Universitatea Ştefan cel Mare Suceava

PROMEHS Promoting Mental Health at Schools

Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei

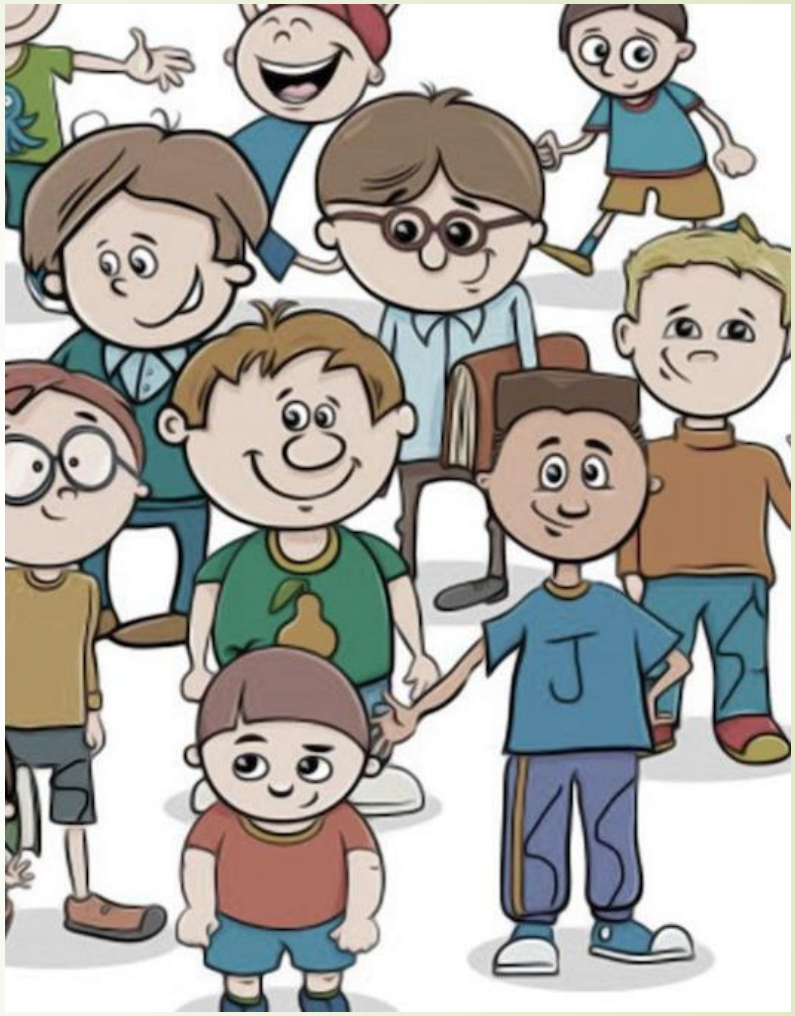
Dezvoltarea socio-emoțională, a rezilienței și stării de bine la școală și în familie

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

- Suceava, 28 mai 2021 -

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

- Ce înțelegem prin sănătate mintală?
- Starea de bine vs. problemele de sănătate mintală
- Prevenție vs. intervenție
- Abilitățile sociale și emoționale
- Stres și reziliență

Ce este sănătatea mintală?

La ce vă gândiți când auziți conceptul de SĂNĂTATE MINTALĂ?

Sănătatea mintală

- Sănătatea mintală – nu presupune doar absența tulburărilor psihologice
- OMS accentuează dimensiunea pozitivă a sănătății mintale
- Sănătatea mintală presupune:
  - stare de bine,
  - autoeficacitate percepută,
  - autonomie,
  - competență,
  - abilitatea de realizare a potențialului intelectual și emoțional

