

Raport z badań kondycji psychicznej dzieci, młodzieży i nauczycieli z terenu województwa małopolskiego

Termin realizacji: grudzień 2024 r. - styczeń 2025 r.

Miejsce realizacji: Zgłoszone SP oraz SPP w Małopolsce

Autor raportu: dr Roman Solecki

Analiza i opracowanie graficzne: mgr Maciej Trafny

Egzemplarz bezpłatny

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności, inwestycja A3.1.1 Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie.

Przedsięwzięcie: Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych.

Spis treści

1.	Metodologia badań	5
1.1	Cel badań:.....	5
1.2	Pytania badawcze:	5
1.3	Grupa badawcza:	6
1.4	Badane zmienne:	6
1.5	Narzędzia badawcze:	6
1.6	Metoda:.....	7
1.7	Przebieg badania:	7
	Część 2.1.....	8
	Szkoła Podstawowa	8
2.1.1	Wprowadzenie	9
2.1.2	Badana grupa	10
2.1.3	Poczucie sensu życia	11
2.1.4	Uzależnienie od Internetu.....	17
2.1.5	Aktywności w sieci.....	23
2.1.6	Depresja	37
2.1.8	Relacje z rodzicami	56
2.1.9	Cele i marzenia	73
2.1.10	Wartości	83
2.1.11	Podsumowanie	88
2.1.12	Komentarz do badań młodzieży Szkoły Podstawowej	89
2.2.1	Wprowadzenie	93
2.2.2	Badana grupa	94
2.2.3	Poczucie sensu życia	95
2.2.4	Uzależnienie od Internetu.....	101
2.2.5	Aktywności w sieci.....	106
2.2.6	Depresja	121
2.2.7	Wsparcie społeczne i autorytety.....	126

2.2.8 Relacje z rodzicami	140
2.2.9 Cele i marzenia	157
2.2.10 Wartości	167
2.2.11 Podsumowanie	173
2.2.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły	174
3.1 Wprowadzenie	179
3.2 Badana grupa nauczycieli	180
3.3 Poczucie sensu życia	181
3.4 Uzależnienie od Internetu	185
3.5 Depresja	189
3.6 Kondycja nauczycieli	193
3.7 Podsumowanie	197
3.8 Komentarz do badań nauczycieli	198
4. Podsumowanie badań i rekomendacje	201
4.1 Wnioski z badań.....	201
4.1.1 Wnioski ogólne	201
4.1.2 Wnioski Szkoła Podstawowa.....	204
4.1.3 Wnioski Szkoła Ponadpodstawowa.....	207
4.1.4 Wnioski nauczyciele.....	210
4.2 Trendy	213
4.3 Rekomendacje	214
4.3.1 Rekomendacje ogólne	214
4.3.2 Rekomendacje szczegółowe dla MCDN	215

1. Metodologia badań

1.1 Cel badań:

Eksploracja, opis i diagnoza przesiewowa depresji, poczucia sensu życia, uzależnienia od Internetu, wsparcia społecznego, relacji z rodzicami oraz celów, marzeń i wartości dzieci i młodzieży szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz depresji, poczucia sensu życia, uzależnienia od Internetu i stopnia wypalenia zawodowego nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

1.2 Pytania badawcze:

- a) Główne pytanie badawcze: Jak wygląda kondycja psychiczna dzieci, młodzieży i nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu województwa małopolskiego.
- b) Szczegółowe pytania badawcze:
 - Jaka jest skala osób doświadczających depresji?
 - Jaka jest skala osób doświadczających niskiego poczucia sensu życia?
 - Jaka jest skala osób uzależnionych od Internetu?
 - Jak wygląda wsparcie społeczne badanych?
 - Jakie są relacje uczniów z rodzicami?
 - Jakie cele, marzenia i wartości mają uczniowie?
 - Jaki jest stopień wypalenia zawodowego wśród nauczycieli?

1.3 Grupa badawcza:

- uczniowie klas 6-8 szkoły podstawowej
- uczniowie klas 1-5 szkół ponadpodstawowych
- nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych

1.4 Badane zmienne:

- depresja
- poczucie sensu życia
- uzależnienie od Internetu
- wsparcie społeczne
- marzenia, cele i wartości
- relacje z rodzicami
- wypalenie zawodowe

1.5 Narzędzia badawcze:

- Kwestionariusz KADS (S. Kutcher) do badania depresji wśród młodzieży;
- Test PIL (Purpose in Life Test; J. Crumbaugh i L.T. Maholick) test Poczucia Sensu Życia;
- Test IAT (Internet Addiction Test, K. Young) do badania objawów uzależnienia od Internetu;
- Skala Wsparcia Społecznego (R. Solecki) do badania sieci wsparcia społecznego nastolatków;
- Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”);
- Skala Preferencji Wartości (K. Popielski);

- Kwestionariusz Relacji z Rodzicami (R. Solecki);
- Kwestionariusz Aktywności w Internecie (R. Solecki);
- Beck Depression Inventory (BDI) Aaron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown – do badania depresji wśród dorosłych;
- Burnout Clinical Subtypes Questionnaire (BCSQ-12) J. Montero-Marín, P. Skapinakis, R. Araya, M. Gili, J. García-Campayo – do badania wypalenia zawodowego.

1.6 Metoda:

Metoda ilościowa, kwestionariusz ankiety do wypełnienia online (formularz Google) opracowany w oparciu o standaryzowane narzędzia badawcze (KADS, PIL, IAT, SPW, BDI, BCSQ) oraz narzędzia autorskie (SWS, SMM, KRzR, KAwI).

Analiza badań ma charakter statystyk opisowych, z uwzględnieniem kluczy do interpretacji wyników oraz wzajemnych korelacji zmiennych.

1.7 Przebieg badania:

Każda szkoła otrzymywała wygenerowany link do kwestionariusza badań, które przekazywała swoim uczniom i nauczycielom. Uczniowie wypełniali kwestionariusz na komputerach lub telefonach podczas zajęć z informatyki lub lekcji wychowawczej (zalecenie) a nauczyciele w dogodnym dla siebie czasie. Następnie zebrane wyniki poddano analizie ilościowej. Każda szkoła dostała spersonalizowany raport z wynikami dotyczącymi swoich uczniów. Badania były anonimowe i dobrowolne.

Część 2.1

Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

Szkoła Podstawowa

2.1.1 Wprowadzenie

W ostatnim czasie obserwujemy rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, obejmujących zaburzenia depresyjne, emocjonalne czy zaburzenia zachowania, jak również pogorszone relacje z rodzicami (Białęcka, Gil, 2020; Bieganowska-Skóra, Pankowska, 2020; Hill i inn., 2020; Makaruk i inn., 2020; Ptaszek i inn., 2020; Grzelak, Żyro, 2021). Również zbyt intensywne korzystanie z Internetu, szczególnie wtedy, gdy zaczyna zastępować realne kontakty rówieśnicze, wykazuje związek z takimi zaburzeniami psychicznymi, jak depresja i uzależnienie.

Depresja i uzależnienia wykazują związki także z relacjami rodzinnymi. Im bardziej wspierające, oparte na rozmowie oraz wspólnym spędzaniu wolnego czasu relacje z rodzicami, rówieśnikami i nauczycielami, tym mniej „ucieczkowych” motywów korzystania z cyberprzestrzeni oraz takich aktywności w Sieci, jak hazard, oglądanie materiałów o treściach erotycznych czy różnego typu gry online. Okazuje się również, że jednym z najsilniejszych czynników chroniących jest poczucie sensu życia, które wzmacnia integralność całej osoby i pozwala na konfrontację z różnymi kryzysami.

Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

- poczucie sensu
- uzależnienie od Internetu
- depresja
- wsparcie społeczne

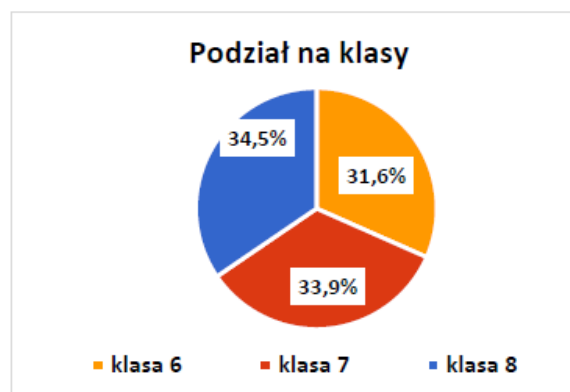
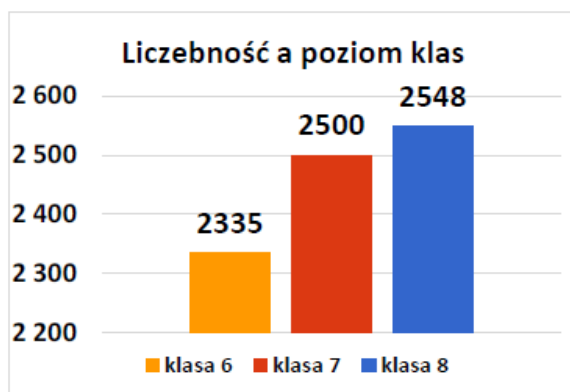
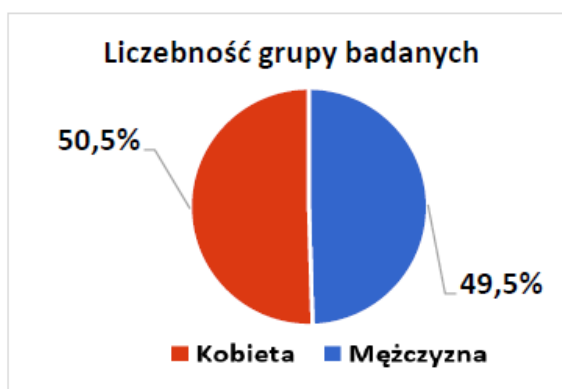
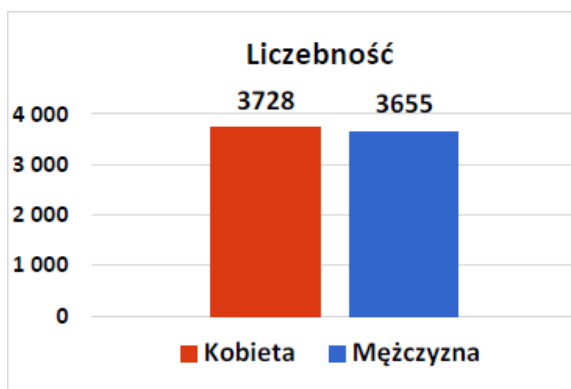
- aktywność w sieci
- relacje z rodzicami
- cele i marzenia
- wartości

Jak czytać wykresy

Słupki na wykresie oznaczają procent uczniów wybierających daną odpowiedź.

2.1.2 Badana grupa

Wszystkie wyniki zaprezentowano w postaci wykresów z podziałem na poziom klas.



2.1.3 Poczucie sensu życia

Test Poczucia Sensu Życia – Purpose in Life Test (PIL) J. Crumbaugh i L.T. Maholick (polska analiza psychometryczna: J. Życińska, M. Januszek.

Sens życia to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami.

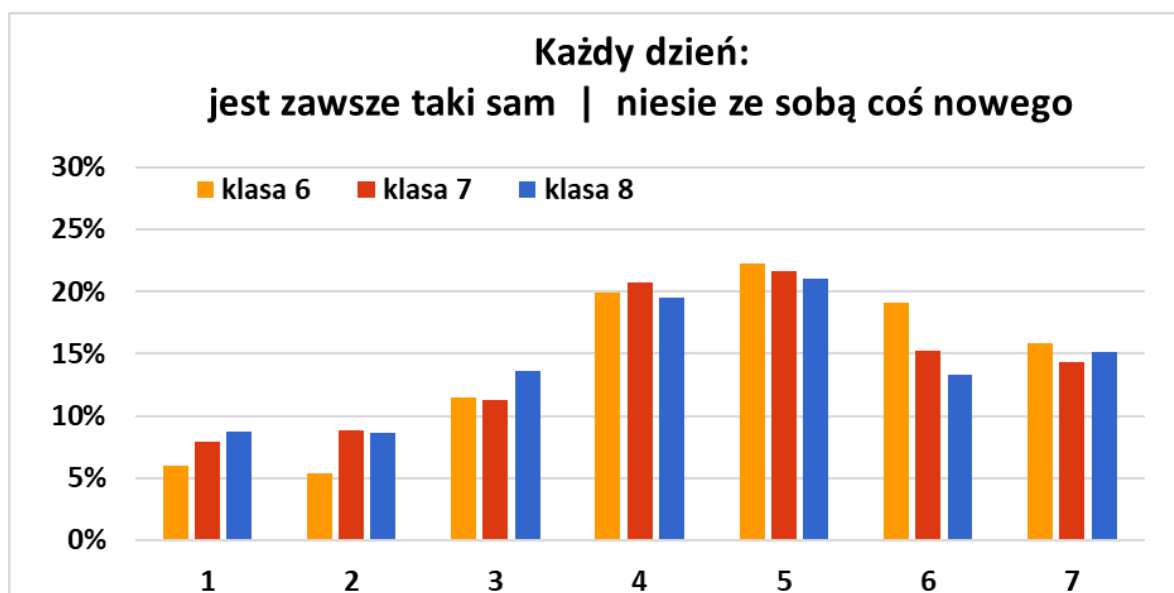
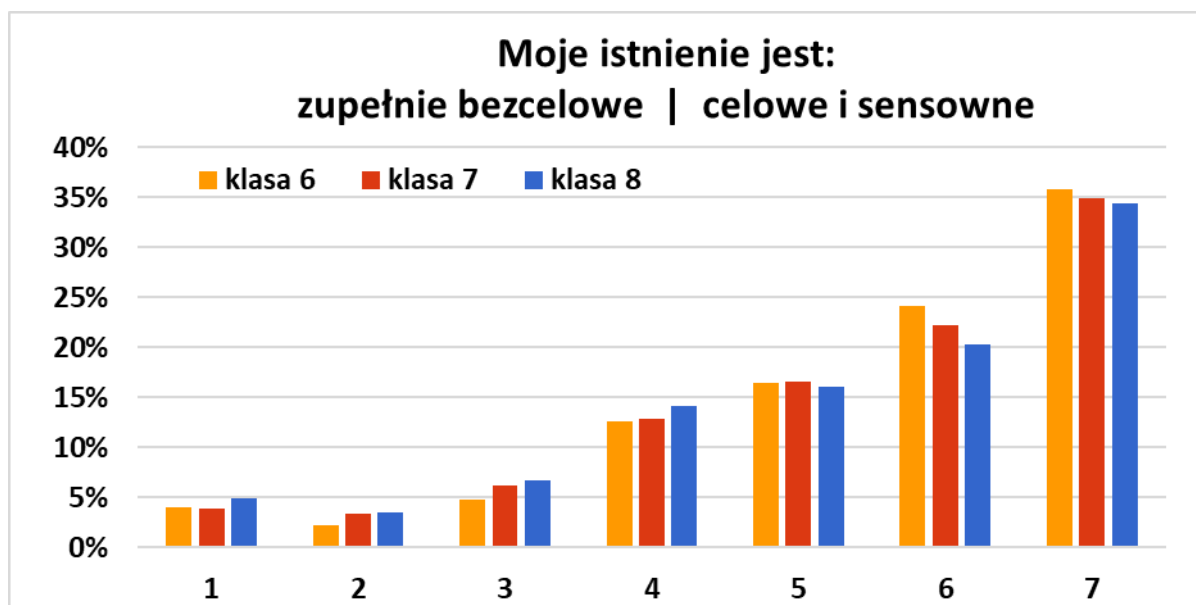
Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

- afirmacja życia,
- sens życia,
- ocena własnego życia,
- cele życia.

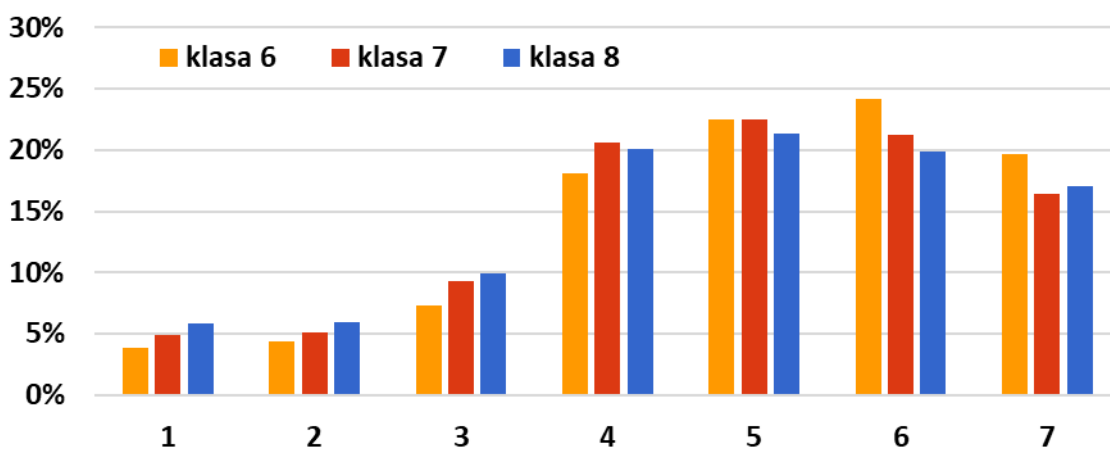
Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli w świecie. Zagubienie w tych dwóch obszarach prowadzi do przeżywania swojego życia jak niepotrzebnego, a swojej przyszłości jako przytłaczającej, a także budzącej obawy i lęk. Ocena swojego życia często wiąże się z możliwością realizacji stawianych sobie celów jak również szans na ich znalezienie.

Wyniki

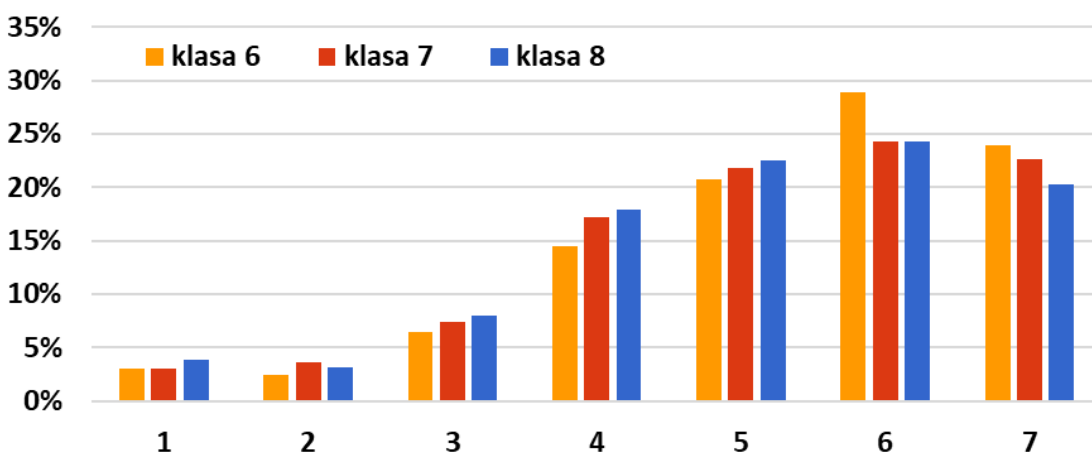
Młodzież odpowiadała na poniższe pytania w skali od 1 do 7. Gdzie 1 oznacza odpowiedź skrajną po lewej stronie. A cyfra 7 oznacza odpowiedź skrajną po prawej stronie.



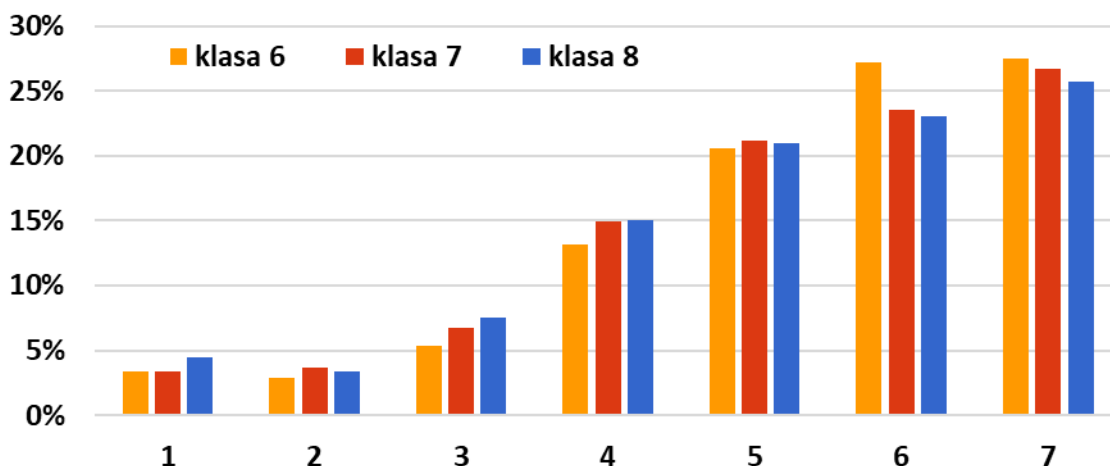
Stosunek do otaczającego świata: czuję się całkiem zagubiony | znajduję swoją rolę



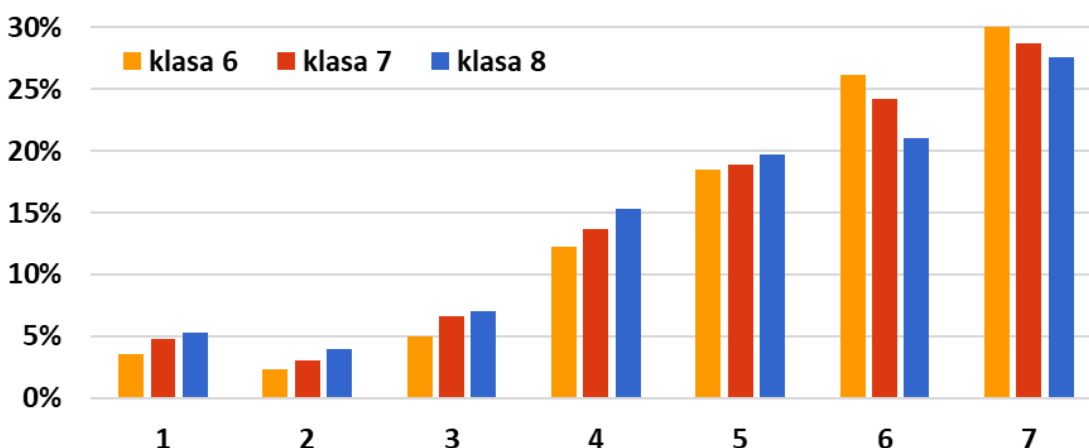
Moje życie: jest puste i pełne rozpaczy | dobrze się układa



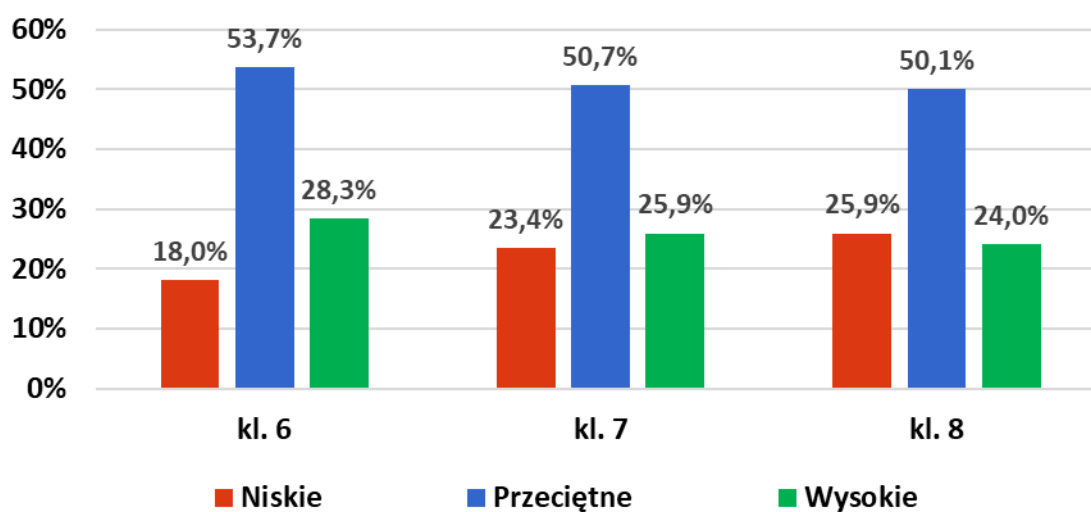
Szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu: są praktycznie żadne | są bardzo duże



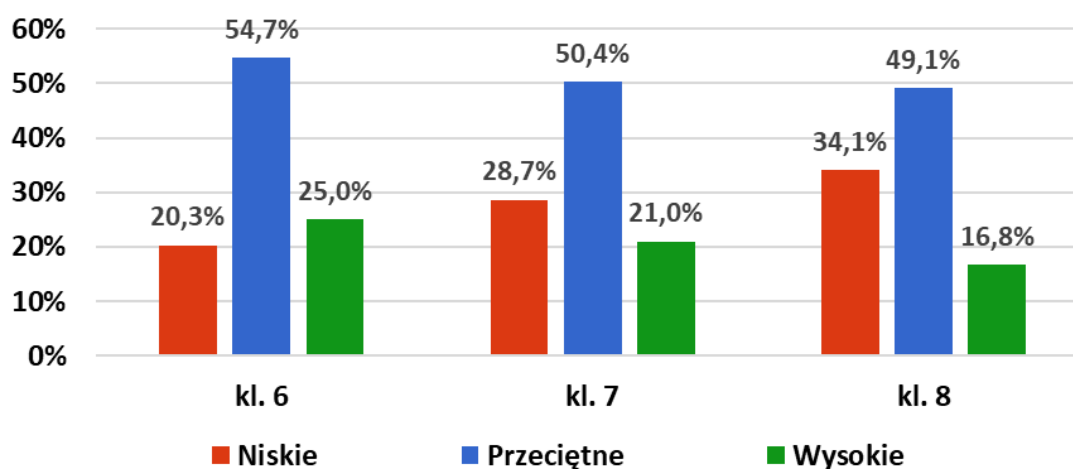
Doszedłem do wniosku, że: brak mi celu w życiu | mam wyraźne cele



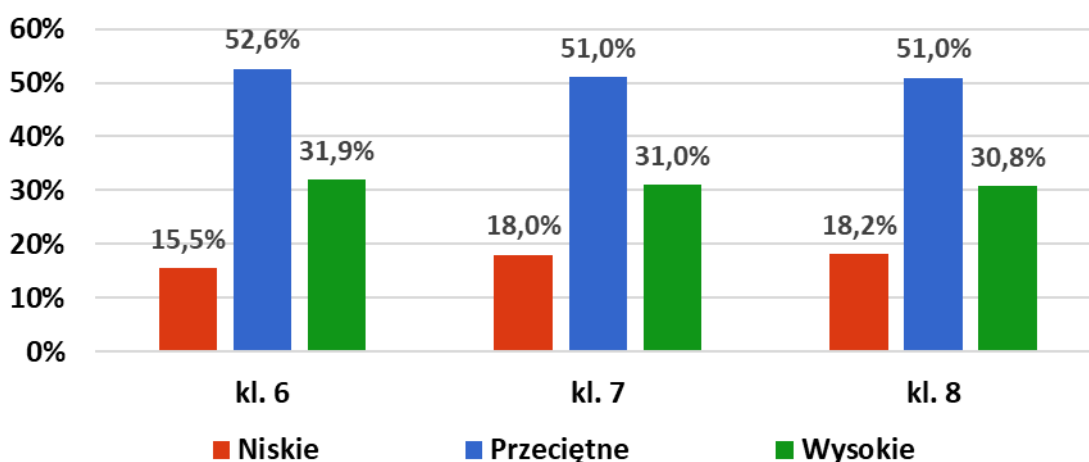
Poczucie sensu życia (wszyscy uczniowie)



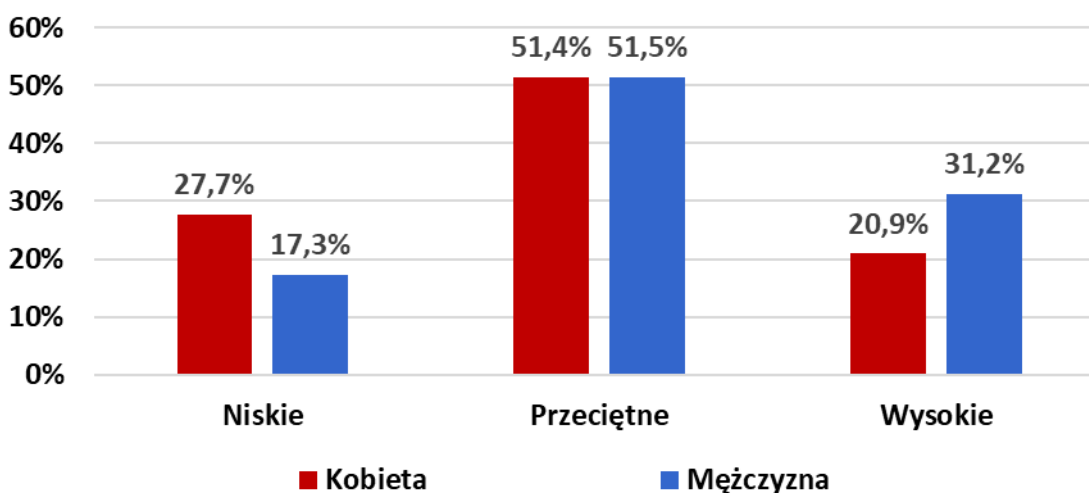
Poczucie sensu życia (dziewczęta)



Poczucie sensu życia (chłopcy)



Poczucie sensu życia (zbiorczo, z podziałem na płeć)



2.1.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież. Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie.

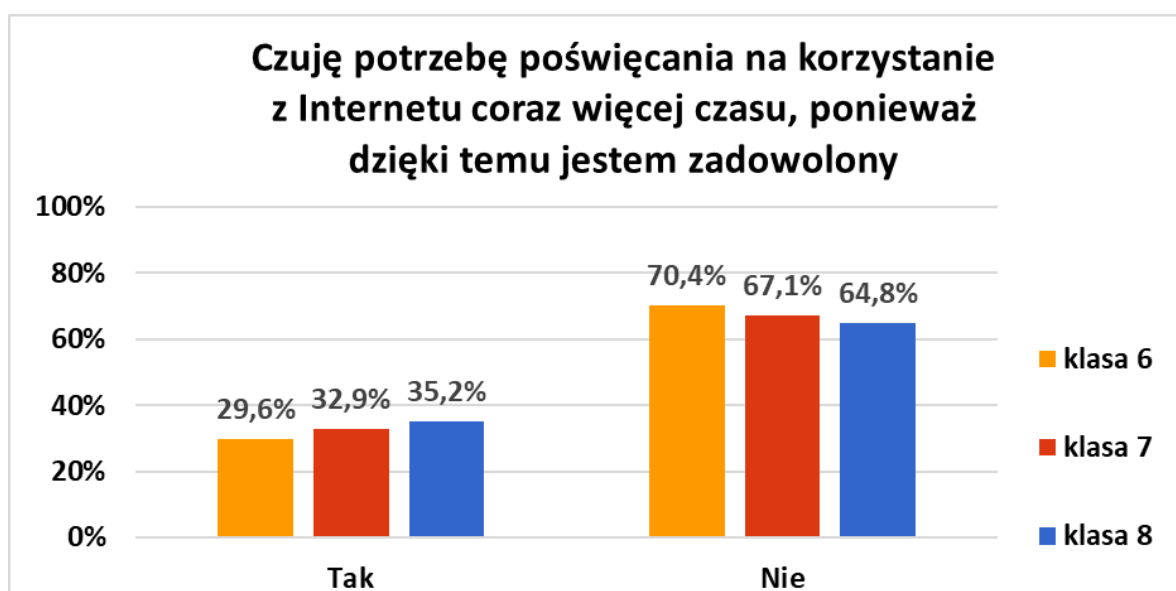
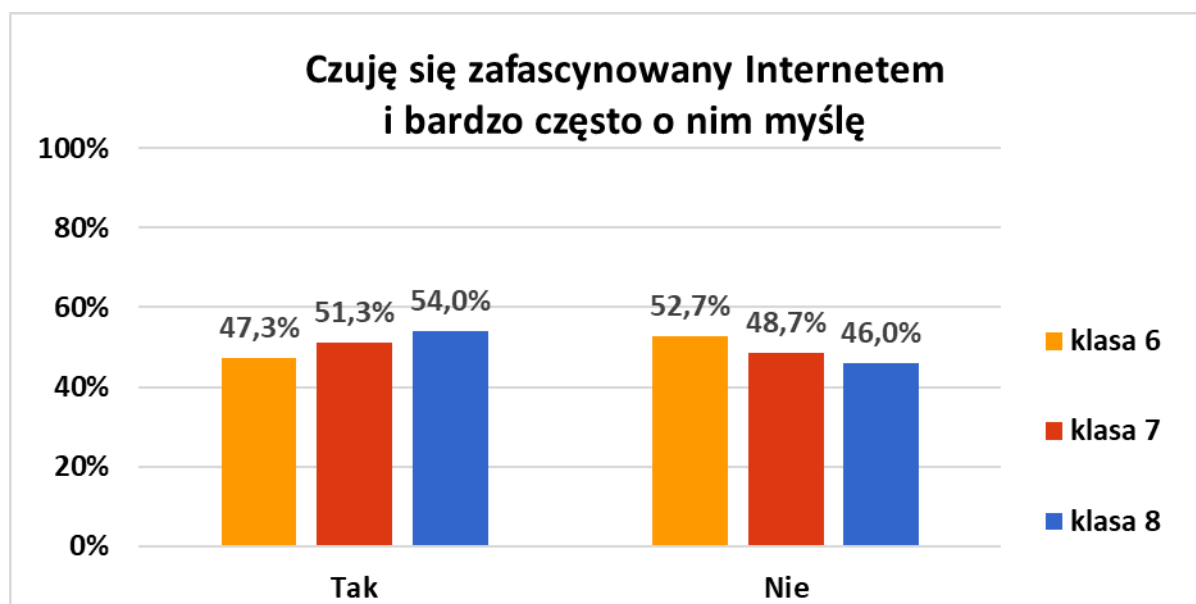
Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

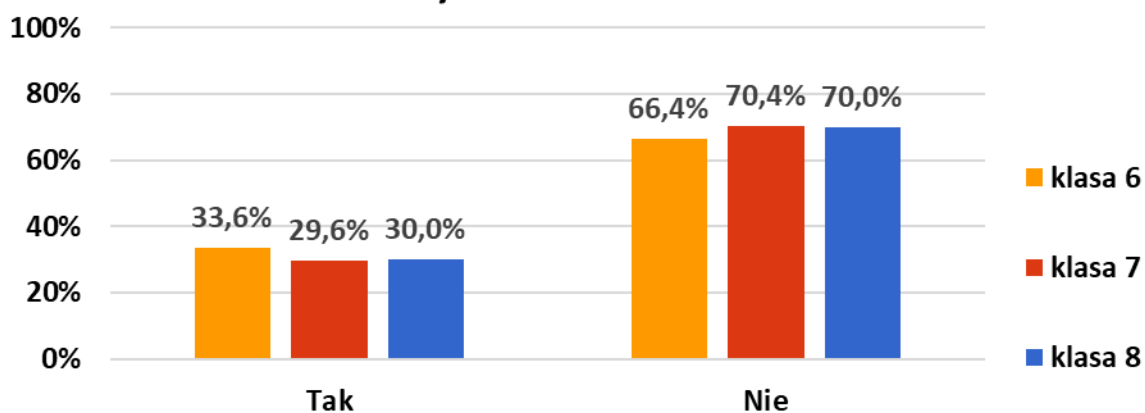
- wewnętrzny przymus (fascynacja internetem),
- utrata kontroli (bezskuteczne próby ograniczania),
- zespół odstawienny (rozdrażnienie psychiczne przy próbach ograniczenia),
- zmiana tolerancji (potrzeba korzystania z Internetu coraz więcej),
- korzystanie pomimo wiedzy o szkodliwości (utrata bliskich relacji, oszukiwanie),
- utrata alternatywnych źródeł przyjemności (pasje, zainteresowania).

Jeżeli uczeń odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

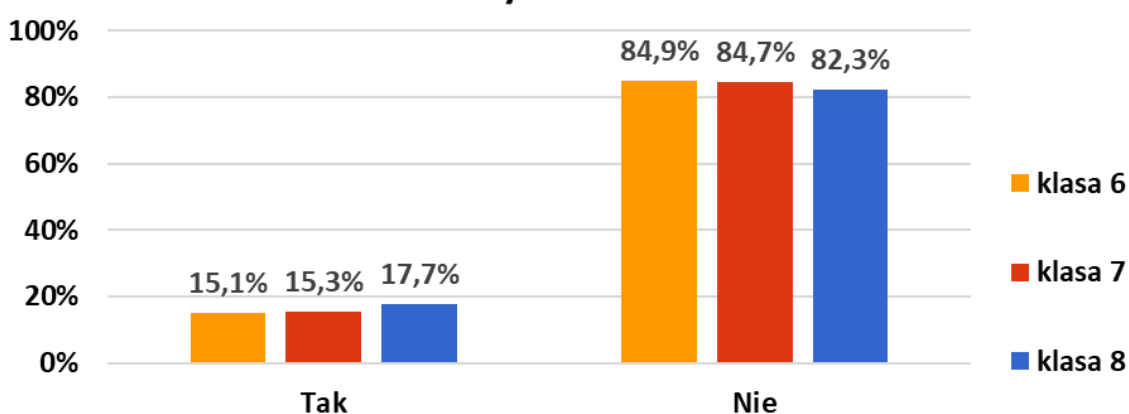
(z 8 użytych w kwestionariuszu), może to świadczyć o uzależnieniu od Internetu.



