Universitatea Ştefan cel Mare Suceava

PROMEHS Promoting Mental Health at Schools

Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei

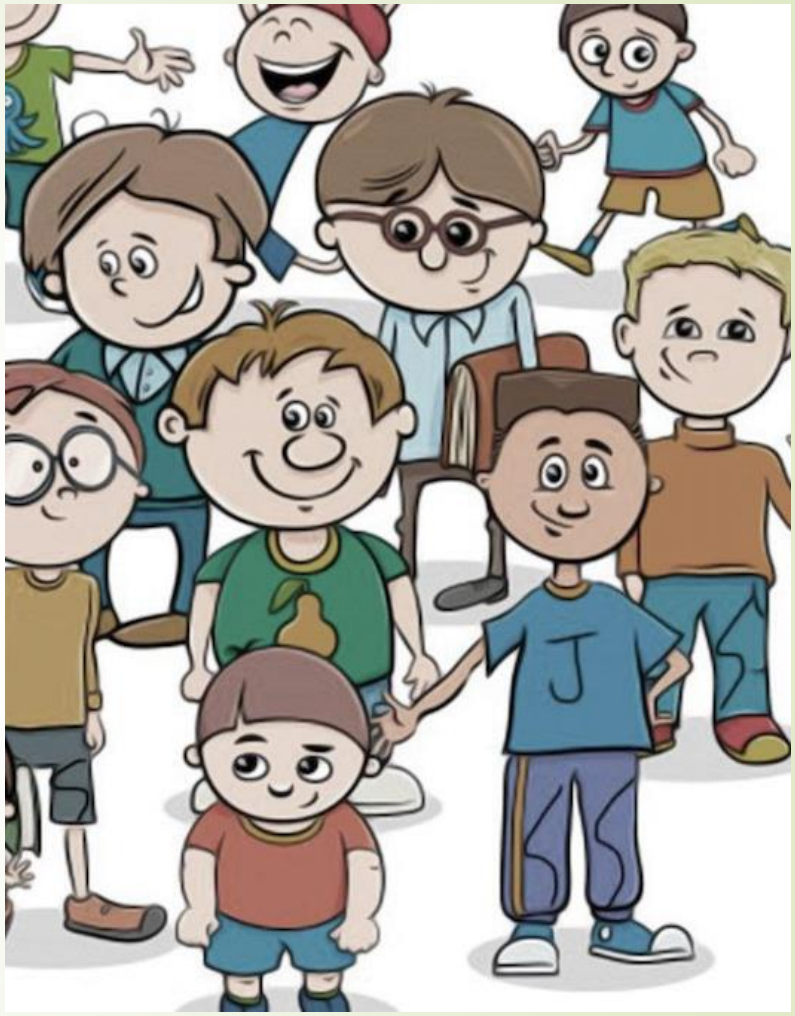
Impactul PROMEHS asupra stării de bine și performanțelor academice ale elevilor

conf. univ. dr. Petruța RUSU
Facultatea de Științe ale Educației, Universitatea "Ștefan cel Mare" din Suceava

- Suceava, 3 iunie 2022 -

Obiectivele PROMEHS

- Promovarea sănătății mintale în școli
  - promovarea învățării sociale și emoționale (acceptarea de sine, controlul emoțiilor, relațiile interpersonale, luarea deciziilor)
  - Promovarea rezilienței (bullying, cyberbullying, coping-ul la stres în situații traumatice – ex. boli cronice, dizabilități)
  - Prevenirea problemelor de comportament (prevenirea problemelor de internalizare – depresie, anxietate, probleme somatice; prevenirea problemelor de externalizare – hiperactivitate, comportament agresiv și antisocial)



Sumar

- Starea de bine vs. problemele de sănătate mintală
- Prevenție vs. intervenție
- Desfășurarea cercetăriii – procedură, participanți, instrumente, analiza datelor
- Rezultate elevi din perspectiva profesorilor, self-reports
- Implicații ale cercetării

