Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Ełku
19-300 Ełk, ul. gen. W. Sikorskiego 5A, tel./fax 87 621 10 71; e-mail: modn@modn.elk.pl; www.modn.elk.pl

RAPORT

Z WYNIKÓW BADANIA ANKIETOWEGO UCZNIÓW EŁCKICH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH i PONADPODSTAWOWYCH

„Kondycja psychiczna uczniów ełckich szkół ”

Autorzy badań:

Janusz Tkaczow - Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Ełku we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Gołdapi

Hanna Zienkiewicz – Suwalski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Suwałkach

Ełk, 30 września 2022 r.

WYNIKI BADANIA ANKIETOWEGO
UCZNIÓW EŁCKICH SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH

„Kondycja psychiczna uczniów ełckich szkół ”

Przedmiot badania: Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście kondycji psychicznej uczniów ełckich szkół

Cele badania:

1. Diagnoza poczucia dobrostanu i kondycji psychicznej dzieci i młodzieży ełckich szkół podstawowych i średnich w kontekście zagrożeń pandemicznych, działań wojennych w Ukrainie.
2. Określenie kierunków działań szkoły, w tym rodzajów wsparcia, w zakresie ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
3. Wypracowanie wniosków i rekomendacji do planowania działań wychowawczo-profilaktycznych w roku szkolnym 2022/2023.

Problemy badawcze:

1. Dominujące uczucia/doznania uczniów w mijającym roku szkolnym.
2. Przyczyny odczuwanych uczuć/ doznań z perspektywy ucznia.
3. Sposoby radzenia sobie uczniów ze stresem i trudnymi emocjami.
4. Źródła wparcia w szkole i w rodzinie dla uczniów znajdujących się w sytuacjach trudnych

Metody badawcze: badanie ankietowe uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Narzędzia badawcze: kwestionariusz ankiety dla uczniów

Próba badawcza:

- 901 uczniów
  - ✓ 80 % uczniów szkół podstawowych
  - ✓ 20 % uczniów szkół ponadpodstawowych

Okres badania: 12.-28.09. 2022 r.

WYNIKI BADANIA

1. **Jakie uczucia i doznania towarzyszyły Ci w mijającym roku szkolnym najczęściej?**

Rodzaj odpowiedzi	Wyniki %
Miałam/-em problemy ze snem (zasypianie, wybudzanie się, senność w ciągu dnia)	**52 %**
Trudniej niż zwykle mobilizowałam/-em do nauki	**43 %**
Częściej niż zwykle odczuwałam/-em smutek i przygnębienie	**39 %**
Częściej niż zwykle miałam/-em poczucie braku sensu życia	**36 %**

- **52 %** uczniów ełckich szkół najczęściej wskazało problemy ze snem,
- **43 %** badanych uczniów stwierdziło, że trudniej niż zwykle mobilizowali się do nauki w mijającym roku szkolnym,
- **39 %** uczniów częściej niż zwykle odczuwa smutek i przygnębienie,
- częściej niż zwykle brak poczucia sensu życia deklarowało – **36 %** uczniów.

2. **Co, Twoim zdaniem, jest/było przyczyną odczuwanych powyżej stanów?**

Rodzaj odpowiedzi	Wyniki %
Nauka szkolna, wymagania nauczycieli	**77 %**
Relacje z kolegami i koleżankami	**58 %**
Sytuacja na świecie	**35 %**

- **77 %** uczniów szkół objętych badaniem, jako przyczynę powyższych stanów wskazało naukę szkolną i wymagana nauczycieli,
- relacje z kolegami i koleżankami były przyczyną odczuwanych stanów u **58 %** uczniów,
- sytuacja na świecie, w tym pandemia i wojna w Ukrainie wywołują powyższe stany u **35 %** badanych uczniów.

3. **W jaki sposób radzisz sobie ze stresem, lękiem?**

Rodzaj odpowiedzi	**Wyniki %**
Słuchanie muzyki	**77 %**
Komputer, Internet / TV	**55 %**
Hobby	**51 %**
Uprawianie sportu	**30 %**
Jedzenie	**24 %**
Używki	**14 %**

- słuchanie muzyki, jako sposób radzenia sobie z lękiem i ze stresem deklaruje **77 %** badanych uczniów,
- komputer, Internet / TV wskazało **55 %** uczniów a **51 %** uczniów wskazało hobby,
- uprawianie sportu jako sposób na stres i lęki wskazało **30 %** uczniów,
- **24 %** uczniów stwierdziło, że jedzenie jest sposobem na stres i leki a **14 %** - uczniów wskazało używki jako sposób na stres i leki.

4. **Rodzaje wsparcia ze strony szkoły pomocne w sytuacjach trudnych**

Rodzaj odpowiedzi	**Wyniki %**
Kontakty z kolegami i koleżankami	**71%**
Rozmowy, zajęcia z wychowawcą klasy	**17 %**
Rozmowy, zajęcia z psychologiem szkolnym	**10 %**
Rozmowy, zajęcia z pedagogiem szkolnym	**6 %**

- **71 %** badanych deklaruje, że istotnym wsparciem dla nich w sytuacjach trudnych były kontakty z kolegami i koleżankami,
- **17 %** uczniów jako wsparcie w sytuacjach trudnych wskazało rozmowy i zajęcia z wychowawcą klasy,
- **10 %** uczniów jako wsparcie w sytuacjach trudnych wskazało rozmowy i zajęcia z psychologiem szkolnym a **6 %** z pedagogiem szkolnym.

5. Rodzaje wsparcia ze strony rodziny pomocne w sytuacjach trudnych

Rodzaj odpowiedzi	**Wyniki %**
Rozmowy z rodzicami	**50 %**
Wsparcie rodziców, rodzeństwa w sytuacjach trudnych	**43 %**
Pomoc w nauce	**26 %**

- **50 %** badanych uczniów wskazuje na rozmowy z rodzicami, jako wsparcie w sytuacjach trudnych,
- **43 %** uczniów szkół jako pomocne wskazuje na wsparcie rodziców i rodzeństwa w sytuacjach trudnych,
- **26 %** uczniów twierdzi, że pomoc w nauce jest dla nich dużym wsparciem ze strony rodziny.

WNIOSKI Z BADANIA ANKIETOWEGO

1. **W minionym roku szkolnym wielu uczniów deklarowało odczuwanie częstych problemów ze snem (52 % uczniów)**
2. **Ponad 1/3 uczniów stwierdziła, że trudniej niż zwykle mobilizowała się do nauki w mijającym roku szkolnym (43 % uczniów)**
3. **Częściej niż zwykle wpadało w złość 39% uczniów.**
4. **Częściej niż zwykle odczuwany brak poczucia sensu życia, deklarowany był przez 36 % uczniów.**
5. **Jako główną przyczynę odczuwanego stresu i lęków, wskazało naukę szkolną i wymagania nauczycieli aż 77 % uczniów.**
6. **Społeczny aspekt funkcjonowania, również w istotny sposób wpłynął na kondycję psychiczną uczniów – jako kolejny czynnik powodujący odczuwanie stresu i lęku uczniowie wskazali „trudne" relacje z kolegami i koleżankami (58 % uczniów).**
7. **Jako czynniki stresogenne uczniowie wskazali również sytuację na świecie, w tym pandemię i wojnę w Ukrainie (35 % uczniów).**
8. **Kluczowym sposobem w radzeniu sobie ze stresem lękami było słuchanie muzyki – wskazało 77 % uczniów.**
9. **Jako sposób radzenia sobie z lękiem 55 % uczniów wskazało korzystanie z komputera, Internetu, TV a hobby wskazało – 51 %**
10. **Inne wskazywane przez uczniów sposoby na stres i lęki to: uprawianie sportu (30 % uczniów), jedzenie (24% uczniów) i używki (14 % uczniów)**
11. **Konstruktywne relacje koleżeńskie, kontakty społeczne jako największe wsparcie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych deklaruje 71 % uczniów.**
12. **Wsparcie w pokonywaniu trudności uzyskane ze strony wychowawcy klasy wskazało 17 % uczniów.**
13. **Psychologa szkolnego jako osobę wspierającą w trudnych emocjach wskazało 10 % uczniów.**
14. **Rozmowy i zajęcia z pedagogiem szkolnym, jako wspierające działanie wskazało 6 % uczniów.**
15. **Jako największe wsparcie ze strony rodziny 50 % uczniów wskazało na rozmowy z rodzicami, wsparcie rodziców i rodzeństwa w sytuacjach trudnych 43 % uczniów.**

Uwagi autorów badań

1. Powyższa ilość wskazań osoby pedagoga (10 %) i psychologa szkolnego (6 %) jako osoby wspierającej uczniów w trudnościach wynikać może z niewystarczającej dostępności czasowej tych specjalistów.
2. Pedagog i psycholog szkolny realizując dużo innych, dodatkowych zadań wynikających z prawa oświatowego mogą przeznaczać na bezpośrednie kontakty z uczniami niewystarczającą ilość czasu.
3. Ponadto, w wielu szkołach funkcjonuje stereotyp pedagoga szkolnego, jako „specjalisty rozmawiającego tylko z uczniami przejawiającymi niepożądane zachowania". Pedagog szkolny postrzegany jest wtedy przez pryzmat osoby karcącej, a nie wspierającej.
4. Z badań wynika, że szkoła jako instytucja nie jest dla uczniów podstawowym źródłem wsparcia psychicznego, szczególnie w sytuacjach dla nich trudnych.
5. Największym zaufaniem uczniowie obdarzają rodzinę i kolegów i to właśnie do nich zwracają się najczęściej po wsparcie. Takie postępowanie uczniów jest naturalne – więzi rodzinne i koleżeńskie mają dla nich największe znaczenie, szczególnie na tym etapie rozwoju.
6. Ważnym, określonym przez państwo zadaniem szkoły, jest zapewnienie uczniom poczucia bezpieczeństwa psychofizycznego i emocjonalnego, wspieranie uczniów z nastawieniem na relacje. Atmosfera szkoły, przyjęty w niej sposób komunikowania się społeczności szkolnej, sposoby i metody kształtowania wartości i postaw stosowane przez nauczycieli, a także normy, wartości i postawy wpisane w program wychowawczo-profilaktyczny szkoły i zgodnie z nim realizowane, wpływają na jakość i efektywność procesu udzielanej uczniom pomocy pedagogiczno-psychologicznej.
7. Działania na rzecz ochrony i wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży są jednym z kierunków polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2022/2023.
8. Dobrostan, czyli kondycję psychiczną uczniów definiowaną jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, można określić jako równowagę emocjonalną, charakteryzującą się niskim poziomem stresu i negatywnych emocji, poczuciem satysfakcji w istotnych obszarach funkcjonowania.
9. Z badań wynika, że jest istotna korelacja pomiędzy „trudnymi emocjami" odczuwanymi przez uczniów w mijającym roku szkolnym, ich kondycją psychiczną (stanem emocjonalnym), a funkcjonowaniem w sferze poznawczej i motywacyjnej oraz efektywnością przyswajanej wiedzy.
10. Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych również w dłuższej perspektywie czasowej.