Sănătate mintală

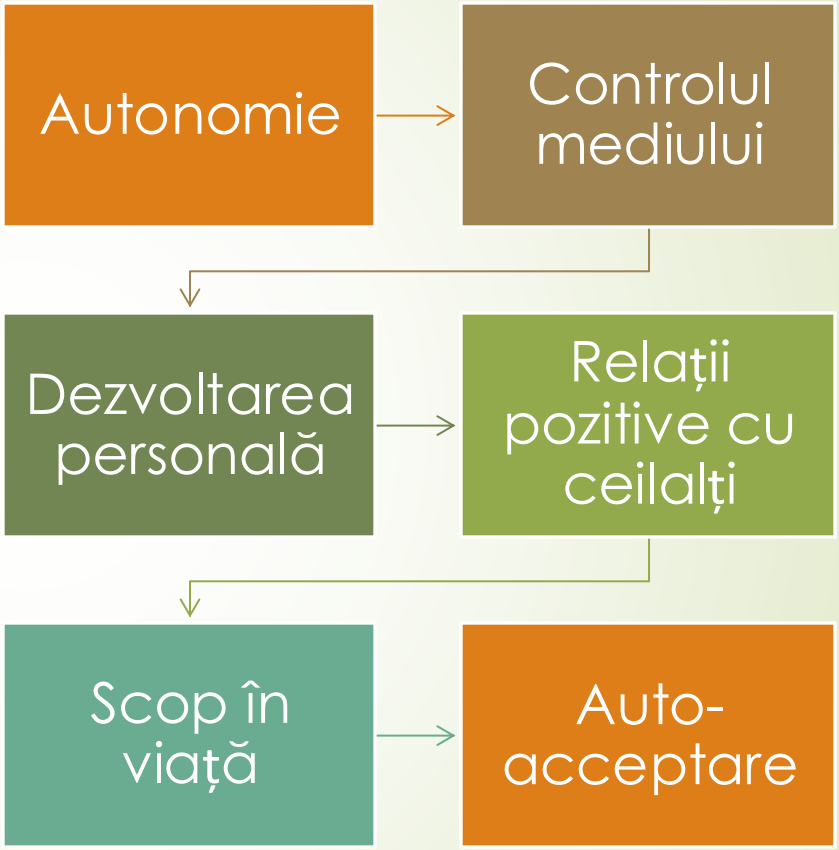
flourishing mental health

(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

Componentele stării de bine



Ryff, 2009

Sănătatea mintală

- O problemă a tuturor
- Nu vizează doar persoanele care au tulburări mintale, ci întreaga societate. De cele mai multe ori nu se acordă aceeași importanță sănătății mintale ca sănătății fizice
- Riscul de tulburări mentale este crescut de următorii factori:
  - Sărăcie
  - Șomaj
  - Educație scăzută
  - Victime ale violenței – femei, copii
  - Imigranți și refugiați
  - Copii și adolescenți
  - Bătrâni neglijați

Nu există sănătate fără sănătate mintală

Sănătatea mintală

27% dintre adulții europeni au annual o tulburare de sănătate mintală

Depresia și anxietatea - cele mai frecvente probleme psihologice

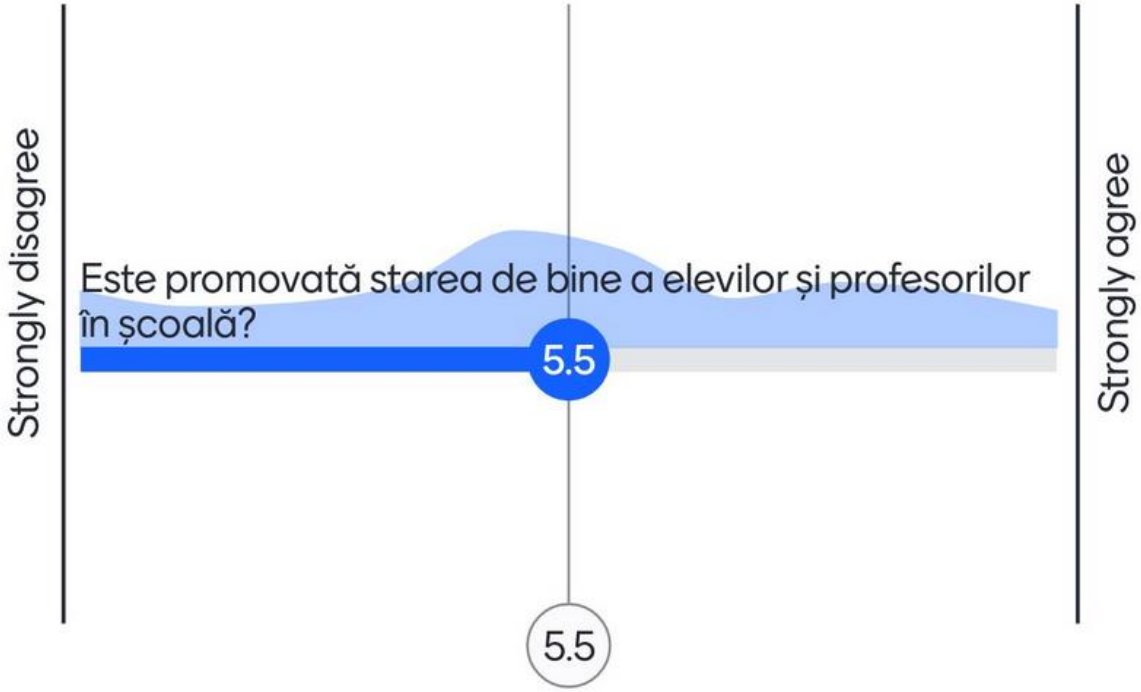
Sănătatea fizică și mintală sunt strâns legate între ele.