Sănătate mintală

flourishing mental health

(Huppert & So, 2013)

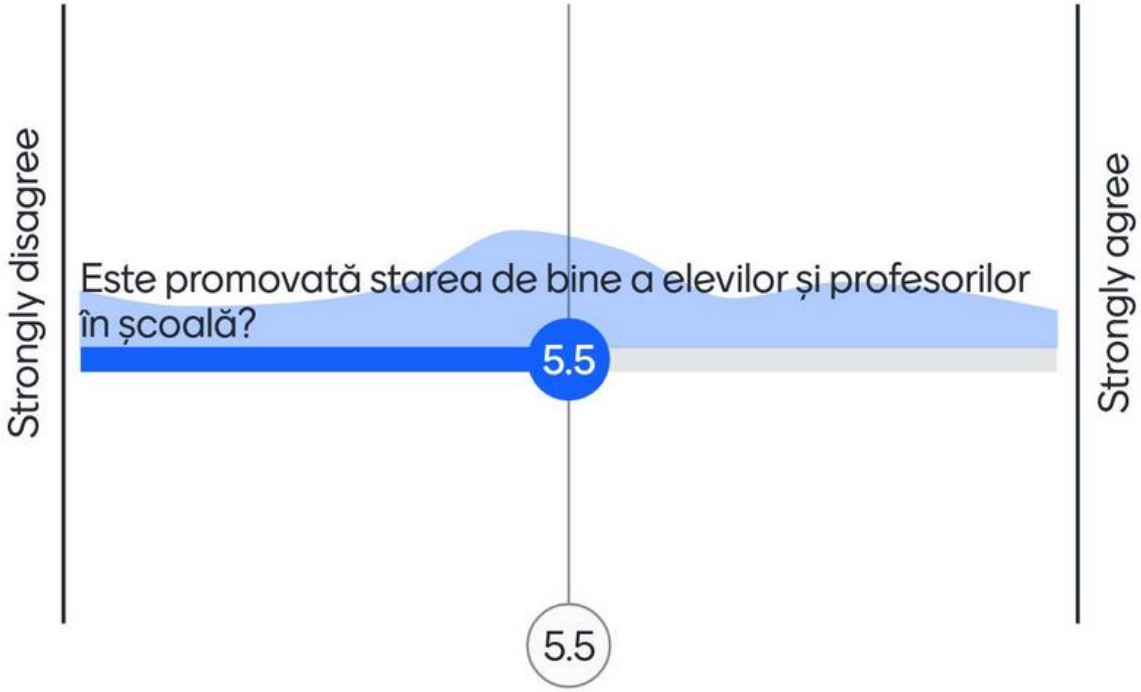
- *competență,*
- *stabilitate emoțională,*
- *angajament,*
- *sens,*
- *optimism,*
- *emoții pozitive,*
- *relații pozitive,*
- *reziliență,*
- *stimă de sine*
- *vitalitate, energie.*

- Caracteristici opuse simptomelor de depresie și anxietate

Este promovată starea de bine a elevilor și profesorilor în școală?

Este promovată starea de bine a elevilor și profesorilor în școală?

Mentimeter



156

Problemele de sănătate mintală

Probleme emoționale

- Anxietatea (frică și îngrijorare)
- Depresia (tristețe, stimă de sine scăzută, pierderea intersului și energiei)

Probleme comportamentale

- Încălcarea regulilor
- Violență

Hiperactivitate

- Deficit de atenție
- Impulsivitate

Tulburări mai puțin frecvente

Problemele de sănătate mintală în copilărie determină costuri la vârsta adultă

Este importantă prevenția și promovarea sănătății mintale în școli

Costurile în România pentru afecțiuni mintale Raportul ***Health at a Glance*** 2018, Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OECD) și Comisia Europeană

➡**Țările care au alocat cel mai mic procent din PIB bolilor mintale au fost România, Bulgaria, Slovacia, Lituania și Luxembourg, toate cheltuind cu costurile directe sub 1% din PIB.**

