



RISE UP

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp

Konsorcjum projektu:



Co-funded by
the European Union

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
Projekt RISE UP	4
Metodologia	6
Wyniki	9
1. Z przeglądu literatury	9
2. Z badań terenowych	11
3. Adaptacja i walidacja ram GreenComp	12
RISE UP Zaadaptowane Ramy Kompetencji GreenComp	18
Obszar kompetencji 1: Wcielanie zasad zrównoważonego rozwoju	20
1.1 Ekoemocjonalna świadomość	20
1.2 Sprawiedliwość klimatyczna uwzględniająca traumę	21
1.3 Świadomy zrównoważony rozwój	21
2.1 Świadomość kryzysowa	23
2.2 Odporność poznawcza	24
2.3 Podejście transformacyjne	25
3.1 Wzmacnianie nadziei i sprawczości	26
3.2 Zdolność adaptacji	26
3.3 Kreatywne i transdyscyplinarne poszukiwania	27
4.1 Sprawczość narracyjna	28
4.2 Praktyki wzmacniania odporności zbiorowej	29
4.3 Refleksyjna sprawczość i troska o siebie	30
Bibliografia	34



Spis tabel

Table 1. Skills and pedagogical approaches for climate resilience.....	9
Table 2. Identified gaps and needs in GreenComp Framework according to RISE UP topics.....	13
Table 3. Mapping Adapted Competences against GreenComp Framework.....	15

Spis rysunków

Rysunek 1 Obszary i kompetencje GreenComp	7
Rysunek 2 Methodoloia dla zaadaptowanych ram	8
Rysunek 3. Wizualna prezentacja GreenComp.....	18
Rysunek 4. Zaadaptowane Ramy Kompetencji GreenComp dla Młodych Dorosłych.....	19

Data publikacji: lipiec, 2026

Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej. Unia Europejska nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Autorzy: Członkowie zespołu projektowego RISE UP

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp dla młodych dorosłych © 2026 RISE UP Consortium jest licencjonowane na podstawie Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

RISE UP Adapted GreenComp Framework for Young Adults © 2026 by RISE UP Consortium is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.



Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź stronę <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Wprowadzenie

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp w projekcie RISE UP dostosowują Europejskie Ramy GreenComp specjalnie dla instytucji szkolnictwa wyższego (HEI), zapewniając kompleksową strukturę, która integruje kompetencje zrównoważonego rozwoju z programami nauczania, jednocześnie rozwiązując problem lęku klimatycznego wśród studentów i młodych dorosłych. Ramy te stanowią praktyczny przewodnik dla specjalistów z sektora szkolnictwa wyższego, mający na celu wspieranie świadomości ekologicznej i działań proekologicznych przy jednoczesnym zachowaniu dobrostanu studentów.

Dokument składa się z czterech głównych części. Wprowadzenie sytuuje ramy w kontekście Europejskich Ram GreenComp i projektu RISE UP. Sekcja Metodologia opisuje trzyetapowy proces badawczy (przegląd literatury, konsultacje z ekspertami i opracowanie ram) oraz przedstawia kluczowe wnioski z badań biurowych i terenowych, które posłużyły za podstawę adaptacji. Sekcja Adaptacja Ram GreenComp przedstawia zidentyfikowane luki w stosunku do pierwotnych kompetencji, wyjaśnia logikę adaptacji i przedstawia wizualny przegląd zaadaptowanych ram. Trzon dokumentu podzielono następnie na cztery obszary kompetencji – Ucieleśnianie zrównoważonego rozwoju, Akceptacja złożoności w zrównoważonym rozwoju, Wizualizacja zrównoważonej przyszłości oraz Działanie na rzecz zrównoważonego rozwoju – każdy z nich zawiera trzy dostosowane kompetencje, przedstawione wraz z opisem, uzasadnieniem teoretycznym i przykładem ilustracyjnym. Dokument kończy się podsumowaniem, w którym zawarto wskazówki dotyczące praktycznego wykorzystania ram oraz dodatkowych zasobów wspierających ich wdrożenie.

Projekt RISE UP

Projekt RISE UP (Odporność, Innowacje i Wzmocnienie Studentów Uniwersyteckich poprzez Refleksyjną Edukację i Działania na Rzecz Klimatu) został uruchomiony w celu wypełnienia krytycznej luki w edukacji klimatycznej w szkolnictwie wyższym. Chociaż wiele uniwersytetów włącza obecnie zrównoważony rozwój do programów nauczania, dominujące podejścia kładą nacisk na techniczne i poznawcze aspekty kryzysu ekologicznego. Studenci

Z komentarzem [LL1]: shall we also add a conclusion section, mainly what comes next and how this can be used



często konfrontowani są z przytłaczającymi danymi klimatycznymi i katastroficznymi scenariuszami, rzadko jednak otrzymują wsparcie psychologiczne lub pedagogiczne, aby poradzić sobie z reakcjami emocjonalnymi. W rezultacie młodzi dorośli coraz częściej zgłaszają lęk ekologiczny, żal, poczucie winy i bezradności, co może prowadzić do wycofania, a nie do wzmocnienia poczucia sprawczości.

RISE UP odpowiada na to wyzwanie, dążąc do wdrożenia europejskich ram GreenComp w kontekście szkolnictwa wyższego. GreenComp, opublikowany przez Komisję Europejską w 2022 roku, oferuje kompleksowy model dwunastu kompetencji zrównoważonego rozwoju. Jego pierwotny projekt ma jednak charakter przede wszystkim funkcjonalny i nie uwzględnia jednoznacznie emocjonalnych, psychologicznych i relacyjnych wymiarów uczenia się o klimacie, które okazały się kluczowe dla odporności studentów.

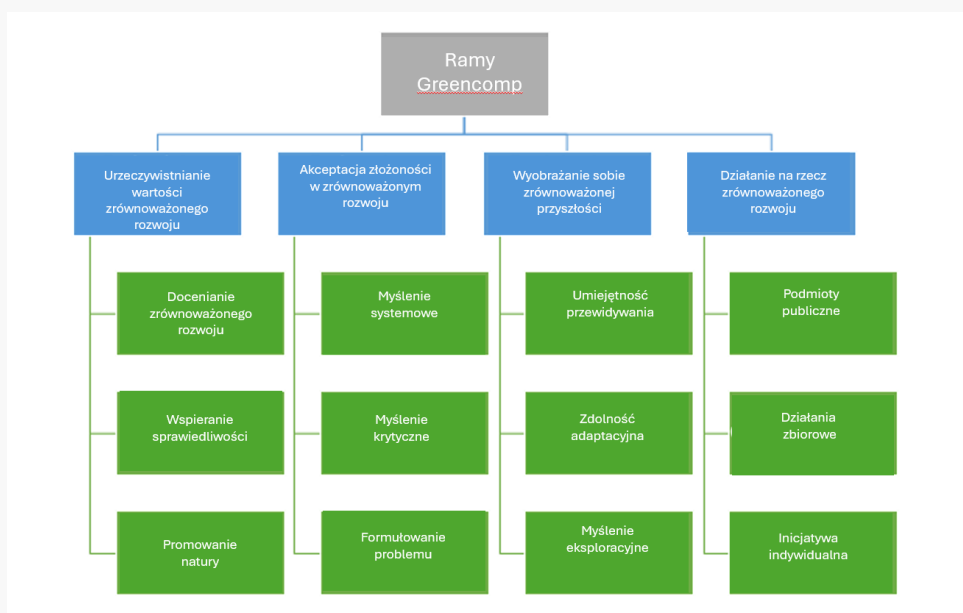
Kluczowym rezultatem projektu RISE UP są zatem Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp dla Młodych Dorosłych. Ramy te zachowują dwanaście kompetencji GreenComp, wzbogaconych o wiedzę z zakresu ekopsychologii, treningu odporności, psychologii pozytywnej, zarządzania kryzysowego i tradycyjnej wiedzy ekologicznej. W ten sposób łączy kompetencje w zakresie zrównoważonego rozwoju z umiejętnościami potrzebnymi studentom do radzenia sobie z kryzysem klimatycznym, przetwarzania złożonych emocji i podtrzymywania konstruktywnego zaangażowania.