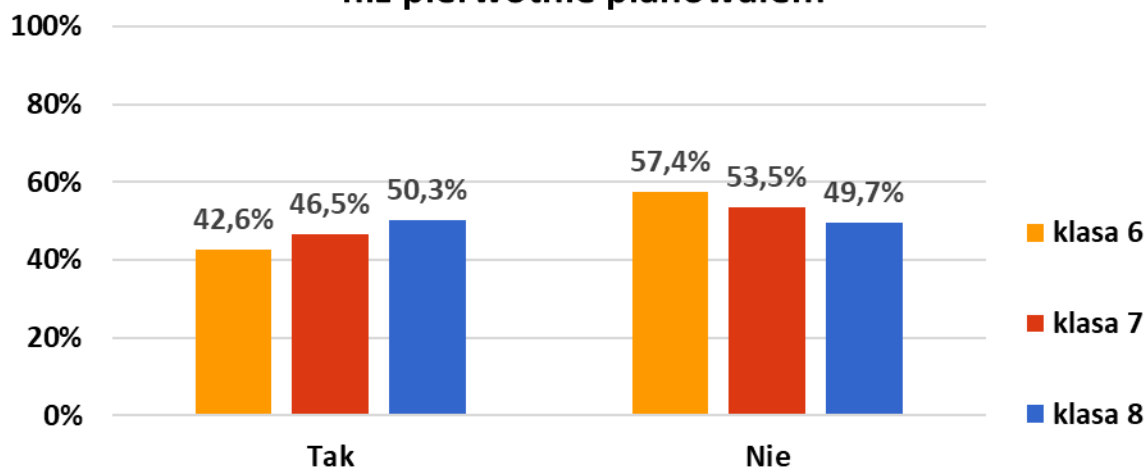
Wielokrotnie miałem bezskuteczne próby kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu



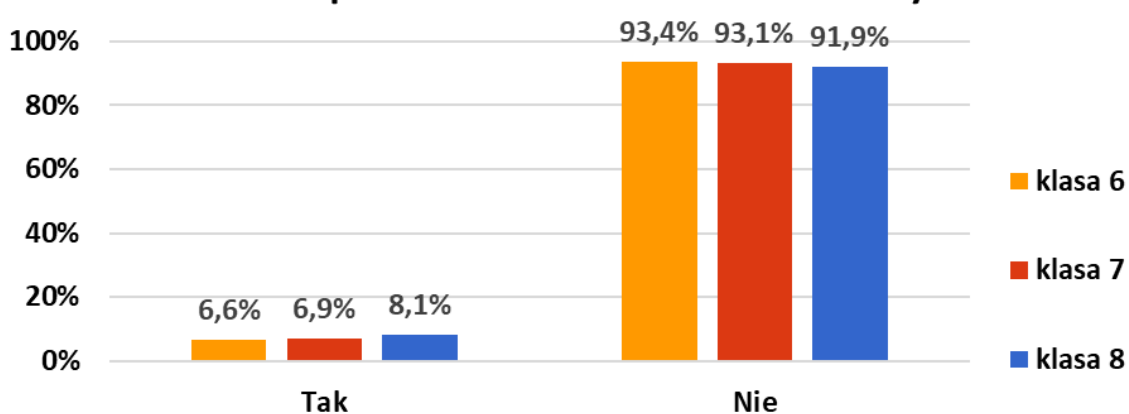
Czułem niepokój, przygnębienie lub rozdrażnienie, gdy próbowałem ograniczyć lub przerwać korzystanie z Internetu?



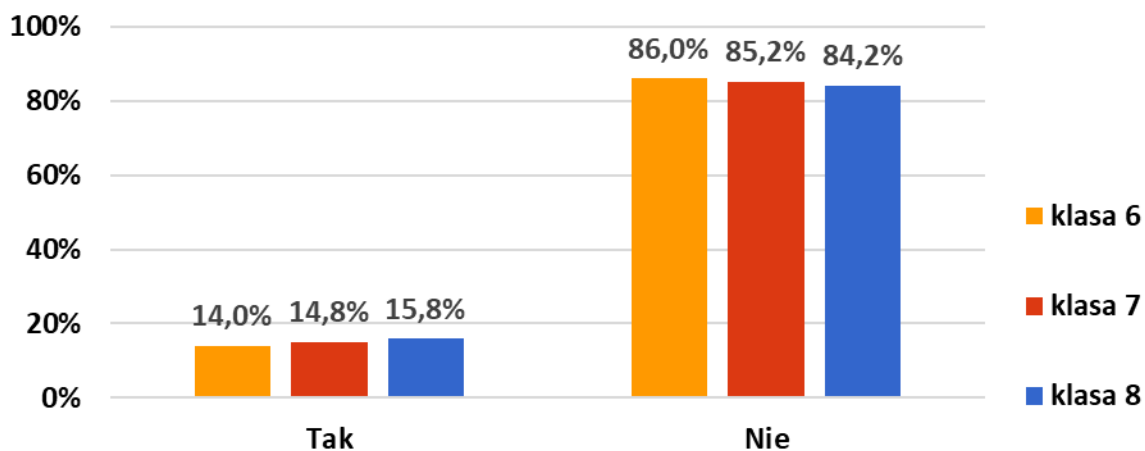
Pozostałem on-line dłużej niż pierwotnie planowałem



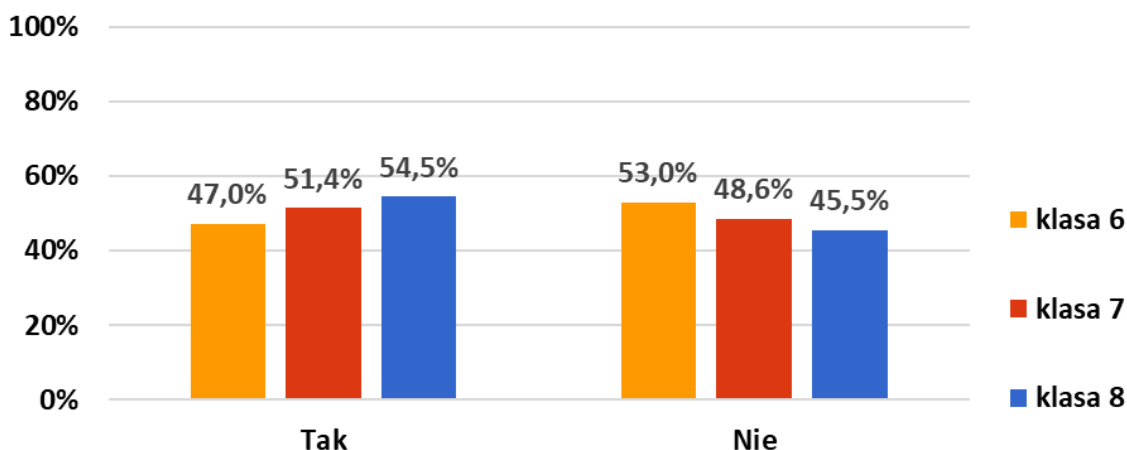
Ryzykuję z powodu Internetu utratę bliskich relacji z rodziną lub przyjaciółmi, lub zaniedbuję przez Internet chodzenie do szkoły



Oszukałem kogoś bliskiego lub inne osoby, aby ukryć moje problemy związane Internetem



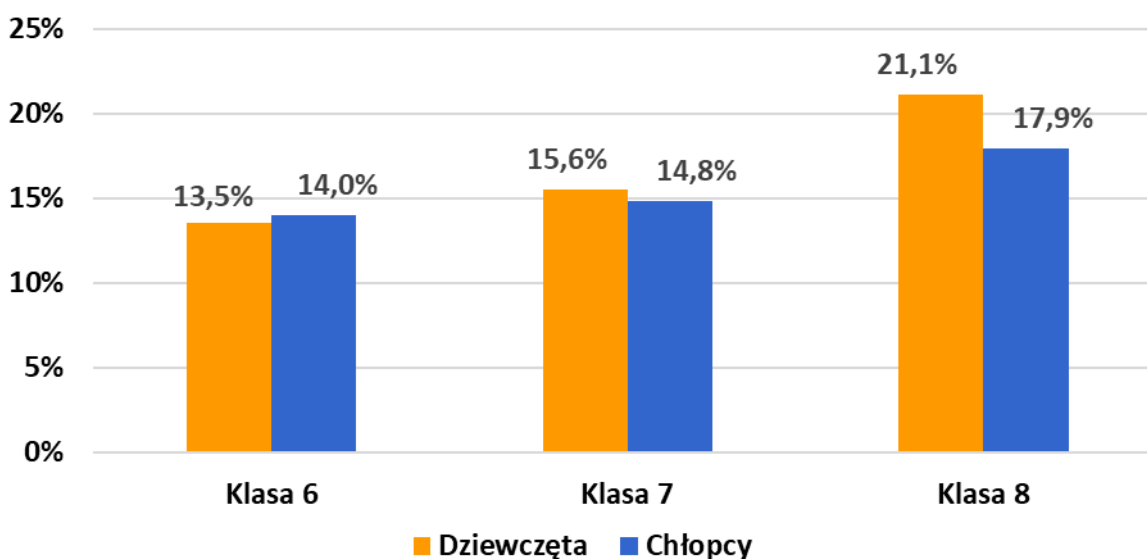
Używam Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę nastroju



Analiza wyników pod kątem uzależnienia od Internetu

Próba	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
N dz	1220		1273		1235		3728	
		13,5%		15,6%		21,1%		16,7%
N dz uzal	165		198		261		624	
N ch	1115		1227		1313		3655	
		14,5%		14,1%		14,9%		14,5%
N ch uzal	162		173		196		531	
N	2335		2500		2548		7383	
		14,0%		14,8%		17,9%		15,6%
N uzal	327		371		457		1155	

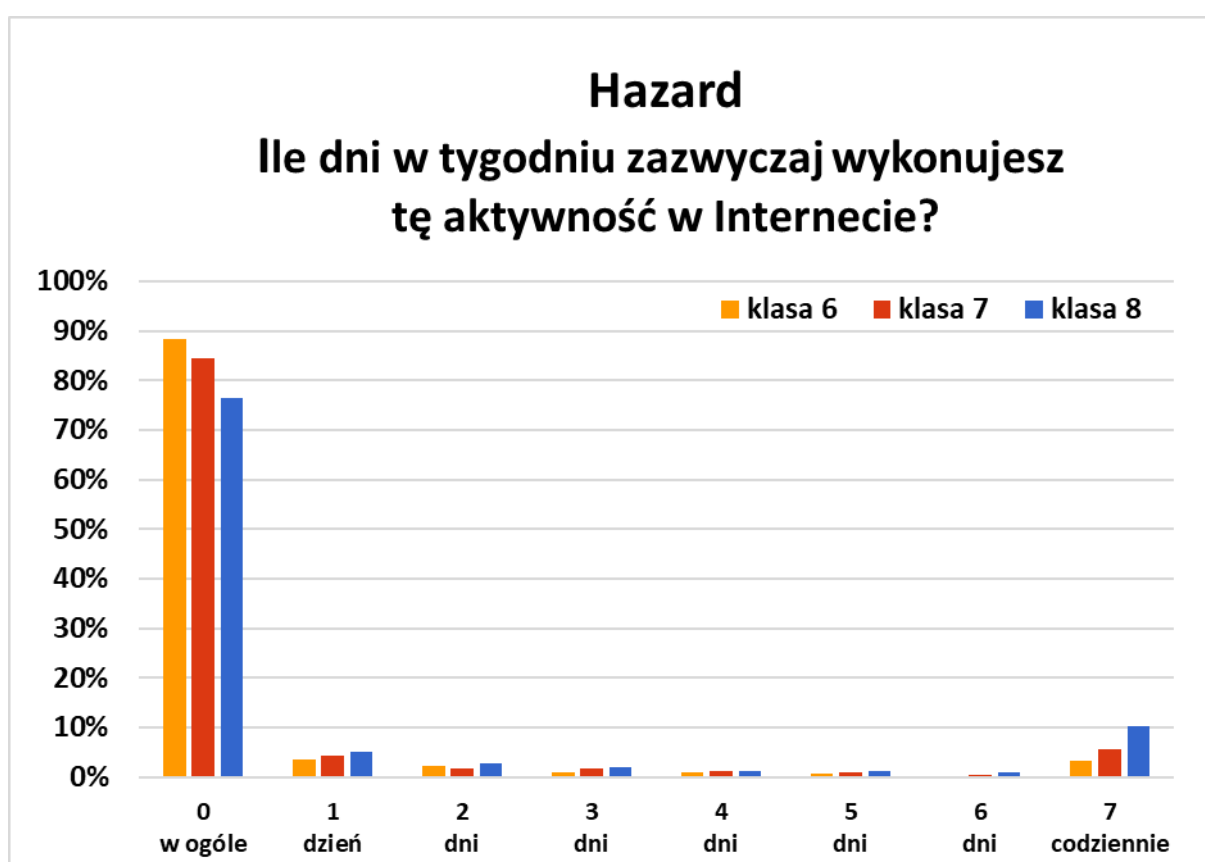
Odsetek uczniów uzależnionych od Internetu



2.1.5 Aktywności w sieci

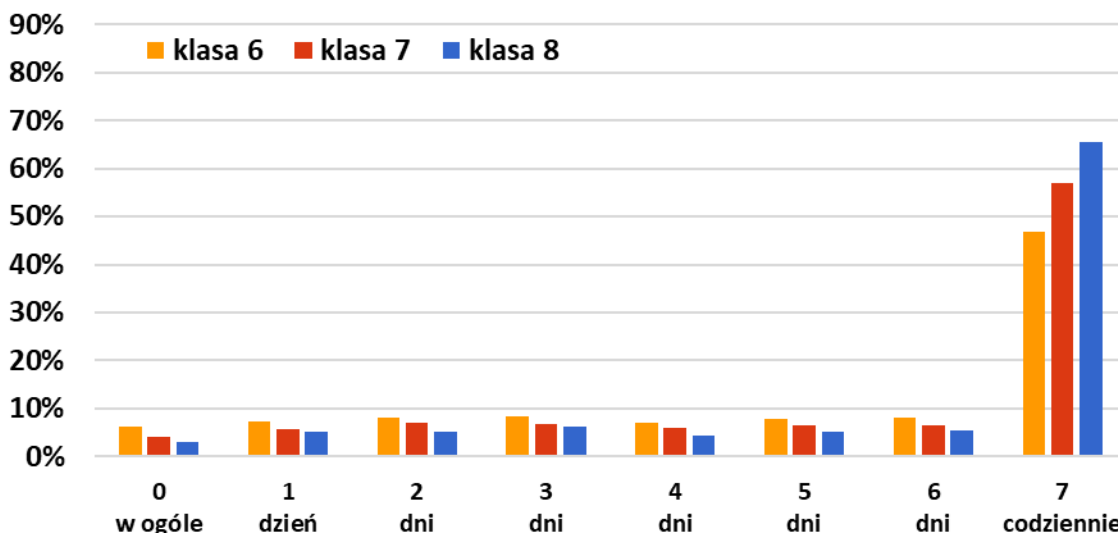
Aktywność w Sieci (R. Solecki)

Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni dotyczy bardzo wielu form. Poniżej zaprezentowano rodzaje aktywności wraz z częstotliwością jej występowania w ciągu tygodnia.



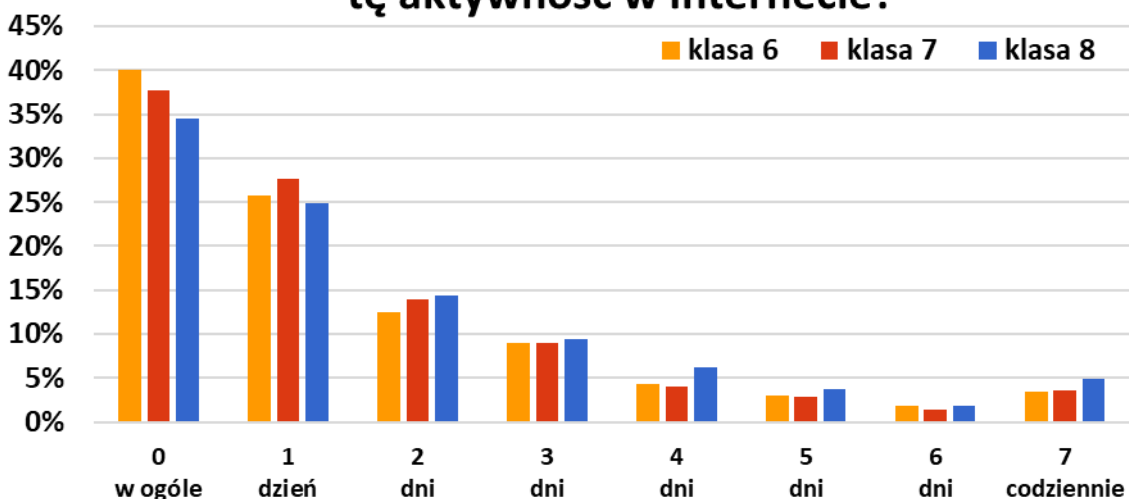
Komunikatory i czaty

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



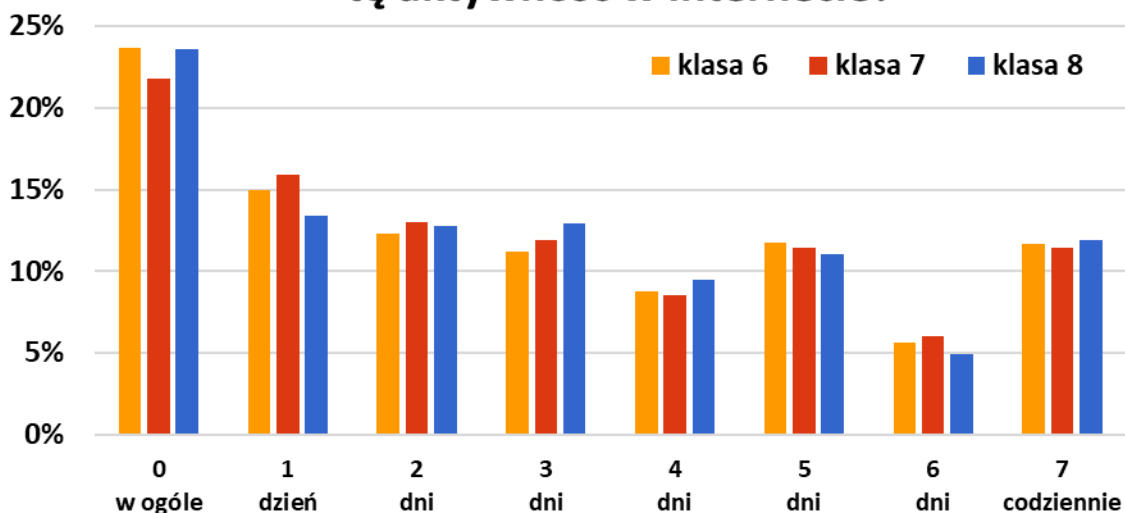
Czytanie artykułów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