* Studiu Covid - boli cronice

Ro Health Review
Strategies, Economics & More

15 Articole recente | Home | Editoriale | Ştiri | Servicii medicale | Analize | Science&Tech | Pharma | Evenimente m

CITEŞTE ACUM: Studiu: Gravidele nu au o probabilitate mai mare pentru forme severe de COVID-19, dar riscurile

România acordă cel mai mic procentaj din PIB din Uniunea Europeană pentru tratarea bolilor psihice

Analize, Ştiri 28 noiembrie 2018 3rohealthreview

- Aproape jumătate din afecțiunile mintale debutează la vârstele adolescenței.

- **10 până la 15% din copiii cu vârste între șase și 11 ani din țări ca România, Bulgaria, Germania, Lituania și Olanda suferă de o afecțiune mintală sau comportamentală** (hiperactivitate sau incapacitate de concentrare), procentajul fiind cel mai mare întâlnit în țările UE

IMPORTANȚA PREVENȚIEI

Tratamentul tulburărilor mintale

- Costă mai mult decât **prevenția**

- **România acordă cel mai mic procentaj din PIB din țările UE pentru tratamentul bolilor psihice**

Predictori ai sănătății mintale la copii

Mediul familial: stresul părinților, sănătatea mintală a părinților, starea de sănătate a părinților, statutul socio-economic, religiozitatea

Factori sociali: relațiile sociale, școala

Abilitățile cognitive și emoționale ale copiilor (dificultățile de comunicare, nevoile speciale, bolile cronice)

Stresul familial

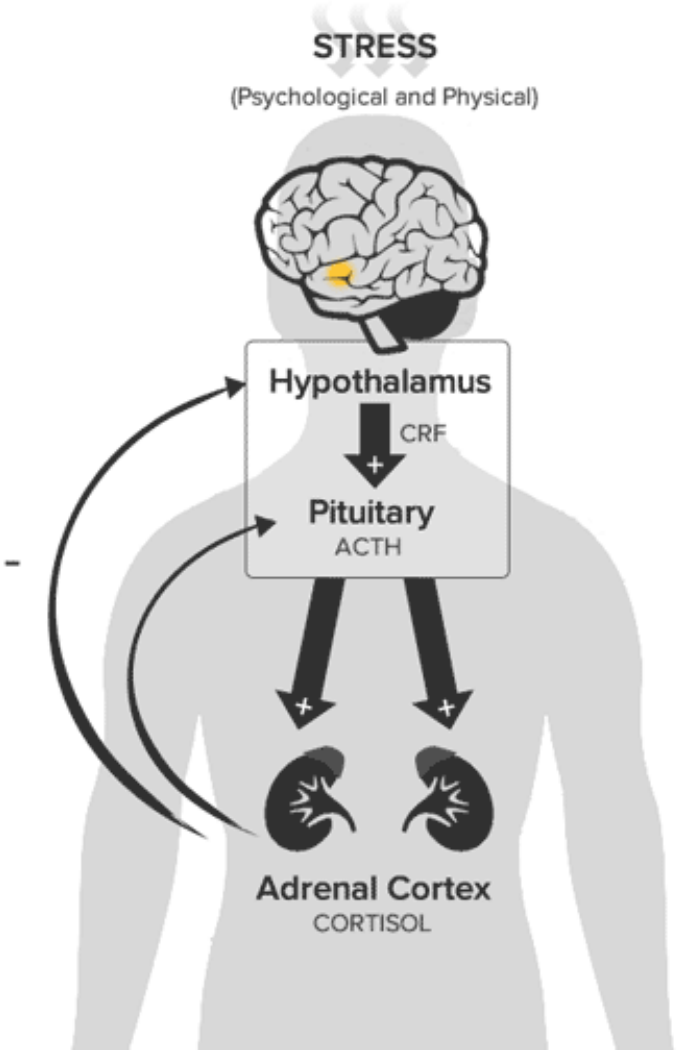
Stresul familial influențează negativ:

- starea de bine a părinților și copiilor;
- calitatea interacțiunilor dintre părinți
- calitatea interacțiunilor părinte-copil.