Bolile mintale costă UE aproximativ 3-4% din PIB

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

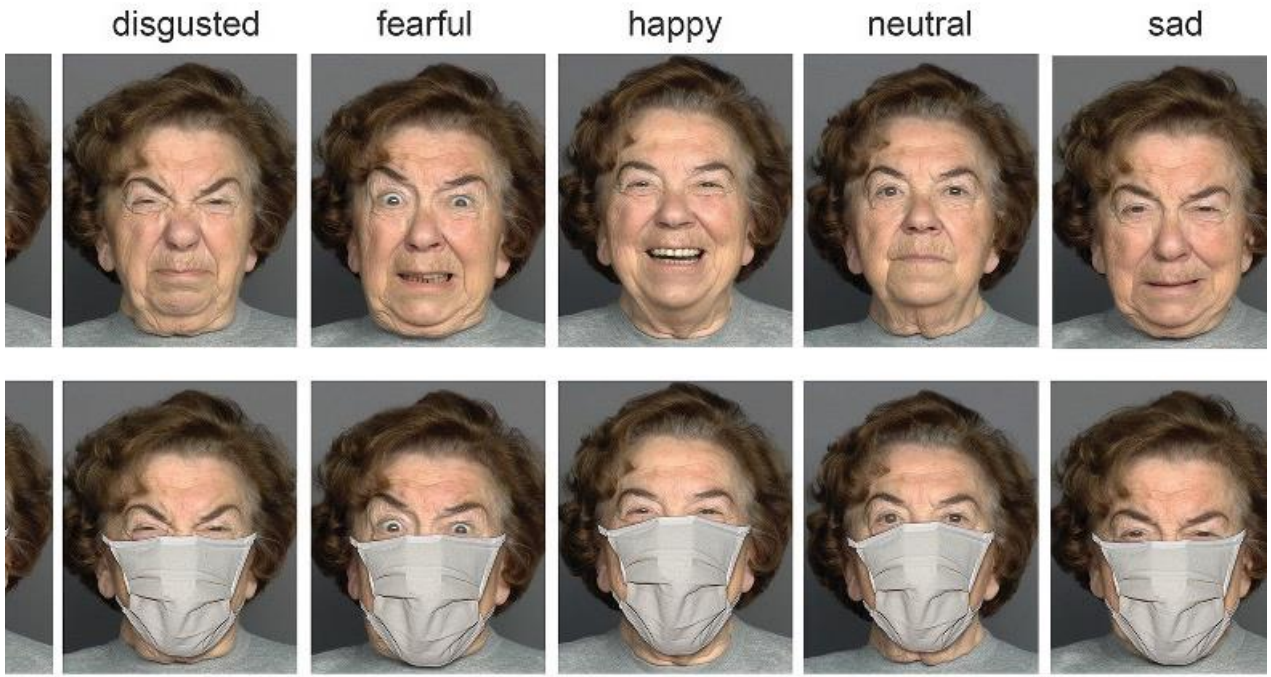
Hiperactivitate

- Deficit de atenție
- Impulsivitate

Tulburări mai puțin frecvente

Exercițiu

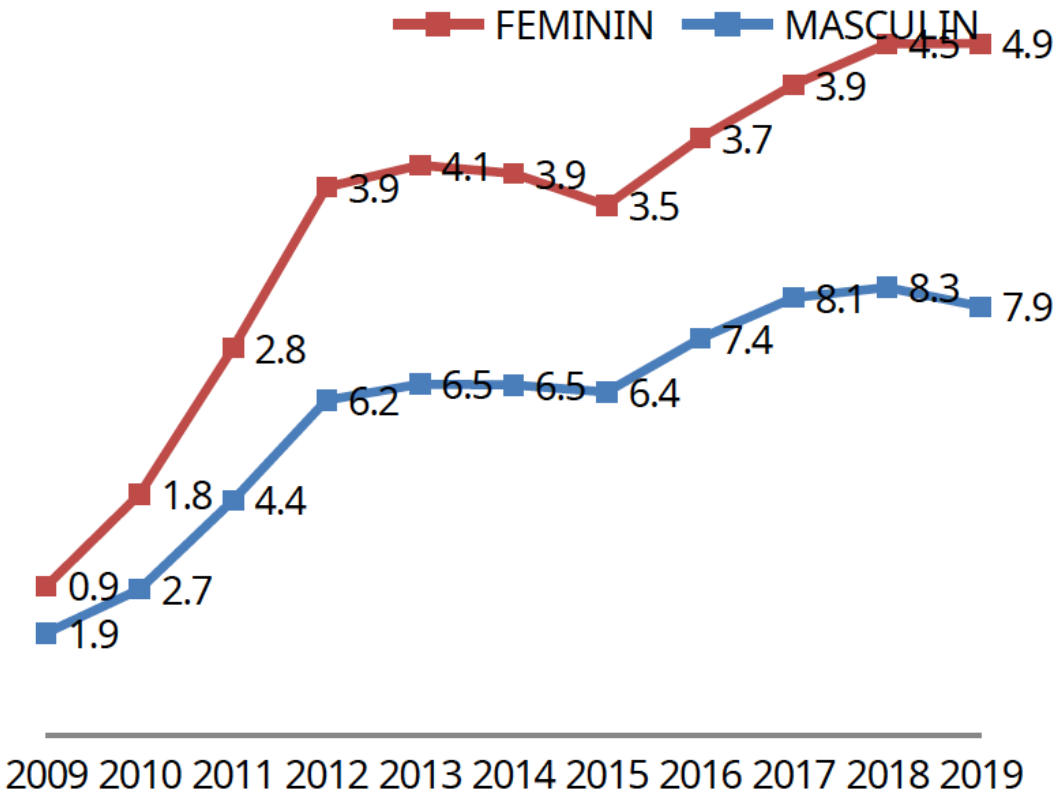
Câte emoții puteți numi?



Violență și bullying/cyberbullying

- În România
  - 80% dintre copii – martorii unei situații în care un copil a fost agresat
  - 32% dintre copii – au fost amenințați sau umiliți de alți copii

- Salvați Copiii



Sursa: CNSISP-INSP

Incidența (rate la 100000 locuitori) prin tulburări ale dezvoltării psihologice și alte tulburări fără precizare (cod ICD 10 - F83, F84, F88, F89), în România, pe grupe de vârstă, genuri și medii, în anul 2019