Metodologia

Europejskie Ramy Kompetencji w zakresie Zrównoważonego Rozwoju (GreenComp) zostały opublikowane w 2022 roku przez Wspólne Centrum Badawcze Komisji Europejskiej jako model odniesienia wspierający edukację na rzecz zrównoważonego rozwoju we wszystkich sektorach uczenia się przez całe życie (Bianchi i in., 2022). Zostały one opracowane w odpowiedzi na Europejski Zielony Ład i Europejski Obszar Edukacji, które wzywają do wyposażenia uczniów w kompetencje niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej. Ramy GreenComp zostały zaprojektowane jako nienormatywne ramy odniesienia, a nie program nauczania, i można go dostosować do różnorodnych kontekstów krajowych, instytucjonalnych i dyscyplinarnych.

W swojej istocie GreenComp identyfikuje dwanaście kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju, pogrupowanych w cztery powiązane ze sobą obszary: 1) ucieleśnianie wartości zrównoważonego rozwoju, 2) akceptacja złożoności zrównoważonego rozwoju, 3) przewidywanie zrównoważonej przyszłości oraz 4) działanie na rzecz zrównoważonego rozwoju. Kompetencje te obejmują wartościowanie zrównoważonego rozwoju i wspieranie sprawiedliwości, myślenie systemowe, zdolność adaptacji, działania zbiorowe i inicjatywę indywidualną. Te ramy zapewniają nauczycielom i decydentom wspólny język do projektowania programów nauczania i oceny uczniów, co pomaga we włączaniu zrównoważonego rozwoju do edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej w całej Europie.

Rysunek 1 Obszary i kompetencje GreenComp



Projekt RISE UP realizuje misję, której celem jest lepsze dostosowanie ram GreenComp do potrzeb uczelni wyższych, tak aby uwzględniały one wymiar psychologiczny i emocjonalny. Celem projektu jest wdrożenie ram w wieloetapowym procesie:

1. Przegląd literatury

W fazie początkowej przeprowadzono przegląd literatury w celu zbadania i zidentyfikowania konkretnych dziedzin umiejętności wspierających adaptację do zmian klimatu, koncentrując się na ośmiu wstępnie określonych oraz jednym nowo powstającym obszarze: odporności na

zmiany klimatu, ekopsychologii, zarządzaniu kryzysowym i zmianie zachowań, eko-smutku i eko-winy, psychologii pozytywnej, sztuce kreatywnej i terapeutycznej, świadomym i zrównoważonym życiu, strategiach poznawczo-behawioralnych w kontekście zmian klimatu oraz narracjach i opowiadaniu historii o klimacie. Obszary te wybrano ze względu na ich znaczenie w rozwijającej się debacie na temat odporności na zmiany klimatu oraz nacisk na transformację wewnętrzną i społeczną.

2. Badania terenowe

W kolejnym etapie przeprowadzono konsultacje z pracownikami HED i ekspertami ds. odporności na zmiany klimatu, aby zbadać świadomość ram GreenComp, aktualne podejścia pedagogiczne, zaobserwowane reakcje studentów oraz rolę instytucji szkolnictwa wyższego w edukacji na temat odporności na zmiany klimatu.

3. Adaptacja i walidacja

W ostatnim etapie zaadaptowano ramy GreenComp dla młodych dorosłych, przekształcając je w „transformacyjne ramy edukacji na temat odporności na zmiany klimatu dla młodych dorosłych”.

Rysunek 2 Metodologia dla zaadaptowanych ram



Wyniki

1. Z przeglądu literatury

W przeglądzie literatury przeanalizowano zestaw predefiniowanych tematów. Celem tego przeglądu narracyjnego było wyjaśnienie kompetencji psychologicznych, behawioralnych i narracyjnych leżących u podstaw odporności na zmiany klimatu. W związku z tym usystematyzowano odpowiadające im umiejętności i podejścia dydaktyczne związane z każdym obszarem tematycznym.

Tabela 1. Umiejętności i podejścia pedagogiczne w zakresie odporności na zmiany klimatu

Temat	Wymagane umiejętności	Podejście dydaktyczne	Bibliografia
Odporność klimatyczna	Myślenie krytyczne, komunikacja, empatia, przewidywanie, samoregulacja emocjonalna, myślenie systemowe.	Uczenie się oparte na projektach, uczenie się przez współpracę, uczenie się przez doświadczenie, uczenie się interdyscyplinarne, uczenie się przez służbę, opowiadanie historii, pedagogika uwzględniająca kontekst kulturowy, pedagogika krytyczna.	Leal Filho et al. (2016, 2025); Wamsler & Brink (2018); Mochizuki & Bryan (2015)
Ekopsychologia	Regulacja emocji, kompetencje ekologiczne, świadomość refleksyjna, więź z naturą.	Uczenie się oparte na miejscu, dzienniki przyrodnicze, pisanie ekobiografii, identyfikacja lokalnej flory/fauny, integracja wiedzy rdzennej.	Ricket (2021); Ives et al. (2020); Biswas (2022)

Zarządzanie kryzysowe i zmiana zachowań	Przywództwo, podejmowanie decyzji, odporność psychiczna, komunikacja, myślenie analityczne, budowanie zaufania.	Modelowanie behawioralne, działania budujące zaufanie, ćwiczenia symulacyjne, ujęcie społeczno-kulturowe.	Lalonde & Roux-Dufort (2013); Webb (2012); Williamson et al. (2018)
Eko-żałoba i ekowina	Regulacja emocji, nadawanie znaczenia, odporność psychiczna, aktywne słuchanie, refleksja moralna.	Model Refleksji – Informacji – Działań, kręgi żałoby, opowiadanie historii o klimacie, terapia sztuką ekologiczną, Model Podwójnego Procesu	Pihkala (2022); Nambiar & Singh (2023); Cooke et al. (2024); Comtesse et al. (2021)
Psychologia pozytywna	Autorefleksja, regulacja emocji, motywacja wewnętrzna, poczucie własnej skuteczności, wytrwałość, odpowiedzialność obywatelska.	Praktyki autorefleksji, narracje pełne nadziei, aktywne słuchanie, komunikacja pełna szacunku	Corral-Verdugo (2012); Seligman et al. (2005); Boyer Sudduth (2020)
Kreatywna terapia	Ekspresja artystyczna, facylitacja uwzględniająca traumę, empatia ekologiczna, kreatywność	Model Głowa-Ręce-Serce, tworzenie sztuki na świeżym powietrzu, opowiadanie historii w duchu refleksji, działania oparte na naturze	Bentz (2020); Scheirich (2020); McLaughlin & Seabrook (2025)
Uważność i zrównoważony styl życia	Samoświadomość, skupiona uwaga, akceptacja bez oceniania, współczucie, wartości etyczne.	Formalna medytacja, nieformalna uważność w codziennych czynnościach, praktyki kontemplacyjne w edukacji na temat zrównoważonego rozwoju.	Wamsler et al. (2018); Jansen et al. (2024); Barbir et al. (2025).
Poznawczo-behawioralne strategie w kontekście zmian klimatycznych	Restrukturyzacja poznawcza, regulacja emocji, uważność, rozwiązywanie problemów, myślenie krytyczne, poszukiwanie pomocy.	Psychoedukacja, trening umiejętności, odgrywanie ról, dzienniki myśli, cyfrowe narzędzia zdrowia psychicznego.	Hofmann et al. (2012); Ojala (2012); Wang et al. (2023); Crandon et al. (2022).
Narracje klimatyczne i opowiadanie historii.	Myślenie refleksyjne, kreatywność, empatia, perswazja narracyjna,	Cyfrowe opowiadanie historii, narracje transmedialne, tworzenie podcastów, tworzenie	Rabelista-Nijhof (2023); Macleroy & Chung (2023); Coren & Wang

2. Z badań terenowych

W oparciu o analizę źródeł zastanych opracowano strategię badań terenowych, aby zaangażować ekspertów ds. odporności na zmiany klimatu oraz pracowników szkolnictwa wyższego. Celem było zbadanie powszechnych wzorców i ocena obecnego stanu zdrowia psychicznego i świadomości klimatycznej wśród młodych dorosłych w instytucjach szkolnictwa wyższego w całej Europie. Pytania dotyczyły zrozumienia i znaczenia ram GreenComp, lęku klimatycznego i jego psychospołecznych wymiarów oraz opracowania wizji przyszłości opartej na kompetencjach w zakresie zrównoważonego rozwoju. Poniżej podsumowano najważniejsze ustalenia:

- Istnieje stałe i pilne zapotrzebowanie na włączenie pełnego spektrum kompetencji GreenComp do szkolnictwa wyższego. Chociaż świadomość tych kompetencji była zróżnicowana w zależności od kontekstu, ramy te zostały powszechnie uznane za solidną podstawę do integracji wartości zrównoważonego rozwoju z programami nauczania. Kompetencje podstawowe uznano za niezbędne do przygotowania studentów do radzenia sobie ze złożonością, niepewnością i emocjonalnymi wyzwaniami związanymi ze zmianami klimatu.
- Eksperci przeprowadzili szczegółową analizę reakcji emocjonalnych studentów na zmiany klimatu, zwracając uwagę na istotne różnice regionalne. W Europie Zachodniej młodzież często doświadcza żalu związanego ze zmianami klimatu, podczas gdy w Europie Wschodniej i Południowej zaobserwowano brak zaangażowania emocjonalnego. Ten brak zaangażowania był związany z brakiem polityk instytucjonalnych, które przekładałyby zasady zrównoważonego rozwoju na codzienne praktyki.
- Podkreślono znaczenie kompetencji psychospołecznych w rozwijaniu i wzmacnianiu odporności na zmiany klimatu. Umiejętności takie jak regulacja emocji, radzenie sobie ze stresem, współpraca i komunikacja symboliczna (np. poprzez sztukę i opowiadanie historii) uznano za niezbędne.

- Rolę uczelni wyższych w zapewnianiu studentom wsparcia emocjonalnego uznano za kluczową. Obejmuje to wspieranie bezpieczeństwa psychologicznego, odporności i poczucia celu poprzez formalne i nieformalne systemy wsparcia. Eksperti opisali szereg praktyk instytucjonalnych mających na celu rozwijanie odporności i zaangażowania studentów.
- Panowała powszechna zgoda co do potrzeby odejścia od nauczania opartego na wykładach na rzecz partycypacyjnego, interdyscyplinarnego i opartego na rzeczywistych doświadczeniach uczenia się. Eksperti opowiadali się za integracją interdyscyplinarności na wszystkich poziomach edukacji i w różnych dziedzinach. W szkołach wyższych integracja ta powinna łączyć naukę, obywatelstwo i sztukę, zapewniając, że etyczny, społeczny, filozoficzny i artystyczny wymiar zmiany klimatu będzie uwzględniany obok treści naukowych.

3. Adaptacja i walidacja ram GreenComp

Ramy GreenComp zostały skonstruowane w oparciu o nadrzędny cel, a jednym z ich ograniczeń jest to, że są skierowane do szerokiego grona odbiorców, opierając się na ogólnych kryteriach zrównoważonego rozwoju. Projekt RISE UP traktuje ramy GreenComp jako podstawę i modyfikuje je, mając na uwadze psychologiczne, kulturowe i pedagogiczne wyzwania kryzysu klimatycznego.

Badania (przegląd literatury i konsultacje eksperckie) wykazały, że studenci szkół wyższych coraz częściej doświadczają eko-lęku, żalu i poczucia bezsilności, których GreenComp nie uwzględnia w sposób wyraźny. Jednocześnie projekt RISE UP zaproponował dziewięć priorytetowych tematów, które mają kluczowe znaczenie dla budowania transformacyjnych ram edukacji w zakresie odporności na zmiany klimatu: odporność na zmiany klimatu, ekopsychologia, zarządzanie kryzysowe i zmiana zachowań, eko-smutek i eko-wina, psychologia pozytywna, kreatywne działanie i terapia sztuką, uważność i zrównoważony styl życia, strategie poznawczo-behawioralne oraz narracje i opowiadanie historii dotyczących klimatu.

Luki, które zidentyfikowaliśmy w GreenComp, odzwierciedlają dystans między obecnymi ramami UE a tymi dziewięcioma tematami projektu. Wypełnienie tych luk pozwala nam

wzbogacić GreenComp o psychospołeczny i pedagogiczny wymiar niezbędny do wspierania młodych dorosłych w szkolnictwie wyższym.

Poniższa tabela ilustruje to powiązanie, zestawiając zidentyfikowane tematy z lukami i potrzebami ujawnionymi w naszych badaniach oraz pokazując, w jaki sposób każdy temat wpływa na Zaadaptowane ramy GreenComp dla młodych dorosłych.

Tabela 2. Zidentyfikowano luki i potrzeby w ramach GreenComp zgodnie z tematami RISE UP

Temat Rise UP	Luka w GreenComp	Potrzeba/ wymaganie	Znaczenie dla instytucji szkolnictwa wyższego
Odporność klimatyczna	GreenComp koncentruje się na zdolności adaptacji, ale nie na radzeniu sobie z emocjami ani dobrostanie.	Integruje umiejętności odporności i samoopieki (regulacja stresu, wsparcie rówieśnicze, uważność).	Odporność adaptacyjna: Studenci zdobywają narzędzia radzenia sobie z lękiem klimatycznym i niepewnością.
Ekopsychologia	Brakuje emocjonalnych/psychologicznych wymiarów zrównoważonego rozwoju.	Wdraża eko-emocjonalną wiedzę i rozpoznawanie eko-lęku, żalu, gniewu i nadziei.	Eko-emocjonalna wiedza: Studenci potrafią nazywać i przetwarzać emocje związane ze zmianami klimatu.
Zarządzanie kryzysowe i zmiana zachowania	Kompetencje koncentrują się na indywidualnym działaniu, a nie na zbiorowym podejmowaniu decyzji w sytuacjach kryzysowych.	Edukacja w zakresie zarządzania w warunkach kryzysowych, szybkiego podejmowania	Kompetencje kryzysowe: Studenci rozwijają kompetencje spokojnego przywództwa i

		decyzji, koordynacji i strategii zmiany zachowania.	zmiany zachowania.
Eco-żałoba i eko-wina	GreenComp nie uwzględnia żalu, poczucia winy ani paraliżu w nauce zrównoważonego rozwoju.	Wprowadzenie wiedzy na temat żałoby oraz modeli pozwalających przekształcać poczucie winy w działanie	Transformacyjne podejście do sytuacji: Studenci uczą się konstruktywnie przetwarzać żal/poczucie winy i unikać paraliżu.
Psychologia pozytywna	W centrum uwagi znajdują się obecnie problemy i zagrożenia; niewiele uwagi poświęca się nadziei, skuteczności i wytrwałości.	Włączenie do komunikacji podejścia opartego na mocnych stronach, budowania nadziei oraz poczucia własnej skuteczności.	<i>Nadzieja i skuteczność:</i> Studenci utrzymują motywację dzięki konstruktywnemu zaangażowaniu w działania na rzecz klimatu.
Działania twórcze / terapia sztuką	Kreatywność i sztuka są niedostatecznie wykorzystywane w nauczaniu o zrównoważonym rozwoju na poziomie szkolnictwa wyższego.	Wykorzystywanie sztuki, tworzenia opowieści oraz metod opartych na naturze do refleksji i działania.	<i>Kreatywne i transdyscyplinarne poszukiwania:</i> Studenci zgłębiają temat zrównoważonego rozwoju, korzystając z metod terapeutycznych opartych na sztuce.
Uważność i zrównoważony styl życia	Kompetencje kładą nacisk na wiedzę i umiejętności, a nie na codzienne, zrównoważone praktyki sprzyjające dobremu samopoczuciu.	Wprowadzenie praktyk opartych na uważności, zrównoważonego stylu życia oraz rutynowych czynności	<i>Świadoma zrównoważoność:</i> Studenci łączą życie codzienne z wartościami takimi jak odporność i zrównoważony rozwój.

		sprzyjających refleksji.	
Strategie poznawczo-behawioralne w kontekście zmian klimatu	Brak uwzględnienia strategii radzenia sobie lub konstruktywnego przeformułowania myśli/zachowań.	Włączenie narzędzi terapii poznawczo-behawioralnej (zmiana sposobu myślenia, radzenie sobie ze stresem, aktywacja behawioralna).	<i>Odporność poznawcza:</i> Studenci uczą się modyfikować wzorce myślenia i zachowania, aby przeciwdziałać lękowi ekologicznemu.
Narracje klimatyczne i opowiadanie historii	GreenComp nie traktuje narracji kulturowych ani opowiadania historii jako narzędzi działania.	Wykorzystanie opowiadania historii, spekulatywnych wizji przyszłości oraz wspólnego tworzenia narracji.	<i>Sprawczość narracyjna:</i> Studenci tworzą inspirujące opowieści o klimacie, aby zachęcić do działania.