Stresul la români

- Sursele principale de stres (Rusu, 2012):

- locul de muncă
- situația financiară
- timpul liber



Reacții la stres

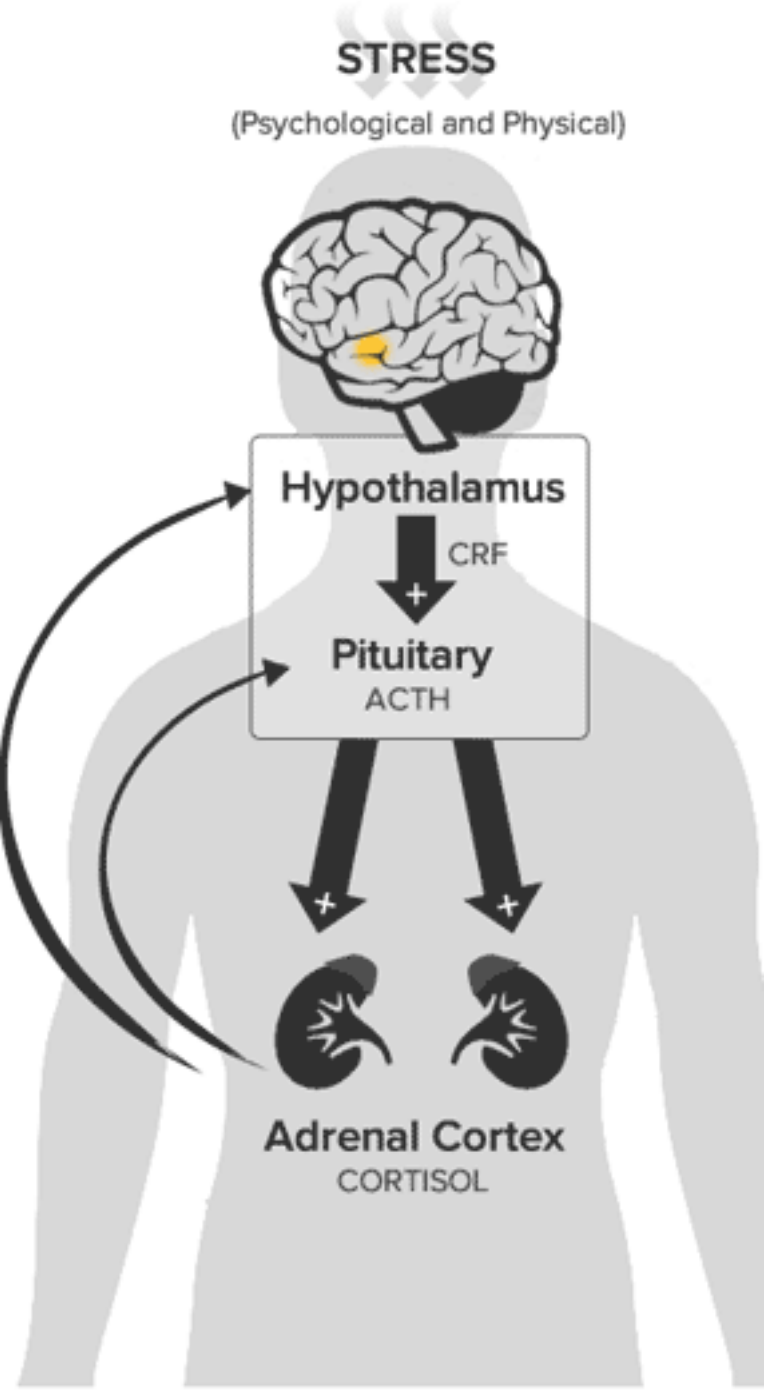
- Când suntem expuși la situații stresante, sistemul de răspuns la stres este activat.
- Corpul și creierul nostru intră în alertă.
- Apare o descărcare de adrenalina, crește pulsul și crește nivelul hormonilor legați de stres (cortizolul).