Rekomendacje dla ełckich szkół

1. Rekomenduje się podjęcie w szkole działań sprzyjających budowaniu poczucia bezpieczeństwa psychicznego wszystkich uczniów oraz objęcie szczególnym, profesjonalnym wsparciem uczniów znajdujących się w złej kondycji psychicznej.
2. Ważne jest wykorzystanie w pełni potencjału zawartego w pracy wychowawczo - profilaktycznej wychowawców szkolnych na lekcjach wychowawczych (w systemie edukacji jednym z ważnych narzędzi masowego oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza) - zajęcia dotyczące radzenia sobie ze stresem, przeżyć, emocji uczniów, zajęcia integracyjne, zwiększanie odporności dzieci i młodzieży na negatywne skutki sytuacji kryzysowej poprzez uczenie ich sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, mechanizmów uzależnień, w tym behawioralnych
3. Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działanie o skali najbardziej masowej. Ważne jest uświadomienie wychowawcom ich roli i wpływu na kondycje psychiczną uczniów.
3. Zaplanowanie przez wychowawców klas, pedagogów i psychologów szkolnych oddziaływań wychowawczych w celu modyfikacji postrzegania przez uczniów roli tych specjalistów w szkole.
4. Istotne jest również zwiększenie dostępności dla uczniów i rodziców do specjalistów w szkole, poprzez zwiększenie ilości godzin i poszerzenie oferty działań wspierających uczniów.
5. Zapewnienie przez pedagogów szkolnych, pedagogów specjalnych, psychologów szkolnych oraz instytucje zewnętrzne (ośrodki doskonalenia nauczycieli, poradnia psychologiczno-pedagogiczna) szczególnego wsparcia dla nauczycieli, wychowawców klas w zakresie identyfikowania problemów u uczniów oraz prowadzenia wspierających zajęć wychowawczych, integracyjnych, profilaktycznych.
6. Systematyczne poszerzanie kompetencji w zakresie konstruktywnego i wspierającego reagowania w sytuacji kryzysowej osób oddziałujących w skali masowej - rodziców, nauczycieli i wychowawców klas. Organizowanie warsztatów, prelekcji, seminariów i innych form doskonalenia.
7. Zaplanowanie działań przez pedagogów szkolnych i specjalnych, psychologów szkolnych w zakresie uwrażliwienia rodziców i nauczycieli oraz wychowawców klas na potrzebę i znaczenie „najprostszych" form wsparcia i bliskości (rozmowa, aktywne słuchanie), które są istotnym czynnikiem zwiększającym efektywność psychologicznego wsparcia.
8. Zintensyfikowanie współpracy nauczycieli i specjalistów zatrudnionych w szkole/ w poradni psychologiczno- pedagogicznej z rodzicami w obszarach uznanych w danej szkole za istotne ,polegającą np. na: organizowaniu dyżurów specjalistów w celu udzielania bieżących konsultacji zainteresowanym uczniom i rodzicom, organizowaniu szkoleń dla rodziców z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej i wsparcia dzieci znajdujących się w sytuacji kryzysowej, realizowaniu rekomendowanych programów profilaktycznych, wsparciu doradczym i szkoleniowym nauczycieli.
9. Organizowanie dla nauczycieli, pedagogów specjalnych, pedagogów i psychologów szkolnych sieci wsparcia i samokształcenia, szkoleń i konsultacji w zakresie prowadzenia zajęć dla uczniów na temat kształtowania i wzmacniania odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem (ośrodki doskonalenia nauczycieli, poradnie psychologiczno-pedagogiczne).
10. Przeszkolenie zainteresowanych nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, wychowawców klas w zakresie realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych.
11. Wsparcie specjalistyczne przez placówki doskonalenia i poradnie psychologiczno-pedagogiczne psychologiczne, pedagogów szkolnych i specjalnych i psychologów szkolnych w szkołach w zakresie identyfikacji uczniów, których zachowanie może wskazywać na istnienie głębszych problemów.