Powiązanie zidentyfikowanych luk z tematami projektu RISE UP pokazuje, w jaki sposób każdy z tych obszarów wzbogaca i rozszerza ramy GreenComp. Mapowanie to wskazuje, że tematy RISE UP nie stanowią dodatkowych kompetencji funkcjonujących obok GreenComp, lecz są perspektywami tematycznymi, które przekształcają i pogłębiają dwanaście istniejących kompetencji. Kolejnym krokiem jest zatem przedstawienie Zaadaptowanych Ram Kompetencji GreenComp dla Młodych Dorosłych – zmodyfikowanej wersji, w której każda kompetencja została przeformułowana tak, aby uwzględniała odporność psychiczną, ekopsychologię oraz inne wymiary psychospołeczne, kluczowe dla osób uczących się w szkolnictwie wyższym w obliczu kryzysu klimatycznego.

Tabela 3. Porównanie Zaadaptowanych Ram Kompetencji z ramami GreenComp

Oryginalne kompetencje GreenComp	Rise Up - tematy	Zaadaptowane kompetencje (wzbogacone tematami w ramach Rise Up)
----------------------------------	------------------	---

1. Dbłość o zrównoważony rozwój	Ekopsychologia; Uważność i zrównoważony styl życia	Ekoemocjonalna świadomość — integrowanie osobistego sensu, emocji klimatycznych oraz uważności w codziennym, zrównoważonym stylu życia.
2. Wspieranie sprawiedliwości	Ekologiczny smutek i ekologiczne poczucie winy; Odporność klimatyczna	Sprawiedliwość klimatyczna uwzględniająca traumę — uznanie nierównomiernego oddziaływania zmian klimatu przy jednoczesnym zmniejszeniu poczucia winy ekologicznej i promowaniu bezpieczeństwa psychicznego.
3. Promowanie natury	Medytacja i zrównoważony styl życia; Działania twórcze / sztuka terapeutyczna; Ekopsychologia	Świadomy zrównoważony rozwój — wzmacnianie odporności psychicznej i dobrego samopoczucia poprzez doświadczalne, twórcze i terapeutyczne interakcje z ekosystemami.
4. Myślenie systemowe	Zarządzanie kryzysowe i zmiana zachowań; Ekopsychologia	Świadomość kryzysowa — rozumienie systemów klimatycznych jako wzajemnie powiązanych procesów ekologicznych, społecznych i psychologicznych.
5. Myślenie krytyczne	Ekopsychologia; Strategie poznawczo-behawioralne	Odporność poznawcza — kwestionowanie pesymistycznych lub zaprzeczających rzeczywistości narracji, zmiana perspektywy postrzegania wyzwań poprzez strategie oparte na odporności i terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).
6. Formułowanie problemu	Ekologiczny smutek i ekologiczne poczucie winy; psychologia pozytywna	Podejście transformacyjne — rozpoznanie i uwzględnienie ekologicznego żalu oraz ekologicznego poczucia winy w definiowaniu problemów związanych ze zrównoważonym rozwojem.
7. Myślenie o przyszłości	Narracje i opowiadania dotyczące klimatu; psychologia pozytywna	Nadzieja i sprawczość — wyobrażanie sobie przyszłości pełnej nadziei, różnorodnej i sprawiedliwej poprzez narrację, opowiadanie historii i sztukę.
8. Zdolność do dostosowania się	Odporność na zmiany klimatu; Strategie poznawczo-behawioralne; Uważność i zrównoważony styl życia	Zdolność adaptacji — połączenie elastyczności z treningiem odporności psychicznej, regulacją stresu oraz narzędziami terapii poznawczo-behawioralnej.

9. Myślenie eksploracyjne	Działania twórcze / sztuka terapeutyczna; Narracje klimatyczne i opowiadanie historii	Kreatywne i transdyscyplinarne poszukiwania — wykorzystanie sztuki, projektowania i praktyk terapeutycznych w połączeniu z nauką.
10. Sprawczość obywatelska	Odporność klimatyczna; psychologia pozytywna	Sprawczość narracyjna – wykorzystywanie opowieści i narracji do rozwijania przywództwa, które łączy zaangażowanie społeczne, troskę o innych oraz dobrostan.
11. Wspólne działanie	Odporność klimatyczna; Zarządzanie kryzysowe i zmiana zachowań; Ekopsychologia	Praktyki wzmacniania odporności zbiorowej – włączanie wzajemnego wsparcia, dialogu grupowego oraz troski o społeczność do projektów na rzecz zrównoważonego rozwoju.
12. Inicjatywa indywidualna	Mindfulness i zrównoważony styl życia; psychologia pozytywna	Refleksyjna sprawczość i troska o siebie – zachowanie równowagi między indywidualną sprawczością, wyznaczaniem granic, uważnością i praktykami zrównoważonego stylu życia.

RISE UP Zaadaptowane Ramy Kompetencji GreenComp

Bazując na zidentyfikowanych lukach oraz działaniach mapujących przedstawionych w poprzednich częściach, RISE UP Zaadaptowane Ramy Kompetencji GreenComp dla Młodych Dorosłych zachowują cztery główne obszary kompetencji oryginalnego GreenComp, jednocześnie wzbogacając każdą z dwunastu istniejących kompetencji o wymiary psychospołeczne i pedagogiczne zidentyfikowane w wyniku przeglądu literatury oraz konsultacji eksperckich.

Zgodnie z zasadom wzajemnych powiązań leżących u podstaw ram GreenComp (rys. 3), cztery główne obszary kompetencji pozostają niezmienione. Zaadaptowane dwanaście wzajemnie powiązanych kompetencji traktowane jest jako część jednej całości.

Rysunek 3. Wizualna prezentacja GreenComp

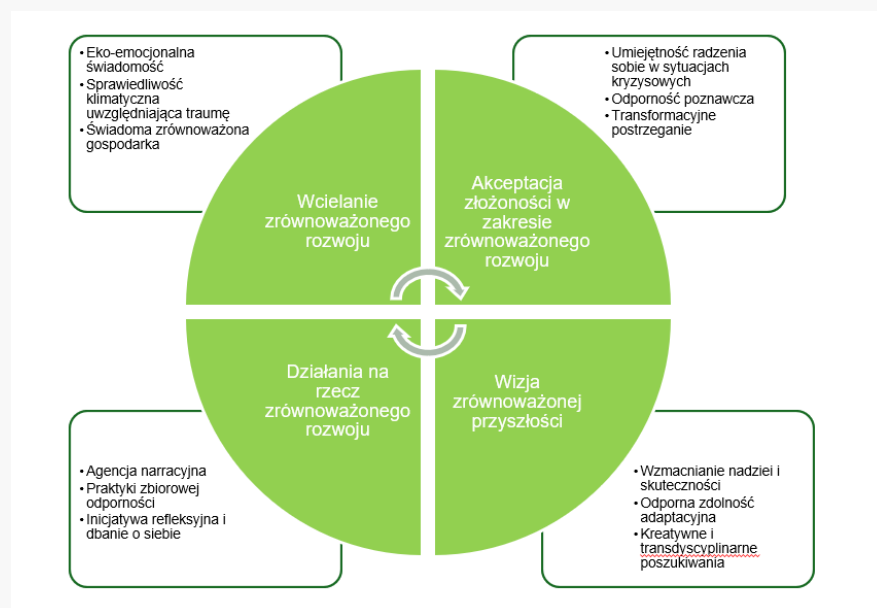
Źródło: *The European sustainability competence framework* (p. 16) by Bianchi et al, 2022.
Copyright 2022 by Publications Office of the European Union.



Zamiast wprowadzania całkowicie nowych kompetencji, adaptacja polega na przeformułowaniu i pogłębieniu oryginalnych dwunastu poprzez integrację wniosków z ekopsychologii, psychologii pozytywnej, podejść poznawczo-behawioralnych, zarządzania kryzysowego oraz terapii sztuką.

Każda zaadaptowana kompetencja zachowuje zatem swoją podstawę koncepcyjną w GreenComp, jednocześnie zyskując wymiar emocjonalny, relacyjny oraz ukierunkowany na odporność (resilience), istotne w kontekście szkolnictwa wyższego (rys. 4).

