

Szkoła Podstawowa im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Daszewicach

Sprawozdanie z badania – „Kondycja psychiczna uczniów”.

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w okresie od lutego do marca 2023 roku wśród uczniów klas 4-8. W badaniu wzięło udział 74 uczniów, którzy wypełnili anonimową ankietę w wersji on-line. Formularz zawierał 12 pytań z obszaru relacji z nauczycielami, rówieśnikami, a także kondycji psychicznej uczniów.

I. Podsumowanie wyników ilościowych.

1. W szkole, w której się uczę, uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą.

80% uczniów uważa, iż w szkole w której się uczą **zdrowie i dobre samopoczucie** są ważną sprawą.

2. Poniżej przedstawiono listę twierdzeń. Twoim zadaniem jest dopasowanie do każdego z nich odpowiedzi spośród *zawsze/ czasem/ nigdy*. Nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi, najważniejsze, aby wybrać odpowiedź, która najbardziej do Ciebie pasuje.

65% uczniów czasem czuje się **samotnych**, 45% czasem a **7% dużo płacze**

64% jest czasem **nieszczęśliwych**, **9,6% zawsze**

39,7% czasem nikt mnie nie lubi, **2,7% zawsze nikt mnie nie lubi**

53% czasem budzi się w nocy, **19% zawsze budzi się w nocy**

39% czasem ma kłopoty z zasypianiem, **26% zawsze ma kłopoty z zasypianiem**

15% zawsze jest nieśmiały

29% dużo się martwi, 45% czasem dużo się martwi

49% czasem denerwuje się bez powodu, **21,9 % zawsze denerwuje się bez powodu**

39,7% czasem odczuwa niepokój w szkole, **19% zawsze odczuwa niepokój** gdy jest w szkole

52% uczniów jest czasem zmęczonych, **41% jest zawsze zmęczonych**

52% czasem wpada w złość, **7% zawsze wpada w złość**

8% biję, uderzam, krzyczę, gdy wpadam w złość

16% czasem niszczy rzeczy, gdy wpada w złość

8% nigdy nie jest spokojnych

3. Udziel odpowiedzi na poniższe pytania wskazując jedną z możliwych odpowiedzi.

74% nauczycieli ustala reguły zasady pracy na lekcjach,

48% nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie, pytają nas o zdanie,

57% nauczyciele dbają o naszą samopoczucie,

68% dostrzega to w czym jestem dobry

70% uczniów uważa, że nauczyciele pomagają mi kiedy mam jakieś trudności i kłopoty,

60% uczniów uważa, że jeśli ktoś ma kłopoty inni starają się mu pomóc

50% uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi i pomocni druga połowa sądzi odwrotnie

70% uczniów rzadko lub wcale przezywają się, ośmieszają , biją się,

31 %uważa, że uczniowie z klasy starają się by nikt nie pozostawał na uboczu

4. Na stali od 1-5 oceń, którą z form edukacji preferujesz: online czy edukacji stacjonarnej w szkole, gdzie 1 oznacza brak preferencji, a 5 bardzo dużą preferencję, zainteresowanie daną formą zajęć.

20% wskazuje naukę stacjonarną jako preferowaną przez uczniów, większość znacznie preferuje naukę on-line

W odwrotnej preferencji 39%

5. Czy odczuwasz zmiany w samopoczuciu związku z sytuacją wojenną na Ukrainie?

38% odczuwa zmianę samopoczucia w związku z sytuacją na Ukrainie

6. Czy Twoja szkoła gości uczniów z Ukrainy?

80% tak, 20% nie

7. Czy czujesz się komfortowo, bezpiecznie w obecnej (wojennej) sytuacji.

35% nie czuje się komfortowo i bezpiecznie w związku z sytuacją na Ukrainie

8. Czy twoje życie uległo zmianie „na gorsze” w przeciągu ostatniego pół roku?

40% moje życie uległo zmianie na gorsze w przeciągu ostatniego pół roku

9. Twoim zadaniem jest określenie, jakie myśli towarzyszyły Ci podczas ostatniego pół roku.

Do każdego twierdzenia dopasuj jedną odpowiedź.

