEBY I ZADANIA ROZWOJOWE

- zaspokojenie potrzeb emocjonalnych
- realizacja celów rozwojowych
- radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi

Mam zasoby i warunki, aby poradzić sobie z zadaniami i wyzwaniami.

Moje zachowania są w normie

TEORIA ZACHOWAŃ PROBLEMOWYCH (JESSOR & JESSOR, 1977)

Teoretyczny fundament „pozytywnego” podejścia do profilaktyki to teoria zachowań problemowych (Jessor & Jessor, 1977), według której zachowania ryzykowne pełnią podobną funkcję w życiu jednostki, co zachowania konwencjonalne. O ile z punktu widzenia zdrowego rozwoju psychicznego zachowania ryzykowne postrzegane są jako nieprawidłowe sposoby przystosowania się, to z punktu widzenia młodych osób mogą być one przydatne do zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, realizowania celów rozwojowych i radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.

Moje zasoby nie są wystarczające, by pokonać wpływ czynników ryzyka. W związku z tym nie radzę sobie z zadaniami i wyzwaniami.

! Sięgam po zachowania ryzykowne

Istotne w działaniach profilaktycznych są więc zarówno interwencje ograniczające/eliminujące czynniki ryzyka zachowań problemowych, jak i te rozwijające i wzmacniające działanie czynników chroniących (Olszewski, 2010).

Opracowanie własne za: Wanke, Zawora, Łabudziński, 2016

Osoby autorskie raportu zaznaczają, że wskazane są dalsze badania, ale na podstawie przeanalizowanych danych zidentyfikowano:

Czynniki ryzyka

- duża liczba obowiązków /intensywna praca
- uczenie się online

Czynniki chroniące

- wsparcie społeczne doświadczone w społeczności akademickiej i w rodzinie
- obecność programów wsparcia na uczelni
- aktywność fizyczna

Dodatkowo wyróżniono kilka wyróżniających się grup wysokiego ryzyka:

Wśród osób studiujących - osoby na pierwszych latach studiów oraz osoby uczestniczące wyłącznie lub w znacznej mierze w kształceniu online.

Wśród kadry administracyjnej - osoby pracujące na stanowiskach związanych z bezpośrednią interakcją z osobami studiującymi są najbardziej narażone na silny stres i wyczerpanie.

Wśród osób ze szkół doktorskich - osoby, które nie mają dobrego kontaktu z promotorką/promotorem oraz osoby, które nie współpracują z innymi w zespole naukowym.

Wśród kadry akademickiej - osoby rozpoczynające pracę akademicką oraz osoby pracujące online.

W trzech z czterech wymienionych powyżej grup, czynnikiem ryzyka było także bycie kobietą. Kobiety zgłaszały wyższy poziom lęku i depresji (studentki i przedstawicielki kadry akademickiej) oraz większe trudności w pogodzeniu ról naukowych/zawodowych i rodzinnych (doktorantki i przedstawicielki kadry akademickiej).

ODDZIAŁYWANIA PROFILAKTYCZNE W NASZYM OŚRODKU



PROFILAKTYKA UNIWERSALNA DLA CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI AKADEMICKIEJ

PRZEDPRZEWODNIK

W przedprzewodniku znajdują się najważniejsze informacje organizacyjne dotyczące funkcjonowania SOWY UJ.



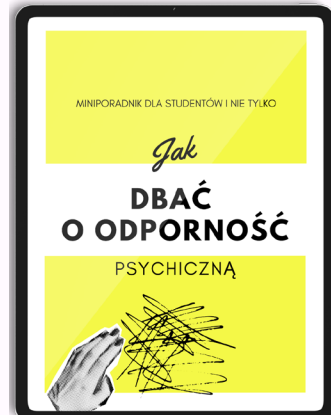
MATERIAŁY PROMOCYJNE



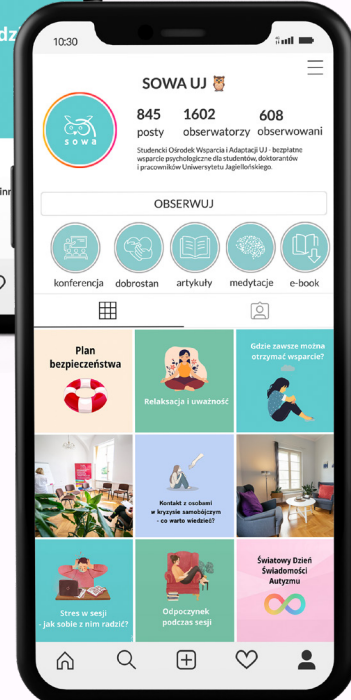
NAGRANIA I MATERIAŁY DOTYCZĄCE UWAGAŃ I MEDITACJI



MINI PORADNIK



SOCIAL MEDIA



ARTYKUŁY PSYCHOEDUKACYJNE



„Mądrości sowy”

DZIAŁANIA W SPOŁECZNOŚCI AKADEMICKIEJ I LOKALNEJ:

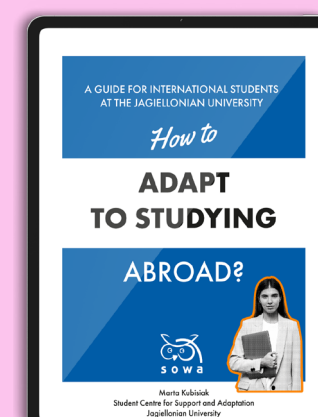
- spotkania informacyjne: Intro Days, Orientation Days, Welcome Meetings,
- udział w wydarzeniach uczelni: Dni Zdrowia Psychicznego UJ CM, Tydzień Jakości Kształcenia, Dni Kół Naukowych itd.,
- projekty i szkolenia – np. szkolenia zespołu ds. profilaktyki,
- współpraca z instytucjami oraz jednostkami UJ np. Centrum Dostępności oraz Bezpieczni UJ,
- konferencja KIM JESTEM,
- udział w Krakowskim Tygodniu Zdrowia Psychicznego.

www.humanweek.pl



PROFILAKTYKA SELEKTYWNA DLA OSÓB Z GRUP ZWIĘKSZONEGO RYZYKA

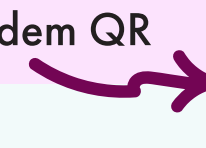
PORADNIKI DLA OSÓB ANGLOJĘZYCZNYCH ORAZ STUDIUJĄCYCH ZA GRANICĄ



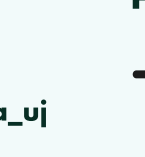
ZAJĘCIA I GRUPY WARSZTATOWE (dotyczące m.in. stresu, medytacji i uważności, neuro różnorodności czy wypalenia zawodowego)



Bibliografia oraz materiały dodatkowe dostępne są pod tym kodem QR



2026, AUTORKI:
mgr Marta Kubisiak
mgr Aleksandra Michalska



PATRONAT MEDIALNY:

TVP I info_

65 TVP3 KRAKÓW

Radio Kraków



PATRONAT HONOROWY
Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
prof. dr hab. Piotr Jedynak