Tulburări mintale pe vârste

Studiu realizat în Anglia, în 2017

2-4 ani

6.8% **4.2%**

11-16 ani

14.3% **14.4%**

5-10 ani

12.2% **6.6%**

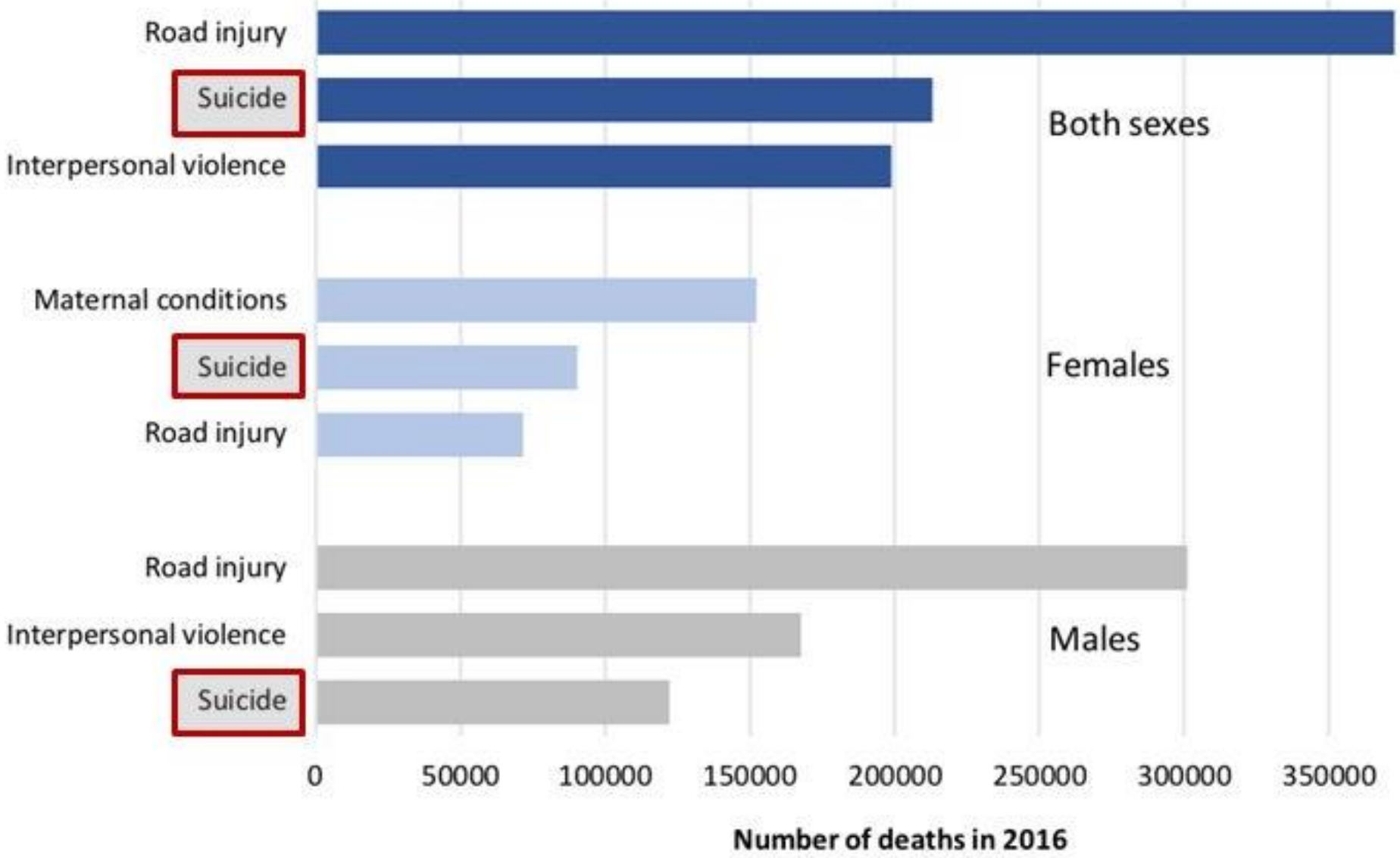
17-19 ani

10.3% **23.9%**

Problemele de sănătate mintală în copilărie determină costuri la vârsta adultă

Este importantă prevenția și promovarea sănătății mintale în școli

Leading causes of death, ages 15-29 years



Source: WHO Global Health Estimates (http://www.who.int

Consecințele tulburărilor mintale

- Consecințe individuale (starea de bine, autonomia, relațiile sociale)
- Consecințe familiale
- Consecințe economice (la nivel individual, familial, angajator și societate)
- Productivitatea muncii

- 35-45% din absenteismul la locul de muncă este determinat de problemele de sănătate mintală
- Depresia și consumul de substanțe afectează foarte mult absenteismul la locul de muncă

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

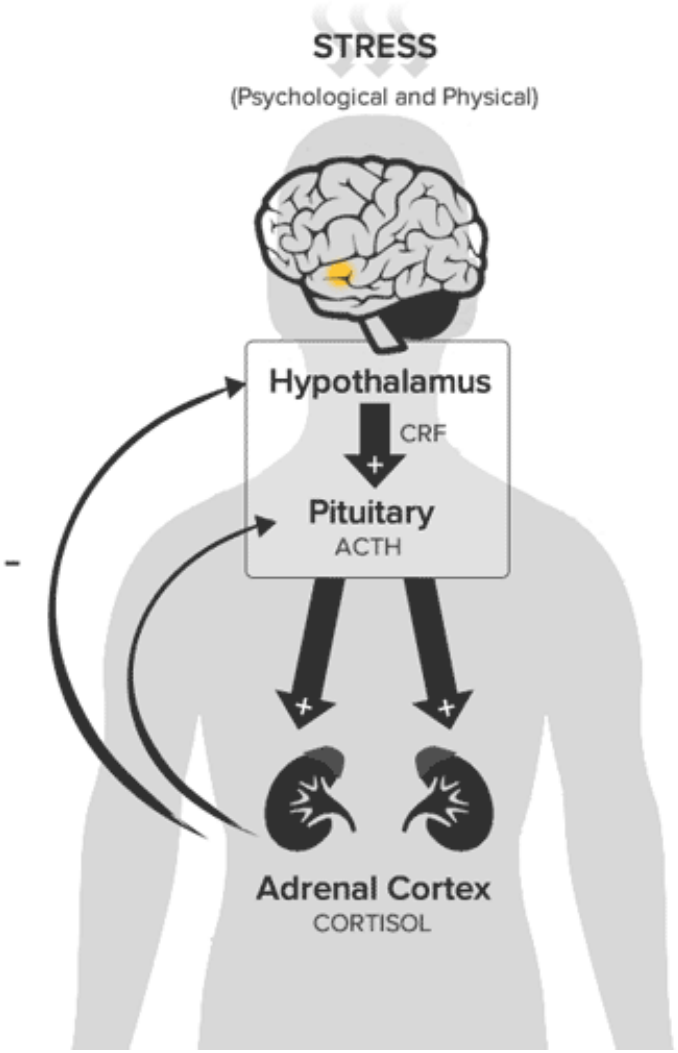
Stresul familial influențează negativ:

- 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

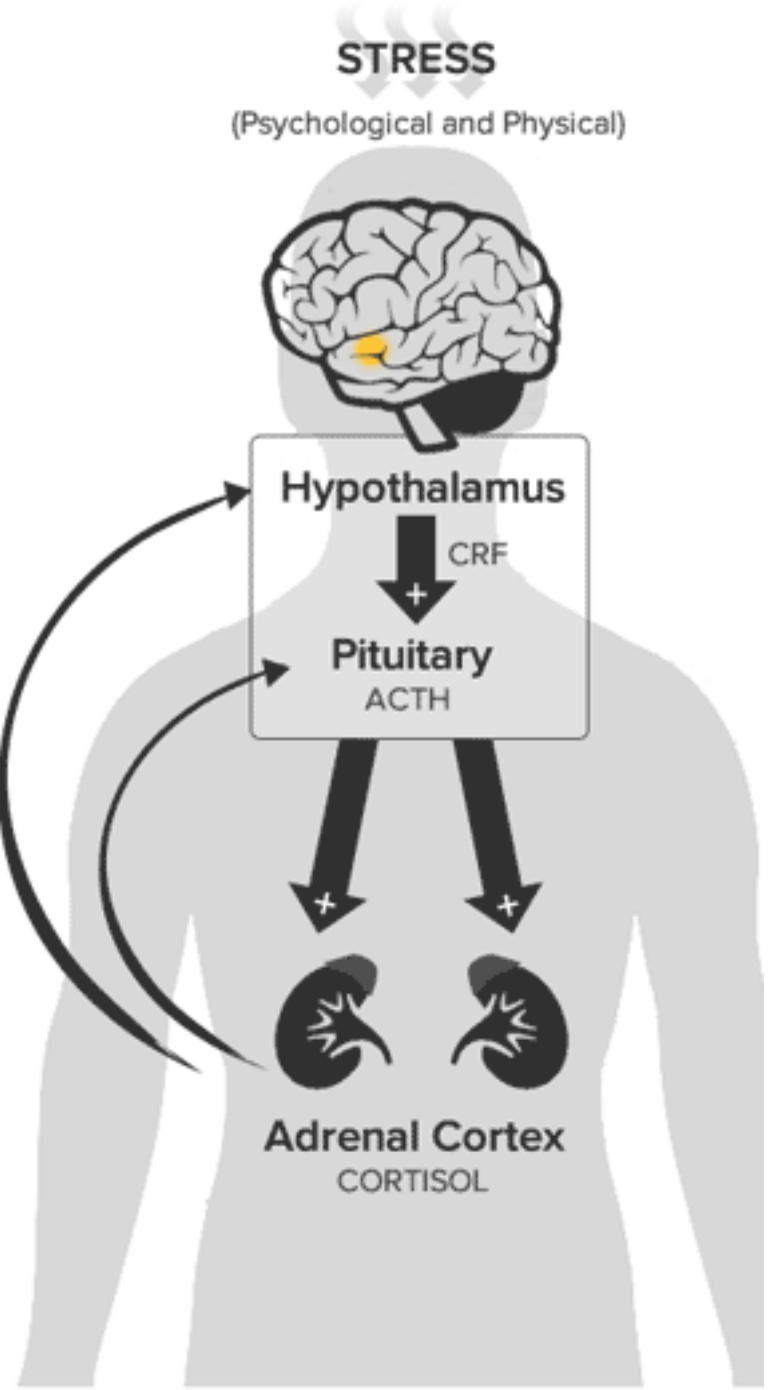
- Când suntem expuși la situații stresante, sistemul de răspuns la stres este activat.
- Corpul și creierul nostru intră în alertă.
- Apare o descărcare de adrenalina, crește pulsul și crește nivelul hormonilor legați de stres (cortizolul).

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

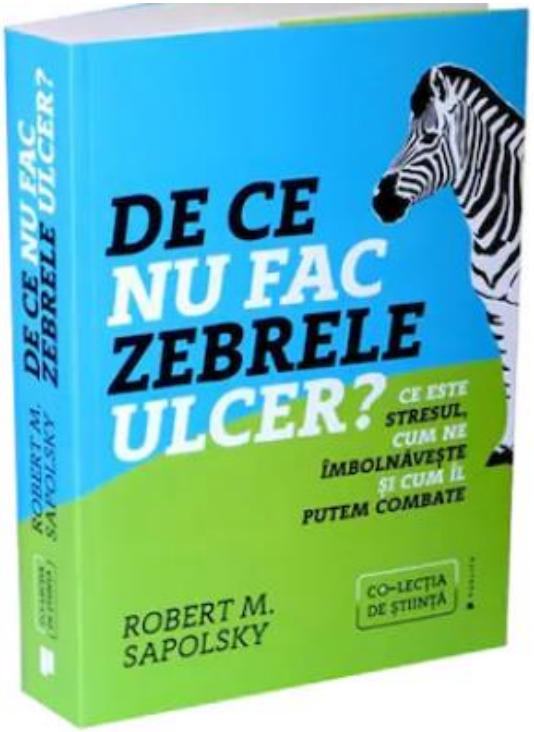
Stresul la copii

- 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

Stres episodic vs. stres cronic



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

Stres și reziliență

- Expunerea timpurie a copiilor la experiențe traumatizante are efecte asupra sănătății mintale și fizice.
- Copiii expuși la trauma au un risc de 4,5 ori mai mare de a dezvolta depresie și un risc de 12 ori mai mare de suicid.
- Starea permanentă de alertă în care se află organismal expus la stres cronic (nivelul ridicat de cortizol, adrenalină, ritmul cardiac crescut) afectează dezvoltarea copilului, sănătatea fizica, sănătatea psihologică și arhitectura creierului