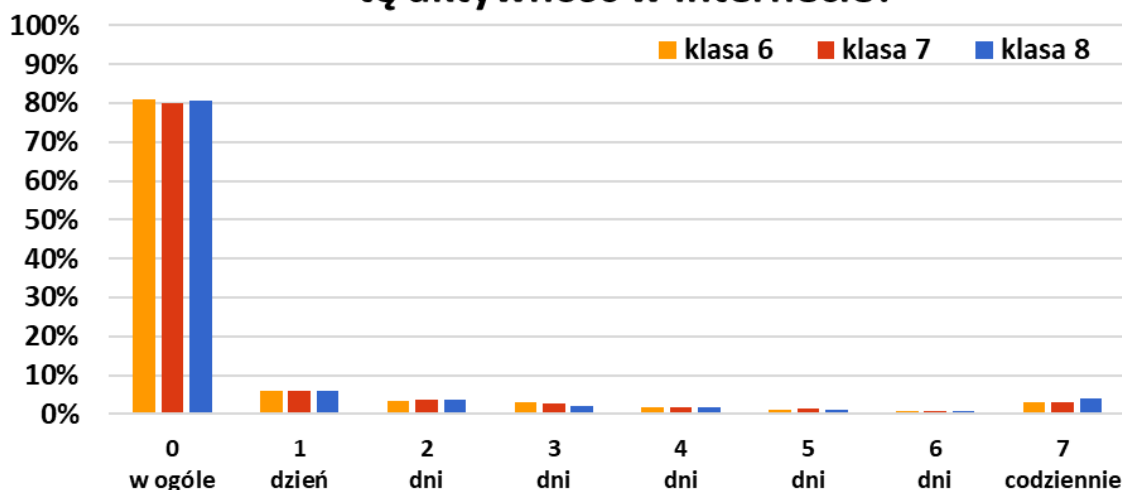
Odrabianie lekcji

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



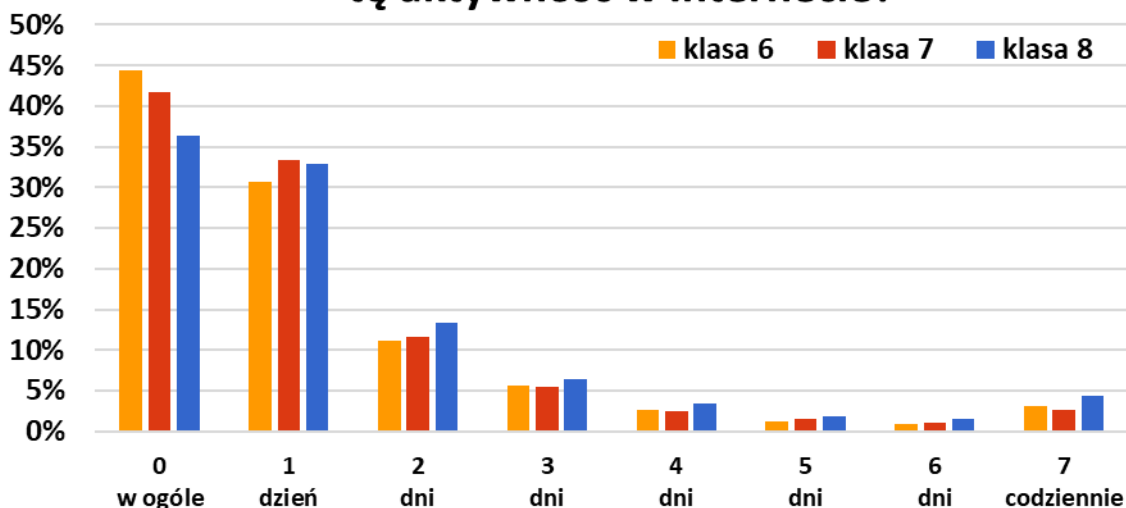
Prowadzenie strony

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



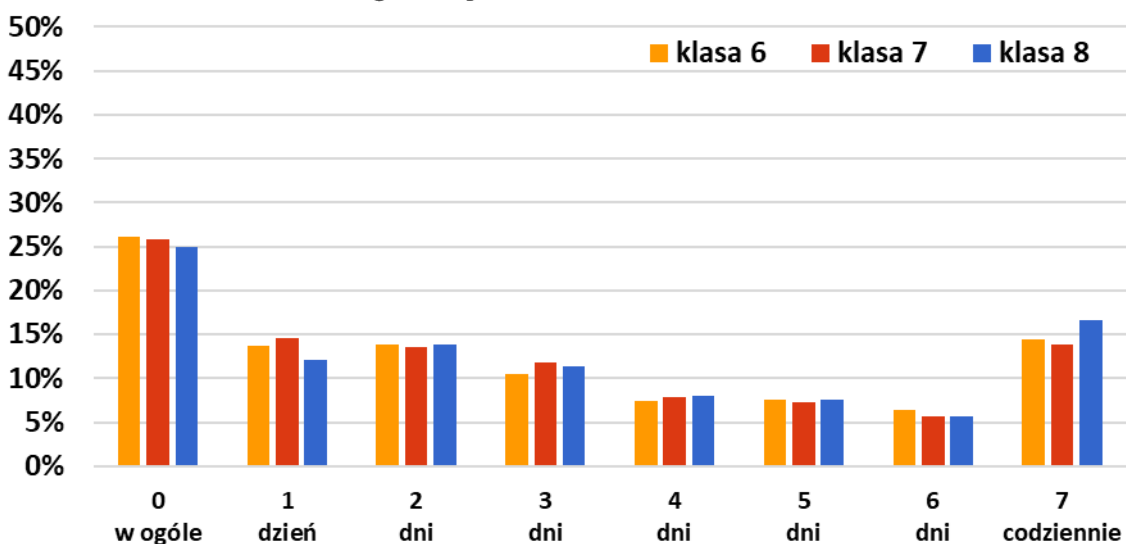
Poczta e-mailowa

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



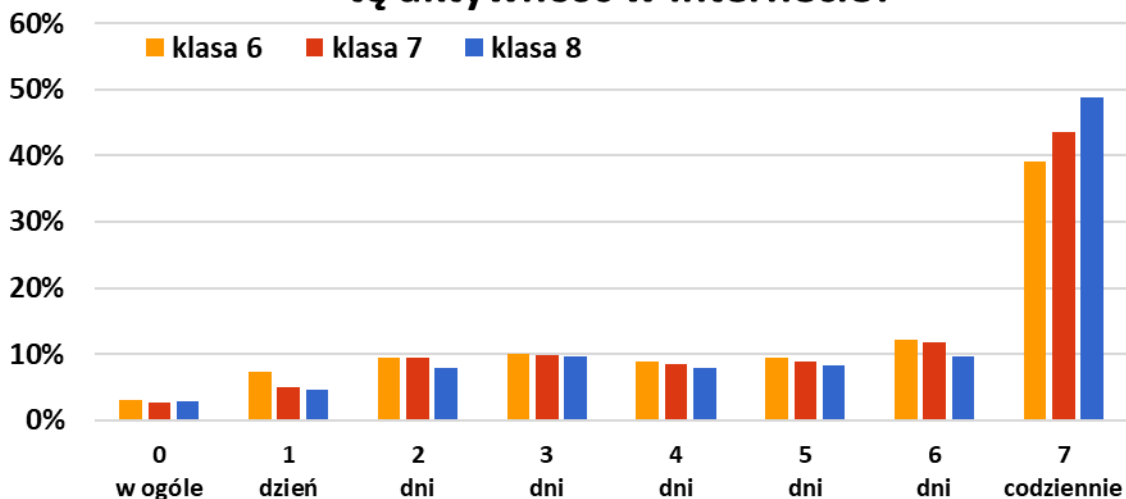
Gry singleplayer

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



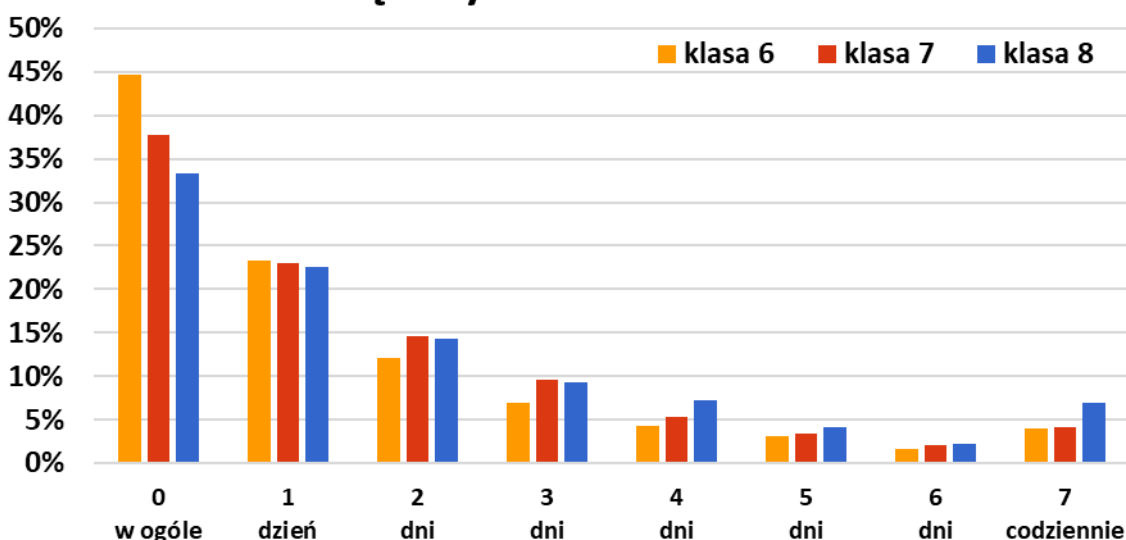
Oglądanie filmików

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



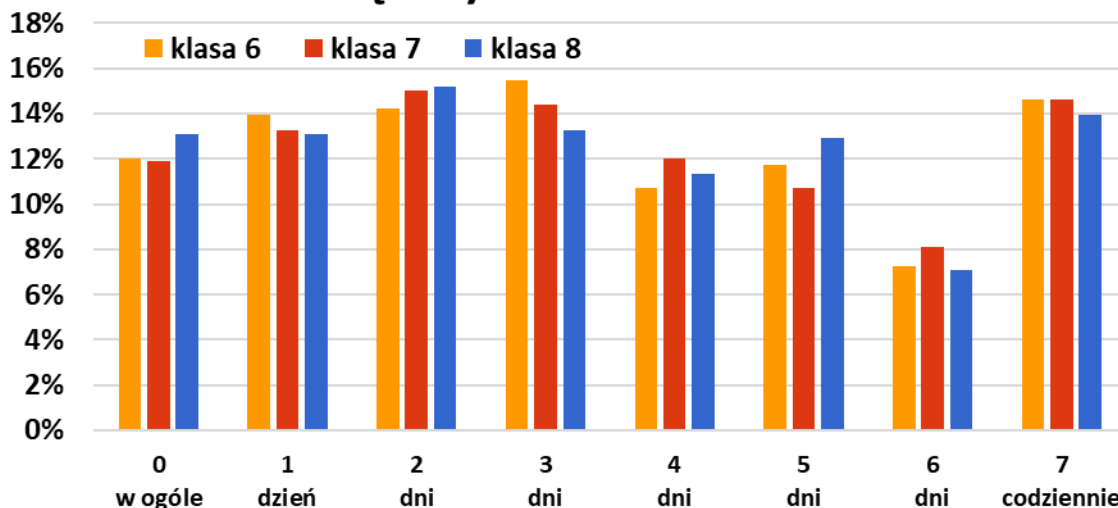
Serwisy informacyjne

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



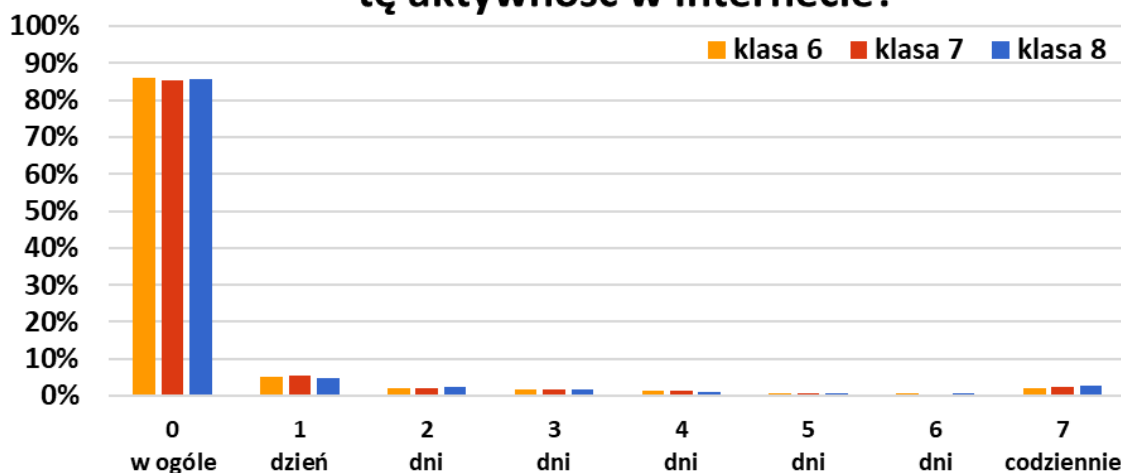
Nauka

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



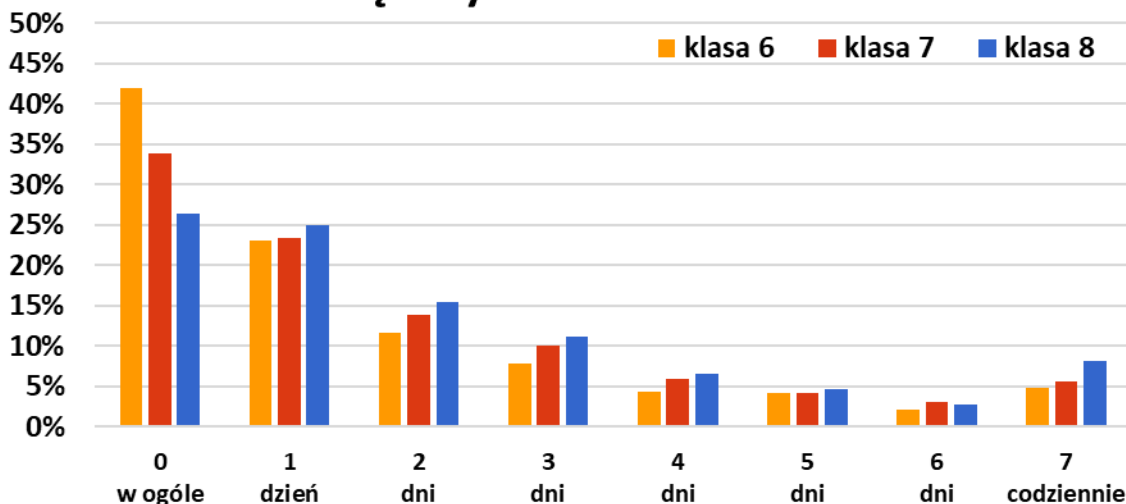
Prowadzenie bloga

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



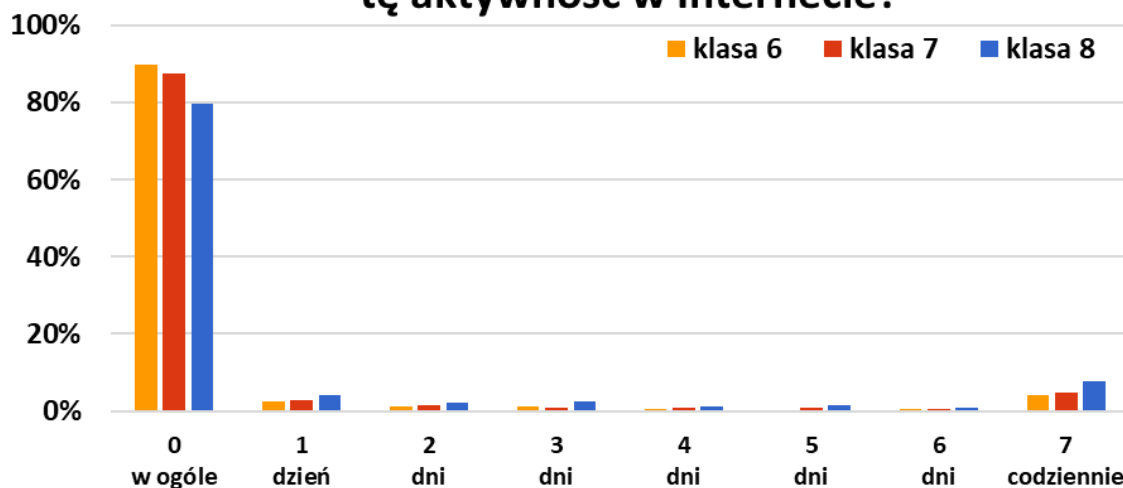
Zakupy online

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



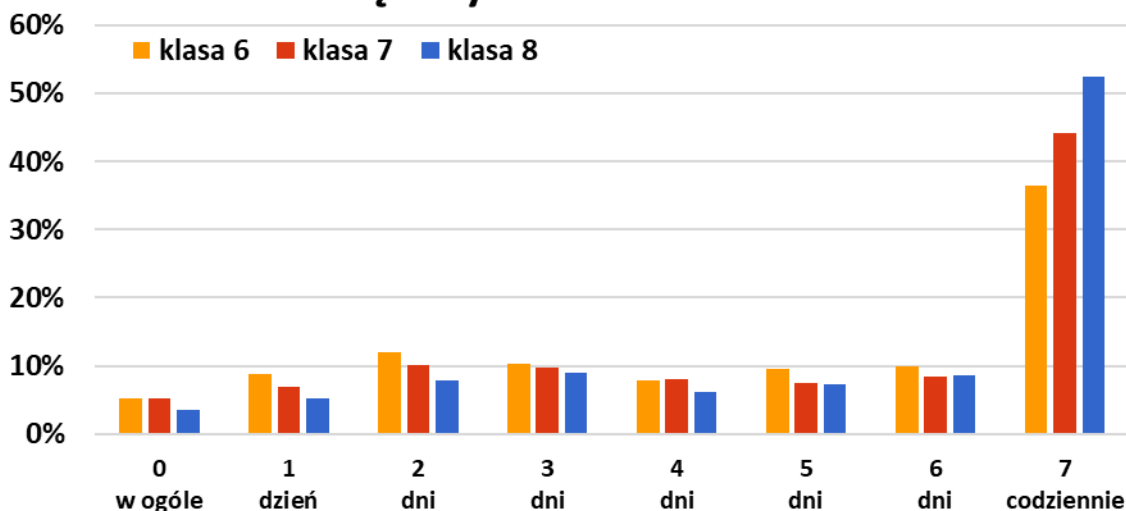
Pornografia

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



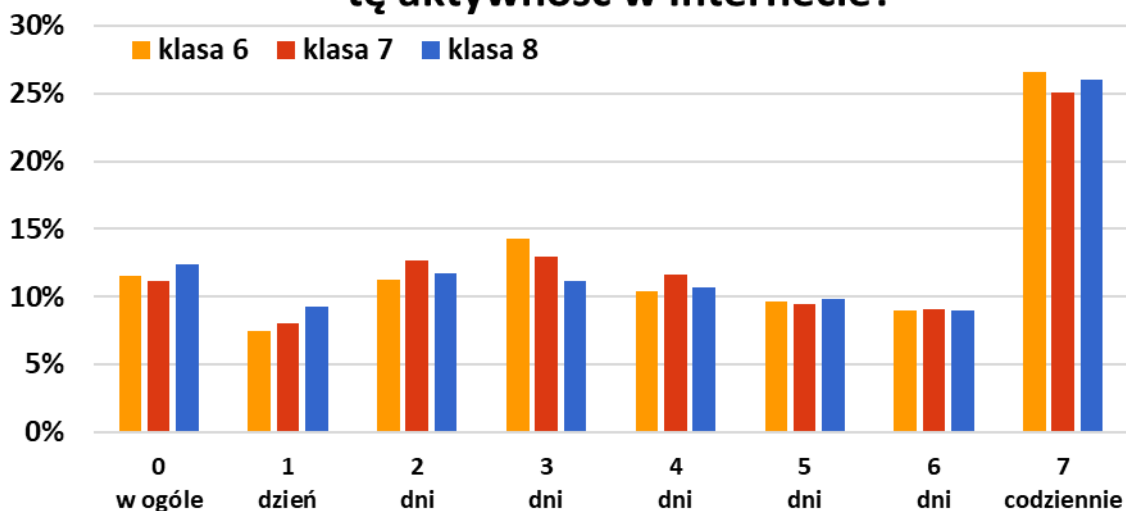
Słuchanie muzyki

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



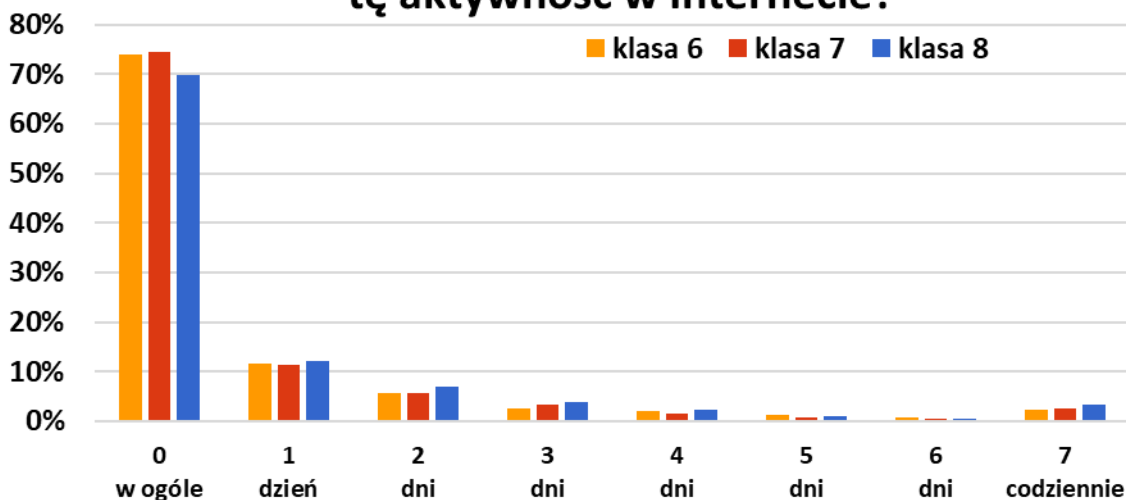
Rozwijanie hobby

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



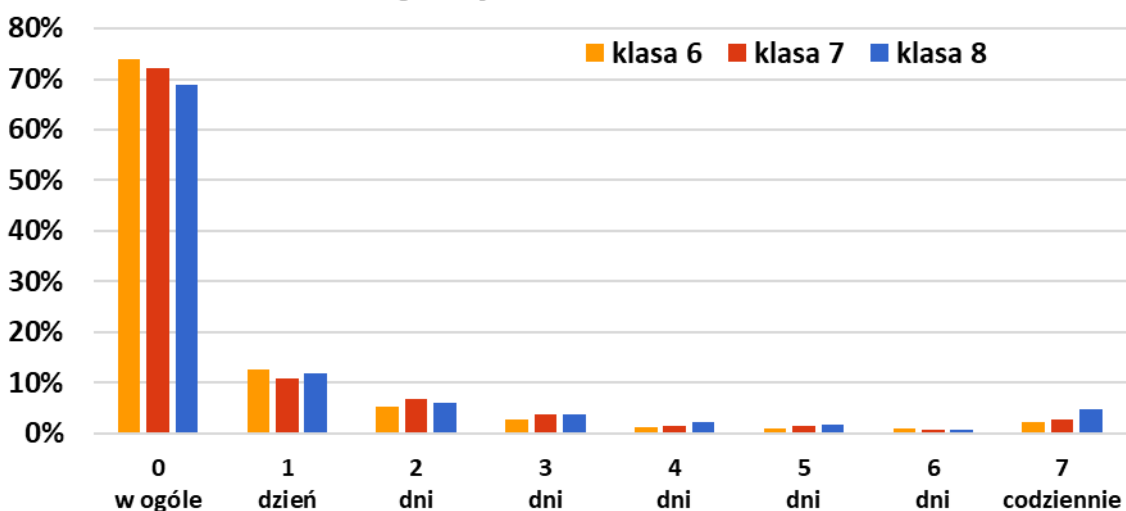
Kursy on-line

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



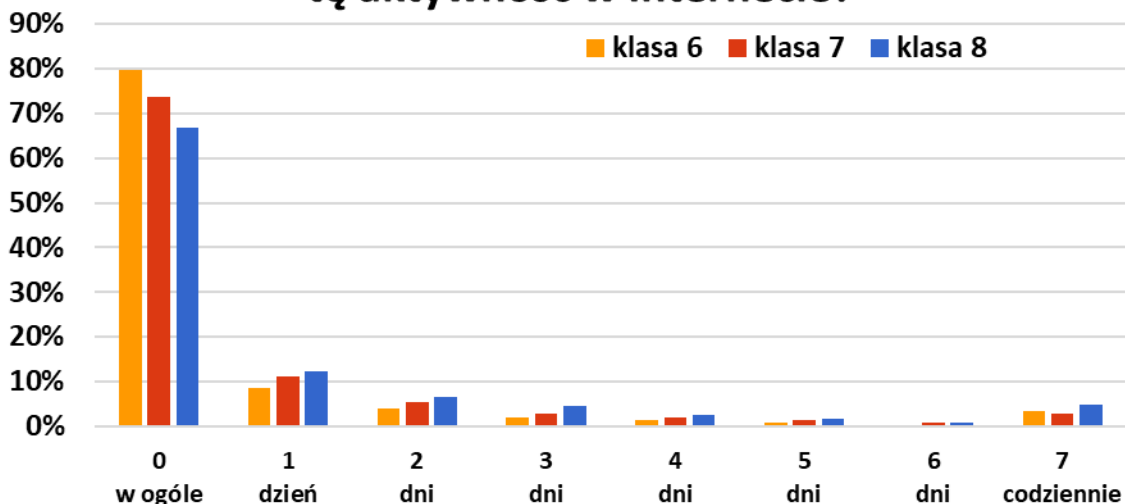
Propagowanie pewnych idei i tworzenie treści

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



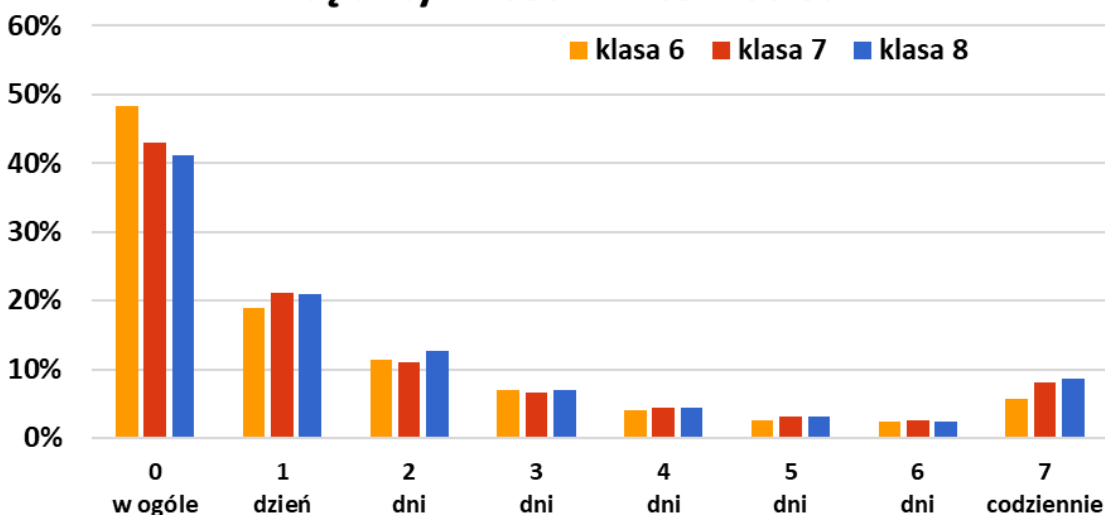
Sprzedaż

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



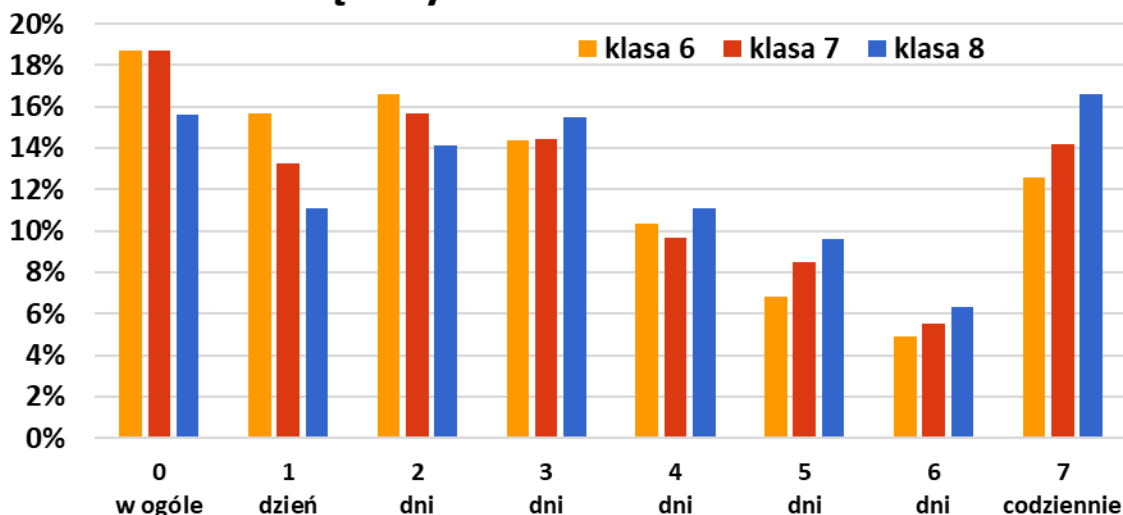
Komentowanie postów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



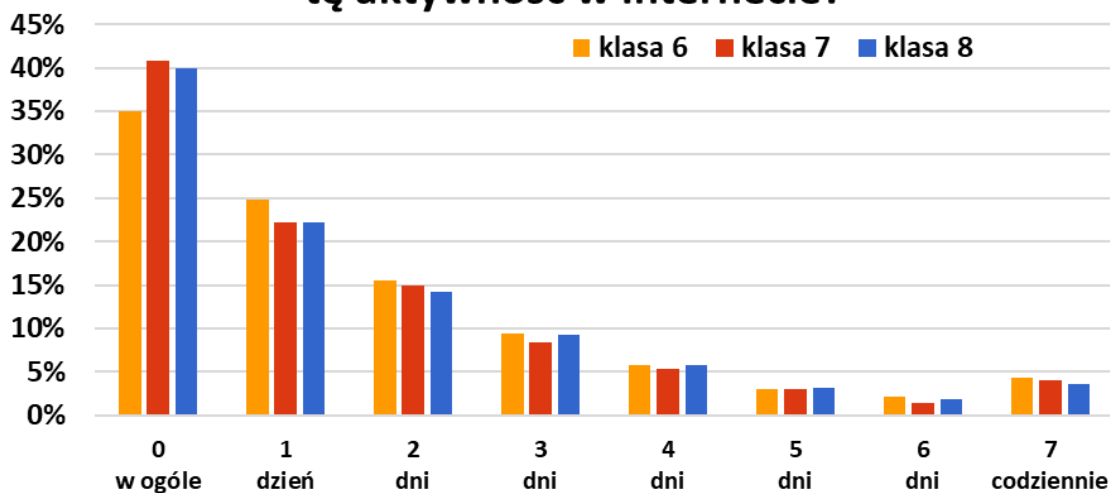
Samorozwój

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



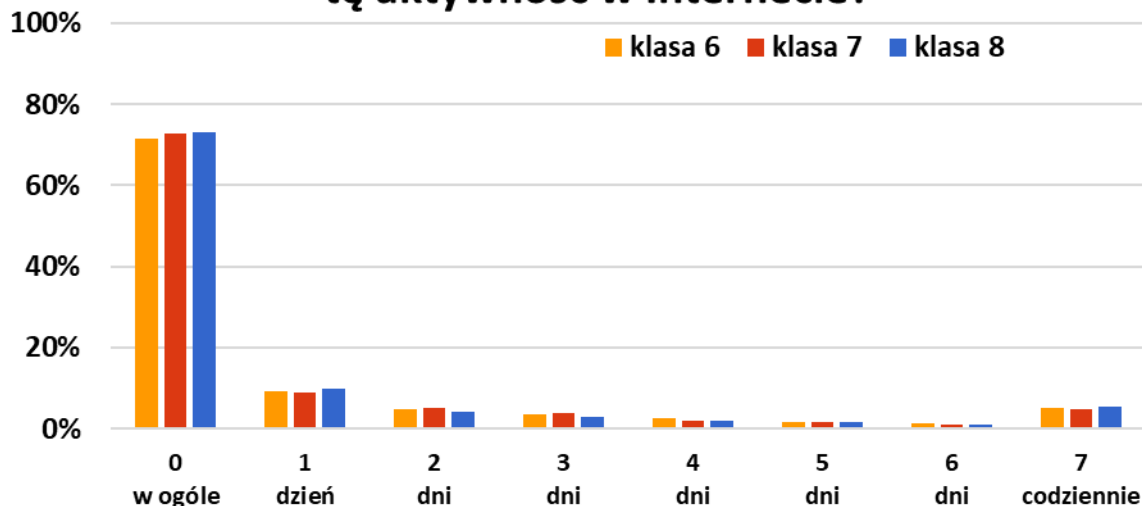
Programy edukacyjne

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



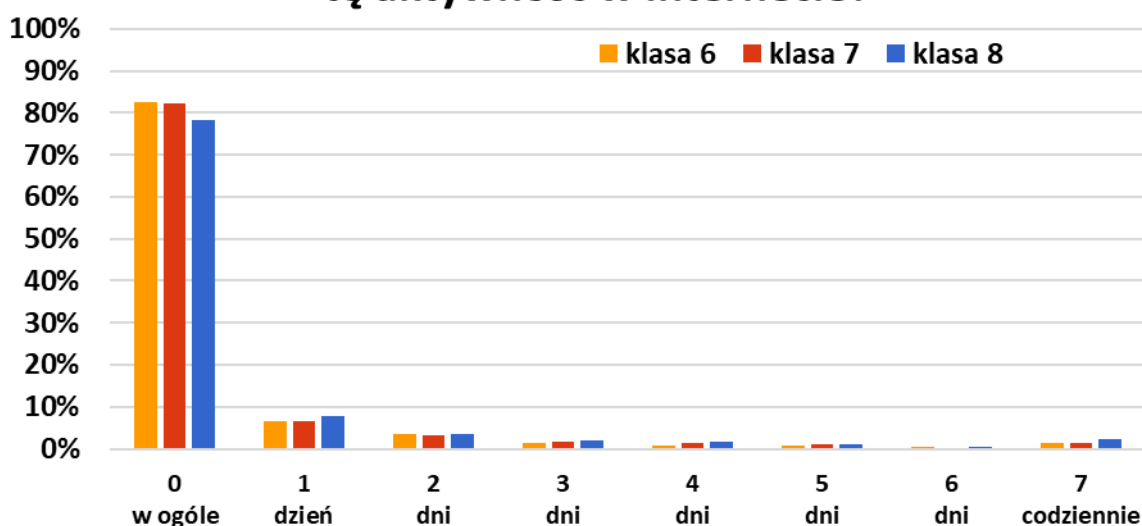
Prowadzenie kanałów w Internecie

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?

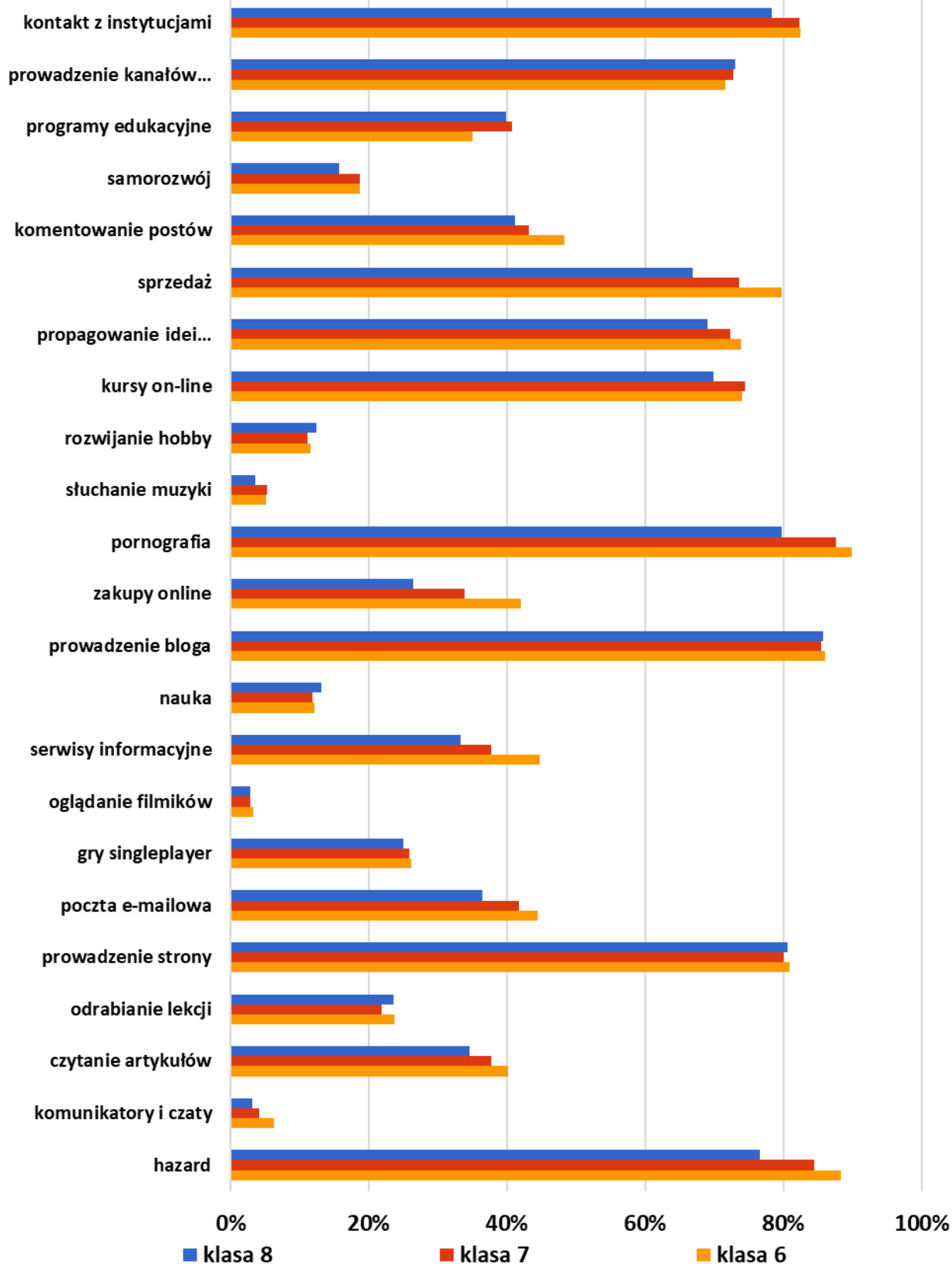


Kontakt z instytucjami

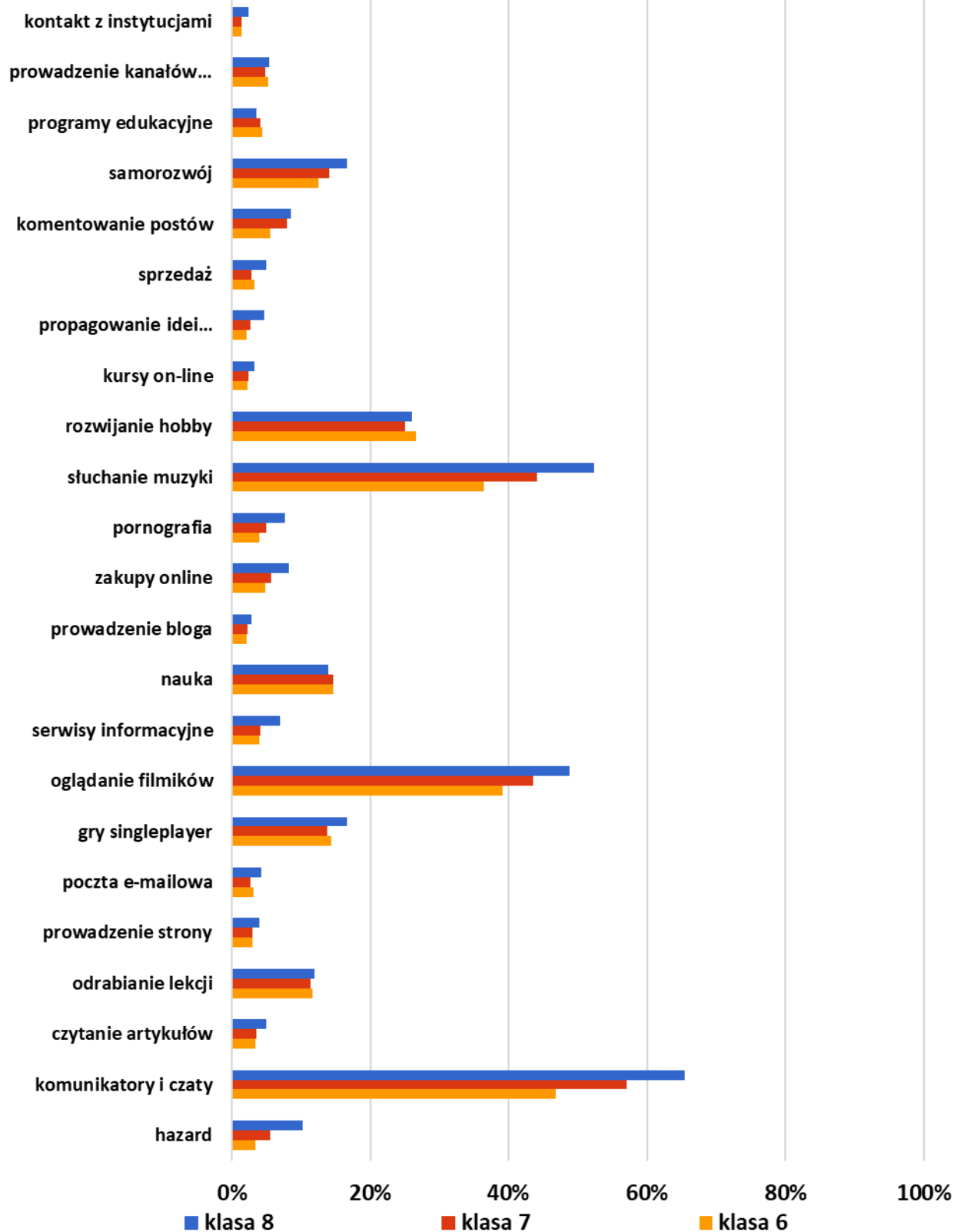
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



Zupełny brak aktywności w Internecie



Codzienna aktywność w Internecie



2.1.6 Depresja

Skala depresji nastolatków według Kutchera (KADS) S. Kutcher

Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

- obniżenie nastroju,
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
- brak odczuwania przyjemności,
- zahamowaną ekspresję,
- utratę apetytu, spadek masy ciała,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- trudności z koncentracją,
- płaczliwość,
- myśli samobójcze.

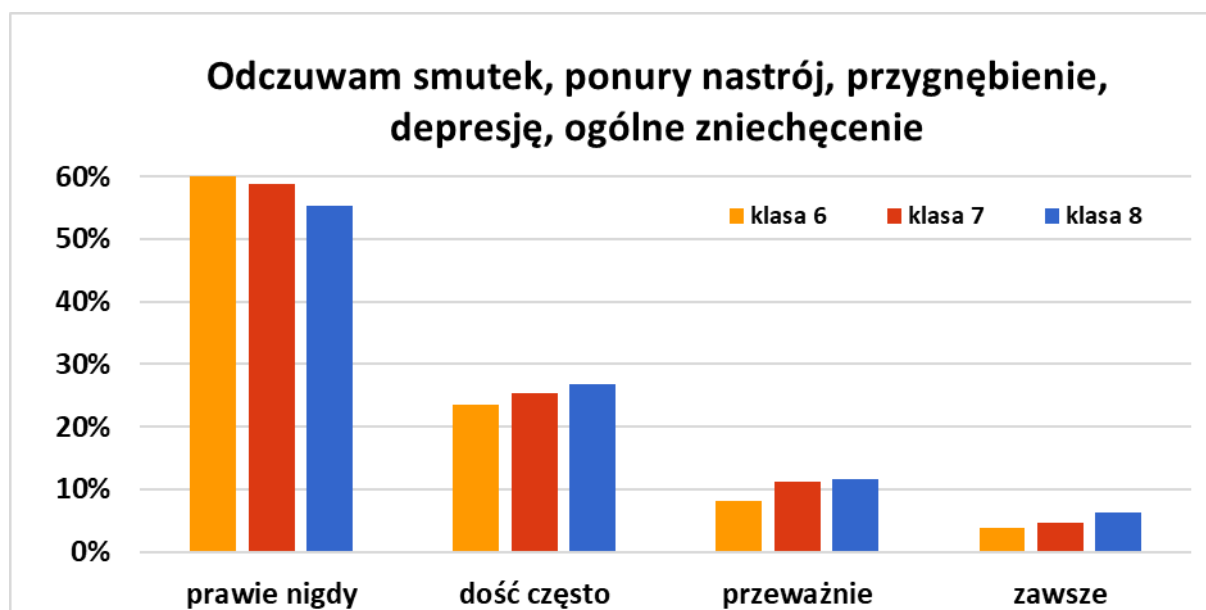
Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi.

Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania. Szczególnie zagrażające są negatywne, odrzucające postawy rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozwodu.

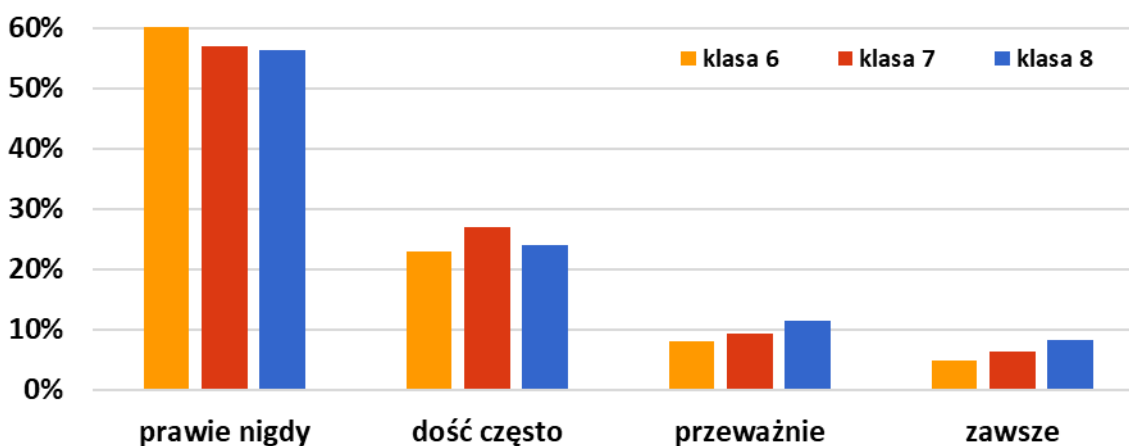
Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.

Wyniki

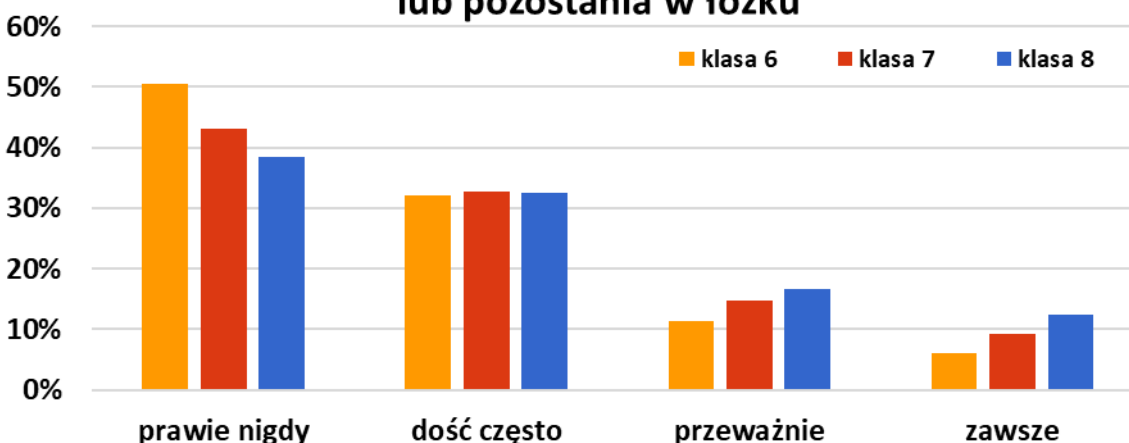
Odpowiadając na pytania w tej sekcji młodzież mogła zaznaczyć częstość występowania danego stanu emocjonalnego.



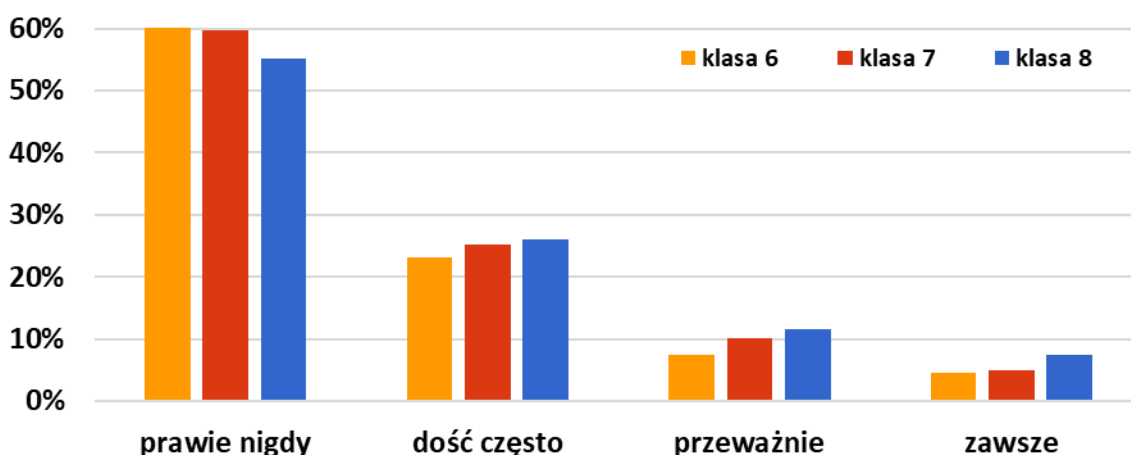
Odczuwam brak wiary w siebie, złe samopoczucie, poczucie bezużyteczności i beznadziejności



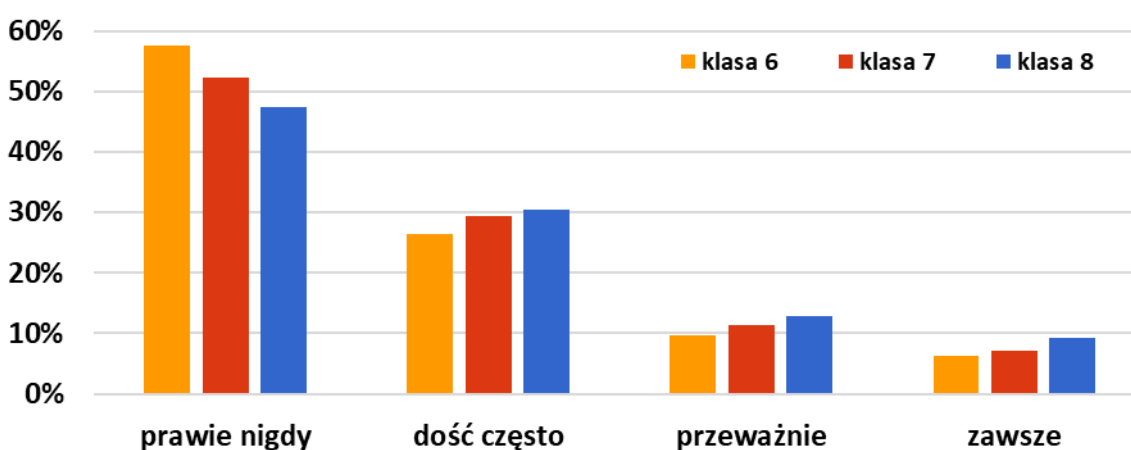
Odczuwam wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii, brak motywacji, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku



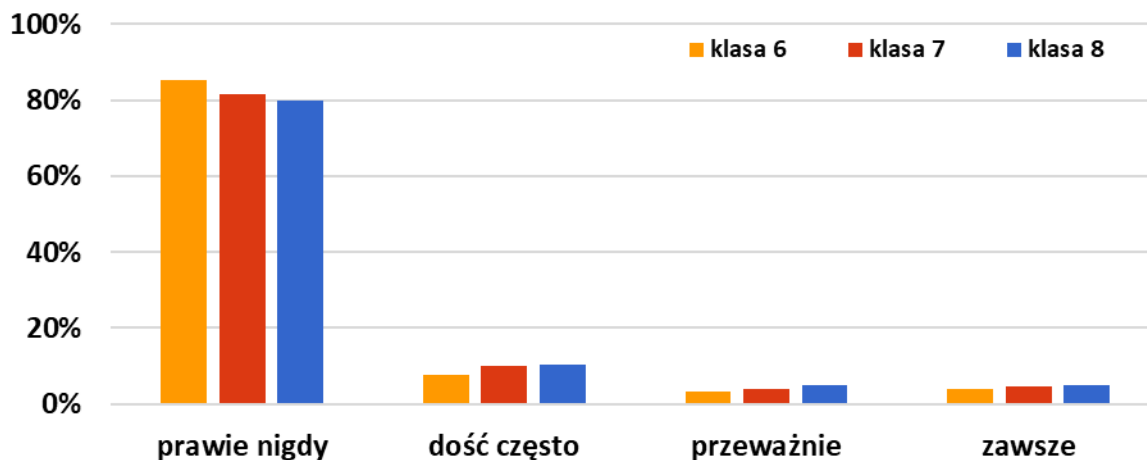
Miałem poczucie, że życie jest ciężkie. Brak dobrego samopoczucia, brak przyjemności



Przeżywam uczucie zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania, niepokoju

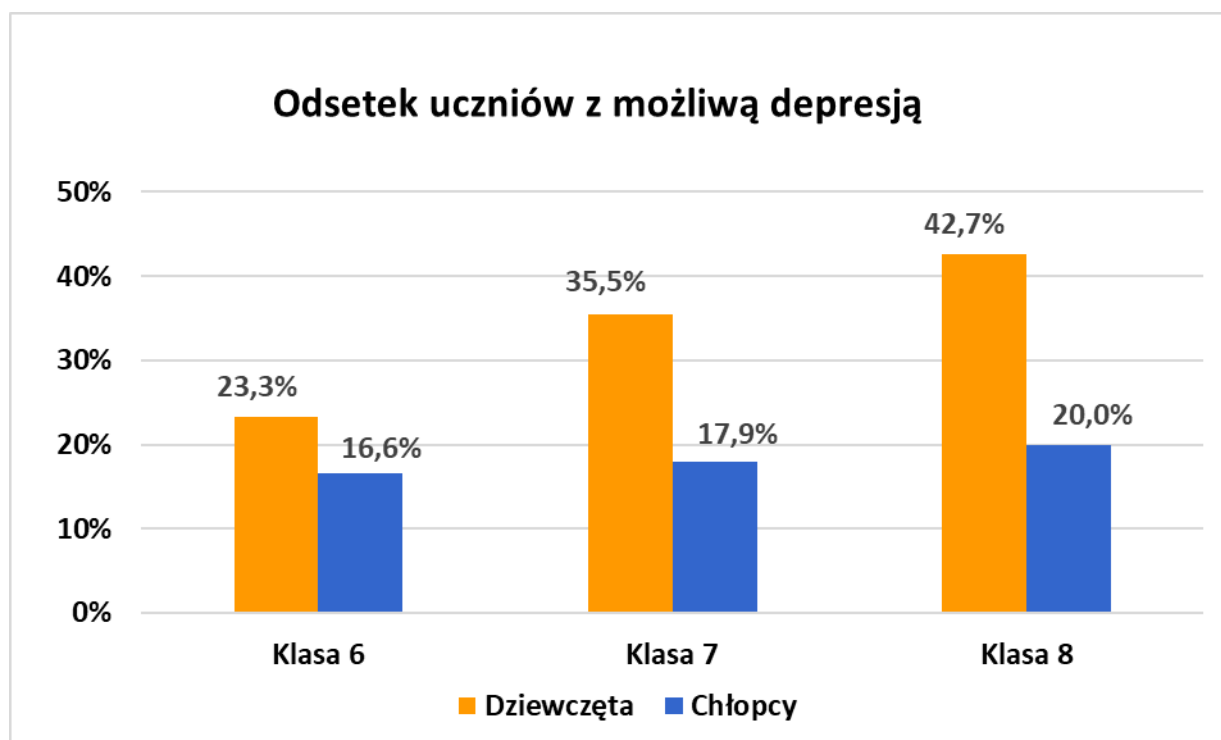


Myślałem, planowałem lub robiłem coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem



Analiza wyników pod kątem możliwej depresji

Próba	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
N dz	1220		1273		1235		3728	
N dz dep	284	23,3%	452	35,5%	527	42,7%	1263	33,9%
N ch	1115		1227		1313		3655	
N ch dep	185	16,6%	220	17,9%	262	20,0%	667	18,2%
N	2335		2500		2548		7383	
N depr	469	20,1%	672	26,9%	789	31,0%	1930	26,1%



2.1.7 Wsparcie społeczne i autorytety

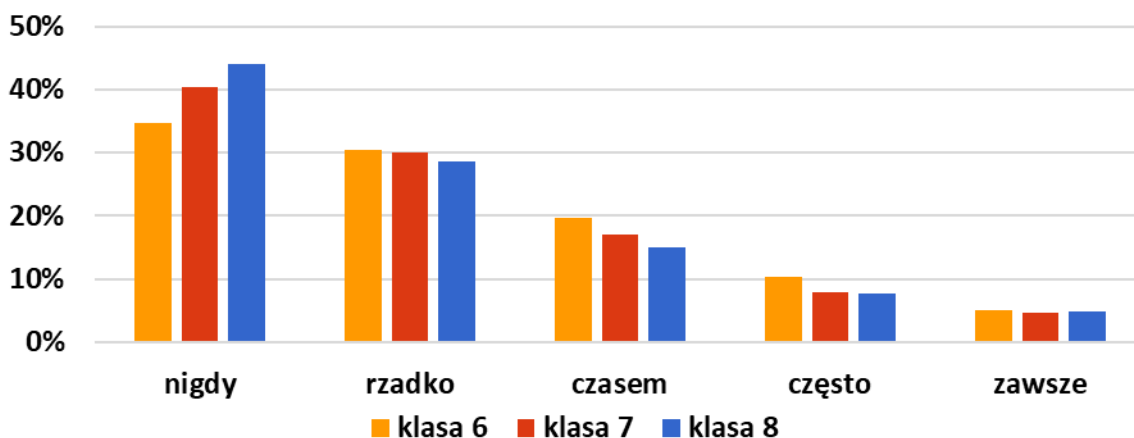
Skala Wsparcia Społecznego (SWS) R. Solecki

Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący w podejmowaniu zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet posiadający nie tylko potencjał prewencyjny, ale również formacyjny. Brak poczucia sensu życia, depresja czy uzależnienia medialne mogą rozwinąć się w sytuacji, gdy młody człowiek sam sobie radzi z problemami i nie może liczyć na nikogo w swoim otoczeniu.