Reacții la stres

- Când stresul dispare după o perioadă scurtă de timp, organismul își revine la normal. În situații de stres cronic, sistemul de răspuns la stres rămâne activat o perioadă lungă de timp.

- Chiar și în absența unui stresor evident, sistemul de răspuns al stres poate fi activat în cazul acestor persoane.

- Activarea constantă a sistemului de răspuns la stres al organismului are efecte pe termen lung atât la nivel emoțional, cât și la nivelul sănătății fizice. Acest tip de stres este numit *stres cronic sau stres toxic.*



Răspunsurile axei hipotolamic-pituitară

- Crește ritmul cardiac
- Ficatul secretă mai multă glucoză
- Se dilată bronhiile
- Se reduce activitatea digestivă
- Crește inflamația
- Crește arousal-ul, concentrarea
- Apar răspunsuril emoționale al stres

Efectele stresului

- Probleme gastrointestinale: ulcer, sindromul colonului iritabil
- Boli cardiovasculare: hipertensiune – infarct
- Probleme respiratorii: alergii, astm
- Probleme dermatologice: psoriazis
- Boli ale sistemului imunitar: răceli, cancer
- Dureri de cap
- Afectează hipocampul, învățarea și memoria
- Afectează modul în care ADN/ul este citit și transcris, accelerează scurtarea telomerilor, care protejează capetele cromozomilor și accelerează îmbătrânirea
- Depresie
- Anxietate

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Stresul la copii

- Activarea prelungită a hormonilor de stres în copilăria timpurie poate să reducă conxiunile dintre neuroni în zonele din creier legate de învățare și raționament.

Fragilitatea genetică a copilăriei

- Copilul – expus la stres – generațiile următoare vor avea modificări genetice similare cu cele ale celui expus la stres
- Dezvoltarea cognitivă și emoțională, riscul pentru boli mintale și somatice – depind de îngrijirea copilului de către părinți
- Reacțiile la stres sunt învățate de la părinte
- Anxietatea mamei influențează anxietatea următoarelor două generații

Stresul la copii și adolescenți

- Îngrijorarea privind școala, evaluările școlare
- Schimbarea clasei, a școlii
- Probleme cu părinții, profesorii
- Schimbările fizice la pubertate și adolescență
- Sărăcia
- Violența
- Discriminarea
- Probleme de sănătate ale părinților
- Divorțul părinților

Manifestările stresului la copii și adolescenți

- Iritabilitate
- Furie
- Schimbări în comportament
- Probleme de somn
- Modificări în alimentație
- Îmbolnăviri mai dese
- Neglijarea responsabilităților
- Note mici