* în România, neglijarea este principala formă de abuz asupra copiilor

Reziliența familială și starea de bine

Factori individuali: trăsăturile de personalitate ale părinților (stimă de sine ridicată, toleranță, independență, stabilitate emoțională), controlul emoțiilor, copingul la stres

Factorii familiali:

coeziunea familială; calitatea relației de cuplu a părinților; timpul de calitate petrecut cu copilul; căutarea de suport specializat în situații dificile; religiozitatea familială; numărul de copii din familie

Factorii sociali: sprijinul din partea familiei extinse, a profesorilor, prietenilor, colegilor, implicarea familiei în diferite grupuri sociale și activități în timpul liber

Factorii de mediu: condiții bune de locuit, siguranța locului în care familia locuiește, spațiile verzi și locurile de joacă din zona de locuit

Preventive Medicine Reports 12 (2018) 271–283

Contents lists available at ScienceDirect

Preventive Medicine Reports

journal homepage: www.elsevier.com/locate/pmedr

Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study

Jean M. Twenge[a,*], W. Keith Campbell[b]

[a] San Diego State University, United States of America
[b] University of Georgia, United States of America

ABSTRACT

Previous research on associations between screen time and psychological well-being among children and adolescents has been conflicting, leading some researchers to question the limits on screen time suggested by physician organizations. We examined a large (n = 40,337) national random sample of 2- to 17-year-old children and adolescents in the U.S. in 2016 that included comprehensive measures of screen time (including cell phones, computers, electronic devices, electronic games, and TV) and an array of psychological well-being measures. After 1 h/day of use, more hours of daily screen time were associated with lower psychological well-being, including less curiosity, lower self-control, more distractibility, more difficulty making friends, less emotional stability, being more difficult to care for, and inability to finish tasks. Among 14- to 17-year-olds, high users of screens (7 + h/day vs. low users of 1 h/day) were more than twice as likely to ever have been diagnosed with depression (RR 2.39, 95% CI 1.54, 3.70), ever diagnosed with anxiety (RR 2.26, CI 1.59, 3.22), treated by a mental health professional (RR 2.22, CI 1.62, 3.03) or have taken medication for a psychological or behavioral issue (RR 2.99, CI 1.94, 4.62) in the last 12 months. Moderate use of screens (4 h/day) was also associated with lower psychological well-being. Non-users and low users of screens generally did not differ in well-being. Associations between screen time and lower psychological well-being were larger among adolescents than younger children.

1. Introduction

A growing proportion of children and adolescents' leisure time is

tween screen time and more psychological aspects of well-being among children and adolescents has been inconsistent. Some studies find significant associations between screen time and low well-being

- Tehnoferența întreruperea legăturilor interpersonale din cauza dispozitivelor mobile.

”Phubbing-ul” este un termen care se referă la ignorarea celorlalți în timp ce se folosește telefonul și a devenit ultima normă comportamentală în comunicare față în față

”Nomofobia” care se referă la frica de a nu putea folosi telefonul mobil

Abilitățile emoționale

1. înțelegerea emoțiilor
2. exprimarea emoțiilor
3. reglarea emoțiillor

Cum își dezvoltă copiii abilitățile emoționale?

Adulții (părinții, profesorii) contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor prin 3 modalități:

- prin reacțiile avute la emoțiile exprimate de copii
- prin discuțiile despre emoții
- prin exprimarea propriilor emoții

Cele mai inadecvate tipare emoționale ale părinților (Goleman, 1995)

1. *Ignorarea sentimentelor copiilor*
2. *Indulgența* –părinți care încearcă prin orice metodă să calmeze emoțiile negative ale copiilor (ex. mituirea)
3. *Manifestarea disprețului, lipsa de respect față de sentimentele copiilor - interzicerea manifestărilor emoționale negative ale copiilor, pedepsirea lor*

Emoții funcționale și disfuncționale

	Funcţionale	***Disfuncţionale***
Pozitive	Mulţumire Bucurie Satisfacţie	Exaltare disfuncţională
Negative	Îngrijorare Tristeţe Nemulţumire Părere de rău Regret	Anxietate Deprimare Furie Vinovăţie Ruşine

NIH-PA Author Manuscript

NIH-PA Author Manuscript

NIH Public Access
Author Manuscript
Emotion. Author manuscript; available in PMC 2014 September 25.

Published in final edited form as:
Emotion. 2010 December ; 10(6): 923–933. doi:10.1037/a0021156.

The Ability to Regulate Emotion is Associated with Greater Well-Being, Income, and Socioeconomic Status

Stéphane Côté,
University of Toronto

Anett Gyurak, and
University of California, Berkeley

Robert W. Levenson
University of California, Berkeley

Abstract

Are people who are best able to implement strategies to regulate their emotional expressive behavior happier and more successful than their counterparts? Although past research has examined individual variation in knowledge of the most effective emotion regulation strategies, little is known about how individual differences in the ability to actually implement these strategies, as assessed objectively in the laboratory, is associated with external criteria. In two studies, we examined how individual variation in the ability to modify emotional expressive behavior in response to evocative stimuli is related to well-being and financial success. Study 1 showed that individuals who can best suppress their emotional reaction to an acoustic startle are happiest with their lives. Study 2 showed that individuals who can best amplify their emotional reaction to a disgust-eliciting movie are happiest with their lives and have the highest disposable income and socioeconomic status. Thus, being able to implement emotion regulation strategies in the laboratory is closely linked to well-being and financial success.