Rysunek 4. Zaadaptowane Ramy Kompetencji GreenComp dla Młodych Dorosłych



Obszar kompetencji 1: Wcielanie zasad zrównoważonego rozwoju

1.1 Ekoemocjonalna świadomość

Opis: *Integrowanie osobistego sensu, emocji klimatycznych oraz uważności w codziennym, zrównoważonym stylu życia.*

Wartości zrównoważonego rozwoju nie mogą być oddzielone od emocji wywoływanych przez zmianę klimatu. Odporność psychologiczna i stabilność ekologiczna wzajemnie się wzmacniają poprzez głęboką, duchową więź z naturą (Biswas 2022). Wyposażenie studentów zarówno w narzędzia poznawcze, jak i afektywne sprzyja głębszemu zaangażowaniu oraz zapobiega wypaleniu. Integracja uważności oraz ekopsychologii pomaga studentom dostrzec, że takie emocje jak lęk, złość czy nadzieja stanowią integralną część uczenia się na rzecz zrównoważonego rozwoju. Ekopsychologia wnosi wkład w budowanie odporności klimatycznej poprzez uwypuklenie psychologicznych zdolności wspierających adaptacyjne reakcje na ekologiczne przeciwności. To właśnie poprzez takie długotrwałe zaangażowanie jednostki mogą rozwijać świadomość potrzeby pilnego działania oraz redukować lęk klimatyczny (Biswas 2022).

Przykład: *W trakcie konsultacji z ekspertami zauważono, że studenci często reagowali żartami lub milczeniem w sytuacji przytłoczenia informacjami dotyczącymi klimatu — było to zachowanie obronne, które ujawniało potrzebę wsparcia w przetwarzaniu emocji. Włączenie wartości ekoemocjonalnych uznaje te odczucia za zasadne oraz tworzy bezpieczne przestrzenie do refleksji.*

1.2 Sprawiedliwość klimatyczna uwzględniająca traumę

Opis: *Uznanie nierównomiernego oddziaływania zmian klimatu przy jednoczesnym zmniejszeniu poczucia winy ekologicznej i promowaniu bezpieczeństwa psychicznego.*

Edukacja w zakresie sprawiedliwości klimatycznej wymaga od studentów krytycznego zaangażowania w problem nierównego rozkładu skutków zmian klimatu oraz w etyczne zobowiązania współczesnych pokoleń wobec przyszłych oraz marginalizowanych społeczności (Gardiner, 2011). W szkolnictwie wyższym podkreśla się, że budowanie odporności klimatycznej musi być osadzone w ramach sprawiedliwości klimatycznej, zwracając uwagę na to, w jaki sposób innowacje pedagogiczne mogą przygotowywać osoby uczące się do stawiania czoła wyzwaniom związanym z klimatem (Leal Filho et al. 2025).

Podejście uwzględniające traumę zapewnia, że dyskusje o sprawiedliwości nie prowadzą do ponownej traumatyzacji studentów, lecz zamiast tego oferują oparte na trosce ścieżki przetwarzania żałoby ekologicznej i poczucia winy, jednocześnie wzmacniając poczucie sprawczości i wpływu.

Przykład: *Konsultacje ujawniły, że w regionach, w których lokalne doświadczenia skutków zmian klimatu nie były dobrze uwzględniane, studenci często postrzegali zmianę klimatu jako zjawisko „odległe”. Natomiast w kontekstach, w których skutki zmian klimatu były bardziej obecne w narracji zbiorowej, studenci częściej opisywali uczucia zagubienia lub przytłoczenia rozpaczą. Eksperti podkreślali, że włączenie podejścia uwzględniającego traumę oraz tworzenie bezpiecznych przestrzeni do dialogu może pomóc obu grupom studentów w konstruktywnym angażowaniu się w kwestie sprawiedliwości klimatycznej.*

1.3 Świadomy zrównoważony rozwój

Opis: *Wzmacnianie odporności psychicznej i dobrego samopoczucia poprzez doświadczalne, twórcze i terapeutyczne interakcje z ekosystemami.*

Ekopsychologia oraz edukacja środowiskowa podkreślają, że pogłębiona więź z naturą sprzyja odporności psychologicznej, odpowiedzialności ekologicznej oraz dobrostanowi. Biswas (2022) opisuje to jako formę „wzajemnie wspierającego się uzdrawiania”, w której dobrostan ludzi i ekosystemów wzajemnie się wzmacniają. Ives i in. (2017, 2020) argumentują, że ponowne nawiązanie więzi z naturą jest kluczowe dla kształtowania świadomości ekologicznej oraz prośrodowiskowych zachowań. Interwencje oparte na kontakcie z naturą wykazano również skuteczność interwencji w redukcji stresu i wspieraniu regulacji emocji (Marselle i in., 2019), natomiast pedagogika terenowa wzmacnia odporność studentów oraz ich zdolność radzenia sobie z lękiem klimatycznym (Bragg & Atkins, 2016). Podejścia relacyjne wykraczają poza bierną obserwację natury; zachęcają osoby uczące się do współtworzenia znaczeń ze światem pozaludzkim poprzez ucieleśnione, sensoryczne i twórcze praktyki.

Przykład: W wywiadach eksperci szczególnie podkreślali znaczenie działań opartych na kontakcie z naturą oraz sztuk twórczych i terapeutycznych. Praktyki takie jak uważne spacerowanie, aktywności na świeżym powietrzu oraz projekty artystyczne mogą stanowić dla studentów sposób przetwarzania emocji związanych z klimatem, a jednocześnie sprzyjać rozwijaniu relacji z naturą opartej w większym stopniu na wzajemności.

Obszar kompetencji 2: Radzenie sobie ze złożonością w zakresie zrównoważonego rozwoju

2.1 Świadomość kryzysowa

Opis: Rozumienie systemów klimatycznych jako powiązanych procesów ekologicznych, społecznych i psychologicznych.

Myślenie systemowe stanowi podstawową kompetencję w procesie uczenia się na rzecz zrównoważonego rozwoju. Senge (2006) opisuje je jako dyscyplinę polegającą na rozpoznawaniu wzajemnych powiązań, pętli sprzężenia zwrotnego i długoterminowych wzorców, zamiast skupiania się na pojedynczych zdarzeniach. W ramach programu GreenComp kompetencja ta podkreśla potrzebę zrozumienia złożoności, jednak w szkolnictwie wyższym często stosuje się ją wyłącznie w odniesieniu do systemów ekologicznych lub gospodarczych. Opierając się na wezwaniu Sterlinga (2010) do uczenia się transformacyjnego oraz nacisku Leala Filho i in. (2025) na odporność klimatyczną w edukacji, ekospołeczno-psychologiczne myślenie systemowe (czyli rozumienie systemów klimatycznych jako wzajemnie powiązanych procesów ekologicznych, społecznych i psychologicznych) poszerza zakres o sposoby, w jakie zaburzenia klimatyczne oddziałują na zaufanie społeczne, nierówności i zdrowie psychiczne. Ujęcie tych wzajemnych zależności wyposaża studentów nie tylko w narzędzia analityczne, ale także w kompetencje kryzysowe: zdolność do zachowania spokoju, krytycznego myślenia i adaptacji w obliczu wstrząsów systemowych.

Przykład: Ekspert zwrócił uwagę, że myślenie systemowe musi wykraczać poza abstrakcyjne modelowanie i uwzględniać doświadczenia uczniów związane ze stresem, poczuciem niepewności oraz wrażliwością społeczności. Na przykład przeanalizowanie, w jaki sposób nagłe zjawiska klimatyczne wpływają na warunki mieszkaniowe, zdrowie psychiczne i zaufanie społeczne, może przyczynić się do bardziej realistycznych i motywujących dyskusji.

2.2 Odporność poznawcza

Opis: Kwestionowanie pesymistycznych lub zaprzeczających rzeczywistości narracji, zmiana sposobu postrzegania wyzwań poprzez strategie oparte na odporności i terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).

Tradycyjne myślenie krytyczne skupia się na logice i dowodach, ale w kontekście zmian klimatycznych często pomija psychologiczne skutki narracji katastroficznych lub zaprzeczających tym zmianom. Badania z zakresu ekopsychologii pokazują, że takie narracje mogą paraliżować uczniów lub wywoływać u nich brak zaangażowania (Pihkala, 2020). Kompetencja w zakresie krytycznej ekopsychologii umożliwia studentom rozpoznawanie i dekonstruowanie tych narracji oraz rozwijanie podejść opartych na mocnych stronach, które wspierają nadzieję, poczucie skuteczności i wytrwałość (Ojala, 2016). Wykorzystanie praktycznych, opartych na dowodach narzędzi zaczerpniętych z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) może pomóc studentom radzić sobie z lękiem klimatycznym i ekologicznym smutkiem.

