**RAPORT**

**Z WYNIKÓW BADANIA ANKIETOWEGO**

**UCZNIÓW**

**W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM**

**W PLASKIEJ**

**„Kondycja psychiczna uczniów**

**w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Płaskiej z perspektywy uczniów i ich rodziców”**

**Autorki badań:**

Hanna Zienkiewicz – pedagog szkolny w Płaskiej

Bogumiła Łebska – nauczyciel

Płaska, 12 września 2023 r.

**Przedmiot badania:** Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście kondycji psychicznej uczniów oraz z perspektywy rodziców

**Cele badania:**

1. Diagnoza poczucia dobrostanu i kondycji psychicznej uczniów w kontekście realizacji zadań rozwojowych oraz problemów cywilizacyjnych
2. Określenie kierunków działań szkoły, w tym rodzajów wsparcia, w zakresie ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz wsparcia rodziców uczniów
3. Wypracowanie wniosków i rekomendacji do planowania działań wychowawczo-profilaktycznych w roku szkolnym 2023/2024.

**Problemy badawcze:**

1. Dominujące uczucia/doznania uczniów w mijającym roku szkolnym.
2. Dominujące uczucia/doznania uczniów w mijającym roku szkolnym z perspektywy rodziców.
3. Przyczyny odczuwanych uczuć/ doznań z perspektywy ucznia.
4. Przyczyny odczuwanych uczuć/ doznań z perspektywy rodziców ucznia.
5. Sposoby radzenia sobie uczniów ze stresem i trudnymi emocjami deklarowane przez uczniów.
6. Sposoby radzenia sobie uczniów ze stresem i trudnymi emocjami z perspektywy rodziców uczniów.
7. Źródła wparcia w szkole i w rodzinie dla uczniów znajdujących się w sytuacjach trudnych.
8. Rekomendowane przez rodziców źródła wsparcia dla uczniów w szkole.
9. Sposoby wsparcia ze strony szkoły pomocne we wzmacnianiu odporności psychicznej dziecka dla rodziców uczniów.

**Metody badawcze**: badanie ankietowe uczniów, badanie ankietowe rodziców uczniów.

**Narzędzia badawcze:** kwestionariusz ankiety dla uczniów, kwestionariusz ankiety dla rodziców uczniów.

**Próba badawcza:**

* uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Płaskiej **94 uczniów**
* **42** chłopców
* **52** dziewcząt
* Rodzice uczniów ze Szkoły Podstawowej w Płaskiej – **84 osoby**

**Okres badania**: 5-12 września 2023 r.

**WYNIKI BADANIA**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **39%**  *Miałam/-em problemy ze snem (zasypianie, wybudzanie się, senność w ciągu dnia)* | **43,8%**  *Miałam/-em problemy ze snem (zasypianie, wybudzanie się, senność w ciągu dnia)* |
| **32%**  *Trudniej niż zwykle mobilizowałam/-em do nauki* | **39%**  *Trudniej niż zwykle mobilizowałam/-em do nauki* |
| ***30%***  *Częściej niż zwykle wpadałam/em w złość* | **32%,**  *Częściej niż zwykle odczuwałam/-em smutek i przygnębienie* |
| ***25%***  *Częściej niż zwykle odczuwałam/-em smutek i przygnębienie* | **30%**  *Często odczuwałam/em radość i zadowolenie* |
| **29%**  *Często odczuwałam/em radość i zadowolenie* | **28%**  *Częściej niż zwykle wpadałam/em w złość* |

* **39%** dziewcząt, **43,8%** chłopców najczęściej **wskazało problemy ze snem,**
* **32%** dziewcząt, **39%** chłopców stwierdziło, że **trudniej niż zwykle mobilizowali się do nauki** w mijającym roku szkolnym,
* **Odczuwanie smutku i przygnębienia,** jako częste odczucia wskazało **25%** dziewcząt i **32%** chłopców
* **30%** dziewcząt i **28%** chłopców stwierdziło, że **częściej niż zwykle wpadało w złość**
* **29%** dziewcząt i 30% chłopców **odczuwało radość i zadowolenie**

1. **Jakie uczucia i doznania towarzyszyły Pani/ Pana zdaniem córce/ synowi w mijającym roku szkolnym najczęściej?**

|  |
| --- |
| **Rodzice uczniów** |
| **45%**  *Miał/a poczucie, że może poradzić sobie ze swoimi problemami* |
| **40%**  *Częściej niż zwykle odczuwał/a smutek i przygnębienie* |
| **37%**  *Chętnie rozwijał/a swoje pasje i zainteresowania* |
| ***33****%*  *Trudniej niż zwykle mobilizował/a się do nauki* |

* **40%** uważa, że dziecko częściej niż zwykle **odczuwało smutek i przygnębienie**
* **33%** rodziców podało, że syn/ córka **trudniej niż zwykle mobilizował/a się** do nauki
* **37%** rodziców stwierdziło , że syn/ córka **chętnie rozwijał/a swoje pasje i zainteresowania**
* **45%** rodziców zauważyło, że syn/ córka miał/a poczucie, że **może poradzić sobie ze swoimi problemami**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **60%**  *Nauka szkolna, wymagania nauczycieli* | **75%**  *Nauka szkolna, wymagania nauczycieli* |
| **40%**  *Relacje z kolegami i koleżankami* | **45%**  *Relacje z kolegami i koleżankami* |
| **32%**  *Za dużo lekcji w szkole* | **30%**  *Za dużo lekcji w szkole* |
| **35%**  *Depresja, strach, boję się, że nie dam rady* | **33%**  *Depresja, strach, boję się, że nie dam rady* |

* **60%** dziewcząt oraz **75%** chłopców, jako przyczynę powyższych stanów wskazało **naukę szkolną i wymagana nauczycieli**
* **Relacje z kolegami i koleżankami** były przyczyną odczuwanych stanów u **40%** dziewcząt i **45%** chłopców
* **Poczucie obciążenia lekcjami, nauką** w szkole deklarowało **32%** uczennice i 30% uczniów
* **35%** dziewcząt **i 33%** chłopów, jako przyczynę powyższych stanów podało **stany depresyjne, lęki, obawy związane z niespełnieniem wymagań, z brakiem poczucia sprawstwa.**

1. **Co, Pani/ Pana zdaniem, było przyczyną odczuwanych stanów syna/ córki?**

|  |
| --- |
| **Rodzice uczniów** |
| **78%**  *Wymagania szkolne, nadmiar nauki i prac domowych, natłok treści, presja nauczycieli, przepracowanie* |
| **46%**  *Nietolerancja ze strony rówieśników, dokuczanie, za mało uwagi w klasie poświęcone sprawom wychowawczym (wychowawca, pedagog, psycholog)* |

* Według **78 %** rodziców uczniów deklarowane stany powodują **wymagania szkolne, nadmiar nauki i prac domowych, natłok treści, presja nauczycieli, przepracowanie**
* **Wg 46%** rodziców powodem jest **nietolerancja ze strony rówieśników, dokuczanie, za mało uwagi w klasie poświęcone sprawom wychowawczym**

1. **W jaki sposób radzisz sobie ze stresem, lękiem, w sytuacjach trudnych?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **75%**  *Słuchanie muzyki* | **65%**  *Słuchanie muzyki* |
| **40%, 39%**  *Zajęcie się czymś, co lubię (hobby)*  *Komputer, internet* | **38%, 38%**  *Komputer, internet*  *Zajęcie się czymś, co lubię (hobby)* |
| **40%**  *Rozmowy z kolegami i koleżankami* | **34%**  *Rozmowy z kolegami i koleżankami* |
| **0%**  *Używki* | **5%**  *Używki* |

* **Słuchanie muzyki,** jako sposób radzenia sobie z lękiem i ze stresem deklaruje **75%** uczennic i **65%** uczniów
* **Komputer, internet, hobby** wskazało **40%** uczennic oraz **38%** uczniów
* **40%** uczennic i **34%** uczniów jako wspierający podało **rozmowy z innymi ludźmi**
* **5%** - uczniów wskazało **używki** jako sposób na stres i leki.

1. **W jaki sposób zdaniem rodzica córka/ syn radzi sobie ze stresem, lękiem, w sytuacjach trudnych?**

|  |
| --- |
| **Rodzice uczniów** |
| **55%**  *Rozmowy z innymi* |
| **48%**  *Komputer, internet* |
| **41%**  *Słuchanie muzyki* |

* Według **55%** rodziców w sytuacjach trudnych córce/ synowi **pomocne są rozmowy z innymi**
* **48%** rodziców uważa, że ucznie radzą sobie z stresem **korzystając z komputera, internetu**
* W celu redukcji stresu wg rodziców **41%** dzieci i młodzieży **słucha muzyki**

1. **Źródła wparcia w szkole w sytuacjach trudnych wskazywane przez uczniów.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **82%**  *Kontakty z kolegami i koleżankami* | **75%**  *Kontakty z kolegami i koleżankami* |
| 22%  *Rozmowy/ zajęcia z wychowawcą klasy* | 18%  *Rozmowy/ zajęcia z wychowawcą klasy* |
| 15%  *Rozmowy/ zajęcia z pedagogami szkolnymi, psychologiem* | 12%  *Rozmowy/ zajęcia z pedagogami szkolnymi, psychologiem* |

* **82%** dziewcząt i **75%** chłopców deklaruje, że istotnym wsparciem dla nich w sytuacjach trudnych były **kontakty z kolegami i koleżankami**
* **22%** dziewcząt i **18%** chłopców jako wsparcie w sytuacjach trudnych wskazało rozmowy i zajęcia z **wychowawcą klasy**
* Ponadto 1**5%** dziewcząt i **12%** chłopców, jako wsparcie w sytuacjach trudnych wskazało rozmowy i zajęcia z **pedagogami szkolnymi i psychologiem**

1. **Źródła wparcia w rodzinie w sytuacjach trudnych wskazywane przez uczniów.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| ***75%***  *Wsparcie rodziców i rodzeństwa w sytuacjach trudnych* | **79%**  *Wsparcie rodziców i rodzeństwa w sytuacjach trudnych* |
| 55%  *Pomoc w nauce, korepetycje* | 40%  *Pomoc w nauce (korepetycje)* |

* **75%** uczennic i **48%** uczniów, jako pomocne wskazuje na **wsparcie rodziców i rodzeństwa** w sytuacjach trudnych
* Dla **55%** uczennic **40%** uczniów jest **pomoc w nauce**, **w tym korepetycje**

1. **Rodzaje wsparcia ze strony szkoły pomocne uczniom w kształtowaniu odporności psychicznej, w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych wskazane przez rodziców.**

|  |
| --- |
| **Rodzice uczniów** |
| **82%**  *Dobre kontakty z kolegami i koleżankami* |
| **45%**  *Rozmowy/ zajęcia z wychowawcą klasy* |
| **20%**  *Rozmowy/zajęcia z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym* |

* Według **82 %** rodziców uczniów najbardziej pomocne w kształtowaniu odporności psychicznej jest wsparcie społeczne – **dobre relacje z kolegami i koleżankami**
* W następnej kolejności wskazują **45%** **wychowawcę klasy,**
* **20%** **psychologa, pedagoga szkolnego,** jako osoby skuteczne w udzielaniu wsparcia.

1. **Rodzaje wsparcia ze strony szkoły pomocne i potrzebne rodzicom we wzmacnianiu odporności psychicznej dziecka.**

|  |
| --- |
| **Rodzice uczniów** |
| **58%**  *Spotkania/ rozmowy ze specjalistami (psycholog, pedagog, specjaliści szkolni)* |
| **53%**  *Empatyczni i wspierający wychowawcy i nauczyciele, indywidualne podejście do ucznia* |
| **10%**  *Żadne, nie wiem* |

* **58%** rodziców jako działanie szkoły pomocne rodzicom we wzmacnianiu odporności psychicznej dziecka wskazuje potrzebę spotkań/ rozmów ze **specjalistami – psycholog, pedagog**
* **53%** uważa, że wspierające i pomocne dla rodziców w realizacji zadań wychowawczych byłyby/ są **empatyczne postawy** wychowawców i nauczycieli
* **10%** deklaruje **niewiedzę** w tym zakresie.