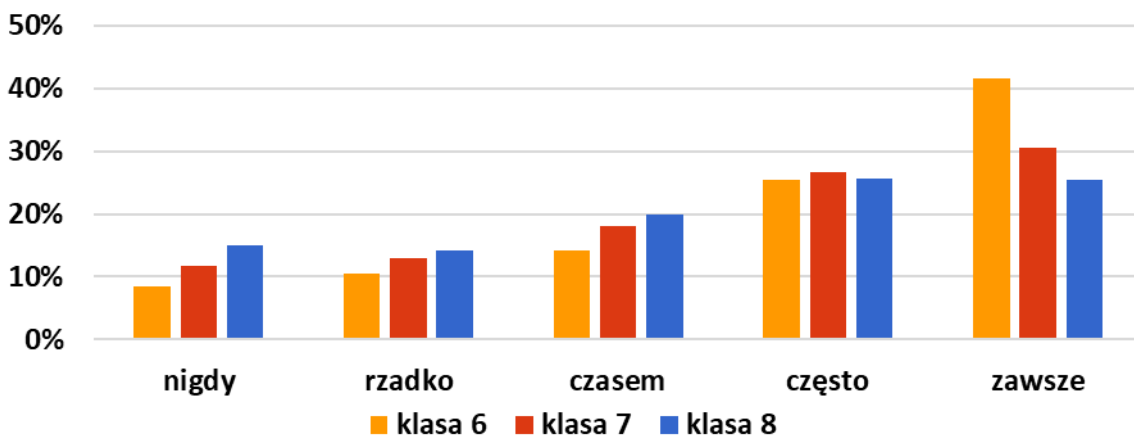
Wyniki

Odpowiadając na pytania młodzież mogła zaznaczyć częstość szukania pomocy w określonej grupie dorosłych i nie tylko.

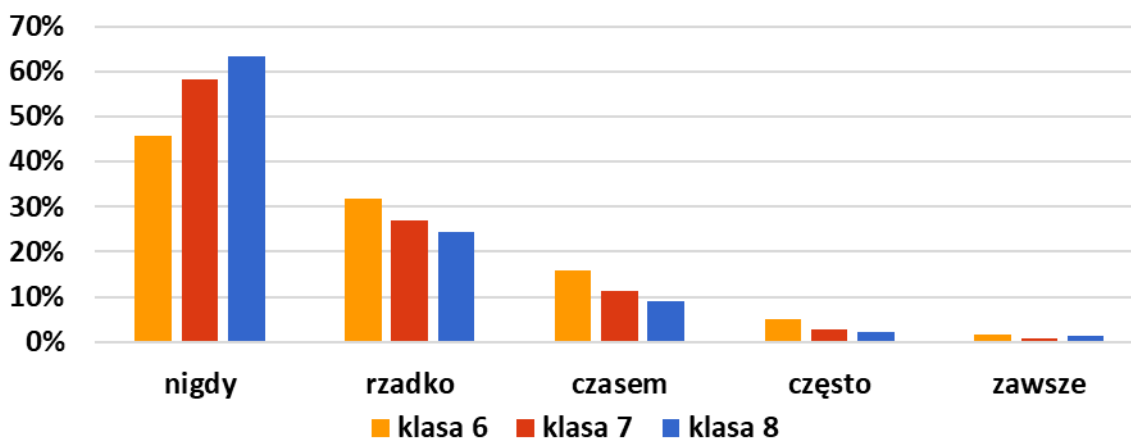
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc DZIADKÓW



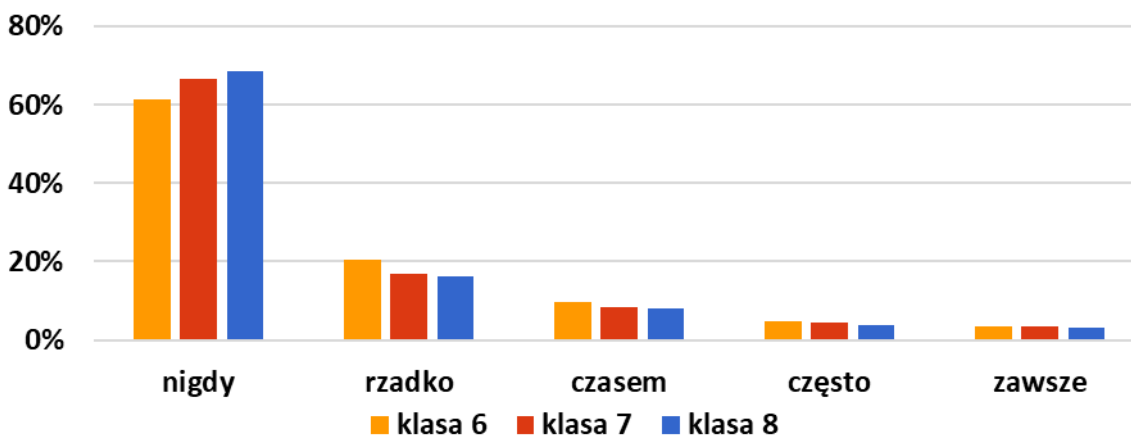
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RODZICÓW



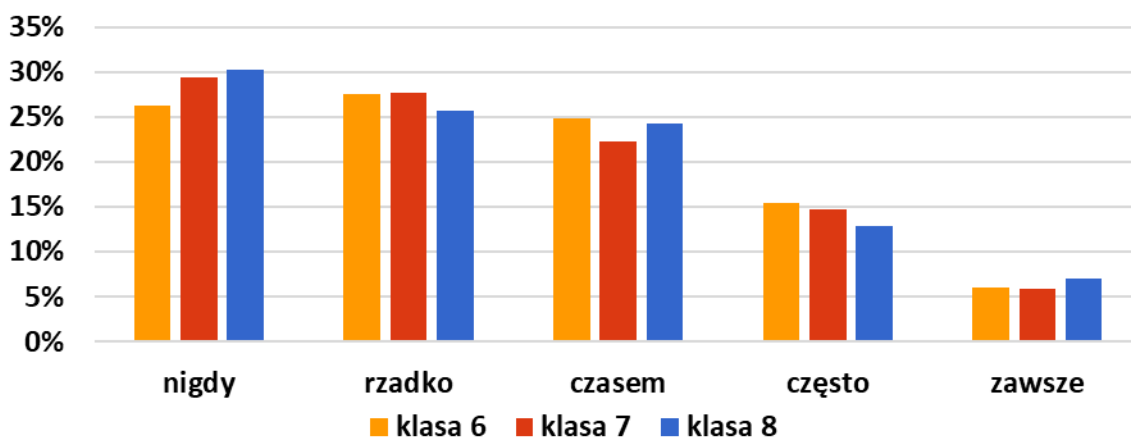
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc NAUCZYCIELI



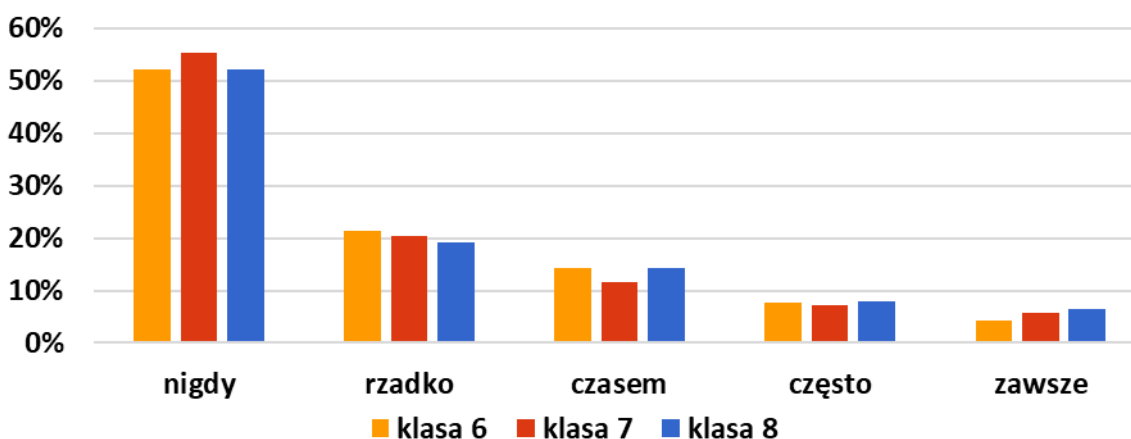
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc OSÓB DUCHOWNYCH



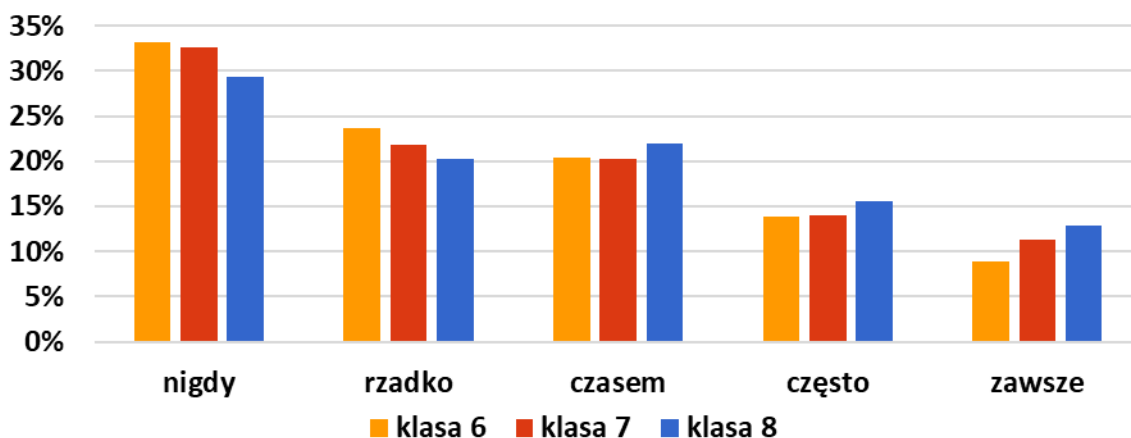
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RÓWIEŚNIKÓW ZE SZKOŁY



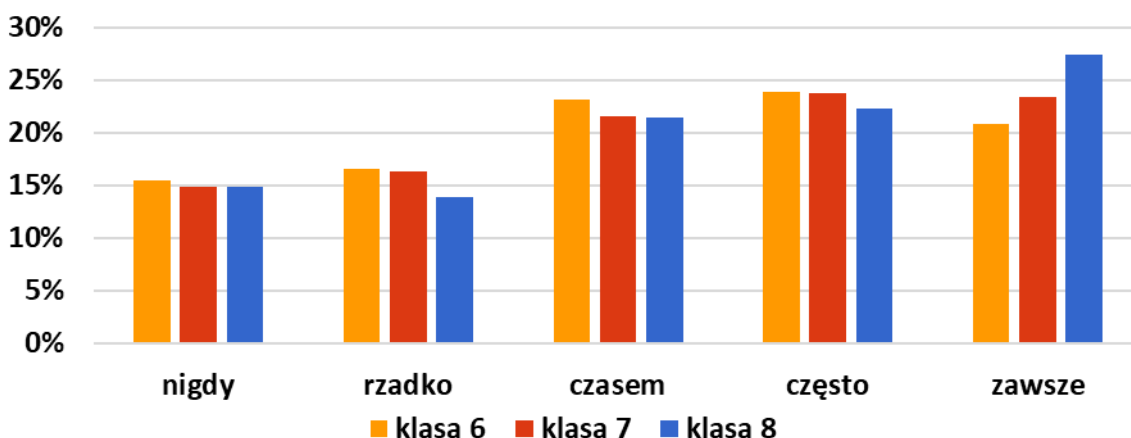
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc ZNAJOMYCH Z PODWÓRKA



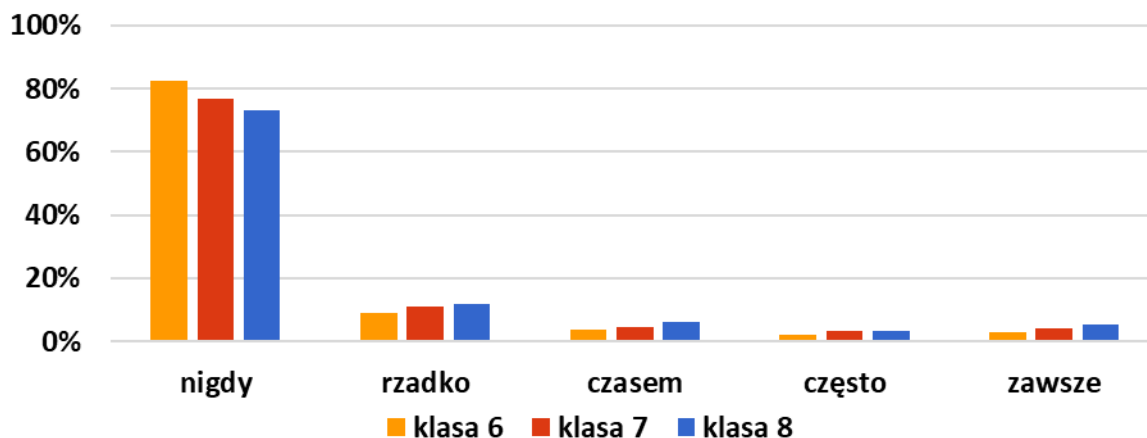
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z PACZKI ZNAJOMYCH



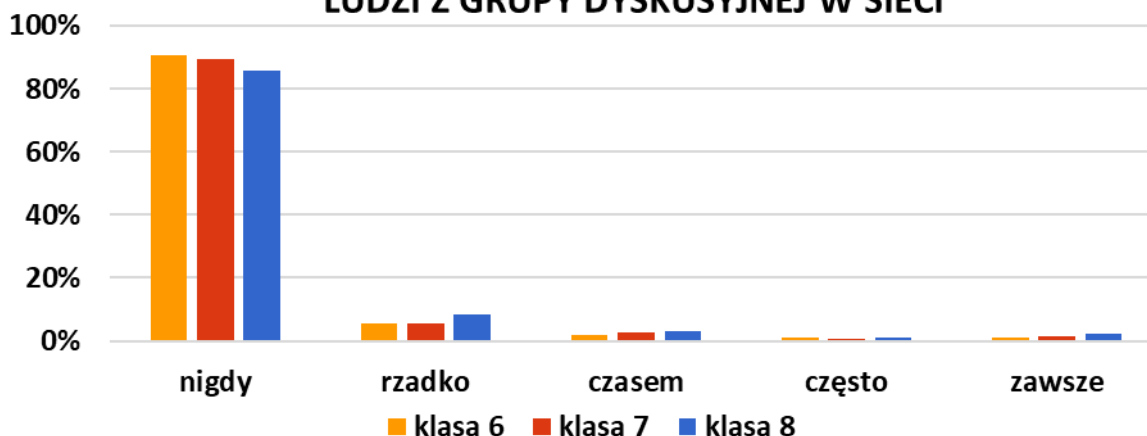
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc PRZYJACIÓŁ



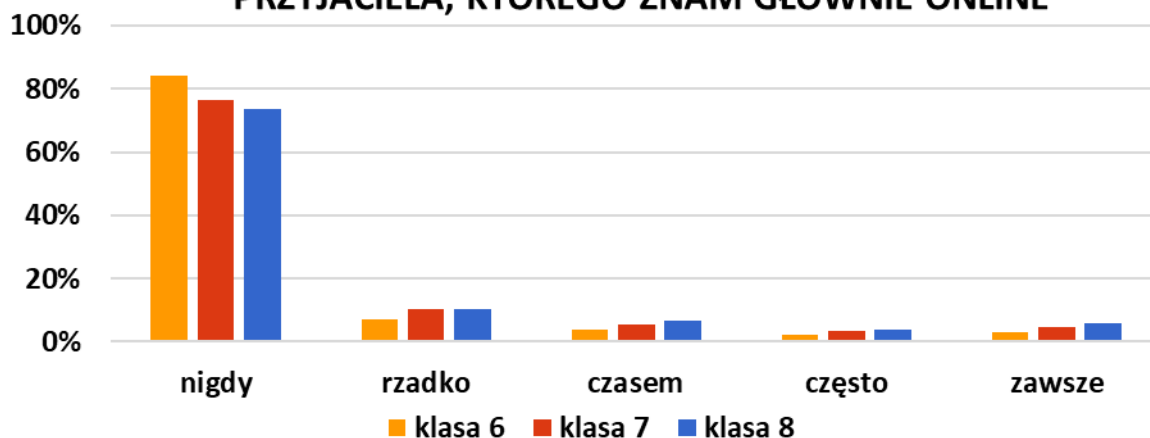
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc KOGOŚ Z INTERNETU



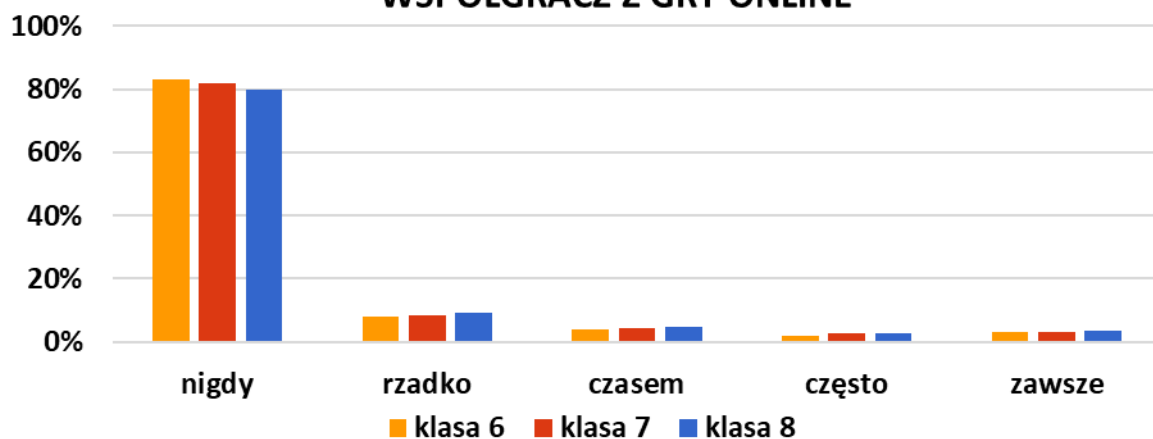
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z GRUPY DYSKUSYJNEJ W SIECI



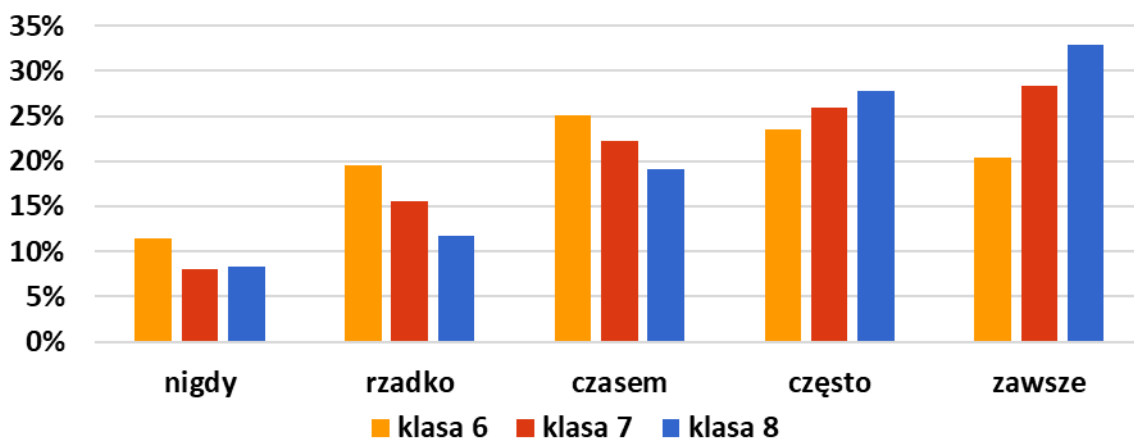
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
PRZYJACIELA, KTÓREGO ZNAM GŁÓWNI ONLINE**



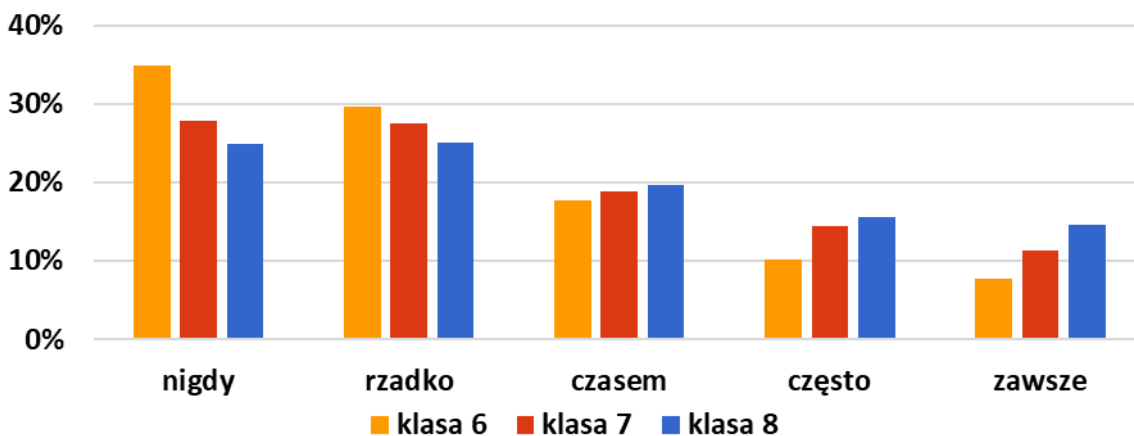
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
WSPÓŁGRACZ Z GRY ONLINE**



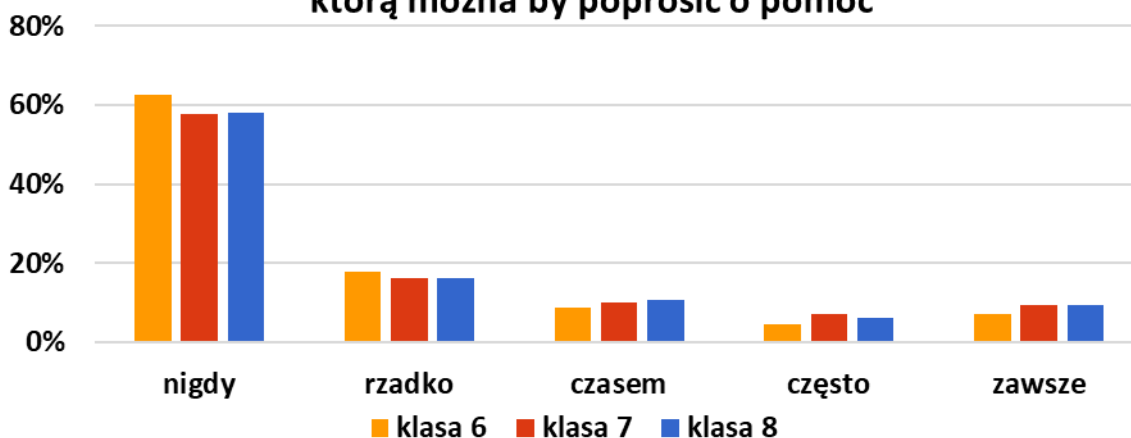
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej RADZĘ SOBIE SAM



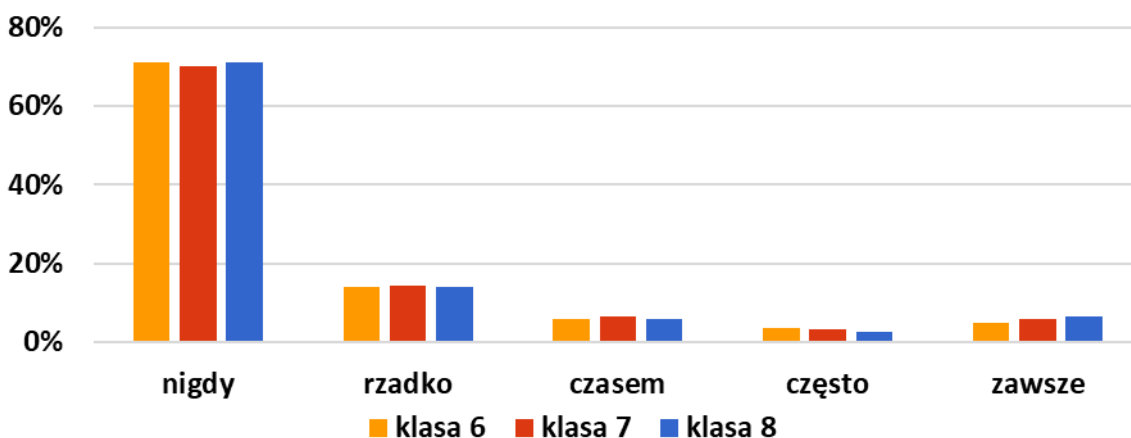
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej NIKOGO NIE PROSZĘ O POMOC



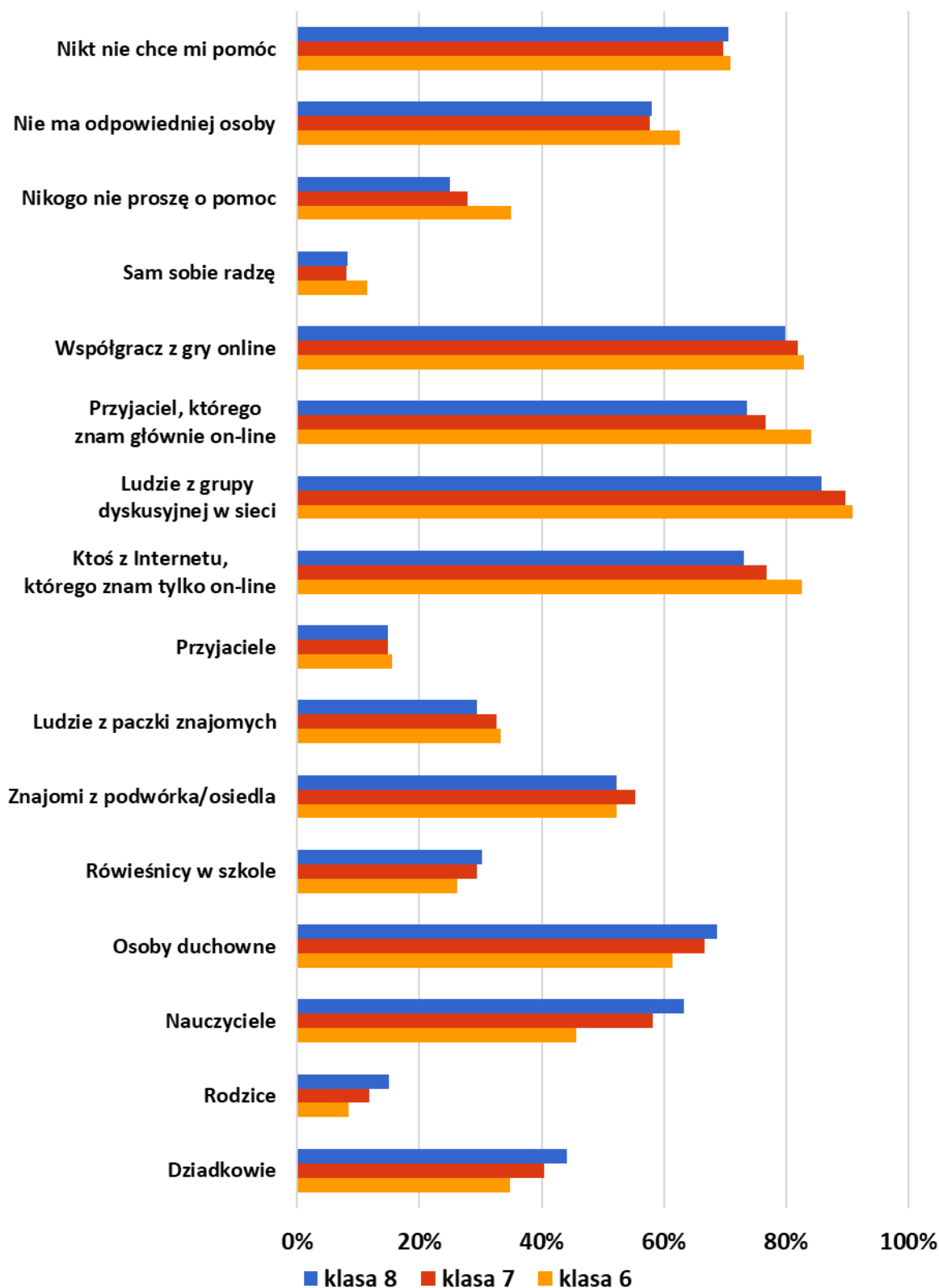
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
NIE MA ODPOWIEDNIEJ OSOBY,
którą można by poprosić o pomoc**



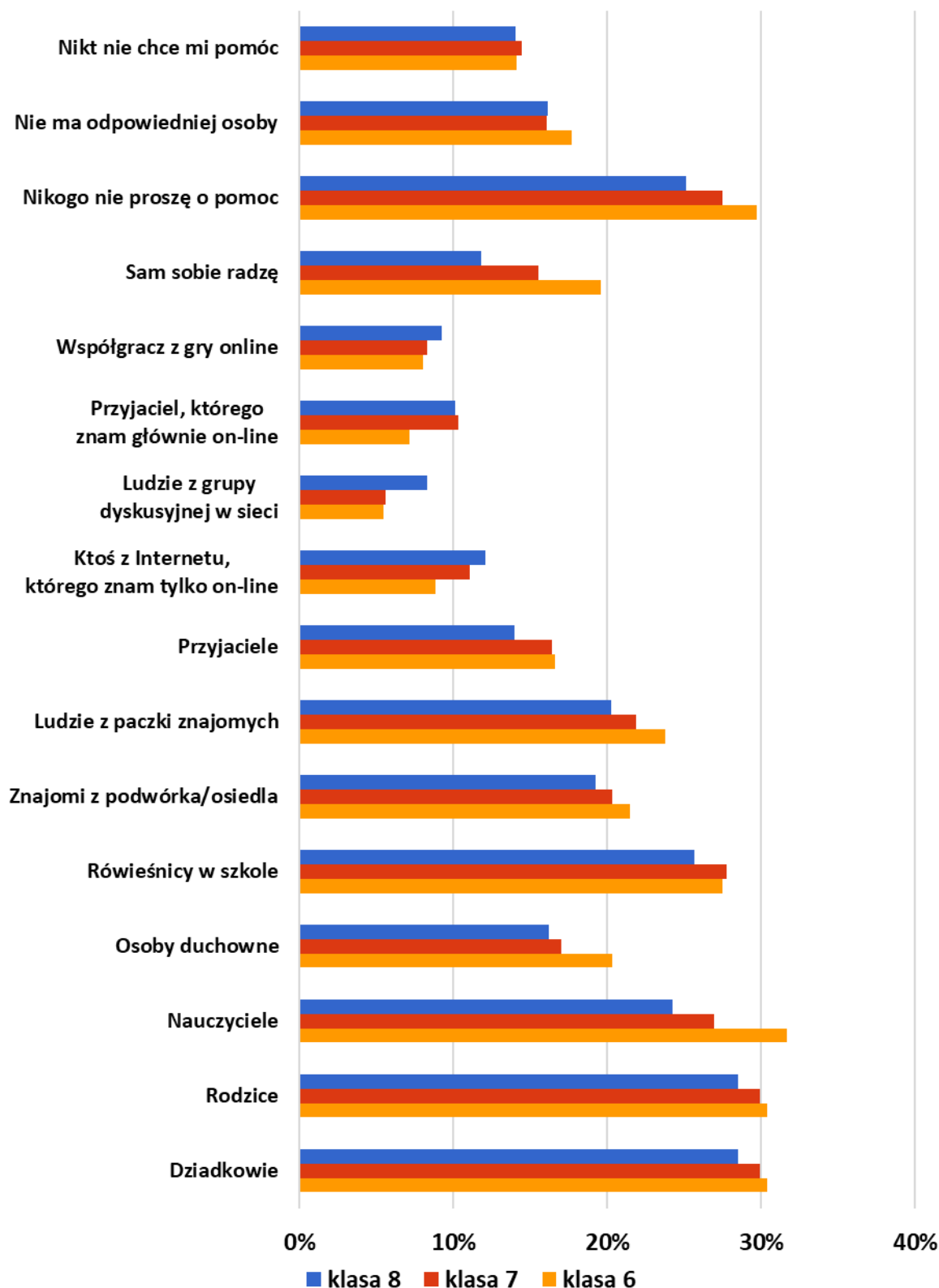
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
NIKT NIE CHCE MI POMÓC**