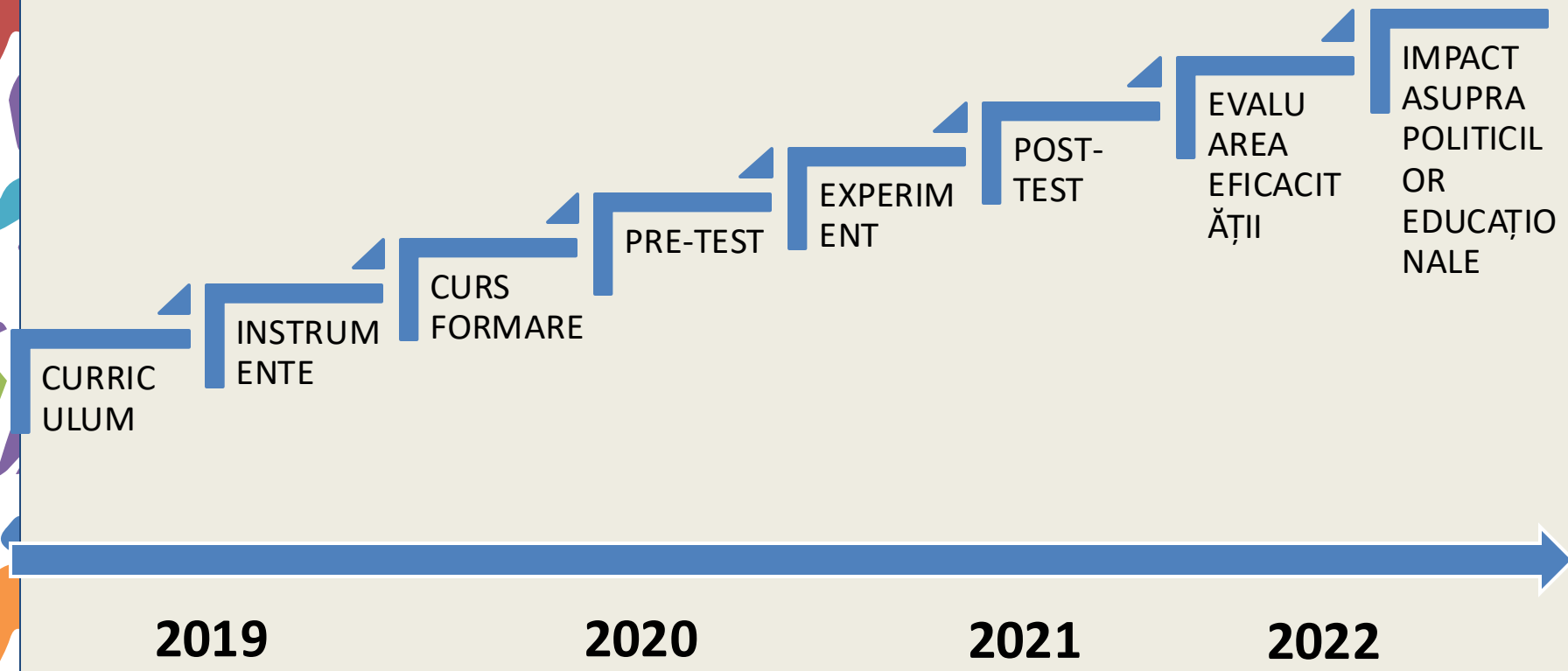
Sănătatea mintală a copiilor cu părinţi plecaţi la muncă în străinătate

Competențele emoționale și rezultatele școlare

Elementele cheie ale reușitei școlare (Centrul Național de Programe pentru Copii Mici, SUA):

- *Încredere*
- *Curiozitate*
- *Intenție* – perseverență, eficacitate
- *Control de sine*
- *Raportare* – implicarea alături de alți copii, empatie
- *Capacitatea de a comunica – încredere în ceilalți, plăcere de a se implica în diverse activități cu copii și adulți*
- *Cooperare* – echilibrarea nevoilor proprii cu ale celorlalți

STADIILE CERCETĂRII



CERCETARE EXPERIMENTALĂ

Număr de participanți și vârste	GRUP EXPERIMENTAL	GRUP DE CONTROL
NIVEL PREȘCOLAR	4-5 ANI - 175	4-5 ANI - 175
NIVEL PRIMAR	8-9 ANI - 175	8-9 ANI - 175
NIVEL GIMNAZIAL	11-12 ANI - 175	11-12 ANI - 175
NIVEL LICEAL	15 ANI - 175	15 ANI - 175

CERCETARE EXPERIMENTALĂ

PERIOADA	GRUP EXPERIMENTAL	GRUP DE CONTROL
DECEMBRIE 2020	PRETESTARE	PRETESTARE
IANUARIE – MAI 2021	IMPLEMENTARE	----------
IUNIE 2021	POST - TESTARE	POST - TESTARE
OCTOMBRIE 2021	----------	IMPLEMENTARE