- Restrukturyzacja poznawcza: nauczanie uczniów, jak przekształcać katastroficzne myśli („jesteśmy skazani na zagładę”) w konstruktywne perspektywy („kryzys jest poważny, ale możliwe jest podjęcie znaczących działań”).
- Aktywizacja behawioralna: zachęcanie studentów do podejmowania niewielkich, zrównoważonych działań, gdy czują się sparaliżowani, co prowadzi do zmniejszenia poczucia bezradności.
- Narzędzia do samokontroli i refleksji: pomaganie studentom w identyfikowaniu czynników wywołujących emocje oraz rozwijaniu zdrowszych nawyków radzenia sobie.

Przykład: Ankietowani nauczyciele podkreślają znaczenie równoważenia przygnębiających faktów komunikatami budzącym nadzieję. Zalecają oni podkreślanie historii skupionych na rozwiązaniach oraz inicjatyw prowadzonych przez uczniów, aby zapobiegać apatii i podtrzymywać zaangażowanie.

2.3 Podejście transformacyjne

Opis: Rozpoznanie i uwzględnienie ekologicznego żalu oraz ekologicznego poczucia winy w definiowaniu problemów związanych ze zrównoważonym rozwojem.

Definiowanie problemu nie jest procesem neutralnym; kształtują go emocje, wartości i tożsamości. Ekologiczny smutek i ekologiczne poczucie winy to powszechne reakcje emocjonalne na kryzys klimatyczny (Cunsolo i Ellis, 2018). Jeśli zostaną zignorowane, mogą prowadzić do unikania problemu lub paraliżu; jeśli zostaną uznane, mogą otworzyć konstruktywne ścieżki do działania. Modele edukacyjne, takie jak „Reflect–Inform–Act” (Zastanów się – Poinformuj – Działaj), zachęcają uczniów do przetworzenia emocji przed opracowaniem rozwiązań. Podobnie model radzenia sobie oparty na podwójnym procesie (Stroebe & Schut, 2010) pokazuje, w jaki sposób naprzemienne stosowanie strategii radzenia sobie zorientowanych na stratę i na odbudowę wspiera odporność psychiczną. Dzięki wdrożeniu tych podejść definiowanie problemu staje się praktyką uwzględniającą aspekt emocjonalny, która wzmacnia adaptacyjne zaangażowanie.

Przykład: Eksperti opisali, jak studenci często wycofywali się z dyskusji w klasie po zapoznaniu się z katastroficznymi prognoząmi. Przed opracowaniem rozwiązań zaleca się przeprowadzenie ustrukturyzowanych sesji refleksyjnych, aby przekształcić poczucie przytłoczenia emocjami w konstruktywne działanie.

Obszar kompetencji 3: Tworzenie wizji zrównoważonej przyszłości

3.1 Wzmacnianie nadziei i sprawczości

Opis: Wyobrażanie sobie przyszłości pełnej nadziei, różnorodnej i sprawiedliwej poprzez narrację, opowiadanie historii i sztukę.

Umiejętność ta polega na tworzeniu wielu możliwych scenariuszy przyszłości i wykorzystywaniu ich do podejmowania świadomych decyzji w teraźniejszości. W szkolnictwie wyższym pojęcie to często ogranicza się do scenariuszy technologicznych lub ekonomicznych, pomijając wymiar kulturowy, psychologiczny i sprawiedliwości społecznej. Miller (2018) podkreśla, że przewidywanie przyszłości jest kluczową kompetencją pozwalającą radzić sobie z niepewnością i przygotowującą uczniów do stawiania czoła przełomowym zmianom. Połączenie opowiadania historii, metod spekulatywnych oraz partycypacyjnego planowania scenariuszy pomaga studentom ćwiczyć radzenie sobie z niepewnością, wzmacniać nadzieję i rozwijać poczucie sprawczości.

Przykład: Eksperti zaproponowali warsztaty poświęcone przyszłości, podczas których studenci wspólnie tworzyli hipotetyczne historie o społeczeństwach odpornych na zmiany klimatu. Takie ćwiczenia pomogły studentom przejść od rozpacz do nadziei, pokazując im, że alternatywne przyszłości są możliwe.

3.2 Zdolność adaptacji

Opis: połączenie elastyczności z treningiem odporności psychicznej, regulacją stresu oraz narzędziami terapii poznawczo-behawioralnej.

Zdolność do adaptacji stanowi jedną z kluczowych kompetencji GreenComp, jednak często postrzegana jest wyłącznie w kategoriach behawioralnych. Zdolność adaptacyjna oparta na odporności psychicznej rozszerza to pojęcie, uwzględniając zdolności psychologiczne, takie jak regulacja emocjonalna, uważność oraz wsparcie rówieśnicze. Pihkala (2020) wykazuje, że praktyki takie jak poznawcza zmiana perspektywy w odniesieniu do katastroficznych myśli, uważność oraz aktywacja behawioralna mogą zmniejszyć niepokój ekologiczny i przywrócić poczucie sprawczości. Dzięki włączeniu tych narzędzi do szkolnictwa wyższego studenci są lepiej przygotowani do radzenia sobie z niepewnością i utrzymania zaangażowania w wyzwania związane ze zrównoważonym rozwojem.

Przykład: Nauczyciele zauważyli, że opór przed zmianą stylu życia nie wynikał z niewiedzy, ale z przeciążenia emocjonalnego. Szkolenie studentów w zakresie praktyk wzmacniających odporność psychiczną, takich jak uważność i przeformułowanie, może sprawić, że będą bardziej otwarci na działania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

3.3 Kreatywne i transdyscyplinarne poszukiwania

Opis: Wykorzystanie sztuki, projektowania i praktyk terapeutycznych w połączeniu z nauką.

Myślenie eksploracyjne w edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju często ogranicza się do podejść dyscyplinarnych. Kreatywna i transdyscyplinarna eksploracja poszerza ten zakres poprzez włączenie sztuki, praktyk terapeutycznych i opowiadania historii do programów nauczania dotyczących zrównoważonego rozwoju. Wals (2015) twierdzi, że edukacja na rzecz zrównoważonego rozwoju musi kształtować świadomość społeczno-ekologiczną poprzez uczenie się oparte na doświadczeniu i uczestnictwie. Podobnie Sipos, Battisti i Grimm (2008) proponują model „głowa–ręce–serce”, kładąc nacisk na zaangażowanie intelektualne, praktyczne i emocjonalne. Podejścia te pozwalają studentom przetwarzać emocje, wyobrażać sobie alternatywne rozwiązania oraz zmagać się ze złożonością w sposób wzmacniający empatię i zrozumienie systemów.

Przykład: Konsultacje z ekspertami podkreśliły znaczenie sztuk kreatywnych i terapeutycznych w szkolnictwie wyższym. Na przykład warsztaty teatralne i artystyczne oparte na współpracy zostały opisane jako skuteczne przestrzenie, w których studenci mogą wyrażać emocje związane z ekologią i wyobrażać sobie nowe możliwości.

Obszar kompetencji 4: Działania na rzecz zrównoważonego rozwoju

4.1 Sprawczość narracyjna

Opis: Wykorzystywanie opowieści i narracji do rozwijania przywództwa, które łączy zaangażowanie społeczne, troskę o innych oraz dobrostan.

W programie GreenComp aktywność polityczna jest postrzegana przez pryzmat wzmacniania pozycji i uczestnictwa obywatelskiego, ale rzadko uwzględnia się w niej emocjonalne ryzyko związane z wypaleniem i rozczarowaniem. Badania z zakresu psychologii pozytywnej wskazują, że trwały aktywizm wymaga poczucia własnej skuteczności, wytrwałości i empatii (Ojala, 2016). Dostosowana kompetencja „sprawczość narracyjna” podkreśla siłę opowieści w kształtowaniu tego, jak studenci postrzegają siebie jako uczestników kryzysu klimatycznego. Opowiadanie historii i narracje klimatyczne są nie tylko narzędziami służącymi nadawaniu sensu, ale także rozwojowi przywództwa: pomagają studentom definiować wspólne wyzwania, mobilizować rówieśników i podtrzymywać motywację. W połączeniu z przywództwem opartym na empatii „sprawczość narracyjna” sprzyja temu, by aktywizm był zakorzeniony w trosce, inkluzji i dobrym samopoczuciu. Literatura podkreśla rolę psychologii pozytywnej i praktyk narracyjnych w podtrzymywaniu sprawczości i zapobieganiu wypaleniu (Ojala, 2016; Biswas, 2022). Empatyczna sprawczość narracyjna w działaniach

klimatycznych integruje te spostrzeżenia, promując przywództwo, które troszczy się zarówno o rówieśników i społeczność, jak i o cele środowiskowe. Włączając empatię i troskę do działań obywatelskich, szkolnictwo wyższe może kształcić odpornych liderów.