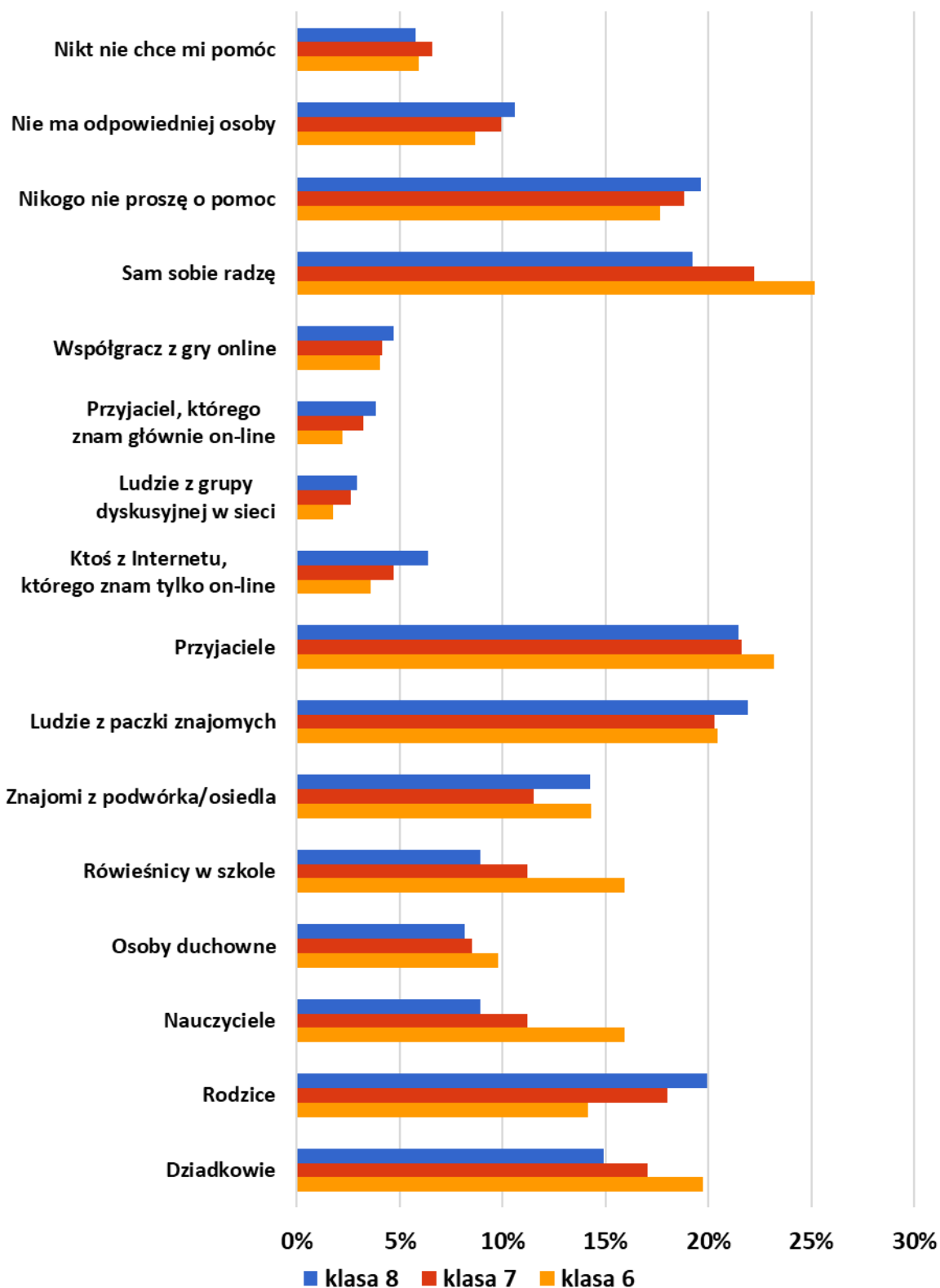
NIGDY proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



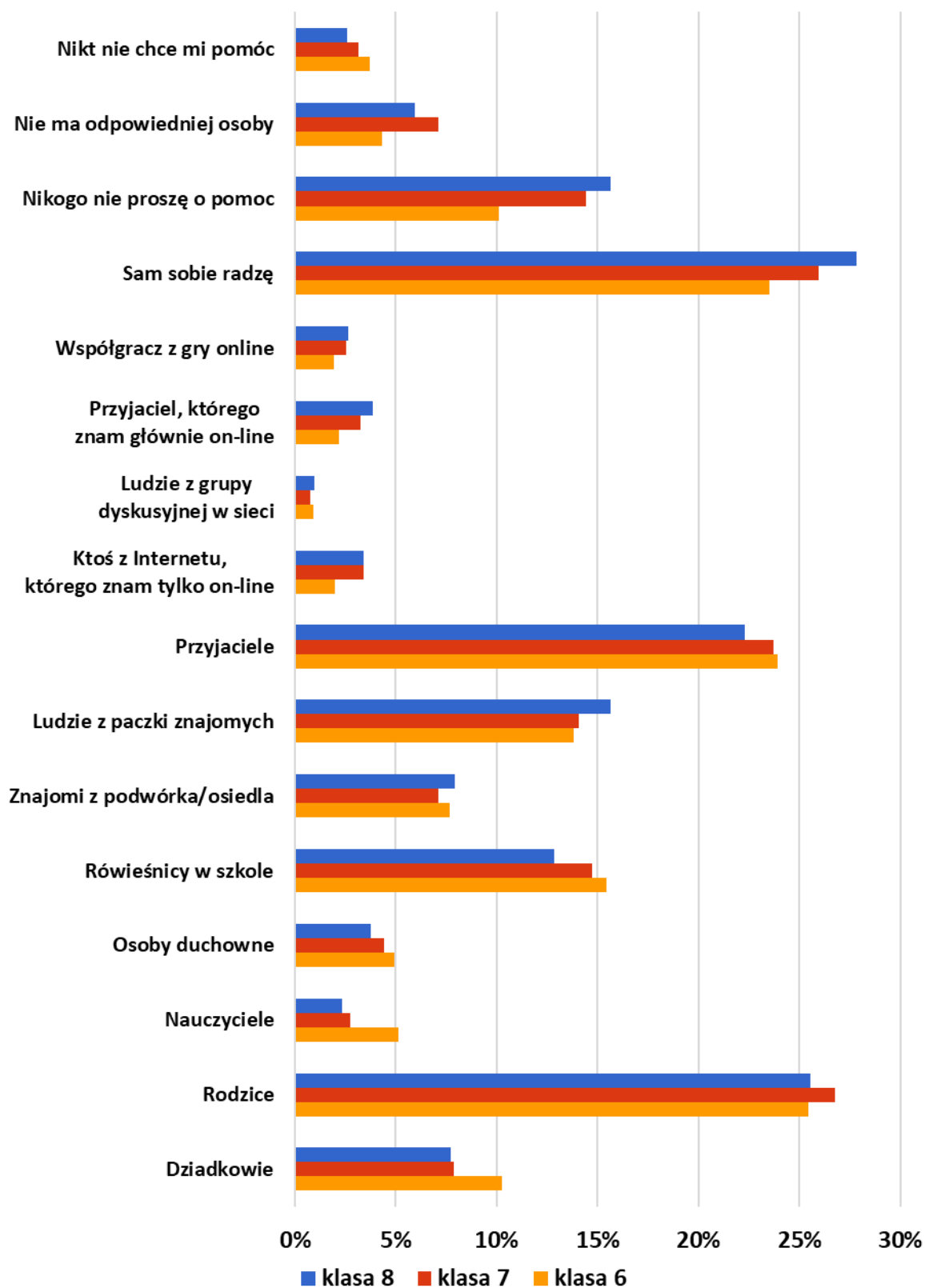
RZADKO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



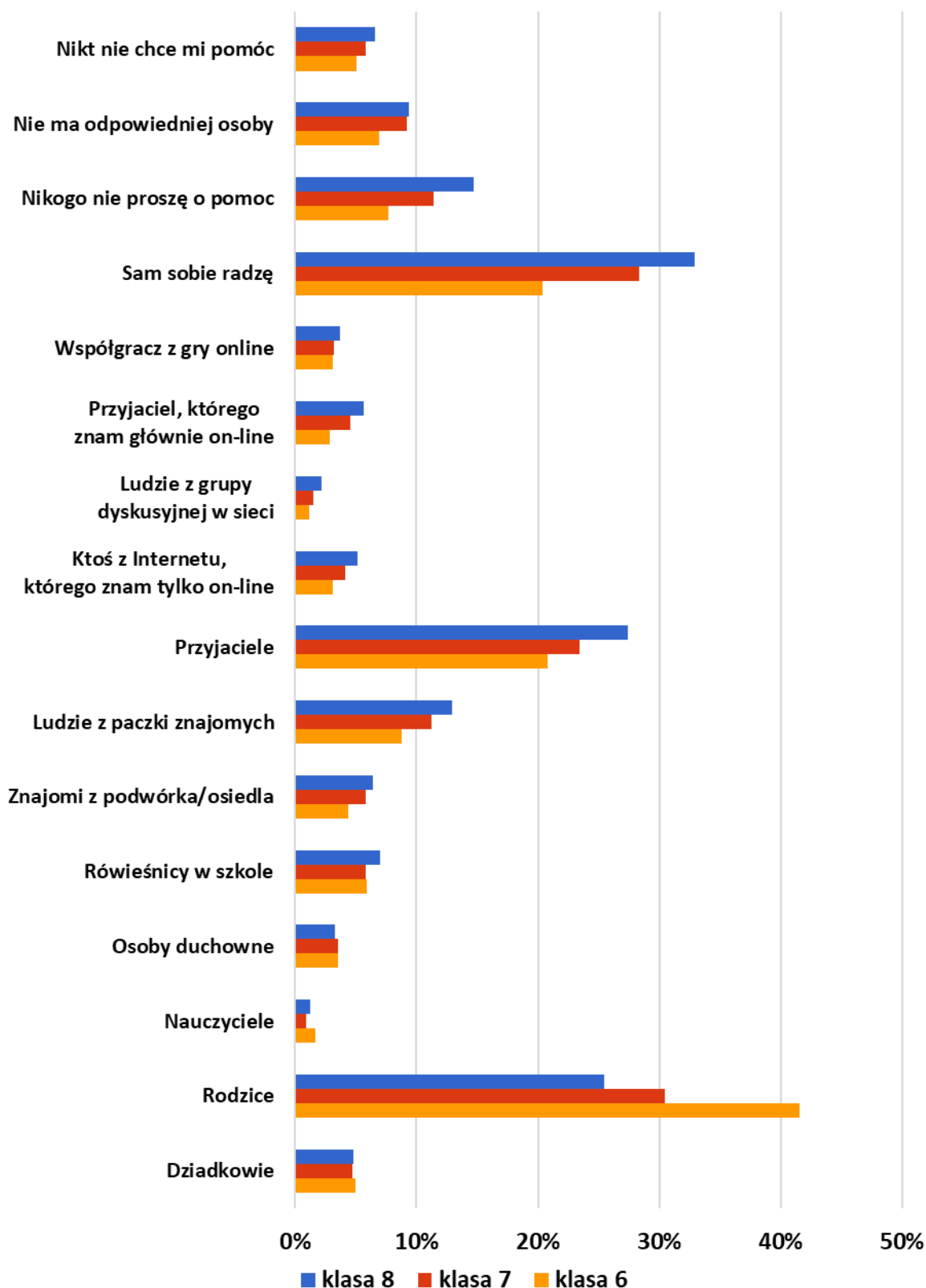
CZASEM proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



CZĘSTO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



ZAWSZE proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



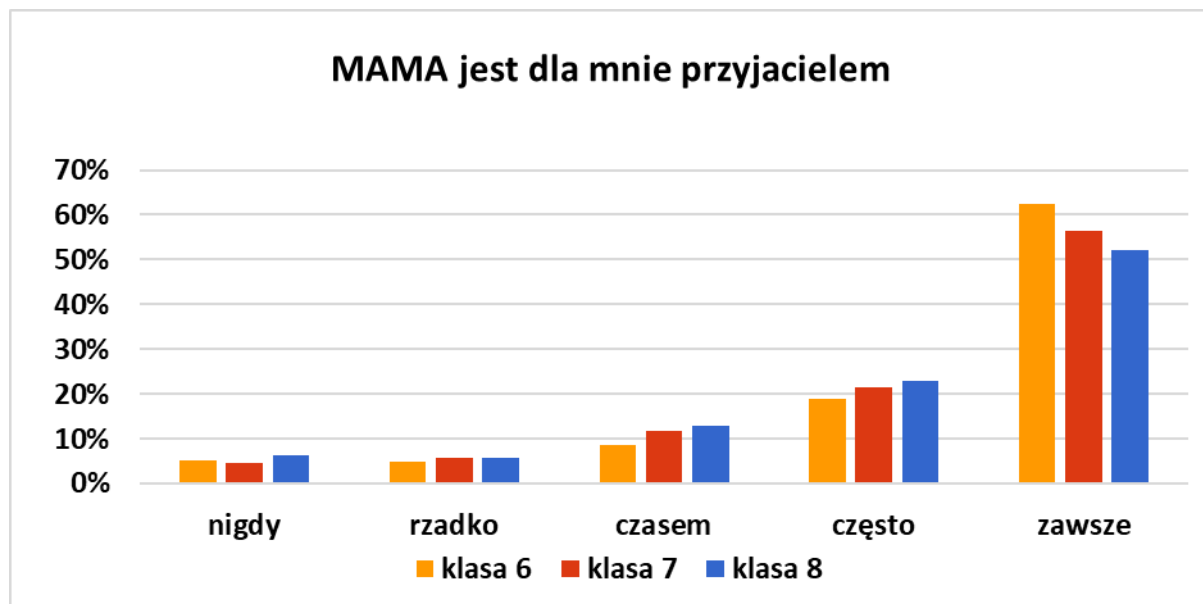
2.1.8 Relacje z rodzicami

Kwestionariusz do badania relacji z rodzicami R. Solecki

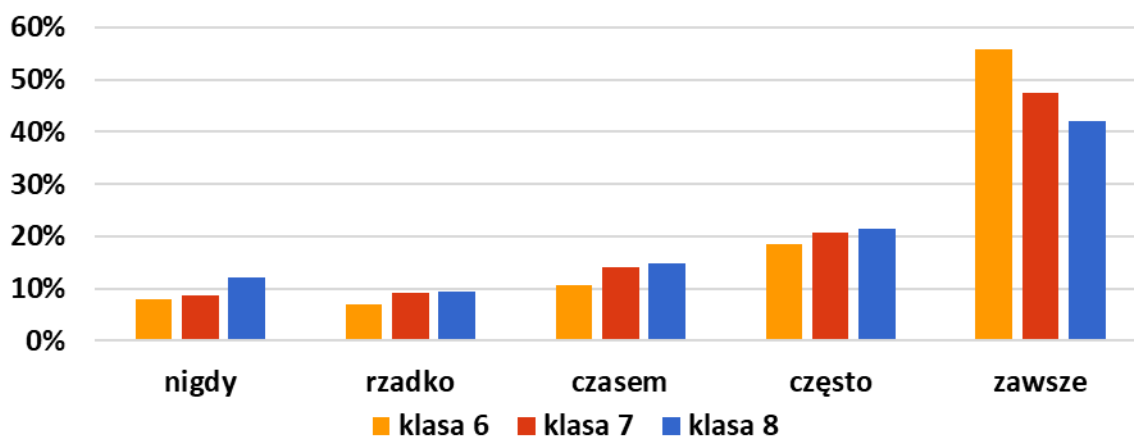
Środowisko rodzinne to podstawowe środowisko wychowawcze, które daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala na konstruktywne rozwijanie swojej osoby. Relacje z rodzicami mogą być oparte na lęku lub miłości, mogą być warunkowe i zależne od spełniania oczekiwań rodziców lub bezwarunkowe, akceptujące dziecko z jego słabościami i porażkami oraz nastawione na wsparcie i towarzyszenie w procesie rozwoju.

Wyniki

Odpowiadając na pytania młodzież mogła zaznaczyć częstość zachodzącej relacji w stosunku do mamy i do taty.

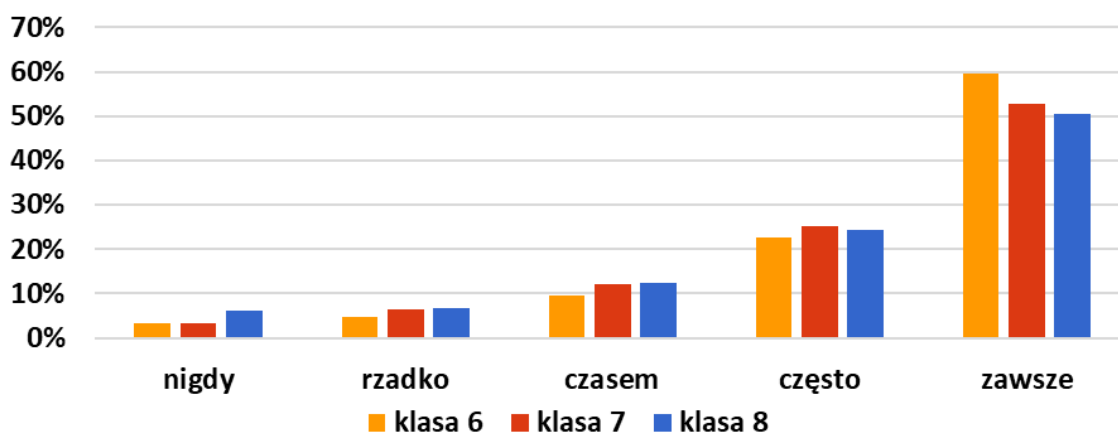


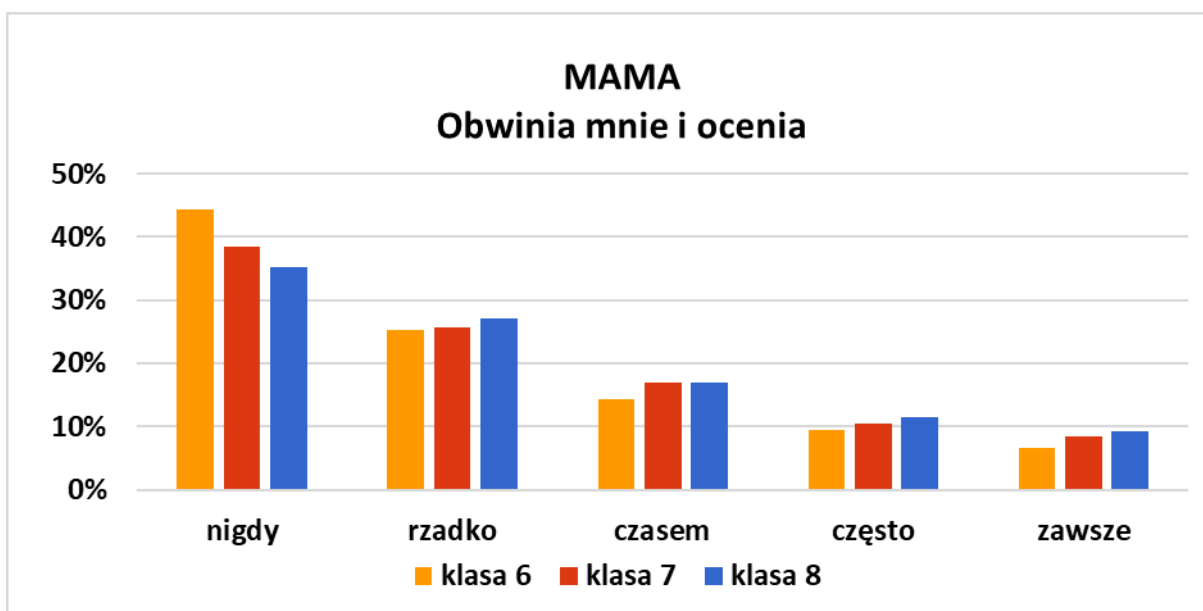
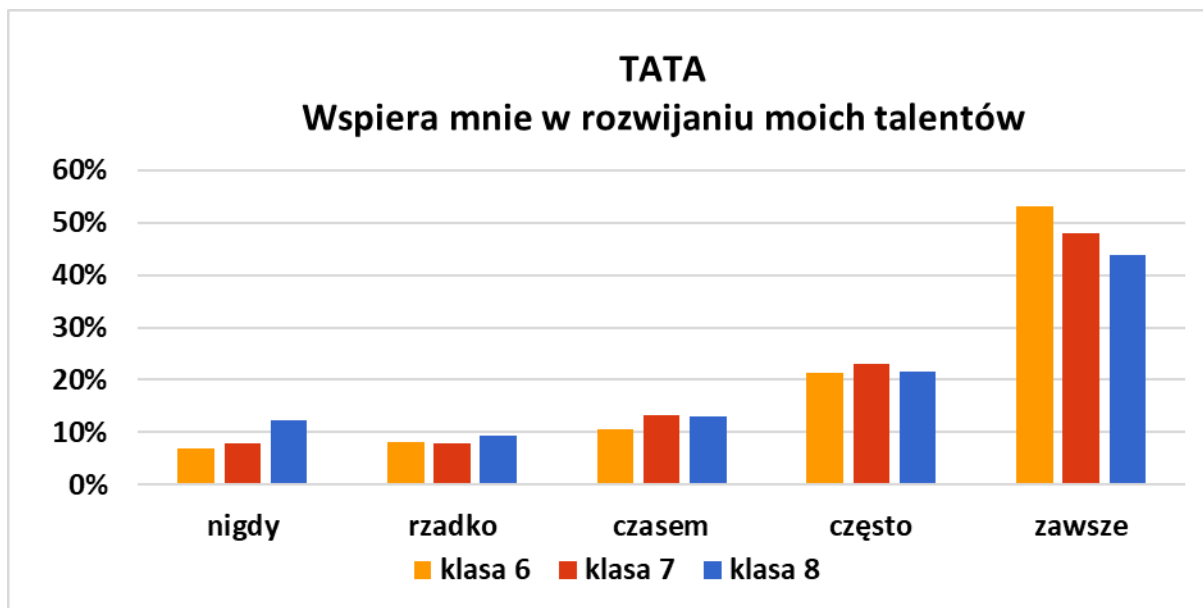
TATA jest dla mnie przyjacielem



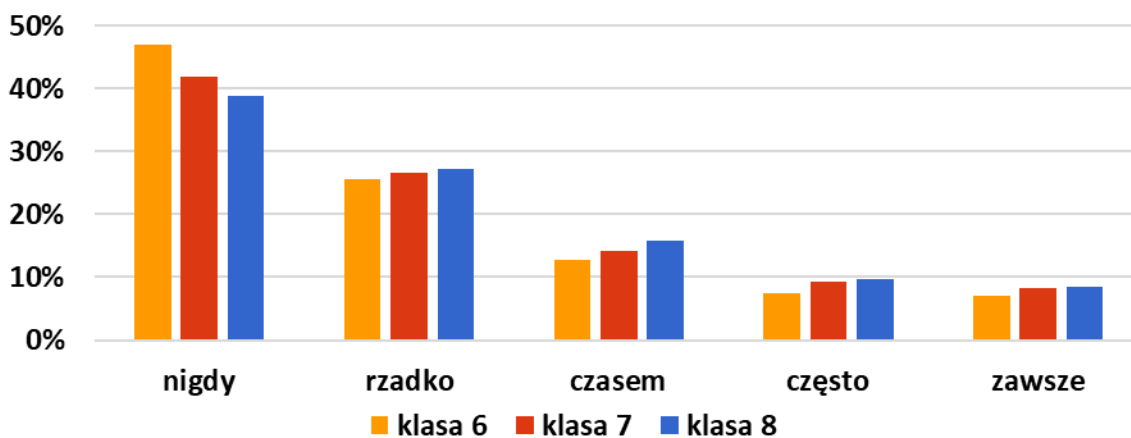
MAMA

Wspiera mnie w rozwijaniu moich talentów

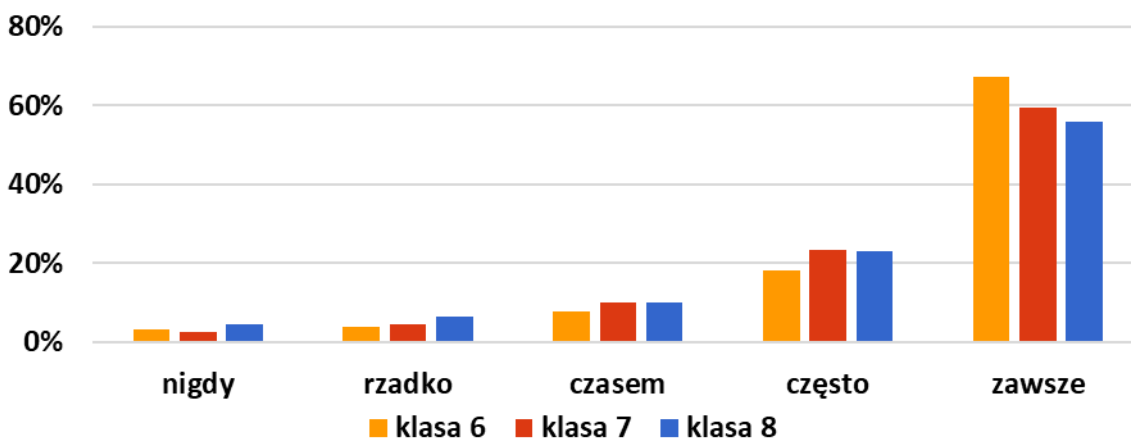




TATA Obwinia mnie i ocenia

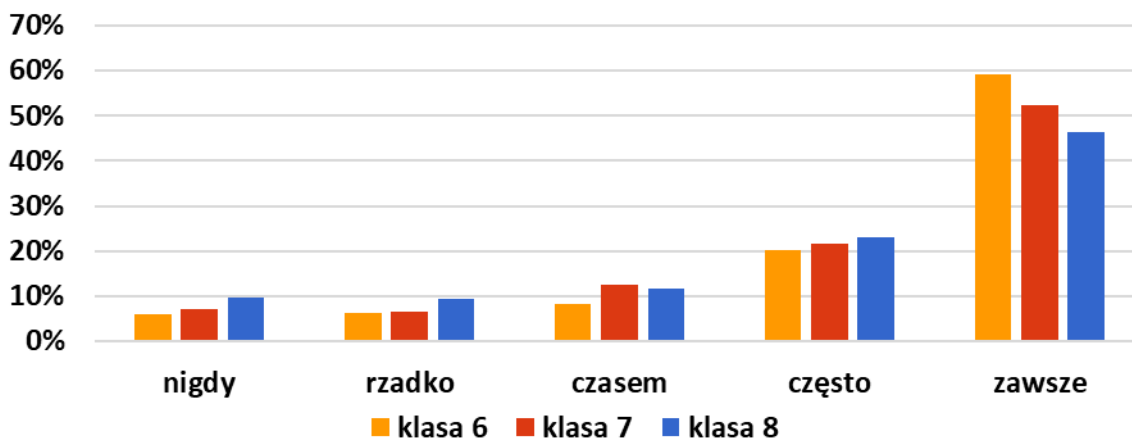


MAMA Docenia moje osiągnięcia i cieszy się z nich



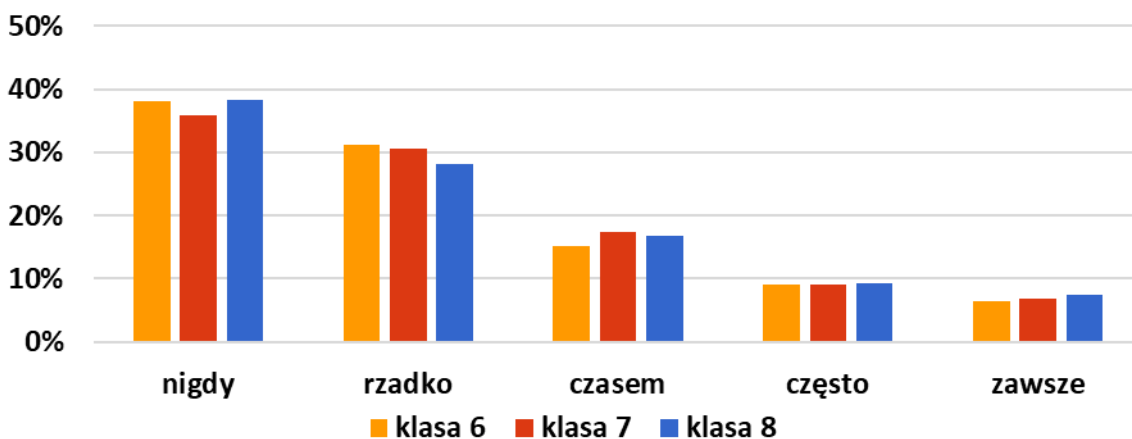
TATA

Docenia moje osiągnięcia i cieszy się z nich



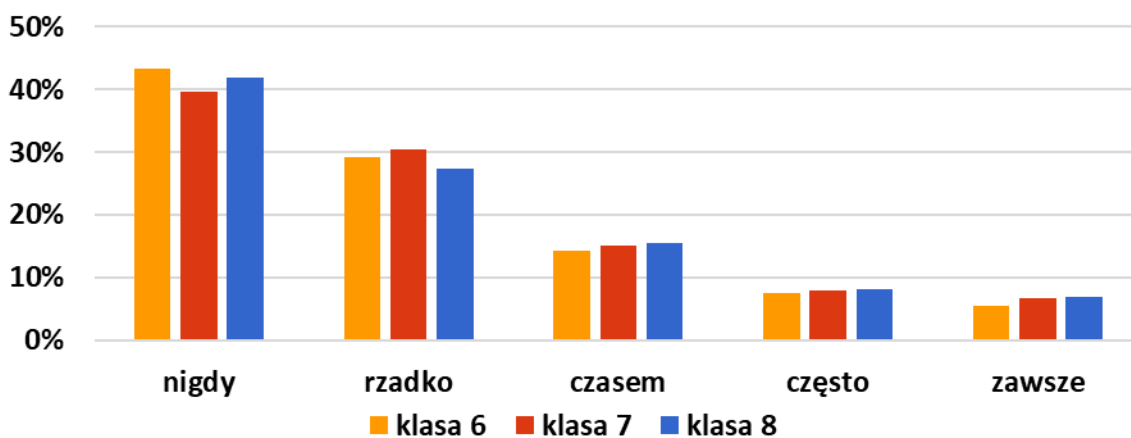
MAMA

Karze mnie za moje błędy



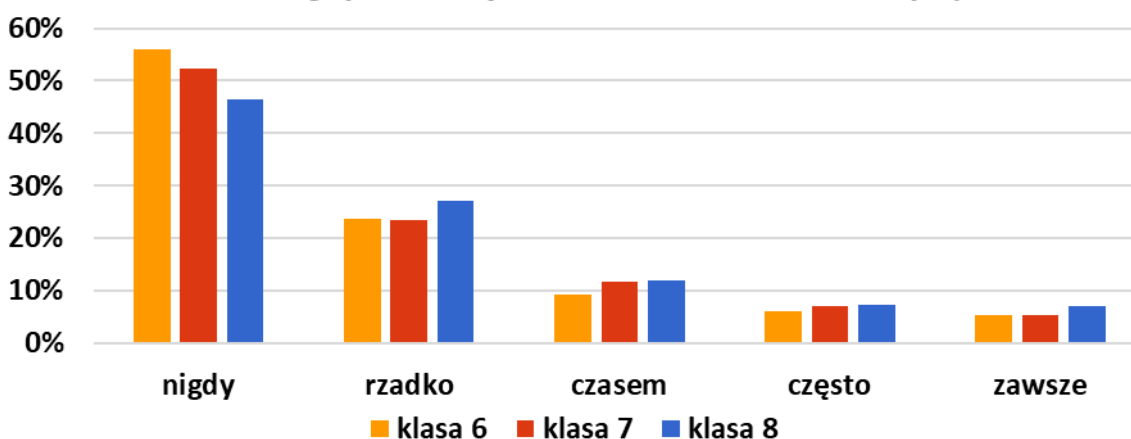
TATA

Karze mnie za moje błędy



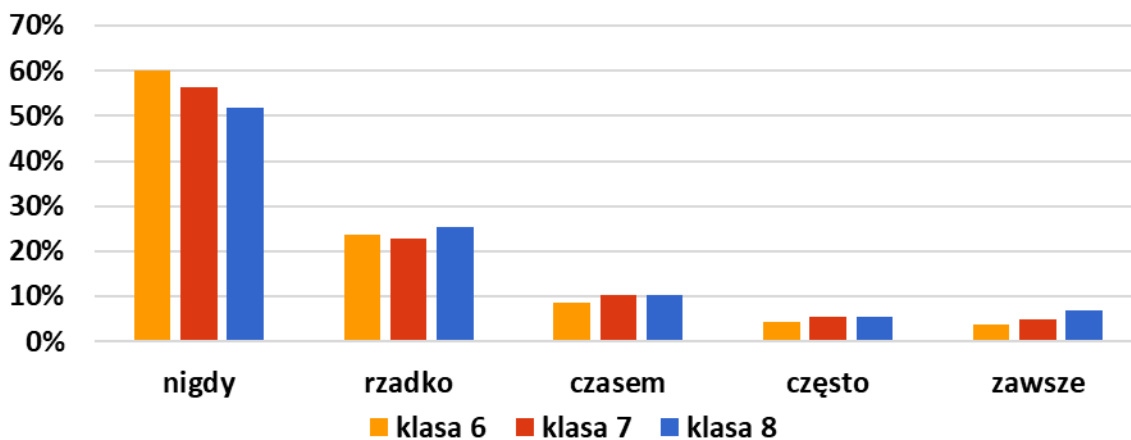
MAMA

Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki



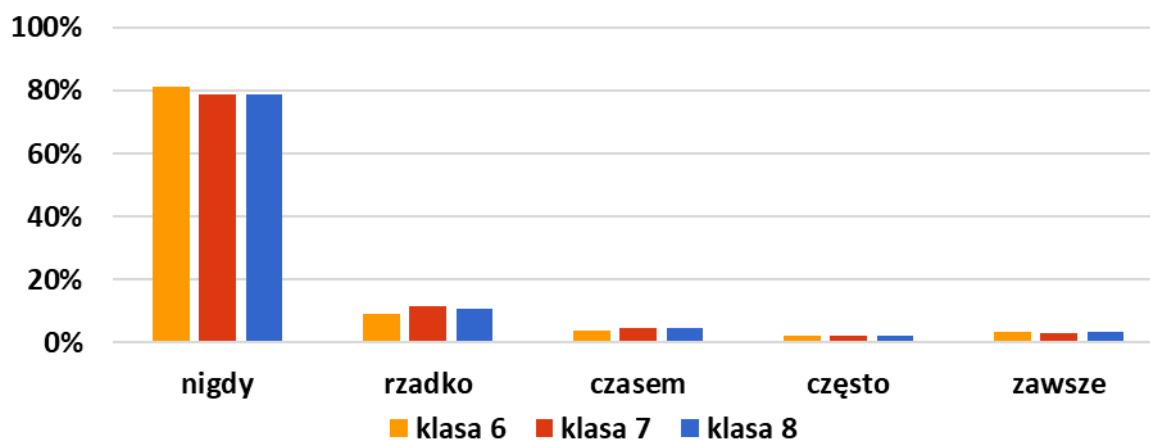
TATA

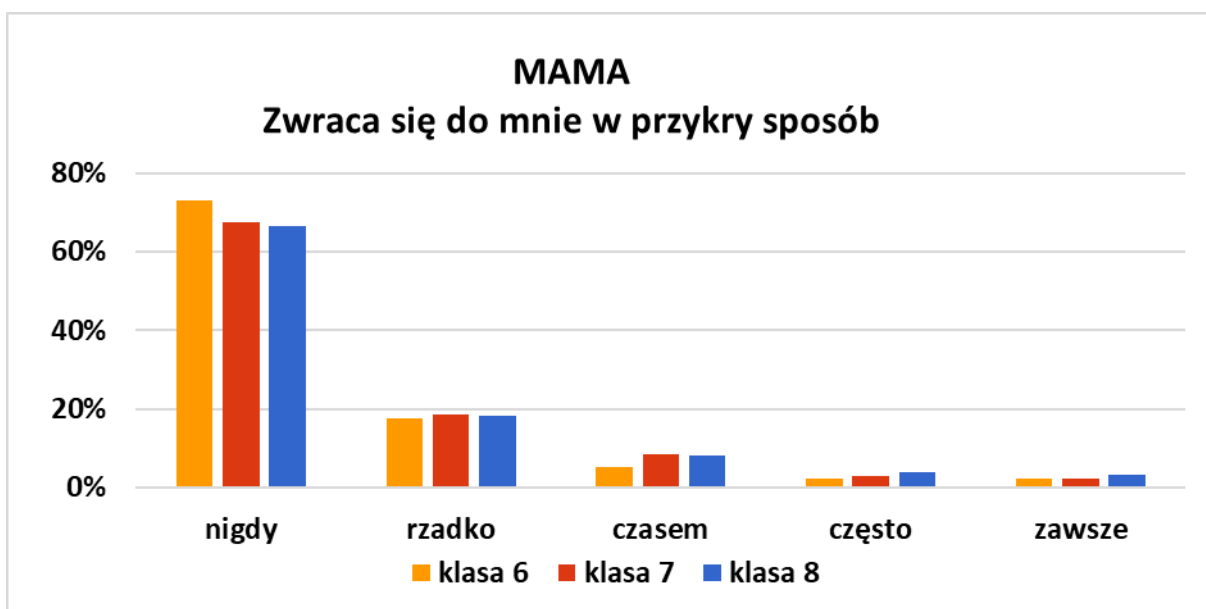
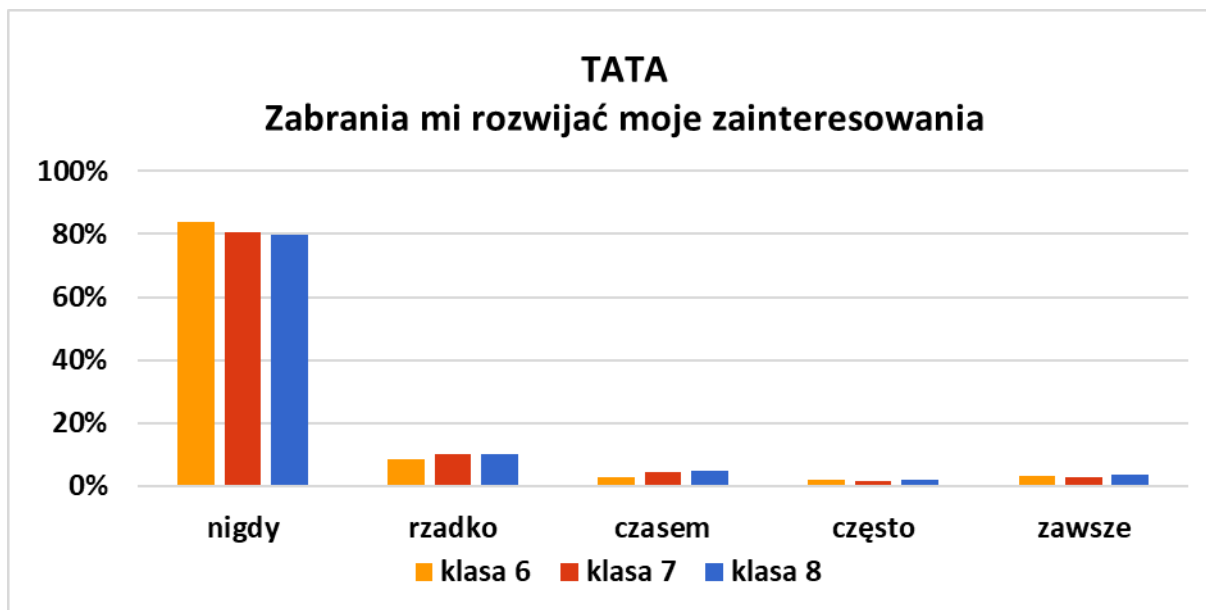
Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki

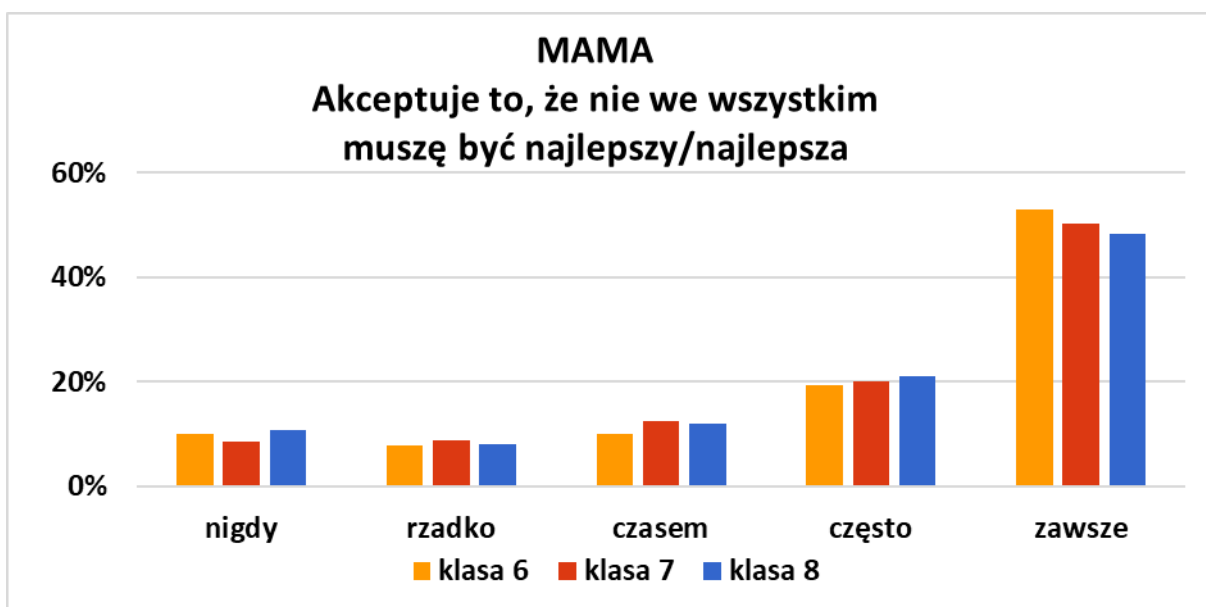
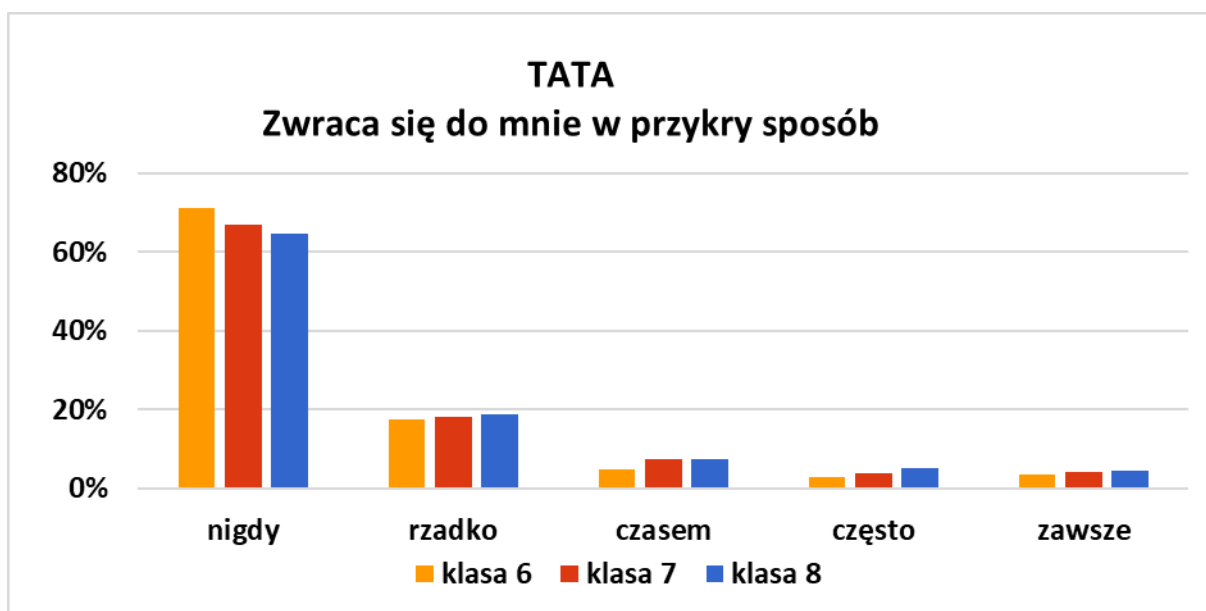


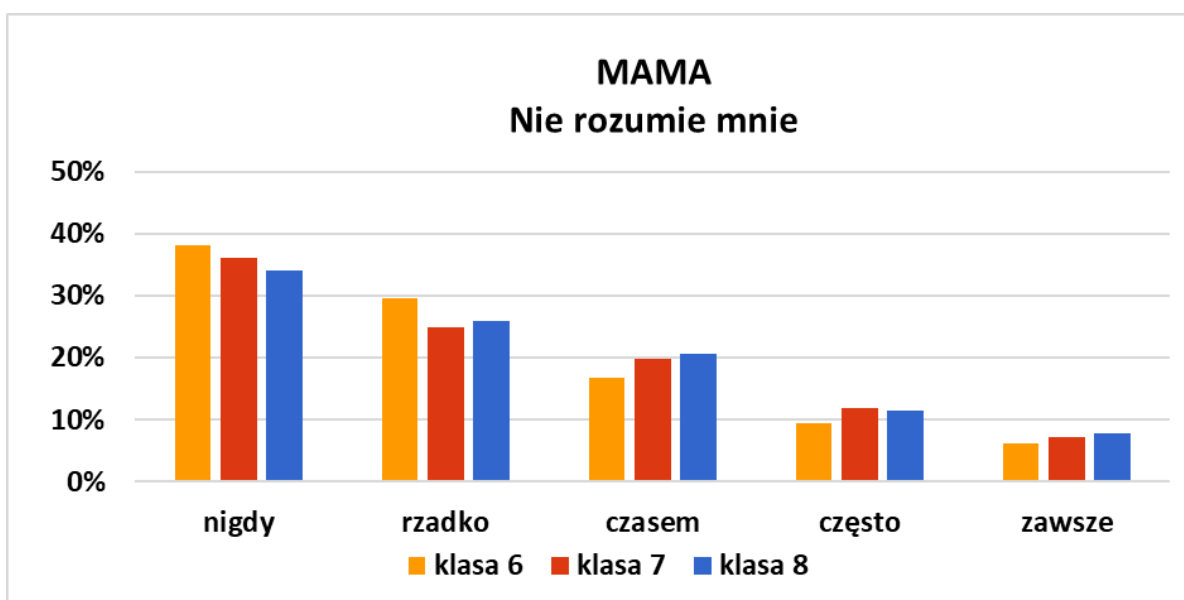
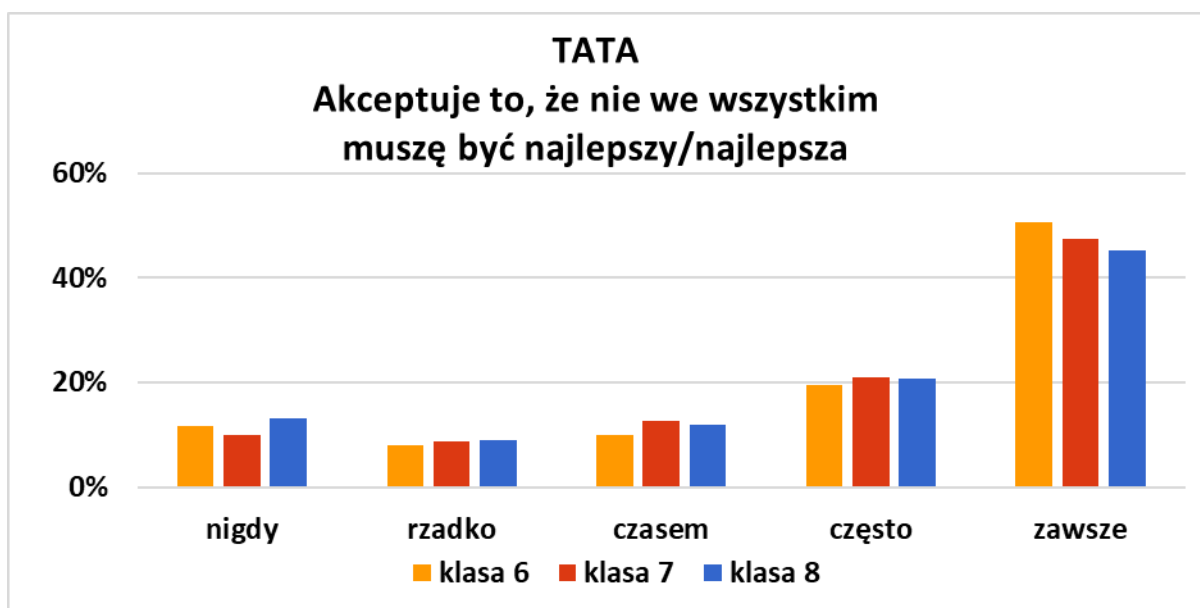
MAMA

Zabrania mi rozwijać moje zainteresowania

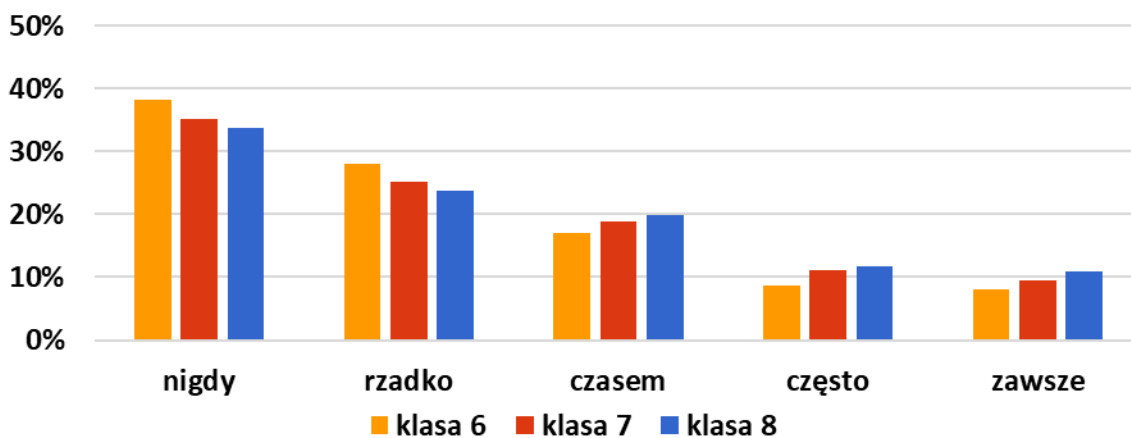




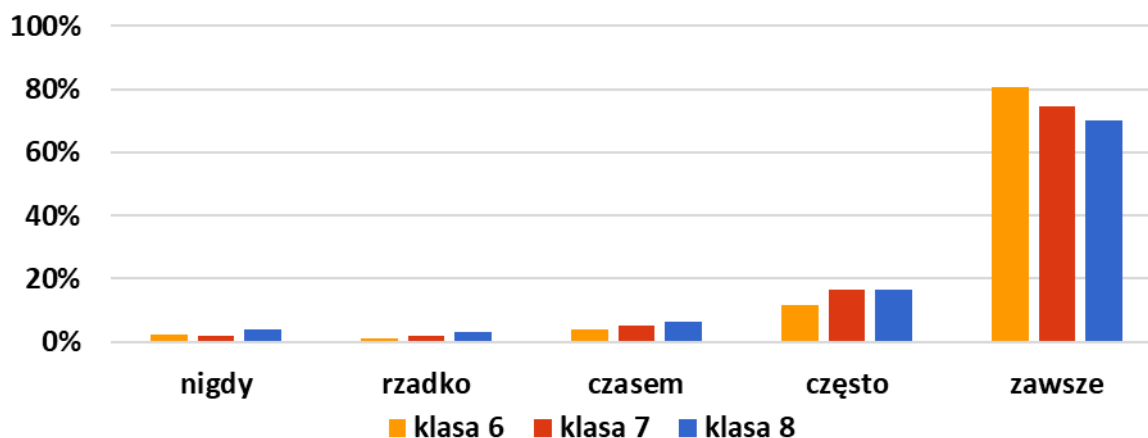




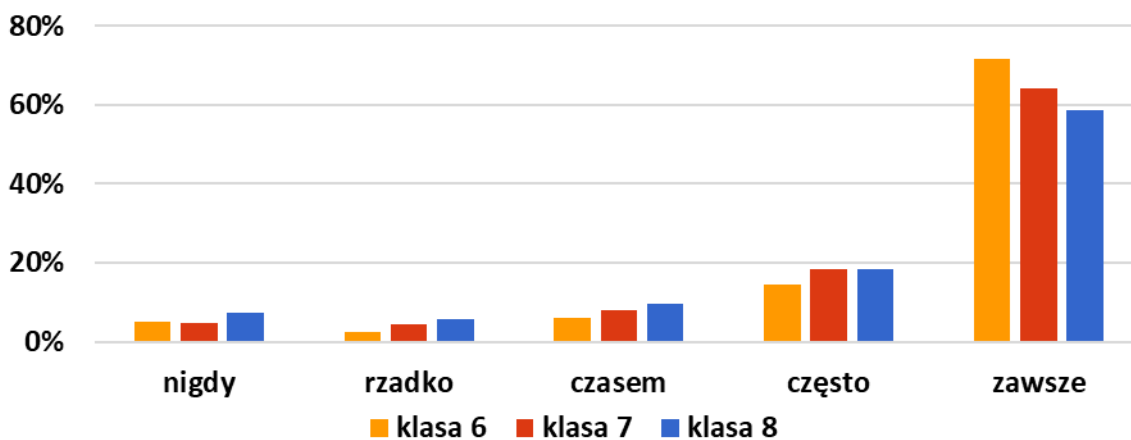
TATA Nie rozumie mnie



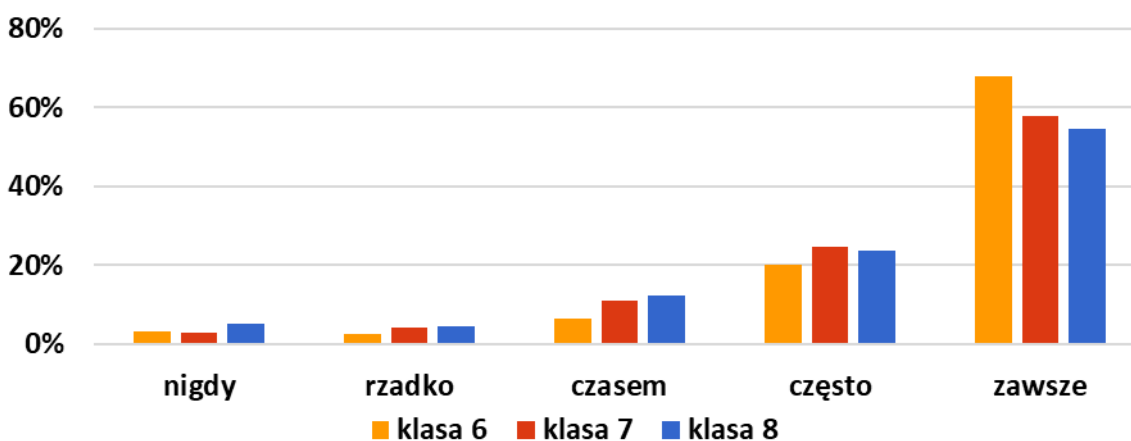
MAMA Troszczy się o mnie



TATA Troszczy się o mnie

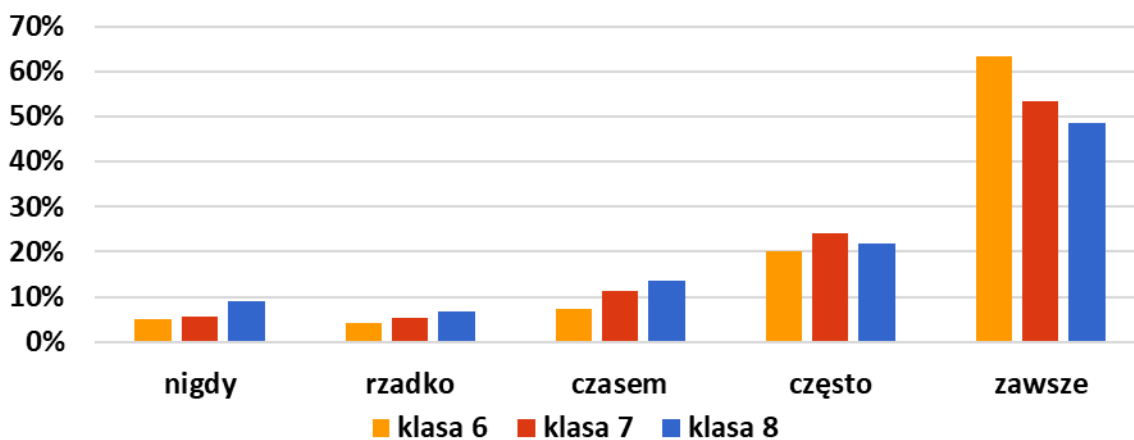


MAMA Lubię z nią spędzać czas



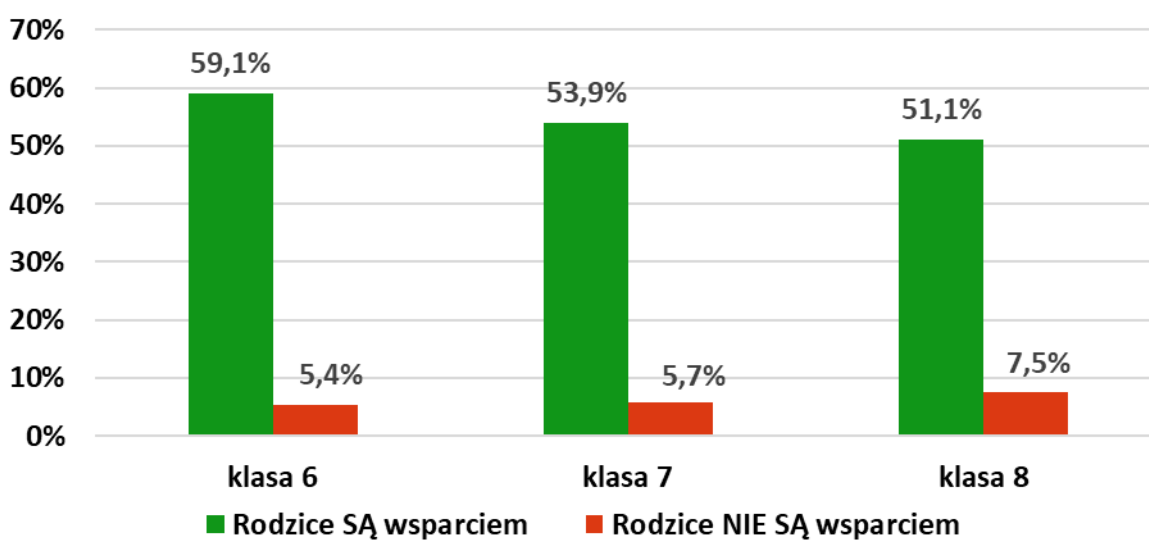
TATA

Lubię z nim spędzać czas

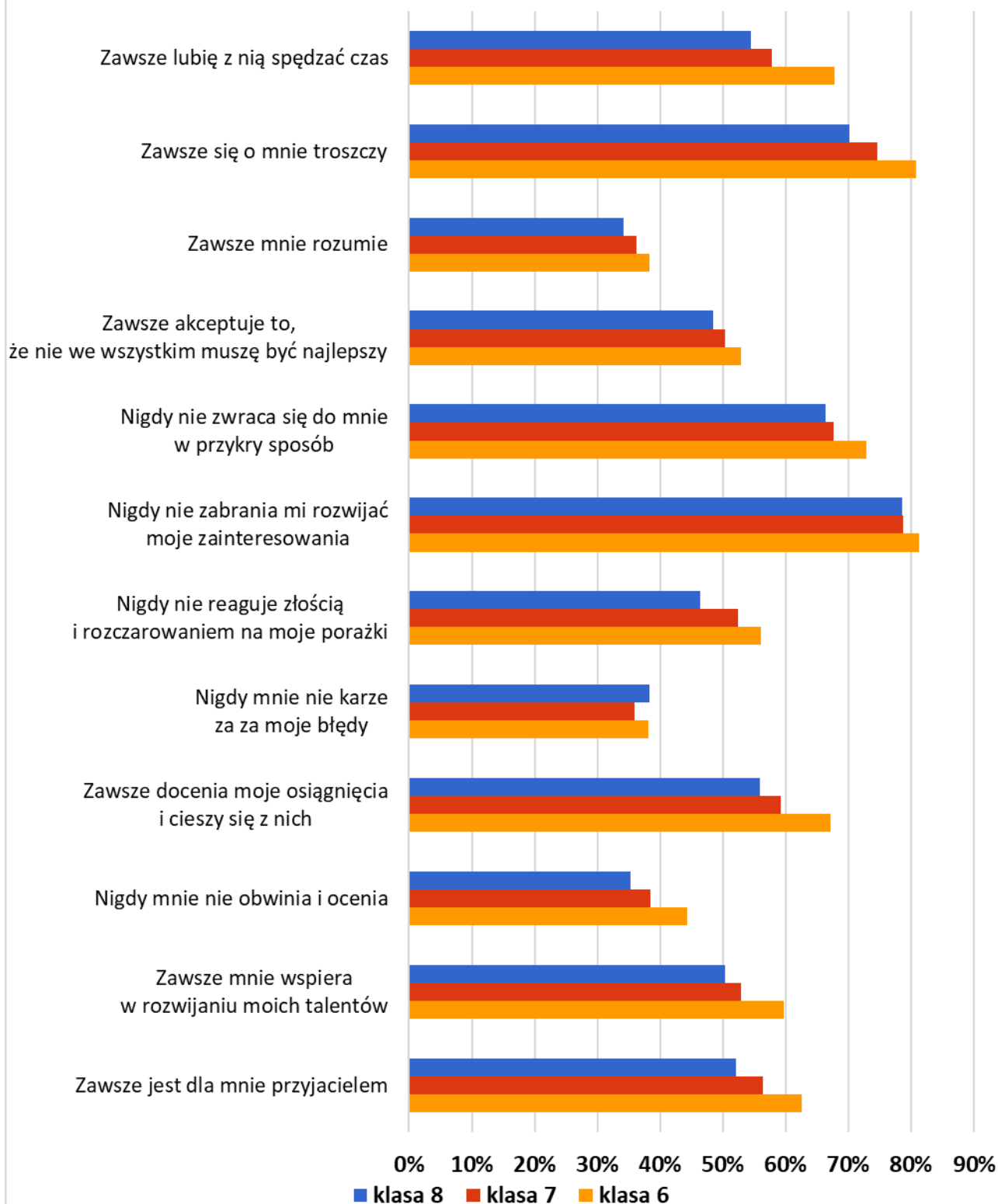


Relacje rodziców i dzieci

(średnia procentów skrajnych odpowiedzi)



MAMA Relacja wspierająca



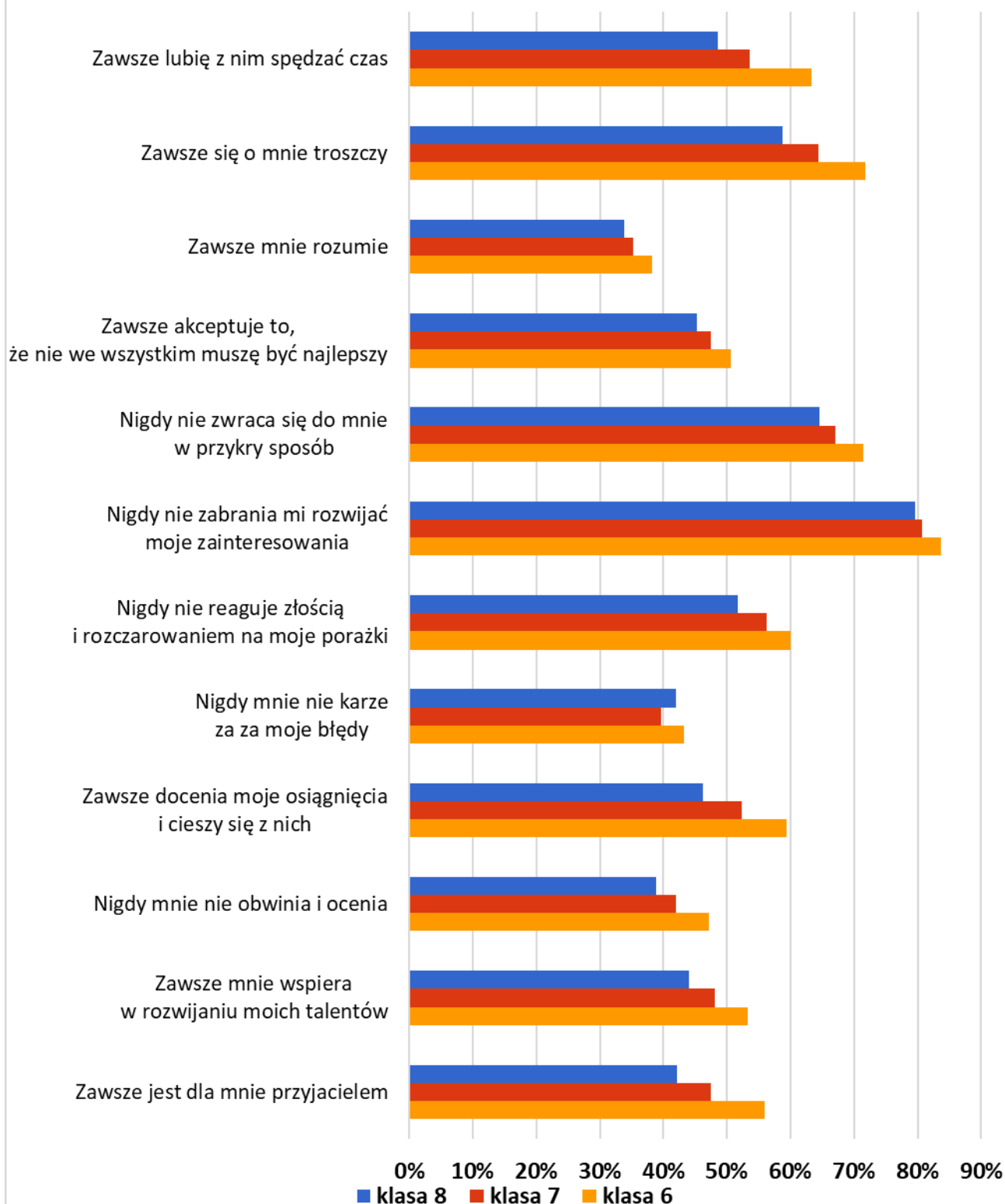
MAMA

Relacja NIEwspierająca



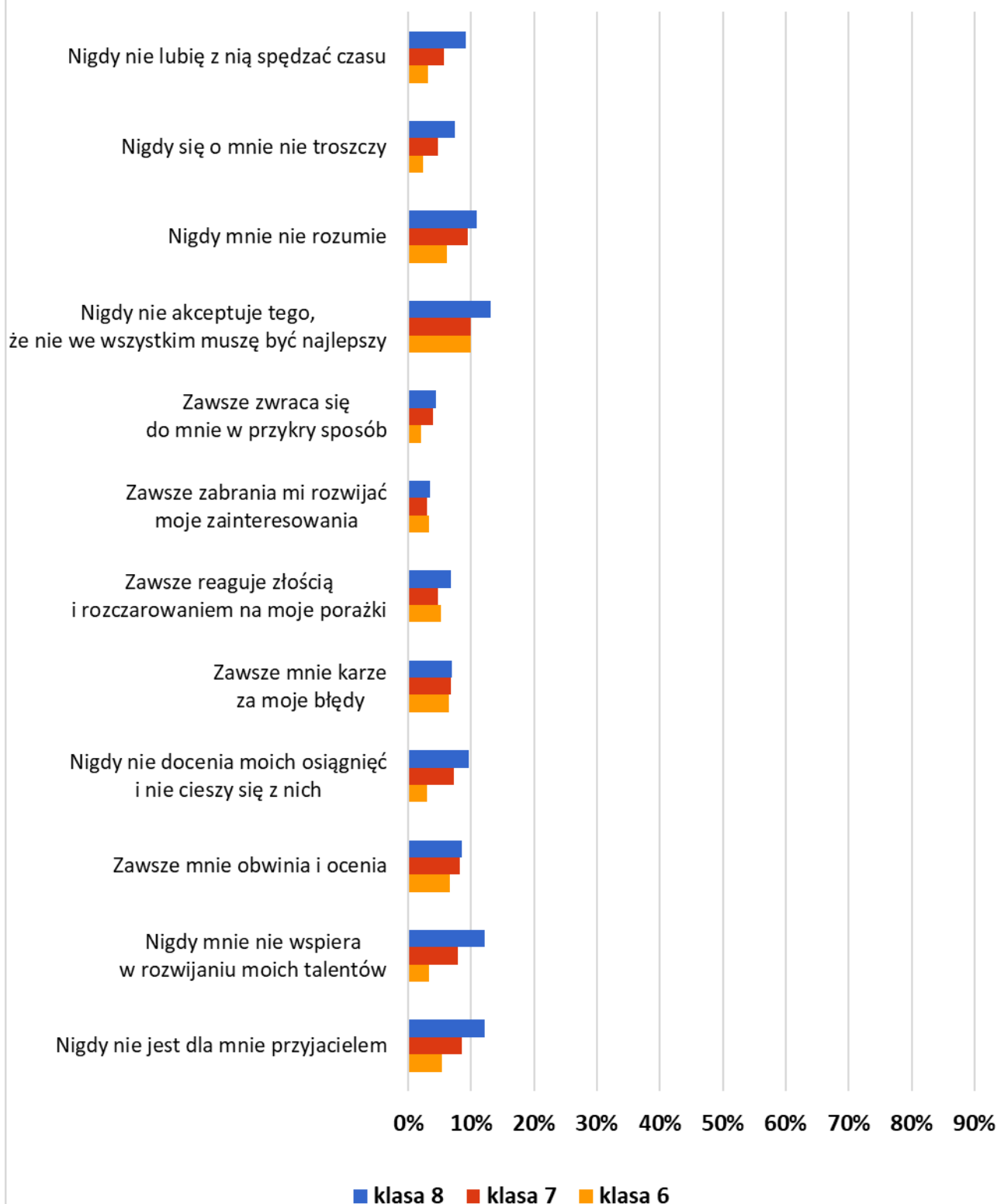
TATA

Relacja wspierająca



TATA

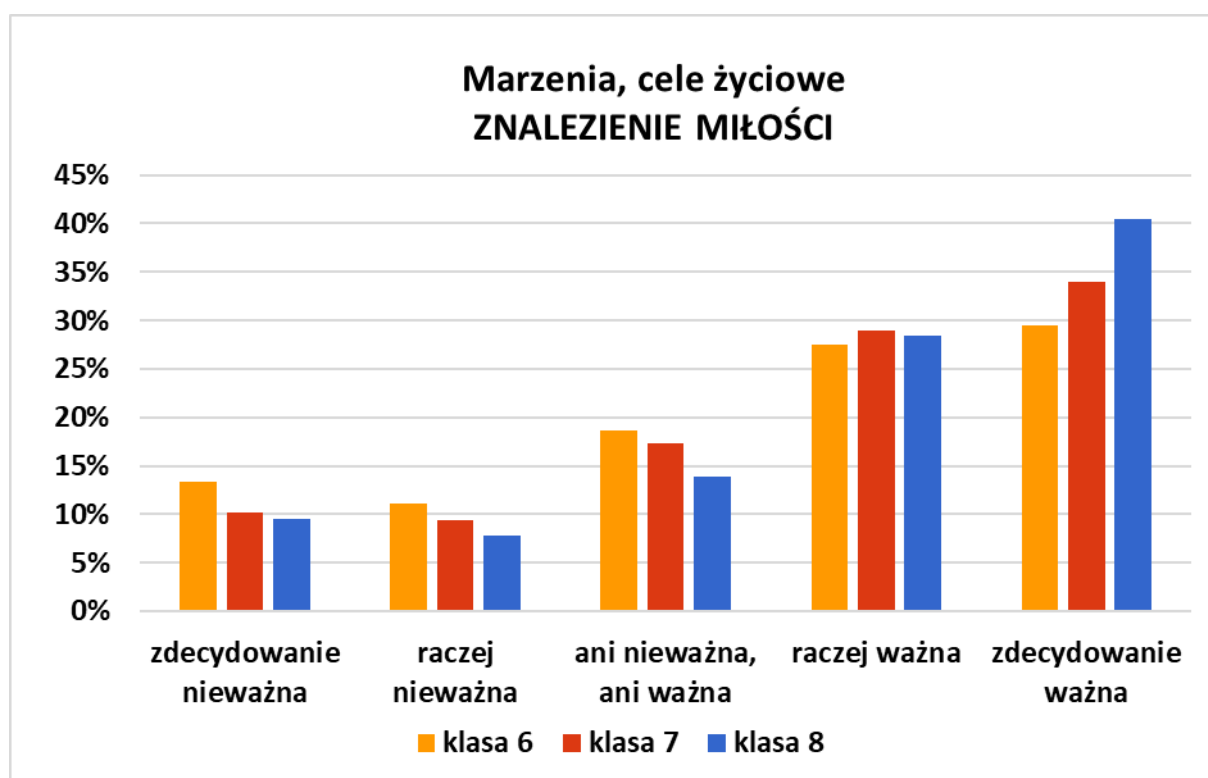
Relacja NIEwspierająca



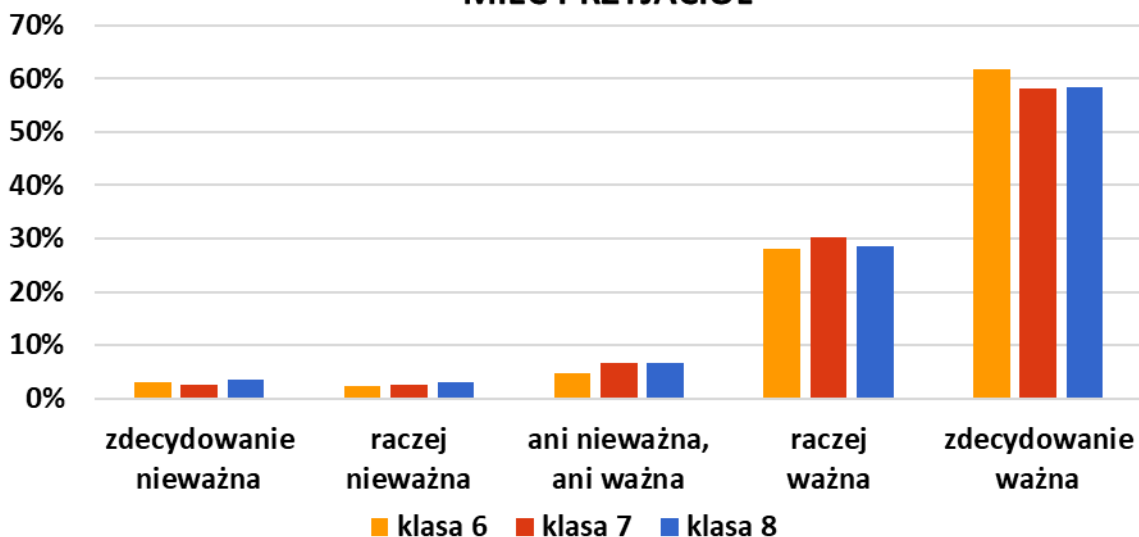
2.1.9 Cele i marzenia

Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”)

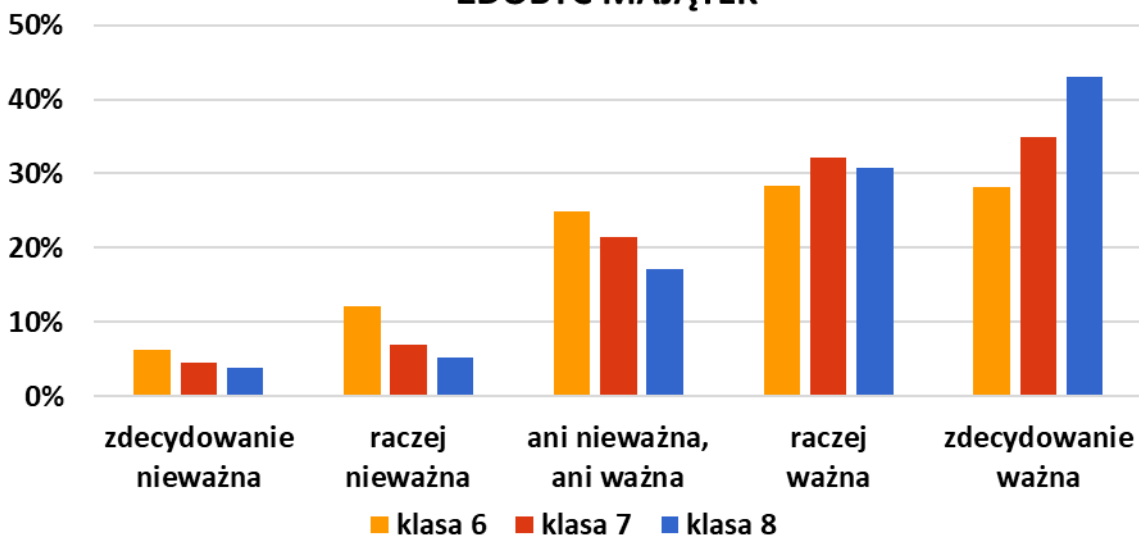
Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa). Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które - gdy nie mogą zostać zrealizowane - prowadzą do frustracji, a w konsekwencji pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia. W konsekwencji może to prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimediów. Marzenia wskazane jako najważniejsze mogą być tylko deklarowane. Ważne, aby stworzyć młodym ludziom przestrzeń do ich realizacji.