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

Inteligența Emoțională

- Stres scăzut
- Reziliență crescută
- Emoții pozitive
- Optimism
- Rețele sociale
- Mecanisme adaptative de coping
- Autocontrol crescut

Sănătate

Emoțiile pozitive

- Bucurie
- Mulțumire
- Dragoste
- Mândrie
- Recunoștință
- Compasiune
- Amuzament, Umor
- Admirație, venerație (awe)

Starea de bine la profesori

Nivel ridicat de stres comparativ cu alte profesii

Depresie, anxietate, burnout

frontiers in Psychology

BRIEF RESEARCH REPORT
published: 22 July 2020
doi: 10.3389/fpsyg.2020.01608

Positivity Ratio and Well-Being Among Teachers. The Mediating Role of Work Engagement

Petruta P. Rusu[*†] and Aurora A. Colomeischi*[†]

Department of Educational Sciences, University "Stefan cel Mare" of Suceava, Suceava, Romania

raportul emoții pozitive-emoții negative

Previous studies indicated that the balance of positive to negative affect (i.e., positivity ratio) is associated with subjective well-being and flourishing in the general population. Moreover, a positivity ratio of 2.9 is considered a critical value discriminating between flourishing and non-flourishing individuals. To date, however, there is limited research on the positivity ratio on samples of teachers. The present study aimed to investigate whether the positivity ratio affects work engagement and well-being among teachers. Based on the broaden-and-build theory (Fredrickson, 2001) and work engagement model (Bakker and Demerouti, 2007), we predicted that positivity ratio (the ratio between positive and negative emotions) experienced by teachers would increase their work engagement, which in turn would positively affect their well-being. A sample of 1,335 teachers (762 women and 573 men) from Romania participated in the study. Results revealed that work engagement mediated the relationship between positivity ratio and well-being. Specifically, teachers with a higher ratio of positive to negative emotions reported more engagement (dedication, absorption, and vigor) and in consequence higher levels of subjective well-being (autonomy, environmental mastery, personal growth, self-acceptance, positive relations with others and purpose in life). Also, when investigating the positivity ratio according to participants' well-being, we found a mean of positivity ratio of 2.84 for the group of teachers with high levels of well-being, validating the proposed critical positivity ratio of 2.9. These findings support the importance of addressing positive emotions and positivity ratio in prevention and intervention programs with teachers.

Keywords: positive emotions, negative emotions, positivity ratio, work engagement, teachers' well-being