Przykład: *Ekspertcy zaproponowali utworzenie „laboratoriów aktywizmu”, w których studenci ćwiczą projektowanie kampanii, jednocześnie ucząc się technik wzajemnego wsparcia oraz protokołów dotyczących zasad tworzenia bezpiecznej przestrzeni, aby utrzymać długoterminowe zaangażowanie.*

4.2 Praktyki wzmacniania odporności zbiorowej

Opis: *Włączanie wzajemnego wsparcia, dialogu grupowego oraz troski o społeczność do projektów na rzecz zrównoważonego rozwoju.*

Wspólne działania w zakresie edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju są najskuteczniejsze, gdy wspierają je struktury zapewniające wsparcie społeczne i emocjonalne. W literaturze podkreśla się, że odporność psychiczną wzmacnia budowanie społeczności, relacje rówieśnicze oraz podejścia oparte na uczestnictwie (Leal Filho i in., 2025; Sterling, 2010; Pihkala, 2020). Takie praktyki pomagają studentom radzić sobie z lękiem ekologicznym, rozwijają empatię oraz budują wspólną zdolność do działania. Wprowadzając dialog grupowy, mentoring i bezpieczne przestrzenie do szkolnictwa wyższego, instytucje mogą tworzyć sprzyjające środowiska, które wzmacniają adaptacyjne rozwiązywanie problemów i długoterminowe zaangażowanie.

Przykład: *Ekspertcy podkreślali, że grupy wsparcia rówieśniczego, budowanie społeczności oraz interdyscyplinarne zespoły projektowe mają zasadnicze znaczenie dla odporności psychicznej studentów. Zauważyli, że studenci uczestniczący w takich zbiorowych*

inicjatywach mogą stać się bardziej pewni siebie, mniej niespokojni i bardziej zaangażowani w trwałe działania na rzecz klimatu.

4.3 Refleksyjna sprawczość i troska o siebie

Opis: Zachowanie równowagi między indywidualną sprawczością, wyznaczaniem granic, uważnością i praktykami zrównoważonego stylu życia.

Chociaż indywidualna inicjatywa ma kluczowe znaczenie, jej nadmierne podkreślanie może prowadzić do poczucia winy ekologicznej i nadmiernego obciążania odpowiedzialnością (nakładania na jednostki niemożliwego do udźwignięcia ciężaru moralnej odpowiedzialności za problemy systemowe), zwłaszcza wśród młodych dorosłych. Pihkala (2020) podkreśla, że z lękiem ekologicznym i poczuciem winy należy radzić sobie w sposób zapobiegający wypaleniu i paraliżowi. Inne badania podkreślają rolę psychologii pozytywnej i praktyk refleksyjnych w utrzymaniu długoterminowego zaangażowania (Ojala, 2016; Biswas, 2022). Podejście oparte na refleksji i dbaniu o siebie pozwala spojrzeć na inicjatywę w nowym świetle – jako równowagę między znaczącymi działaniami a osobistym dobrostanem. Praktyki takie jak świadoma konsumpcja, wyznaczanie granic i prowadzenie dziennika pomagają studentom pozostać aktywnymi bez wyczerpania.

Przykład: Konsultacje z ekspertami podkreśliły potrzebę zapewnienia przez uczelnie wyższe jasnych ścieżek wsparcia. Musi być jasne, kiedy nauczyciele mogą wspierać studentów, a kiedy powinni skierować ich do poradni. Zapewnia to, że studenci pozostają aktywni, bez nadmiernego obciążenia.

Wnioski

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp dla młodych dorosłych w ramach projektu „RISE UP” stanowią istotny i aktualny krok naprzód w europejskiej edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju. Wzbogacając dwanaście kompetencji europejskich ram GreenComp o spostrzeżenia zaczerpnięte z ekopsychologii, teorii poznawczo-behawioralnej, psychologii pozytywnej, pedagogiki opartej na sztuce oraz badań nad odpornością psychiczną, ramy te odpowiadają na potrzebę coraz częściej dostrzeganą przez instytucje szkolnictwa wyższego w całej Europie: potrzebę wyposażenia studentów nie tylko w wiedzę na temat kryzysu klimatycznego, ale także w zdolności psychologiczne i emocjonalne pozwalające im angażować się w tę kwestię w sposób konstruktywny, zrównoważony i bez poczucia przytłoczenia.

Ramy te nie zastępują GreenComp. Opierają się na nich, traktując pierwotne cztery obszary kompetencji i dwanaście kompetencji jako solidną i powszechnie uznaną podstawę, a także pogłębiając każdy z nich o wymiary psychospołeczne i pedagogiczne, które są niezbędne dla edukacji w zakresie odporności klimatycznej na poziomie szkolnictwa wyższego.

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp zostały zaprojektowane jako narzędzie odniesienia i planowania, a nie jako normatywny program nauczania. Różni użytkownicy będą z nich korzystać na różne sposoby.

Osoby opracowujące programy nauczania mogą wykorzystać te ramy do analizy istniejących zestawów modułów pod kątem dwunastu dostosowanych kompetencji, określając, które wymiary psychologiczne i emocjonalne zostały już uwzględnione, a które są pominięte, oraz gdzie ukierunkowane uzupełnienia — czy to pojedyncze ćwiczenie refleksyjne, czy w pełni zintegrowany moduł — przyniosłyby największy efekt. Schemat przedstawiony w tabeli 3 (str. 15-17) stanowi uporządkowany punkt wyjścia dla tego procesu.

Nauczyciele mogą wykorzystać te ramy jako przewodnik koncepcyjny podczas projektowania lub modyfikowania działań dydaktycznych, łącząc konkretne kompetencje z celami nauczania istniejącego kursu. Ramy te mają celowo modułowy charakter: nauczyciele nie muszą uwzględniać wszystkich dwunastu kompetencji w ramach jednego kursu. Wybór dwóch lub trzech kompetencji i dogłębne ich omówienie jest zarówno właściwe, jak i skuteczne.

Kierownictwo uczelni, organy ds. zapewnienia jakości oraz dyrektorzy programów mogą wykorzystać te ramy do podejmowania strategicznych decyzji dotyczących sposobu integracji zrównoważonego rozwoju i dobrostanu na poziomie instytucjonalnym oraz tego, w jaki sposób wynikające z tego polityki są zgodne z europejskimi ramami i standardami akredytacyjnymi. Towarzyszący im dokument „Policy Brief” zawiera ukierunkowane wytyczne dla tej grupy odbiorców.

Służby wsparcia studentów oraz jednostki ds. dobrostanu mogą wykorzystać te ramy, aby osadzić swoją pracę w szerszej logice rozwoju kompetencji, pokazując pracownikom akademickim, że wsparcie emocjonalne i psychologiczne nie jest oddzielone od procesu uczenia się, lecz stanowi jego integralną część.

Należy podkreślić, że ramy te nie stanowią protokołu terapeutycznego. Chociaż niektóre kompetencje dotyczą bezpośrednio procesów psychologicznych — w tym lęku ekologicznego, żałoby, przeformułowania poznawczego i uważności — ich stosowanie w środowisku edukacyjnym powinno pozostawać w kontekście pedagogicznym. Zachęca się nauczycieli zajmujących się tematyką wrażliwą emocjonalnie do ustanowienia jasnych granic oraz kierowania uczniów doświadczających znacznego cierpienia do odpowiednich specjalistów.

Trzyczęściowy pakiet materiałów RISE UP

Niniejsze ramy stanowią jeden z elementów spójnego, trzyczęściowego pakietu materiałów opracowanego przez konsorcjum RISE UP. Te trzy elementy zostały zaprojektowane tak, aby można je było wykorzystywać łącznie i aby wzajemnie się uzupełniały.