**REKOMENDACJE DLA SZKOŁY**

**na rok szkolny 2023-2024**

1. Z analizy porównawczej badań własnych Zespołu Szkolno-Przedszkolnego z września 2022 r. dotyczących kondycji psychicznej uczniów szkoły z badaniami tegorocznymi zauważalna jest pewna ***korzystna dynamika zmian*** w kontekście deklarowanych przez uczniów dominujących stanów/ uczuć.
2. Jak pokazują wyniki badań, najważniejszym źródłem ochrony i wsparcia zdrowia psychicznego uczniów w zmieniającej się rzeczywistości są najbliższe i najbardziej podstawowe elementy społecznej sieci wsparcia związane z rodzicami i rodziną, rówieśnikami oraz nauczycielami i wychowawcami.
3. Z badań wynika, że niezależnie od wydarzeń składających się na niestabilność zewnętrznego świata, największa grupa **czynników ryzyka** słabej kondycji psychicznej uczniów jest związana z osiągnięciami szkolnymi, stresem szkolnym, zaległościami w nauce i trudnościami w ich przezwyciężeniu.
4. Rekomenduje się **poszukiwanie równowagi** między wymaganiami szkolnymi związanymi z realizacją podstawy programowej a troską o kondycję psychiczną, której osłabienie obniża efektywność nauczania.
5. Kolejna, również bardzo istotna grupa **czynników ryzyka** słabej kondycji psychicznej uczniów jest związana z trudnościami w relacjach interpersonalnych z rówieśnikami, deklarowanym poczuciem alienacji, deficytami w nawiązywaniu i podtrzymywaniu bliższych kontaktów.
6. Z badań wynika też grupa **czynników ryzyka** słabej kondycji psychicznej uczniów deklarujących częste odczuwanie stanów depresyjnych, lękowych, poczucia zagrożenia związanego z obawami o swoją przyszłość, braku poczucia wpływu i sprawstwa.
7. Rekomenduje się podjęcie w szkole działań sprzyjających budowaniu poczucia bezpieczeństwa psychicznego wszystkich uczniów oraz objęcie, profesjonalnym wsparciem uczniów znajdujących się w złej kondycji psychicznej, przejawiających zachowania wskazujące na stany lękowe, depresyjne, czy powtarzalne wahania czy nagłe zmiany nastroju *(zajęcia wychowawczo-profilaktyczne, pomoc psychologiczno pedagogiczna)*
8. Koncentracja wsparcia wyłącznie na uczniach, którzy już znajdują się w  złej kondycji psychicznej nie jest wystarczająca. Wskazane jest objęcie troską i wsparciem psychicznym nie tylko tych uczniów, którzy aktualnie znajdują się w zaniżonej kondycji psychicznej, ale całej populacji szkolnej *(profilaktyka uniwersalna)*
9. Wskazane jest realizowanie działań wychowawczych i psychoedukacyjnych skierowanych do jak największej liczby uczniów w szkole, co ograniczy liczbę uczniów wymagających pomocy specjalistycznej i  zwiększy liczbę młodzieży zdolnej do pomocy mniej odpornym psychicznie rówieśnikom.
10. W związku z powyższym rekomenduje się wdrażanie działań w szkole kształtujących u dzieci i młodzieży odporność na kryzysy i zmiany, poczucie sprawstwa, umiejętność radzenia sobie ze stresem.
11. Wskazane jest prowadzenie przez wychowawców klas zajęć mających na celu podniesienie samooceny wśród uczniów, zwiększenie umiejętności radzenia ze stresem.
12. Kładzenie dużego nacisku na integrację zespołów klasowych, budowanie poczucia bezpieczeństwa, pozytywnego klimatu emocjonalnego w klasie.
13. Jednym z ważnych narzędzi oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza.

Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działanie o skali najbardziej masowej.

Kluczowe jest wykorzystanie potencjału zawartego w pracy wychowawczo-profilaktycznej wychowawców szkolnych podczas lekcji wychowawczych *(zajęcia dotyczące radzenia sobie ze stresem, przeżyć, emocji uczniów, zajęcia integracyjne, zwiększanie odporności dzieci i młodzieży poprzez uczenie ich sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych).*

1. Z badań wynika, że rodzice i rówieśnicy są niezwykle istotnym elementem sieci wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży.
2. W celu wzmocnienia kondycji psychicznej rodziców i nauczycieli rekomenduje się podejmowanie, na miarę istniejących w szkole możliwości, inicjatyw przyczyniających się do poprawy kondycji psychicznej rodziców i nauczycieli, a pośrednio także wspieranych przez nich uczniów. Funkcję wspierającą w tym zakresie mogą podejmować pedagodzy szkolni, specjalni i psycholodzy szkolni oraz pracownicy placówek doskonalenia.
3. Korzystanie ze wsparcia specjalistycznego przez specjalistów szkolnych nauczycieli w zakresie identyfikacji i diagnozy uczniów, których zachowanie może wskazywać na istnienie głębszych problemów.

***Raport opracował zespól ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Płaskiej (12 września 2023)***