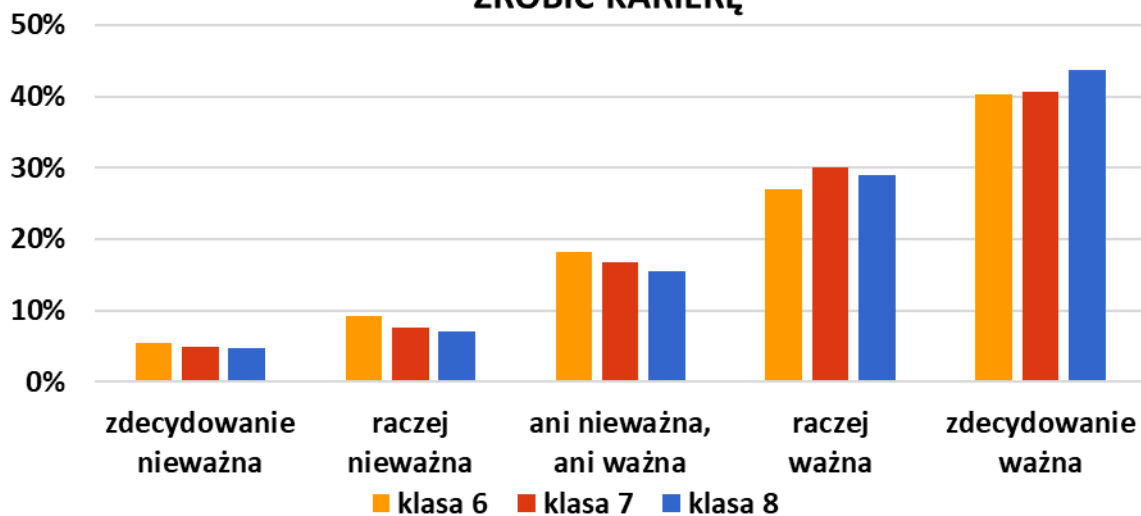
Marzenia, cele życiowe MIEĆ PRZYJACIÓŁ



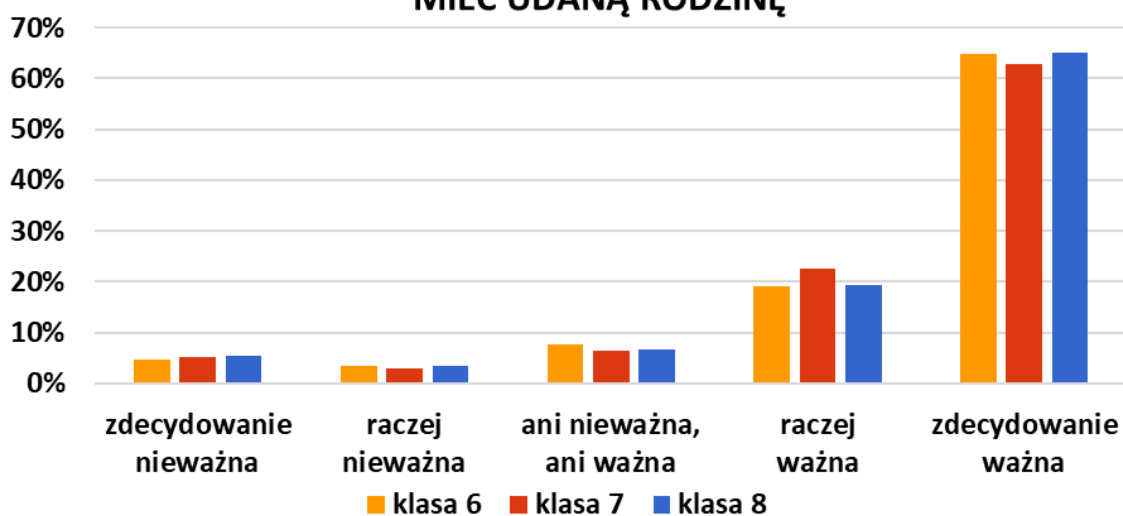
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ MAJĄTEK



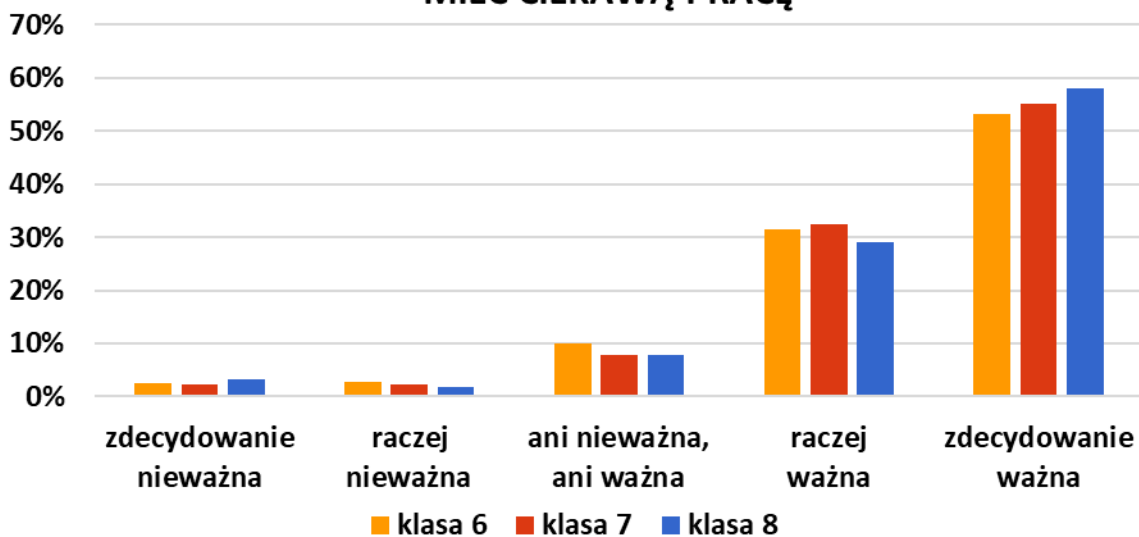
Marzenia, cele życiowe ZROBIĆ KARIERĘ



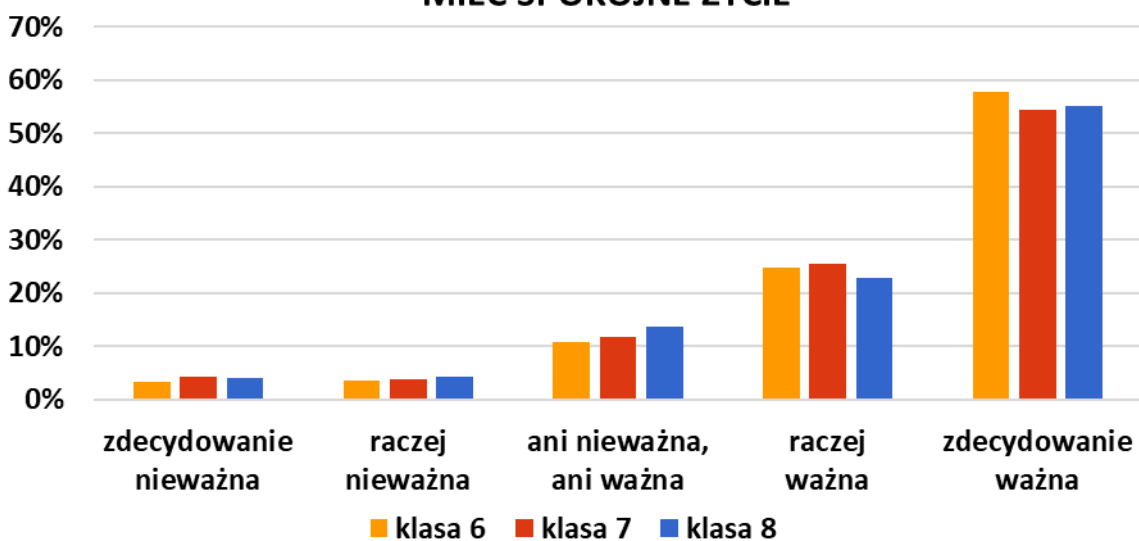
Marzenia, cele życiowe MIEĆ UDANĄ RODZINĘ



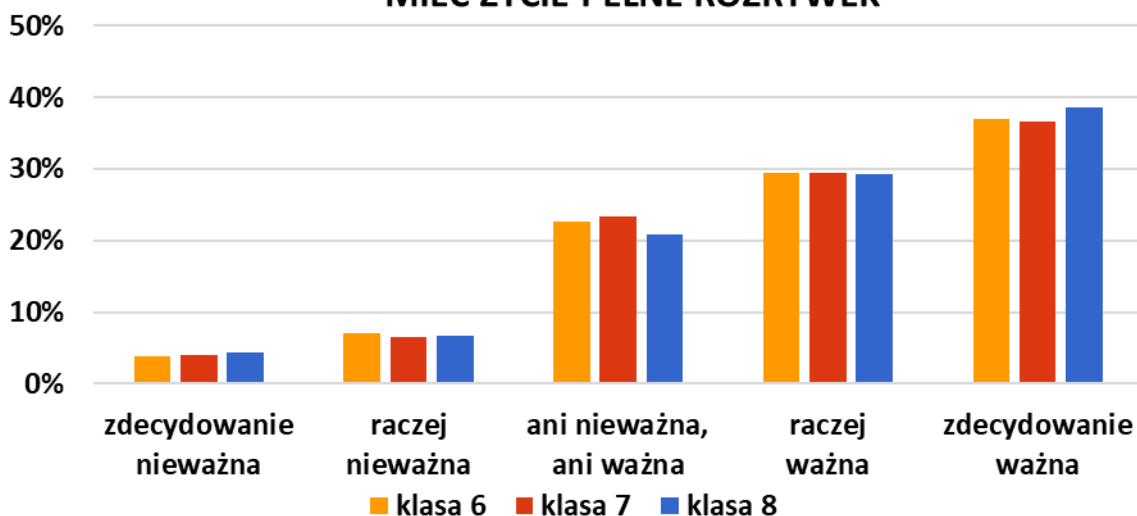
Marzenia, cele życiowe MIEĆ CIEKAWĄ PRACĘ



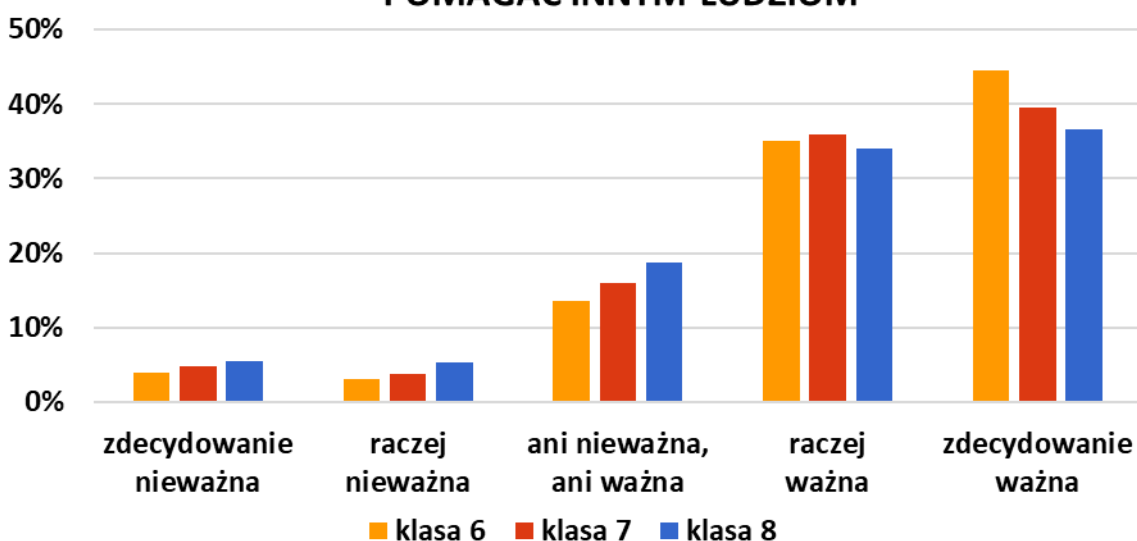
Marzenia, cele życiowe MIEĆ SPOKOJNE ŻYCIE



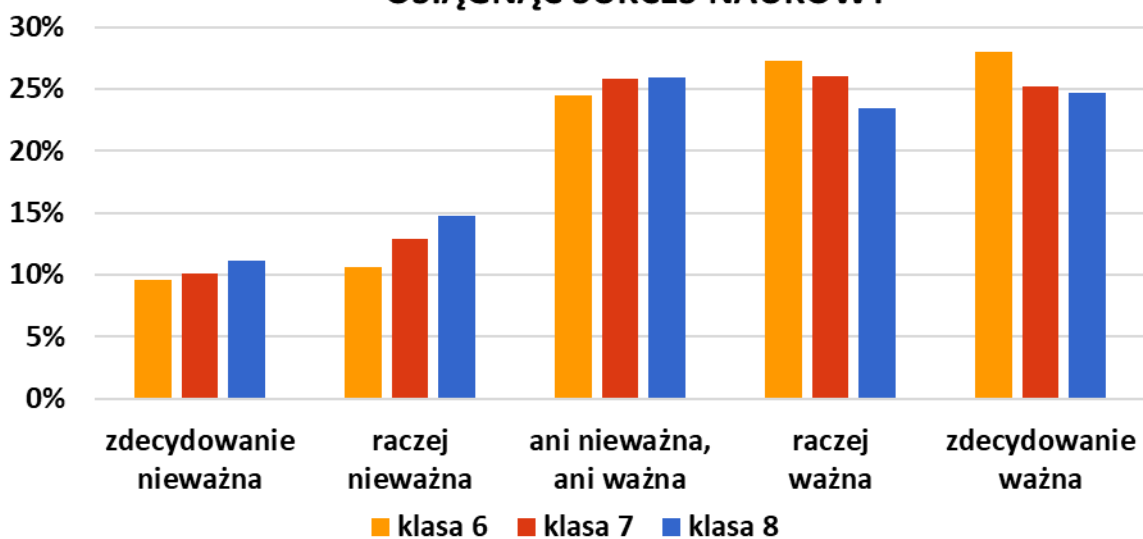
Marzenia, cele życiowe MIEĆ ŻYCIE PEŁNE ROZRYWEK



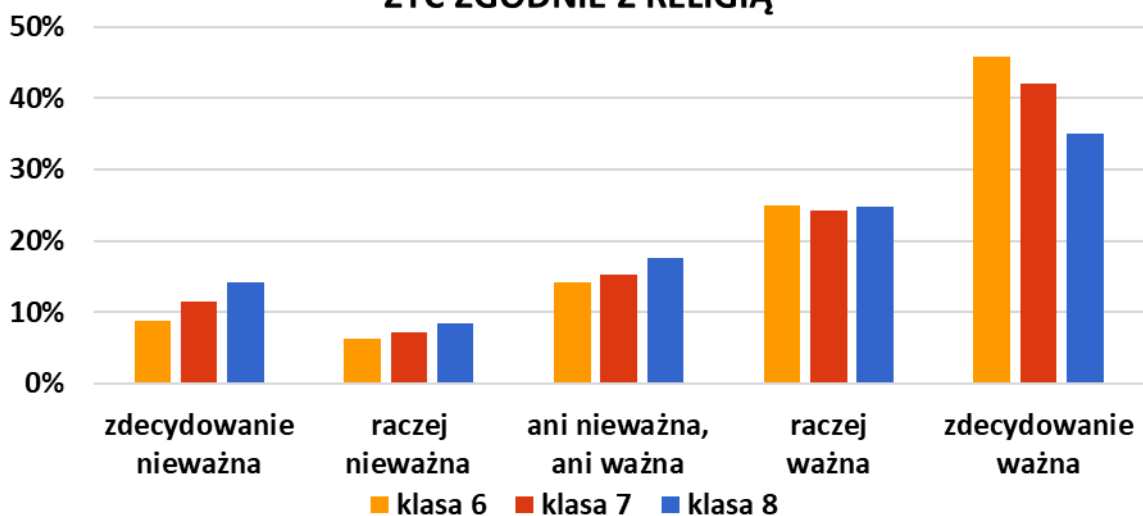
Marzenia, cele życiowe POMAGAĆ INNYM LUDZIOM



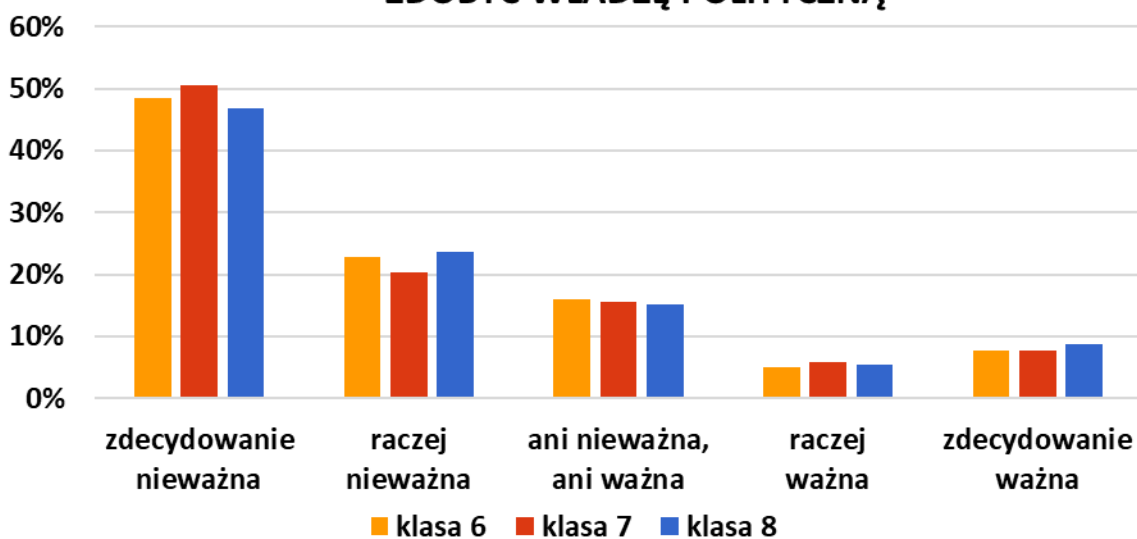
Marzenia, cele życiowe OSIĄGNAĆ SUKCES NAUKOWY



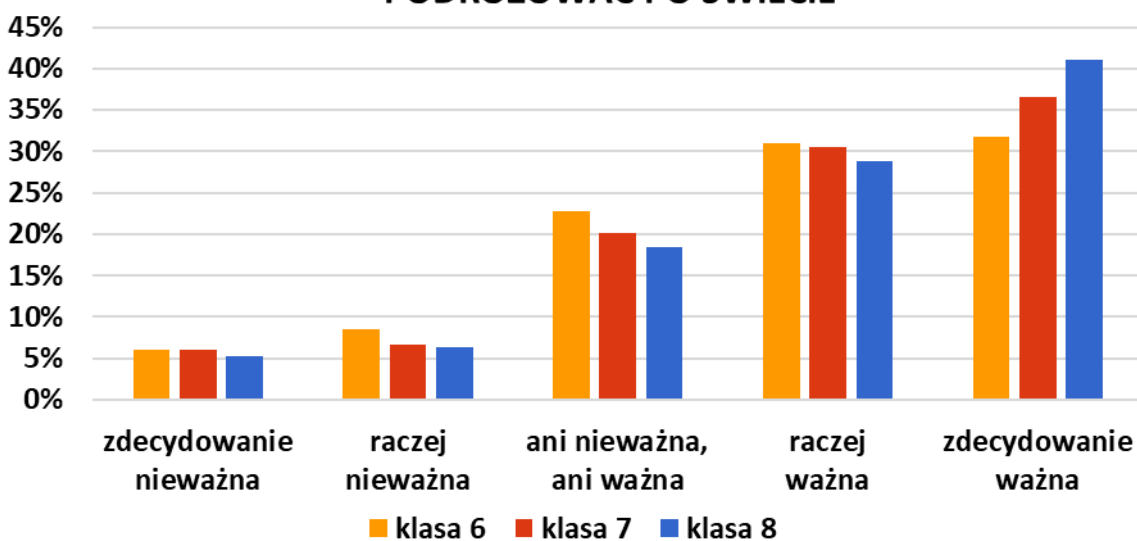
Marzenia, cele życiowe ŻYĆ ZGODNIE Z RELIGIĄ



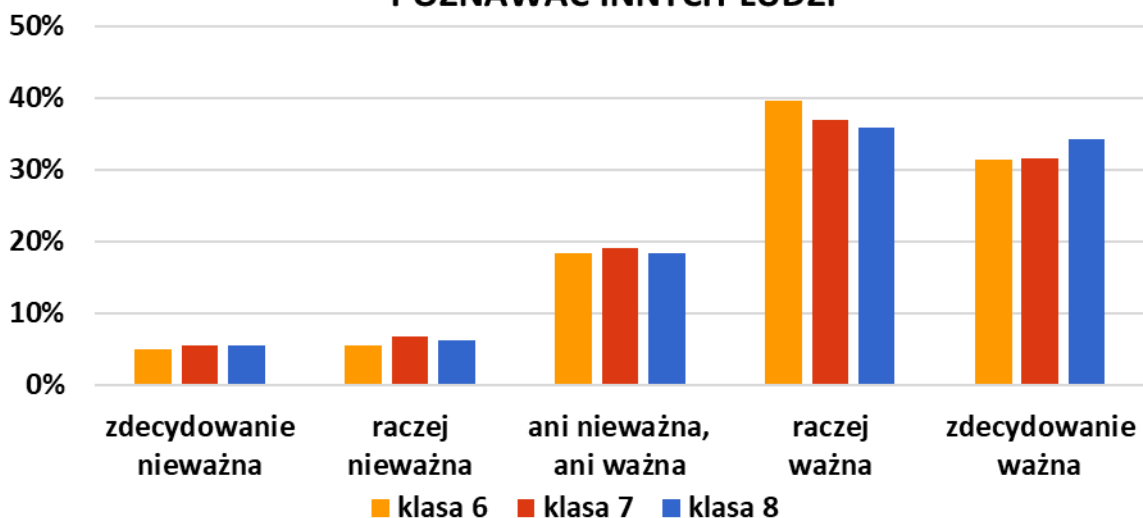
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ WŁADZĘ POLITYCZNĄ



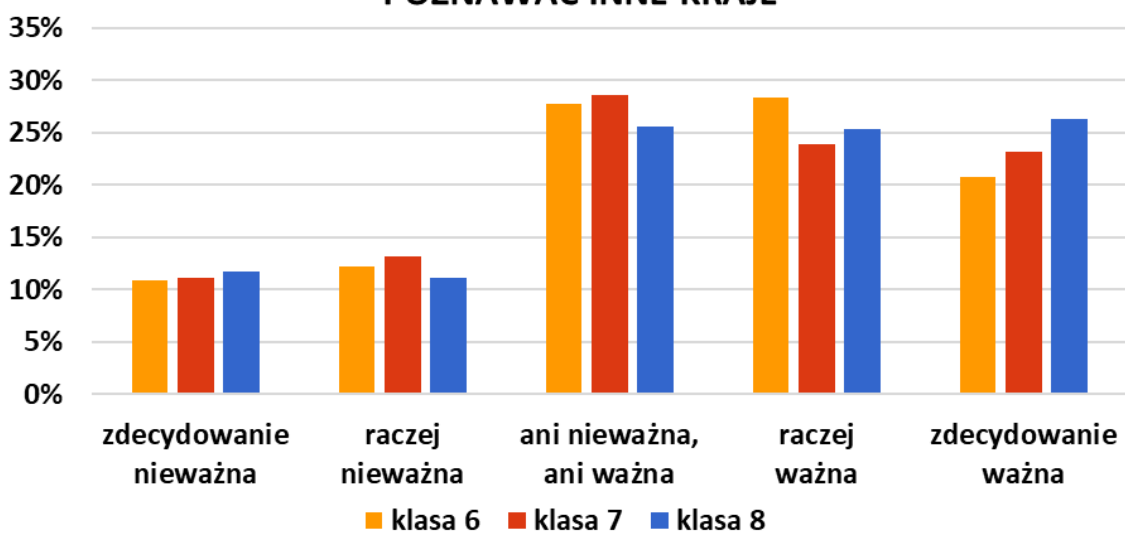
Marzenia, cele życiowe PODRÓŻOWAĆ PO ŚWIECIE

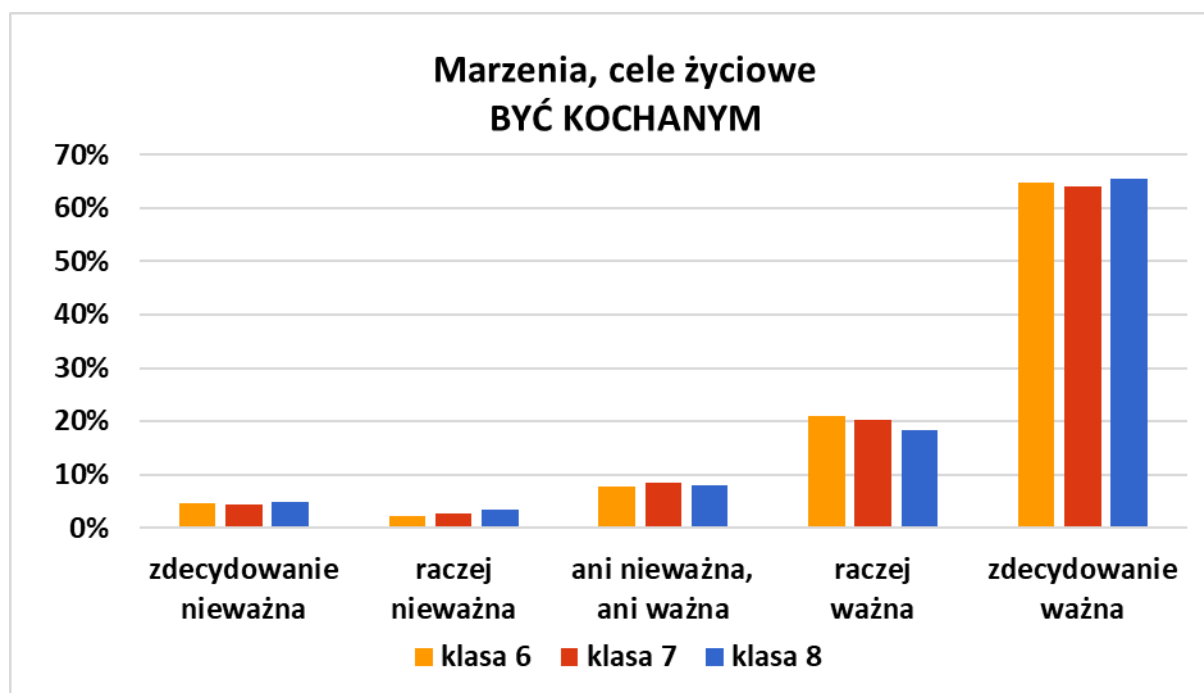


Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNYCH LUDZI



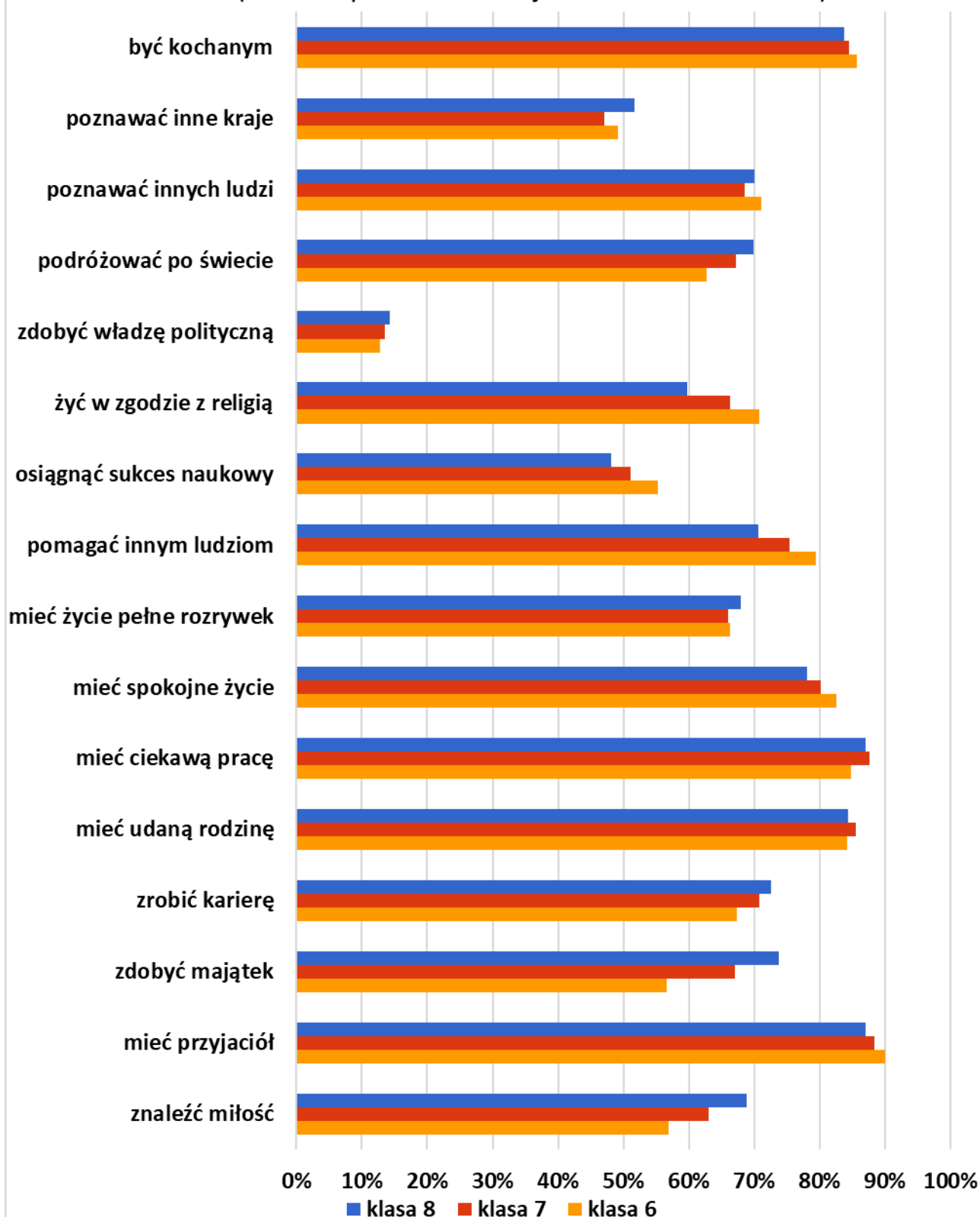
Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNE KRAJE





Marzenia, cele życiowe

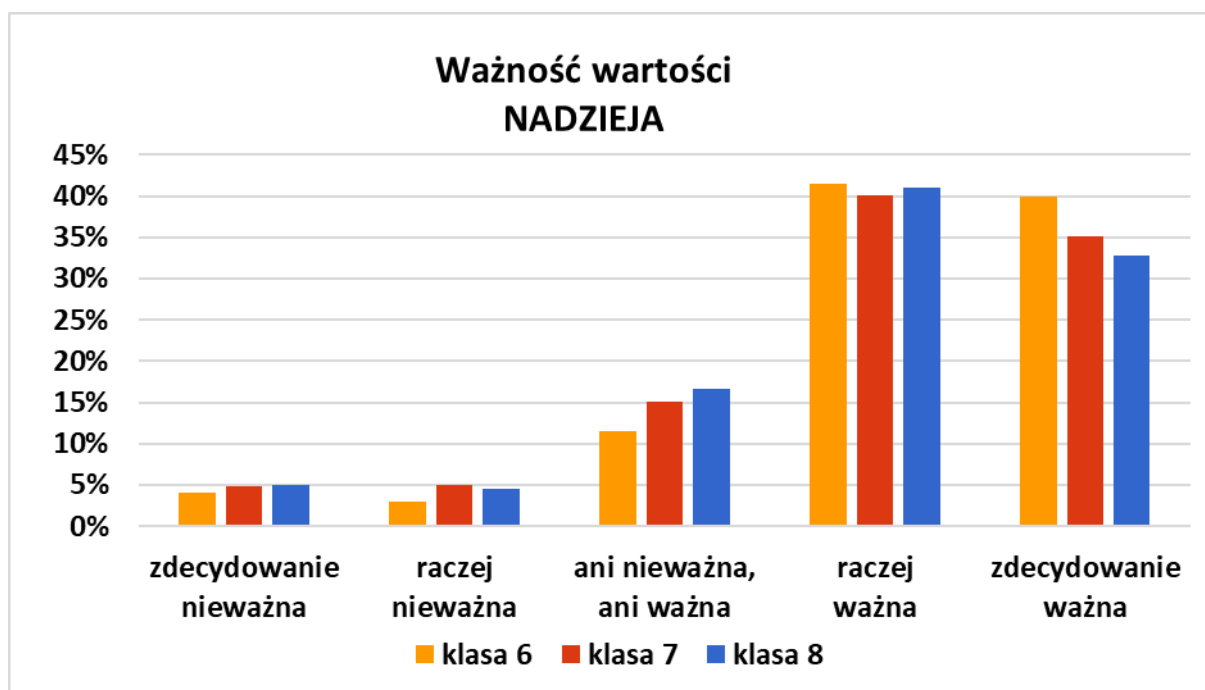
(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



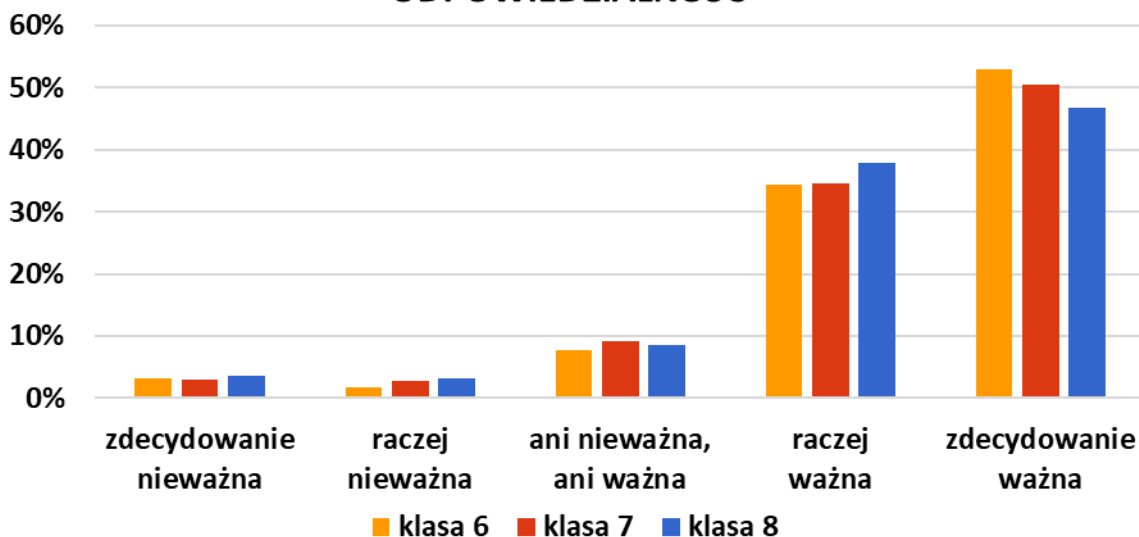
2.1.10 Wartości

Skala Preferencji Wartości (SPW). K. Popielski

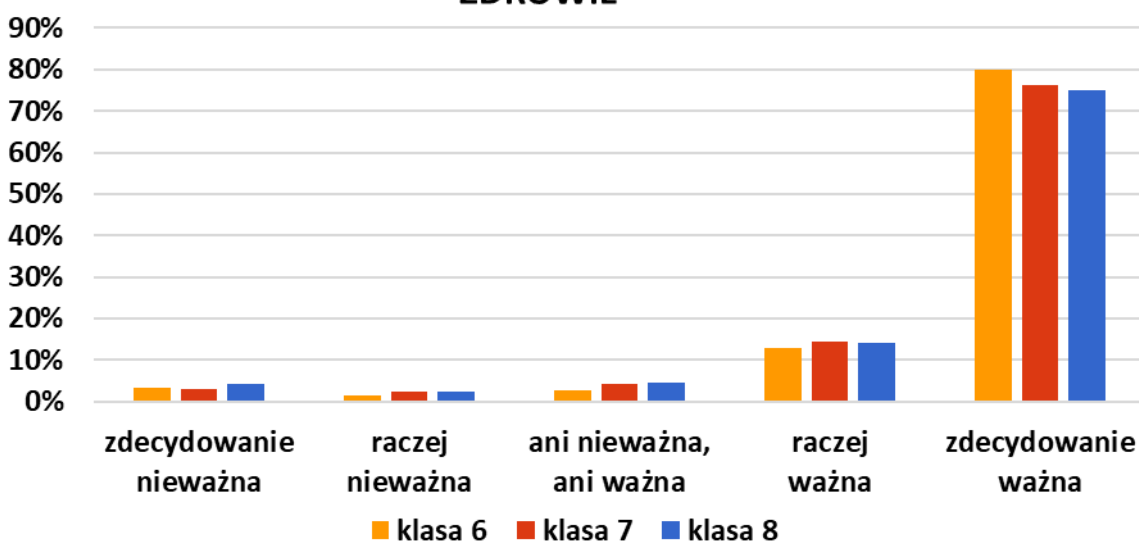
Wartości są sensotwórcze. To intencjonalne obiekty, na które ukierunkowany jest człowiek. Ich realizacja daje efekt w postaci poczucia przyjemności, radości, dobrego samopoczucia, szczęścia, spełnienia. Dzięki ukierunkowaniu na wartości potrafimy przekraczać naszą psychofizyczność. Wartości aby spełniać swoją rolę, nie mogą być tylko deklarowane, ale realizowane.