Zaadaptowane ramy kompetencji GreenComp (niniejszy dokument) stanowią podstawę teoretyczną i koncepcyjną: definiują, czym są kompetencje, dlaczego są ważne, w jaki sposób odnoszą się do oryginalnego modelu GreenComp oraz na jakich badaniach i konsultacjach z ekspertami się opierają.

Zestaw narzędzi dla nauczycieli zajmujących się transformacyjną odpornością klimatyczną przekłada ramy na zestaw gotowych do wykorzystania ćwiczeń dydaktycznych. Każde ćwiczenie jest powiązane z jedną lub kilkoma dostosowanymi kompetencjami i zawiera szczegółowe wskazówki dotyczące prowadzenia zajęć, cele nauczania, sugerowane formaty oraz kwestie etyczne. Dla nauczycieli, którzy chcą przejść bezpośrednio od ram do praktyki w klasie, zestaw narzędzi będzie najbardziej praktycznym punktem wyjścia.

„Policy Brief” (Zarys polityki) przekłada implikacje ram na potrzeby odbiorców z kręgów polityki instytucjonalnej i krajowej. Zawiera zwięzłą bazę dowodową, zestaw ukierunkowanych zaleceń politycznych oraz argumentację wyjaśniającą, dlaczego włączenie kompetencji w zakresie psychospołecznych kompetencji związanych ze zrównoważonym rozwojem do szkolnictwa wyższego jest kwestią jakości instytucjonalnej i dobrostanu studentów, a nie tylko zagadnieniem projektowania programów nauczania.

Wszystkie trzy dokumenty razem zapewniają instytucjom szkolnictwa wyższego spójną ścieżkę od zobowiązania politycznego, poprzez planowanie programów nauczania, aż po praktykę dydaktyczną.

Bibliografia

- Barbir, J., Baars, C., Eustachio, J.H.P.P., Sharifi, A., Demarzo, M., & Leal-Filho, W. (2025). Observing sustainability through the mindfulness lens: a conceptual framework based on a bibliometric review analysis. *Sustain Sci* 20, 251–267. <https://doi.org/10.1007/s11625-024-01581-8>
- Bianchi, G., Pisiotis, U. and Cabrera Giraldez, M., GreenComp The European sustainability competence framework, Punie, Y. and Bacigalupo, M. editor(s), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286 , JRC128040.
- Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), *Environmental Management*
- Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. *Climatic Change* 162, 1595–1612. <https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4>
- Boyer Sudduth Environmental Consultants (2020, May 20). How to use positive psychology for better climate conversations. Retrieved May 12, 2025, from <https://boyersudduth.com/articles/try-positive-psychology-for-better-climate-conversations?>
- Bragg, R., & Atkins, G. J. N. E. C. R. (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. *Natural England Commissioned Reports*, 204, 18. <https://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>
- Comtesse, H., Ertl, V., Hengst, S. M. C., Rosner, R., & Smid, G. E. (2021). Ecological grief as a response to environmental change: A mental health risk or functional response? *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 734. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020734>
- Cooke, A., Benham, C., Butt, N., & Dean, J. (2024). Ecological grief literacy: Approaches for responding to environmental loss. *Conservation Letters*, 17(3), e13018. <https://doi.org/10.1111/conl.13018>
- Coren, E., & Wang, H. (Eds.). (2024). *Storytelling to Accelerate Climate Solutions*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-54790-4>
- Corral-Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environ Dev Sustain* 14, 651–666. <https://doi.org/10.1007/s10668-012-9346-8>
- Crandon, T.J., Scott, J.G., Charlson, F.J., & Thomas, H. (2022). A social–ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nat. Clim. Chang.* 12, 123–131 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y>

- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Gardiner, S. M. (2011). A perfect moral storm: The ethical tragedy of climate change, environmental ethics and science policy series. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195379440.001.0001>
- Harris, D. M. (2019). Telling Stories about Climate Change. *The Professional Geographer*, 72(3), 309–316. <https://doi.org/10.1080/00330124.2019.1686996>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Ives, C. D., Giusti, M., Fischer, J., Abson, D. J., Klaniecki, K., Dorninger, C., Laudan, J., Barthel, S., Abernethy, P., Martín-López, B., Raymond, C. M., Kendal, D., & von Wehrden, H. (2017). Human-nature connection: a multidisciplinary review. *Current opinion in environmental sustainability*, 26, 106-113. <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2017.05.005>
- Ives, C.D., Freeth, R. & Fischer, J. Inside-out sustainability: The neglect of inner worlds. *Ambio* 49, 208–217 (2020). <https://doi.org/10.1007/s13280-019-01187-w>
- Jansen, P., Rahe, M., & Wolff, F. (2024). How does mindfulness relate to sustainable attitude and behavior? The role of possible mediators. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(22), 19708–19720. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05741-y>
- Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.
- Leal Filho, W., Kim, E., Palau-Salvador, Aranguiz-Mesias, P., Oyedele, S., Molera, L., Semitiel-García, M., Ruiz-de-Maya, S., Moradi, A., & Trevisan, L., V. (2025). Climate justice: The contribution of higher education institutions. *Discov Sustain* 6, 278 (2025). <https://doi.org/10.1007/s43621-025-01090-3>
- Leal Filho, W., Shiel, C., & Paço, A. (2016). Implementing and operationalising integrative approaches to sustainability in higher education: the role of project-oriented learning. *Journal of cleaner Production*, 133, 126-135. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.05.079>
- Macleroy, V., Chung, Y. (2023). How can digital storytelling open up spaces for activist citizenship where young children create stories of hope and resilience across the world?. *IJEC* 55, 441–461 (2023). <https://doi.org/10.1007/s13158-023-00371-0>

- Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>
- McLaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. *Arts in Psychotherapy*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255>
- Miller, R., Poli, R., & Rossel, P. (2018). The discipline of anticipation: Foundations for futures literacy 1. In *Transforming the future* (pp. 51-65). Routledge.
- Mochizuki, Y., & Bryan, A. (2015). Climate change education in the context of education for sustainable development: Rationale and principles. *Journal of Education for Sustainable Development*, 9(1), 4-26. <https://doi.org/10.1177/0973408215569109>
- Nambiar, V., & Singh, S. (2023, December). Understanding the prevalence of eco guilt and eco grief among adolescents: A Salutogenic approach towards building 'pro-environmental behaviour'. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 1279, No. 1, p. 012019). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1279/1/012019>
- Ojala, M. (2012). Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental and Science Education*, 7(4), 537–561.
- Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education : from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41-56.
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
- Rabelista-Nijhof, A. (2023). Narrative transportation, identification, and storytelling in environmental (science) communication: Immersing audiences in a story. *ScienceOpen Preprints*.
- Ricket, A. L. (2021). Teaching land as an extension of self. *The Radical Teacher*, (119), 14-20. <https://radicalteacher.library.pitt.edu/ojs/radicalteacher/article/view/706/713>
- Scheirich, C. (2020). Coping with the Climate crisis: exploring art therapy for sustainable mental health. <https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/986936/>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Senge, P. (2006). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization* (2nd ed.). New York: Doubleday/Currency.
- Sipos, Y., Battisti, B., & Grimm, K. (2008). Achieving transformative sustainability learning: Engaging head, hands and heart. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 9(1), 68–86. <https://doi.org/10.1108/14676370810842193>
- Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. *Learning and teaching in higher education*, 5(11), 17-33.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>
- Wals, A. E. J. (2015). Beyond unreasonable doubt. Education and learning for socio-ecological sustainability in the Anthropocene. Wageningen University. <https://edepot.wur.nl/365312>
- Wamsler, C., & Brink, E. (2018). Mindsets for sustainability: Exploring the link between mindfulness and sustainable climate adaptation. *Ecological Economics*, Elsevier, vol. 151(C), pages 55-61.
- Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., Nosek, G., Lertzman, R., & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. *The Journal of Climate Change and Health*, 9, 100211. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100211>
- Webb, J. (2012). Climate Change and Society: The Chimera of Behaviour Change Technologies. *Sociology*, 46(1), 109-125. <https://doi.org/10.1177/0038038511419196>
- Williamson, K., Satre-Meloy, A., Velasco, K., & Green, K. (2018). Climate change needs behavior change: Making the case for behavioral solutions to reduce global warming. Arlington, VA: Rare <https://rare.org/wp-content/uploads/2019/02/2018-CCNBC-Report.pdf>



Partnerzy projektu:

