**RAPORT**

**Z WYNIKÓW BADANIA ANKIETOWEGO**

**UCZNIÓW**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ W PLASKIEJ**

**„Kondycja psychiczna uczniów**

**Szkoły Podstawowej w Płaskiej”**

**Autorki badań:**

Hanna Zienkiewicz – pedagog szkolny w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Płaskiej

Bogumiła Łebska – nauczyciel w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Płaskiej

Płaska, 16 września 2022 r.

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

**Cele badania:**

1. Diagnoza poczucia dobrostanu i kondycji psychicznej uczniów 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.

**Narzędzia badawcze:** kwestionariusz ankiety dla uczniów

**Próba badawcza:**

* 102 uczniów ze Szkoły Podstawowej w Płaskiej, w tym
* 44 chłopców
* 58 dziewcząt

**Okres badania**: czerwiec-wrzesień 2022 r.

**WYNIKI BADANIA**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta**  | **Chłopcy**  |
| **50%***Chętnie rozwijałam swoje pasje i zainteresowania* | **57%** *Miałam/-em problemy ze snem (zasypianie, wybudzanie się, senność w ciągu dnia)* |
| **47%** *Miałam problemy ze snem (zasypianie, wybudzanie się, senność w ciągu dnia)* | **57%***Trudniej niż zwykle mobilizowałam/-em do nauki* |
| **47%***Trudniej niż zwykle mobilizowałam/-em do nauki* | **39%***Miałe poczucie, że mogę sam poradzić sobie ze swoimi problemami.* |
| **40%***Częściej niż zwykle miałam/-em poczucie braku sensu życia* | **35%***Częściej niż zwykle miałam/-em poczucie braku sensu życia* |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta**  | **Chłopcy**  |
| **73%** *Nauka szkolna, wymagania nauczycieli* | **74%** *Nauka szkolna, wymagania nauczycieli* |
| **47%***Relacje z kolegami i koleżankami* | **30%***Relacje z kolegami i koleżankami* |
| **40%***Sytuacja na świecie* | **13%***Sytuacja na świecie* |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta**  | **Chłopcy**  |
| **73%** *Słuchanie muzyki* | **48%** *Słuchanie muzyki* |
| **33%***Komputer, internet/TV* | **57%***Komputer, internet/TV* |
| **33%***Hobby*  | **48%***Hobby, sport* |
| **-** | **13%***Używki*  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Uczniowie szkoły podstawowej**  | **Uczniowie szkoły ponadpodstawowej** |
| **40%** *Kontakty z kolegami i koleżankami* | **57%** *Kontakty z kolegami i koleżankami* |
| **33%***Zajęcia wychowawcze* | **39%***Żadne*  |
| **13%***Żadne*  | **7%***Zajęcia wychowawcze* |

1. **Rodzaje wsparcia ze strony rodziny pomocne w sytuacjach trudnych**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta**  | **Chłopcy**  |
| **53%***Wsparcie rodziców, rodzeństwa w sytuacjach trudnych* | **46%***Wsparcie rodziców, rodzeństwa w sytuacjach trudnych* |
| **40%***Rozmowy z rodzicami* | **42%***Rozmowy z rodzicami* |
| **35%***Pomoc w nauce* | **35%***Pomoc w nauce* |
| **20%***Pomoc w nauce* | **22%***Wsparcie rodzeństwa* |

**WNIOSKI Z BADANIA ANKIETOWEGO**

1. W minionym roku szkolnym wielu uczniów deklarowało odczuwanie częstych problemów ze snem (47% dziewczęta, 57% chłopcy)
2. Wielu uczniów stwierdziło, że trudniej niż zwykle mobilizowali się do nauki w mijającym roku szkolnym (47% dziewcząt, 57% chłopców)
3. Powyższe stany wiązały się z częstszym niż zwykle odczuwanym brakiem poczucia sensu życia deklarowanym przez 40% dziewcząt i 35% chłopców
4. Jako główna przyczynę odczuwanego stresu i lęków 73% dziewcząt i 74% chłopców wskazało naukę szkolną i wymagania nauczycieli
5. Społeczny aspekt funkcjonowania również w istotny sposób wpływa na kondycję psychiczna uczniów – jako kolejny czynnik powodujący odczuwanie stresu i lęku uczniowie wskazali „trudne” relacje z kolegami i koleżankami (47% dziewczęta, 30% chłopcy)
6. Jako czynniki stresogenne uczniowie wskazali również sytuację na świecie, w tym pandemie i wojnę w Ukrainie (30% dziewcząt, 13% chłopców)
7. Kluczowym sposobem w radzeniu sobie ze stresem w przypadku dziewcząt jest słuchanie muzyki – wskazało 70% dziewcząt
8. Korzystanie z komputera, sieci, internetu wskazało 57% chłopców, jako sposób na radzenie sobie ze stresem
9. Stosunkowo duża grupa uczniów - 33% dziewczęta i 48% chłopców stwierdziło, że sposobem na stres i lęki jest hobby oraz sport
10. 13% chłopców wskazało używki, jako sposób na stres i lęki.
11. Konstruktywne relacje koleżeńskie, kontakty społeczne, jako największe wsparcie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych deklaruje 40% dziewcząt i 57%% chłopców
12. Zajęcia wychowawcze w szkole są wsparciem dla 33% i 7% chłopców
13. 39% chłopców stwierdziło, że nie uzyskało ze strony szkoły żadnego wsparcia w odczuwaniu trudnych emocji
14. Jako największe wsparcie ze strony rodziny wskazano wsparcie rodziców i rodzeństwa w sytuacjach trudnych (53% dziewczęta, 46% chłopcy), rozmowy z rodzicami i pomoc w nauce.

**Uwagi autorów badań:**

Z badań wynika, że szkoła jako instytucja nie jest dla uczniów podstawowym źródłem wsparcia psychicznego, szczególnie w sytuacjach dla nich trudnych. Największym zaufaniem uczniowie obdarzają rodzinę i kolegów i to do tych podmiotów zwracają się najczęściej po wsparcie. Takie postepowanie uczniów jest naturalne – więzi rodzinne i koleżeńskie mają dla nich największe znaczenie, szczególnie na tym etapie rozwoju.

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.

Działania na rzecz ochrony i wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży są jednym z priorytetów polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2022-2023.

Dobrostan, czyli kondycja psychiczna uczniów definiowana 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.

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, efektywnością przyswajanej wiedzy.

Ponadto obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych również w dłuższej perspektywie czasowej.

**Rekomendacje dla szkoły**

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 i w lekcjach wychowawczych.

W systemie edukacji jednym z ważnych narzędzi masowego oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza.

Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działanie o skali najbardziej masowej. Ważne jest uświadomienie wychowawcom ich roli i wpływu na kondycje psychiczną uczniów.

1. 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 na negatywne skutki sytuacji kryzysowej poprzez uczenie ich sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, mechanizmów uzależnień, w tym behawioralnych).
2. Istotne jest również zwiększenie dostępności dla uczniów i rodziców do specjalistów w szkole, poprzez zwiększenie ilości godzin i poszerzenie oferty działań wspierających uczniów.
3. Zapewnienie przez pedagoga szkolnego, pedagogów specjalnych, psychologa 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.
4. Systematyczne poszerzanie kompetencji w zakresie konstruktywnego i wspierającego reagowania w sytuacji kryzysowej osób oddziałujących w skali masowej - rodziców, nauczycieli i wychowawców klas. Poprzez organizowanie warsztatów, prelekcji, seminariów i innych form doskonalenia.
5. Zaplanowanie działań przez pedagoga szkolnego i specjalnych, psychologa 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.
6. Przeszkolenie zainteresowanych nauczycieli, pedagogów i wychowawców klas w zakresie realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych wzmacniających kondycję psychiczną i dobrostan uczniów oraz wzmacniających ich umiejętności z zakresie konstruktywnego radzenia sobie w różnorodnych sytuacjach.