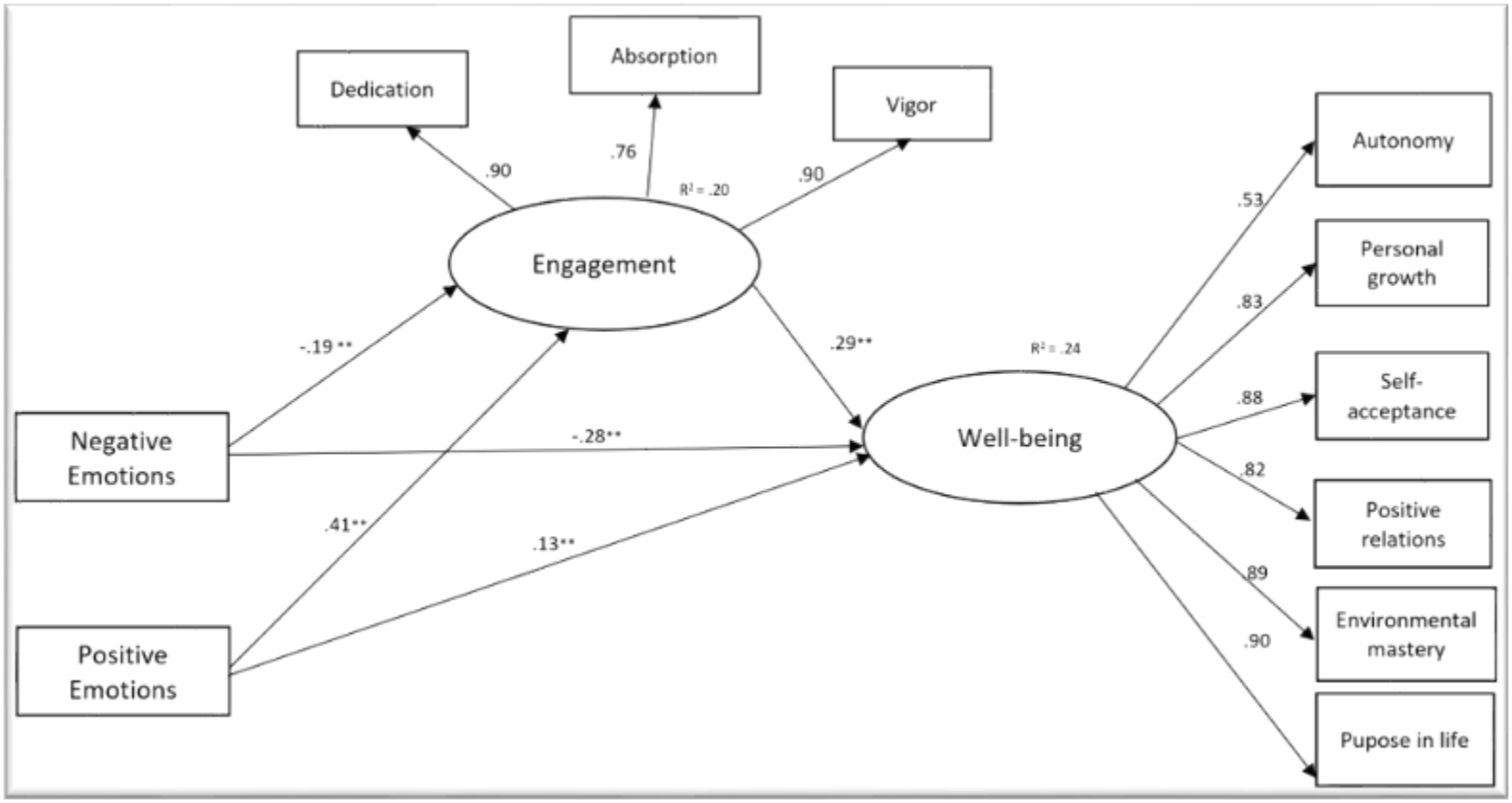
OPEN ACCESS

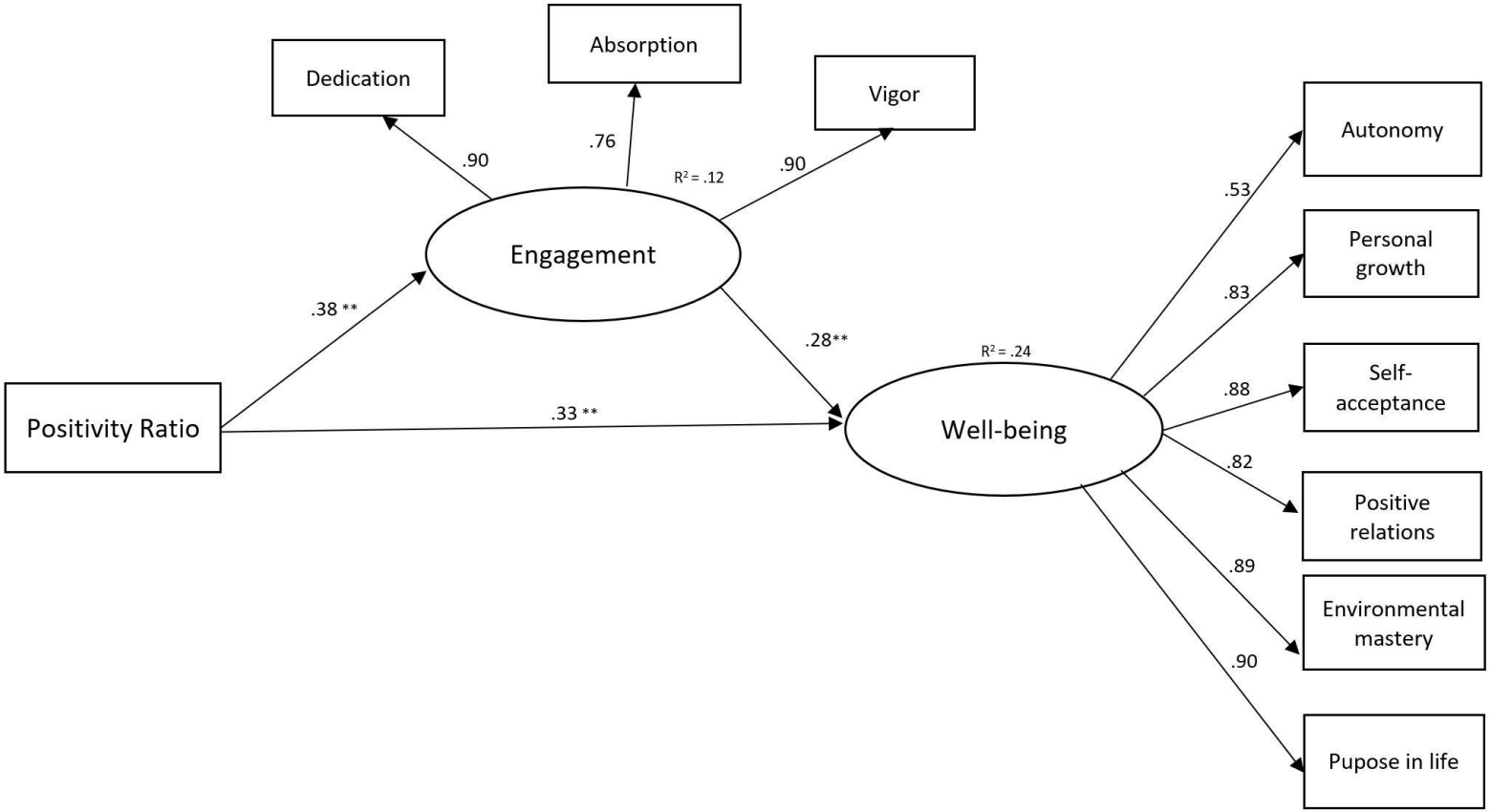
Edited by:
Junjun Chen,
The Education University of Hong Kong, Hong Kong

Reviewed by:
Xin Zheng,
Southwest University, China
Adam M. Croom,
The University of California, Merced, United States

***Correspondence:**
Petruta P. Rusu
petruta.rusu@usm.ro

† These authors have contributed equally to this work and share first authorship


Dedication
Absorption
Vigor
.90
.76
R² = .20
.90
Engagement
-.19 **
.29**
R² = .24
Negative Emotions
-.28**
Well-being
.41**
.13**
Positive Emotions
Autonomy
.53
Personal growth
.83
Self-acceptance
.88
Positive relations
.82
Environmental mastery
.89
Pupose in life
.90


Dedication
Absorption
Vigor
.90
.76
R² = .12
.90
Engagement
.38 **
.28**
R² = .24
Positivity Ratio
.33 **
Well-being
Autonomy
Personal growth
Self-acceptance
Positive relations
Environmental mastery
Pupose in life
.53
.83
.88
.82
.89
.90

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