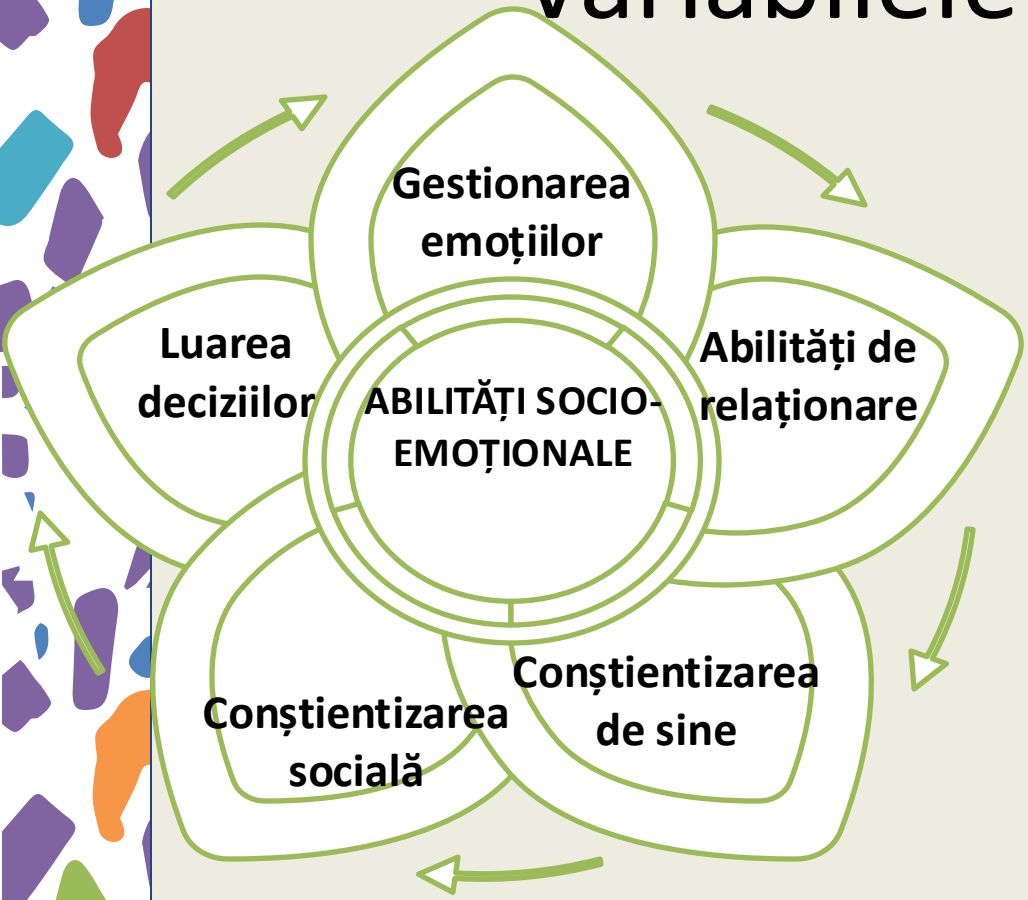
Esantionul

	Selected cohort of students for pre-test (age range)								
	4 to 5 years		8 to 9 years		11 to 12 years		15 years		Tot x Country
Countries	EXP	CON	EXP	CON	EXP	CON	EXP	CON	
Italy	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Latvia	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Croatia	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Romania	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Greece	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Portugal	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Tot x age range	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	8400

Note: EXP=Experimental group; CON=Control group

Vârsta copiilor la momentul pre-testării	
Cohort a1 = 4 și/sau 5 ani	Cohort a3 =11 și/sau 12 ani
Cohort a2 = 8 și/sau 9 ani	Cohort a4 = 15 ani