59% w ostatnim półroczu nie było większych zmian,

40% lubi chodzić do szkoły

83% lubi kolegów i koleżanki ze szkoły

37% nie czuje się w szkole bezpiecznie

67% jest zadowolonych z postępów szkolnych

66% woli zajęcia stacjonarne

33% chciałoby mieć inne życie

10. Jak często doświadczasz którychś z poniższych sytuacji?

37% odczuwa często ból głowy z powodu szkoły

26% często odczuwa niechęć do jedzenia z powodu stresu

12% często przejada się z powodu stresu

37% poczucie słabości i odrętwienia gdy nauczyciel wzywa mnie do odpowiedzi

11. Czy chciałbyś/łabyś wprowadzić jakieś zmiany w swoim codziennym życiu, funkcjonowaniu?

59% chciałoby wprowadzić zmiany w swoim codziennym życiu i funkcjonowaniu

12. Poniżej wymieniono szereg działań, które sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu. Zastanów się czy w ostatnim semestrze podejmowałeś/łaś takie działania oraz udziel odpowiedzi zgodnej z prawdą.

52% uczniów zwraca większą uwagę na to jak się odżywia

67% jest bardziej aktywnych fizycznie

54% spędza więcej czasu na świeżym powietrzu

38% stara się kłaść spać oraz wstawać o regularnych porach

68% większą uwagę przykuwa do higieny osobistej

64% stara się myśleć pozytywnie

56% w sytuacjach trudnych proszę o pomoc osobę dorosłą lub kogoś bardziej doświadczonego

46,6% skupia większą uwagę na utrzymaniu balansu między nauką , odpoczynkiem, a hobby

45,2% podczas nieporozumienia staram się rozwiązywać sytuacje w sposób opanowany

II. Wnioski z badania.

Analizując wyniki badań można wnioskować, iż dla uczniów szkoła jest miejscem, gdzie zwraca się uwagę na zdrowie i dobre samopoczucie uczniów, a nauczyciele pomagają wychowankom w rozwiązywaniu ich trudności. Nauczyciele zauważają dobre strony, umiejętności uczniów i większość z nich jest zadowolonych ze swoich osiągnięć szkolnych. 1/3 uczniów odczuwa objawy związane ze stresem w szkole takie jak ból głowy, niechęć do jedzenia z powodu stresu, towarzyszy im także stres przy odpowiedzi. 37% uczniów nie czuje się bezpiecznie w szkole, prawdopodobnie przyczyną mogą być relacje rówieśnicze. Mimo, że uczniowie lubią kolegów ze swojej klasy, to relacje między uczniami cechuje wyśmiewanie, przezywanie, bicie się, na co wskazało 70% uczniów. Od 3-10% uczniów czuje się samotnych, nieszczęśliwych, dużo płacze, łatwo wpada w złość. 40% uczniów jest zawsze

zmęczonych a blisko 30% ma trudności z zasypianiem. Co trzeci uczeń często odczuwa ból głowy z powodu szkoły. Wydaje się, że uczniowie mają świadomość istotności profilaktyki zdrowia psychicznego, fizycznego na co wskazują odpowiedzi o dbaniu o zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, myślenie w pozytywny sposób. Prawdopodobnie okres pandemii wpłynął na to, iż uczniowie zwracają szczególną uwagę na higienę osobistą. Połowa ankietowanych uczniów w sytuacjach trudnych zwraca się o pomoc do osób dorosłych, bardziej doświadczonych.

Podsumowując powyższe dane można powiedzieć, że 10% uczniów doświadcza trudności natury psychicznej, psychologicznej i wymaga specjalistycznego wsparcia; spora grupa uczniów doświadcza trudności ze snem co może być spowodowane rozregulowaniem dobowego rytmu snu i czuwania, czy to z powodu przeżywanego stresu, czy nadużywania technologii cyfrowej. Kolejną rzeczą, która niepokoi to ciągłe zmęczenie około 40% uczniów., podobna grupa nie czuje się bezpiecznie w związku z wojną w Ukrainie i uznaje, że ich życie uległo pogorszeniu w okresie ostatniego półrocza. Z pewnością czynnikami, które są wspierające można uznać atmosferę w szkole oraz postrzegane przez uczniów swoich nauczycieli jako pomocnych i wspierających.

III. Rekomendacje.

Zaleca się:

- ✓ Budowanie w szkole atmosfery życzliwości, gdzie wartość stanowi zarówno zdobywanie wiedzy jak i prezentowanie określonych postaw etycznych, moralnych, a ocena ucznia jest informacją dla niego na jakim etapie zdobywania określonych umiejętności i wiedzy się znajduje
- ✓ Sprawdzanie poziomu wiedzy (sprawdziany, odpytywanie, prace domowe) powinny być dostosowane do możliwości uczniów, szczególnie przejawiających trudności emocjonalne na przykład poprzez wybór formy sprawdzania wiedzy
- ✓ W sytuacjach problemowych zachowań należy podejmować rozważne działania, które łączą stawianie granic z zainteresowaniem i zrozumieniem sytuacji ucznia
- ✓ W miarę możliwości nauczyciele, wychowawcy powinni wykorzystywać pozytywny wpływ kontaktu z przyrodą jako czynnika odpowiadającego na potrzebę ruchu, świeżego powietrza, redukcji stresu
- ✓ Przeznaczenie czasu na swobodne rozmowy i bycie z uczniami (uczniowie według badań potrzebują wspólnego spędzania czasu w sposób wesoły, zabawny, a także

wyjść klasowych poza szkołę, starsi uczniowie mają większe zapotrzebowanie rozmowami o „sobie” i własnym samopoczuciu, a także o klasie, relacjach, szkole i edukacji; uczniowie w różnym wieku w podobnym stopniu zgłaszali potrzebę rozmów o aktualnej sytuacji na świecie i aktualnych problemach społecznych)

- ✓ Koncentrować się na zwiększaniu odporności dzieci i młodzieży na negatywne skutki sytuacji kryzysowej poprzez uczenie ich takich sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, które bazują na naturalnych, dostępnych dla każdego indywidualnych zasobach wewnętrznych (np. marzenia i cele życiowe, podstawowe wartości ogólnoludzkie, ważne więzi z innymi, posiadane talenty i umiejętności)
- ✓ Budowanie prawidłowych relacji rówieśniczych
- ✓ Poszerzanie wiedzy i kompetencji zainteresowanych rodziców w zakresie dobrej komunikacji, umiejętności wychowawczych poprzez warsztaty lub spotkania prowadzone przez specjalistów (np. warsztaty „Szkoła dla rodziców i wychowawców”).
- ✓ Uwrażliwianie rodziców na niepokojące objawy, które mogą świadczyć o poważniejszych trudnościach psychicznych dzieci oraz przekazanie wiedzy o sposobach właściwego reagowania (w oparciu o zaangażowanie psychologów i pedagogów szkolnych, specjalistów z PPP, a także poprzez wskazanie odpowiednich portali internetowych i publikacji).
- ✓ Przekazywanie rodzicom wiedzy dotyczącej nadużywania Internetu przez dzieci i młodzież, w tym także sięgania po treści szkodliwe dla ich rozwoju. Informowanie o sposobach rodzicielskiego monitorowania korzystania z Internetu.
- ✓ Świadome działania budujące jedność i dobry klimat w środowisku szkolnym i wychowawczym (także klimat na linii uczniowie-nauczyciele-rodzice)
- ✓ Włączenie w działania wychowawcze i profilaktyczne tematyki związanej z organizacją i higieną procesu nauki i czasu wolnego