Variabilele urmărite



PROBLEME DE COMPORTAMENT

INTERNALIZARE

EXTERNALIZARE

Participare in etapa pre-test - Romania

2038 elevi evaluați de către profesori

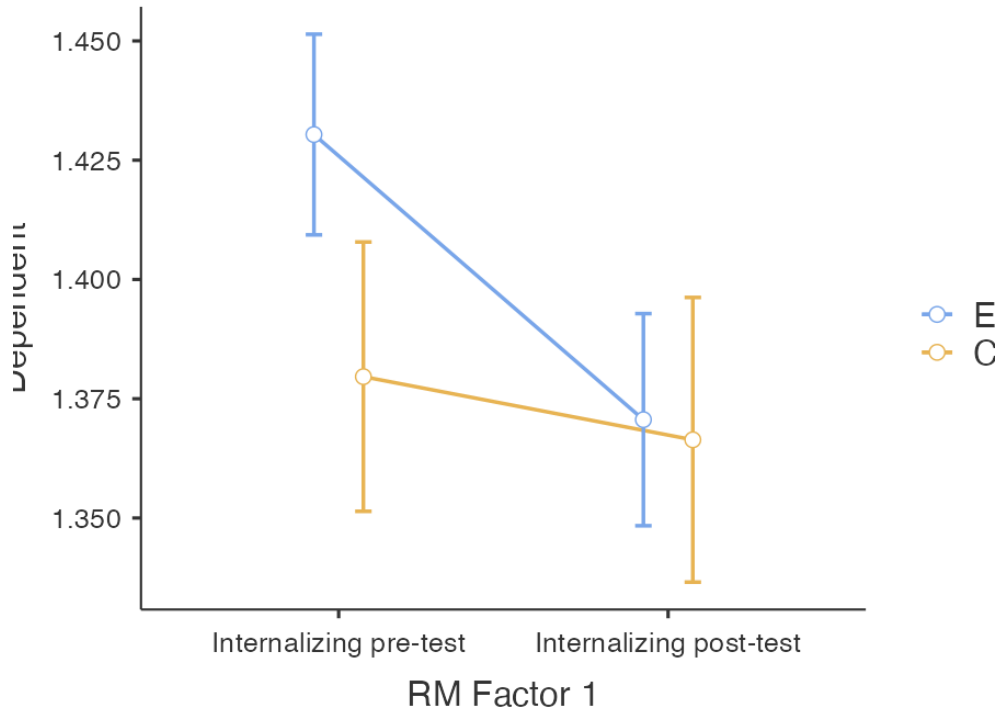
528 elevi din ciclul primar

1116 elevi din gimnaziu si liceu

206 profesori - autoevaluare

2325 părinți au evaluat proprii copii

Problemele de internalizare



- Problemele de internalizare au scăzut semnificativ mai mult la copiii din grupul experimental comparativ cu cei din grupul de control

constanță
violență
competenta
sănătate emoțională
saanatate mintala
sănătate emoțională
dezvoltare emoționa
stres la locul de muncă
emotii negative
sănătate emoțională
probleme de sanatate mint
flourishing mental health
tulburari mintale
anxietate
starea de bine
probleme emoționale
educație emoțională
echilibru emotional
ajutor
comunicare
angajament
rezilienta familiala
factori
pozitivitate
hybrid and face-to-face
sanatate mintala a elevil
emotie
emoții
autonomie
measures the progress
relatii pozitive
respect de sine
iubire
abuz
exprimarea emotiilor
sprijn
santate mintala
abilități emoționale
copii
rezilienă
rezilienta
mediu
stima de sine
parinti
echilibrul emotiilor
promovarea insuficientă
stare mintală
stimă de sine
familie
stare de bine
sanatate
emotiile pozitive
emotivitate
adaptare
emoții pozitive
rezienta
profesor
abilitati emotionale
stabilitate emoțională
sanatate mintala
emotii
elevi
mintal
mediere
abilitati emotionale
teamă
putere
colaborare
sănătate mintală
scoala
familia
starea de bine emoția d
probleme emotionale
pozitivism
empatie
emotii pozitive
echilibru
implicare
stres
bine
bucurie
costuri asupra sanatatii
comfort psihic
expunere la violență
sanatatee mintala
dragostea
probleme comportamentale
preventie
aprecierea
rolul familiei
promovarea sanatatii
factori individuali
sanatate mintală
armonie
umor
real-time input
stare de emotie
sanatate psihica
interactive presentations
wellbeing
sănătate mintala
sănătatea mintala
confort psihic
mulțumire
sănătate
pentru
colegi
sintate