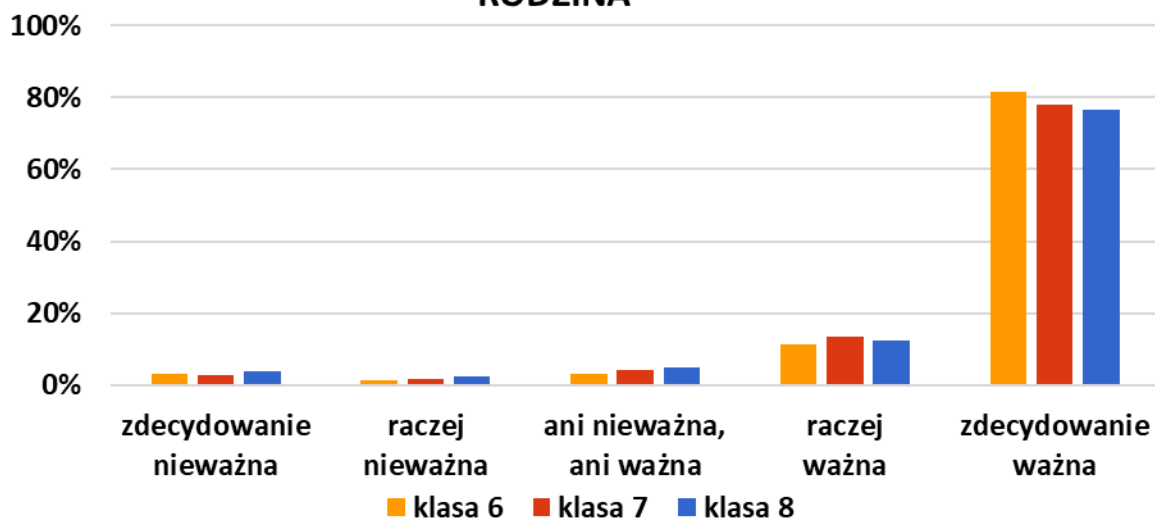
Ważność wartości ODPOWIEDZIALNOŚĆ



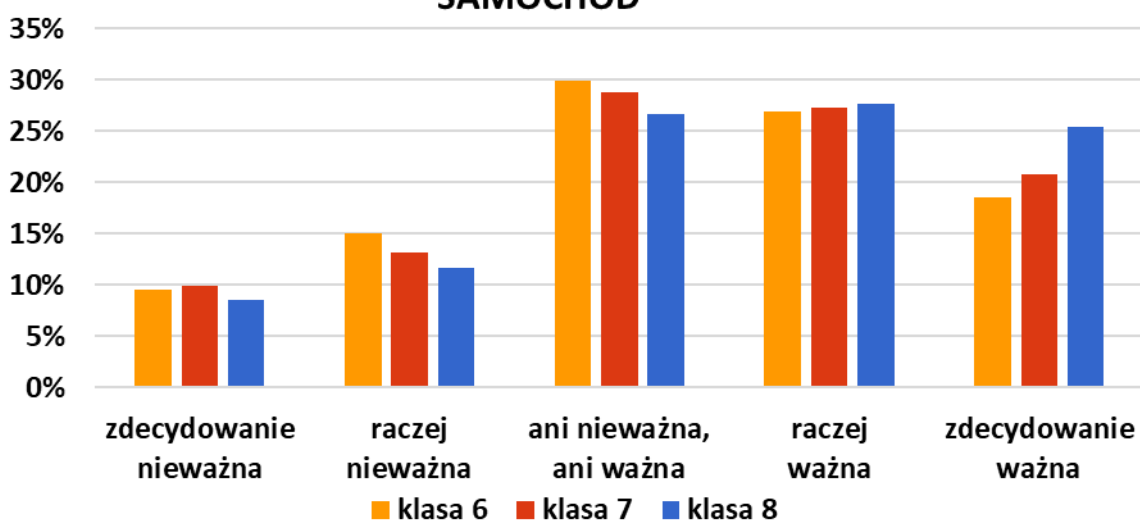
Ważność wartości ZDROWIE



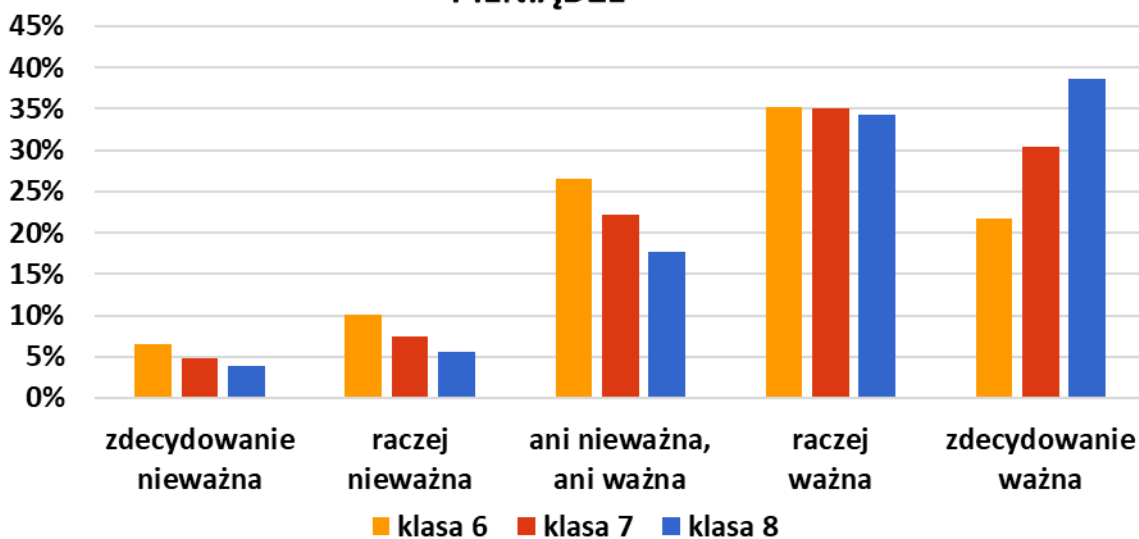
Ważność wartości RODZINA



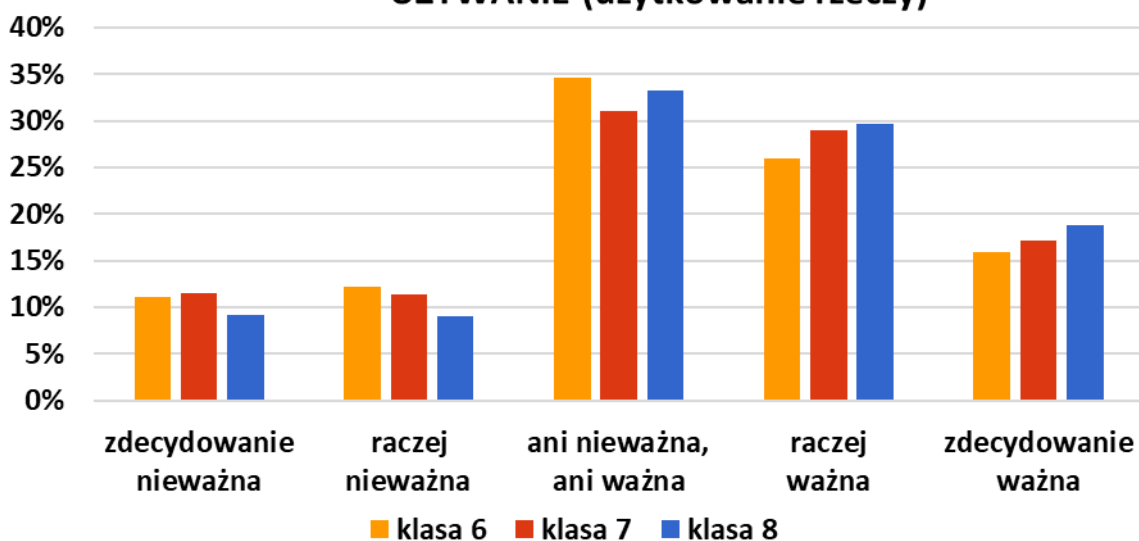
Ważność wartości SAMOCHÓD



Ważność wartości PIENIĄDZE

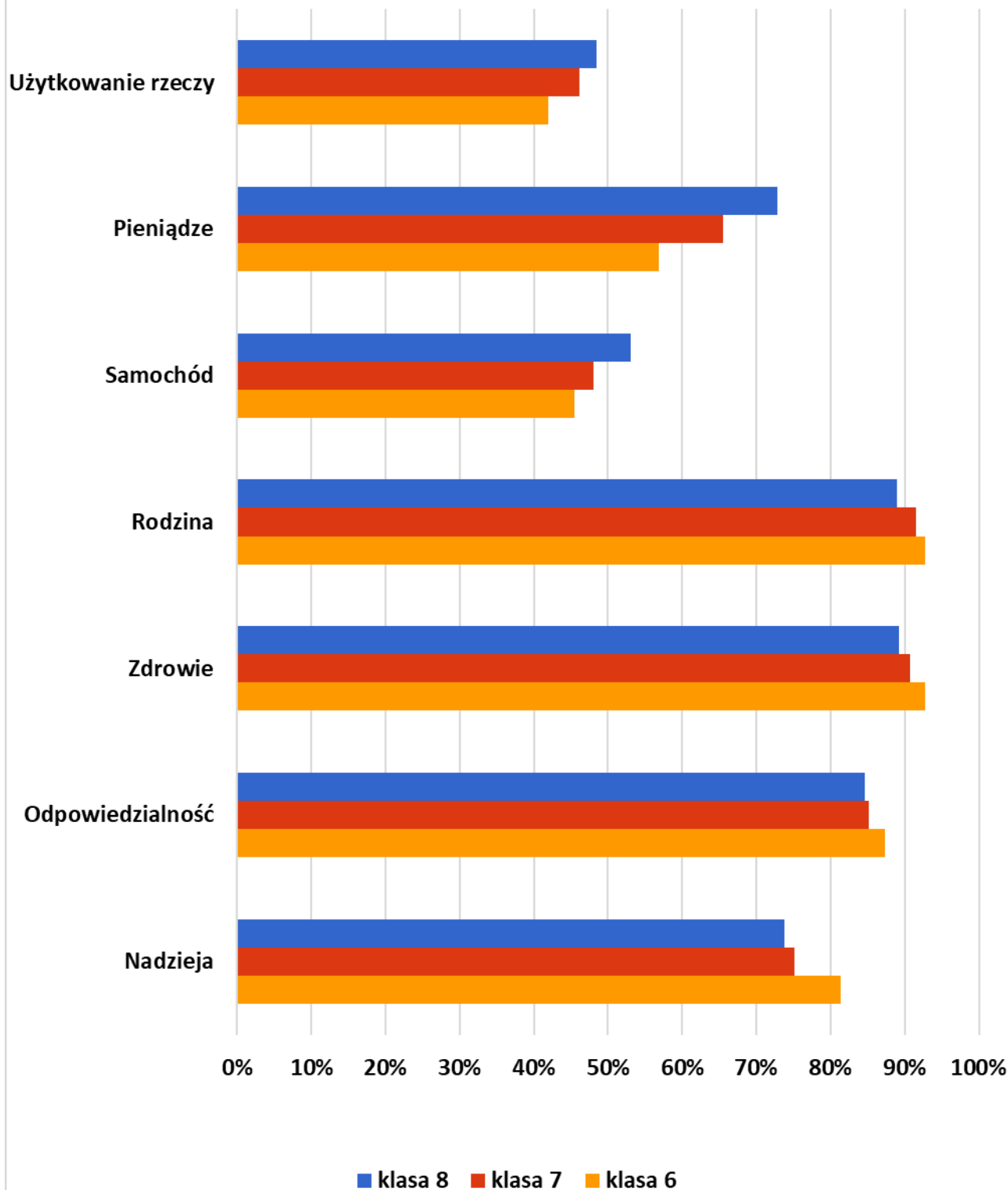


Ważność wartości UŻYWANIE (użytkowanie rzeczy)



Wartości

(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



2.1.11 Podsumowanie

Wyniki badań pozwalają na zaobserwowanie w szkole takich zjawisk jak: poczucie sensu życia, depresja, uzależnienie od Internetu, aktywność w Sieci, wsparcie ze strony najbliższych, relacje z rodzicami, marzenia i cele młodych ludzi oraz ich wartości.

Do obliczenia procentów osób uzależnionych i z depresją wykorzystano dedykowane tym zjawiskom testy przesiewowe, których wynik nie można traktować jako jednoznaczną diagnozę, ale wskazują one na prawdopodobieństwo występowania badanych trudności.

Wszystkie badane zmienne są ze sobą połączone: marzenia, cele i wartości młodych są informacją dotyczącą potrzeb i pragnień. Możliwość ich zaspokojenia i realizacji oddziałuje na poczucie sensu życia. Ważną rolę odgrywa tutaj wsparcie ze strony najbliższych oraz relacje z rodzicami. Jeżeli potrzeby i pragnienia są sfrustrowane a marzenia, cele i wartości nie mogą być realizowane, pojawia się doświadczenie pustki egzystencjalnej i niskiego poczucia sensu życia, co z kolei prowadzi do depresji czy uzależnienia od Internetu, a także ryzykownych zachowań w Sieci.

Dlatego im więcej możliwości realizacji swoich marzeń, celów i wartości oraz im bardziej wspierające środowisko rodzinne, szkolne czy rówieśnicze, tym mniejsze wskaźniki depresji czy uzależnienia od Internetu. Tak samo im bardziej wzmacniane jest poczucie sensu życia, poprzez pracę z wartościami i rozwijanie sfery egzystencjalnej (duchowej, noetycznej), tym mniej depresji i uzależnienia od Internetu. Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy.

2.1.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły Podstawowej

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół podstawowych wzięło udział 7383 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 8 (2548), następnie uczniowie klasy 7 (2500) oraz klasy 6 (2335).

2.1.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 15% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. Niskie poczucie sensu ma co 3 uczennica i co 5 uczniów.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 15% nie ma zdania w tym temacie, natomiast między 10-15% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpacz. Tak samo między 15-20 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie. Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 15% badanych uczniów szkół podstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne.

2.1.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie dziewcząt w klasie

6 (13,5%) natomiast najwięcej również w grupie dziewcząt w klasie 8 (21,1%).

Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 15,6%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 15,9%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli.

Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Prawie połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Ok 15% badanych oszukało kogoś bliskiego aby ukryć problemy związane z Internetem. Również co drugi uczeń używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych wskaźnikach w przyszłych latach.

Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i chatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie.

2.1.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 6 (16,6%) a największy wśród dziewcząt z klasy 8 (42, 7%). W klasie 7 i 8 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż

chłopcy. Suma wyników depresji wyniosła podobnie jak w ubiegłym roku 26% wśród wszystkich badanych. Tak więc co 4 uczeń przejawia objawy depresji.

2.1.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież z klas 6 i 7 najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych proszą o pomoc swoich rodziców, a następnie przyjaciół albo sami sobie radzą. Natomiast uczniowie klas 8 najczęściej w tym pytaniu wskazują, że sami sobie radzą, a na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół lub rodziców. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne. W porównaniu z ubiegłym rokiem więcej jest wśród badanych odpowiedzi, że nikt nie chce mi pomóc, nie ma odpowiedniej osoby oraz nikogo nie proszę o pomoc.

2.1.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 15% badanych uczniów, którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Część 2.2

Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Szkoła Ponadpodstawowa

2.2.1 Wprowadzenie

W ostatnim czasie obserwujemy rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, obejmujących zaburzenia depresyjne, emocjonalne czy zaburzenia zachowania, jak również pogorszone relacje z rodzicami (Białęcka, Gil, 2020; Bieganowska-Skóra, Pankowska, 2020; Hill i inn., 2020; Makaruk i inn., 2020; Ptaszek i inn., 2020; Grzelak, Żyro, 2021). Również zbyt intensywne korzystanie z Internetu, szczególnie wtedy, gdy zaczyna zastępować realne kontakty rówieśnicze, wykazuje związek z takimi zaburzeniami psychicznymi, jak depresja i uzależnienie.

Depresja i uzależnienia wykazują związki także z relacjami rodzinnymi. Im bardziej wspierające, oparte na rozmowie oraz wspólnym spędzaniu wolnego czasu relacje z rodzicami, rówieśnikami i nauczycielami, tym mniej „ucieczkowych” motywów korzystania z cyberprzestrzeni oraz takich aktywności w Sieci, jak hazard, oglądanie materiałów o treściach erotycznych czy różnego typu gry online. Okazuje się również, że jednym z najsilniejszych czynników chroniących jest poczucie sensu życia, które wzmacnia integralność całej osoby i pozwala na konfrontację z różnymi kryzysami.

Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

- poczucie sensu
- uzależnienie od Internetu
- depresja
- wsparcie społeczne
- aktywność w sieci

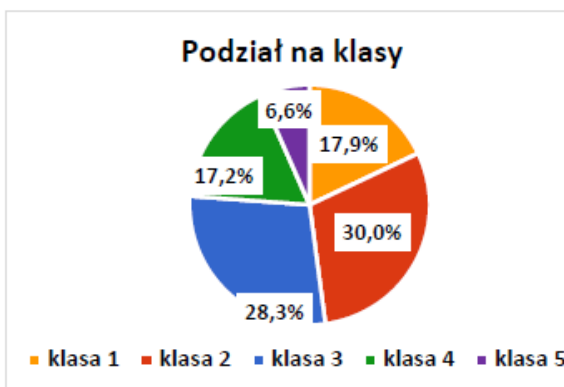
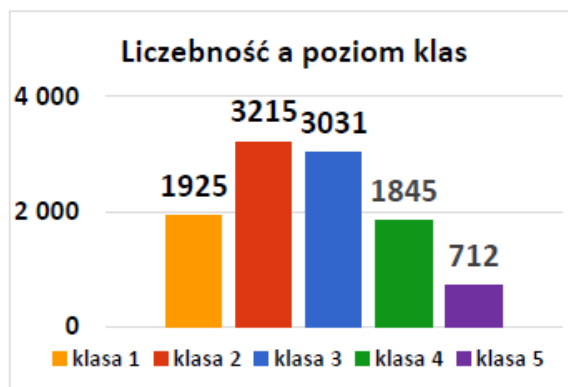
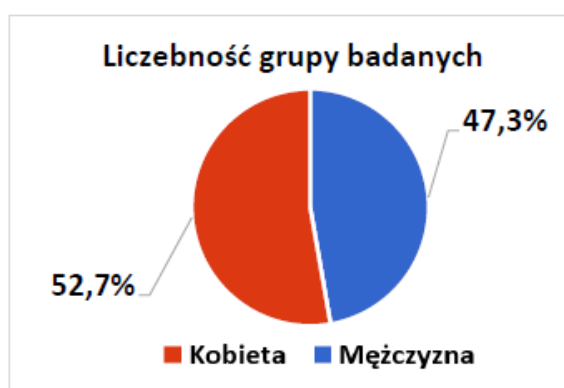
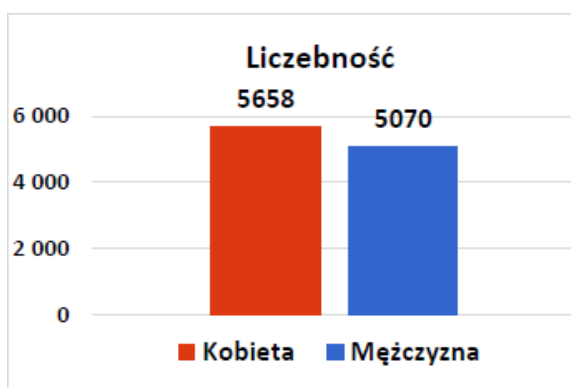
- relacje z rodzicami
- cele i marzenia
- wartości

Jak czytać wykresy

Słupki na wykresie oznaczają procent uczniów wybierających daną odpowiedź.

2.2.2 Badana grupa

Wszystkie wyniki zaprezentowano w postaci wykresów z podziałem na poziom klas.



2.2.3 Poczucie sensu życia

Test Poczucia Sensu Życia – Purpose in Life Test (PIL) J. Crumbaugh i L.T. Maholick (polska analiza psychometryczna: J. Życińska, M. Januszek.

Sens życia to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami.

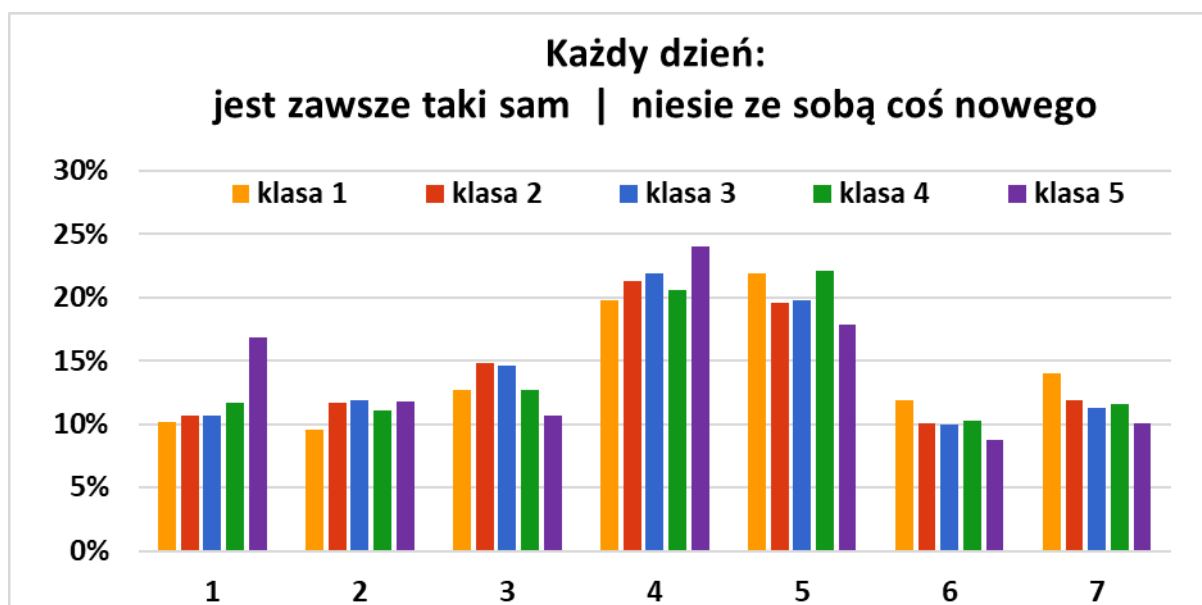
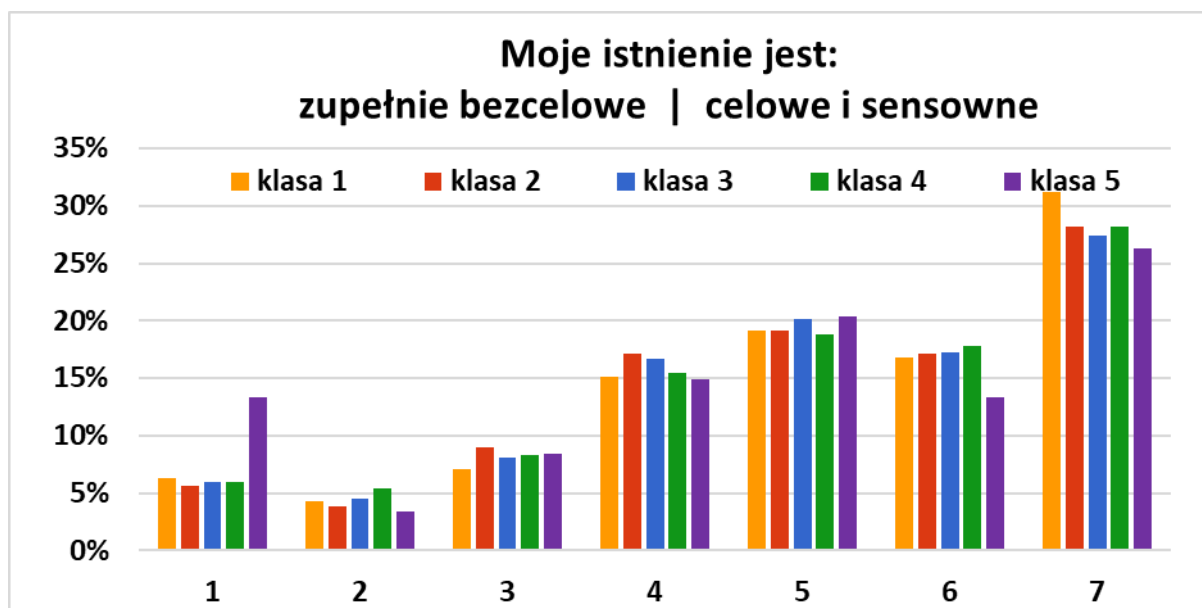
Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

- afirmacja życia,
- sens życia,
- ocena własnego życia,
- cele życia.

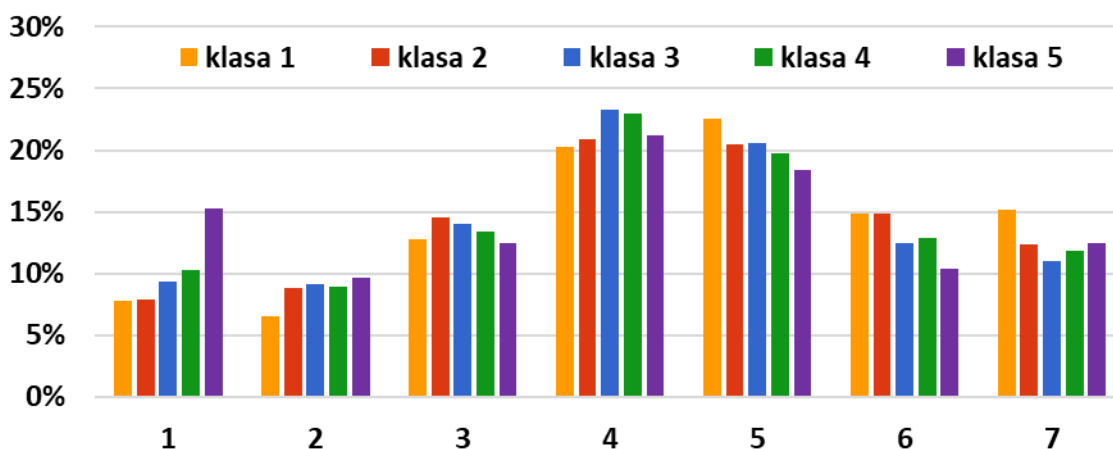
Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli w świecie. Zagubienie w tych dwóch obszarach prowadzi do przeżywania swojego życia jak niepotrzebnego, a swojej przyszłości jako przytłaczającej, a także budzącej obawy i lęk. Ocena swojego życia często wiąże się z możliwością realizacji stawianych sobie celów jak również szans na ich znalezienie.

Wyniki

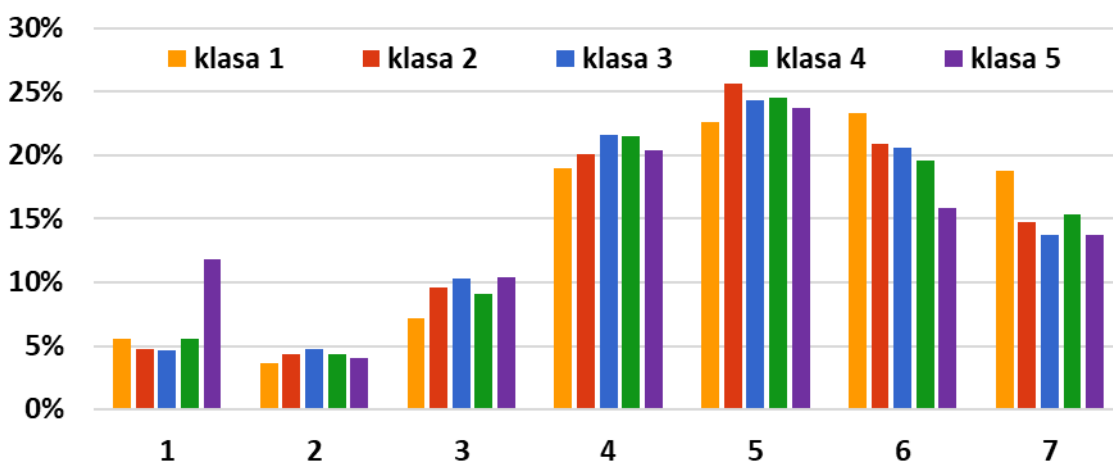
Młodzież odpowiadała na poniższe pytania w skali od 1 do 7. Gdzie 1 oznacza odpowiedź skrajną po lewej stronie. A cyfra 7 oznacza odpowiedź skrajną po prawej stronie.



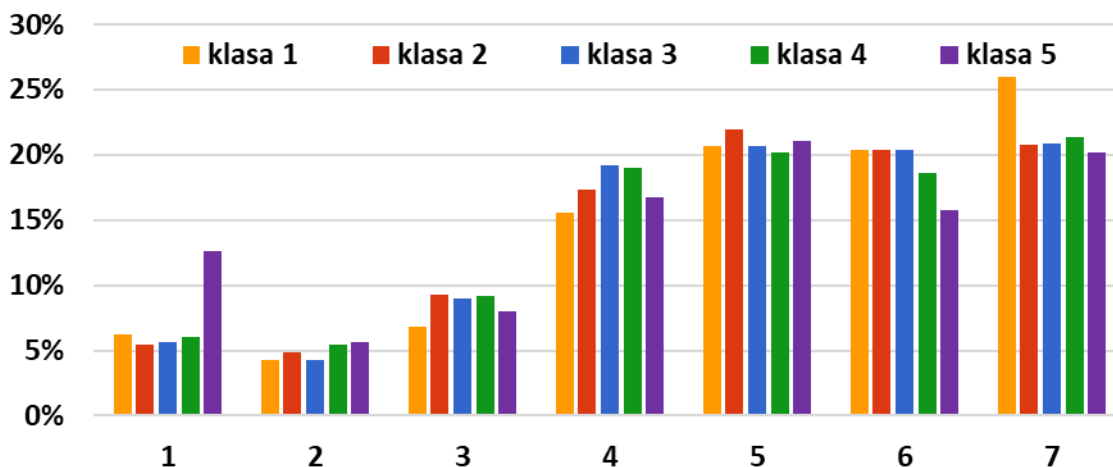
Stosunek do otaczającego świata: czuję się całkiem zagubiony | znajduję swoją rolę



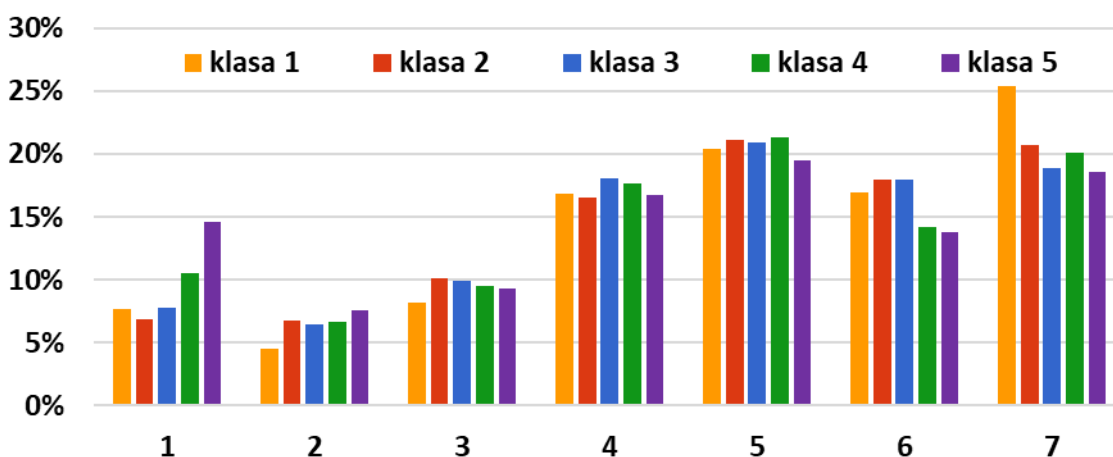
Moje życie: jest puste i pełne rozpaczy | dobrze się układa



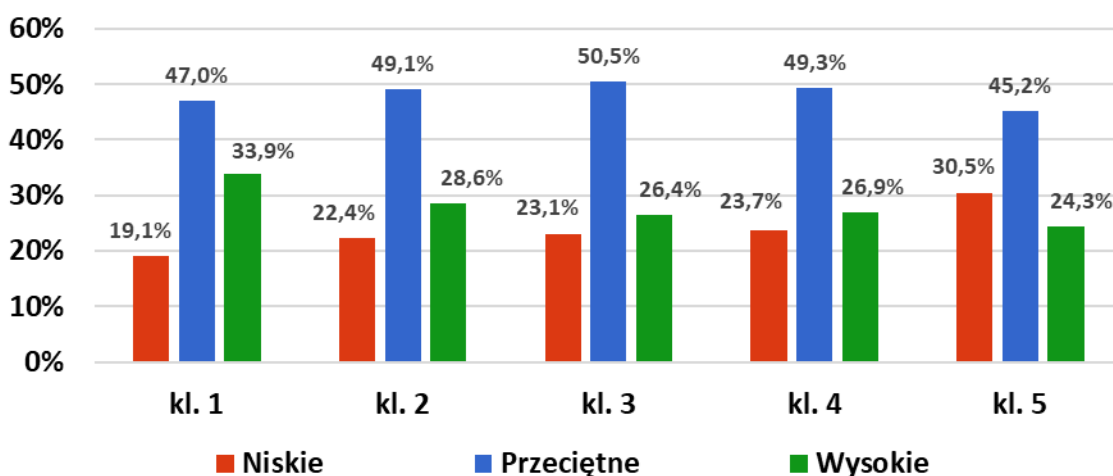
Szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu: są praktycznie żadne | są bardzo duże



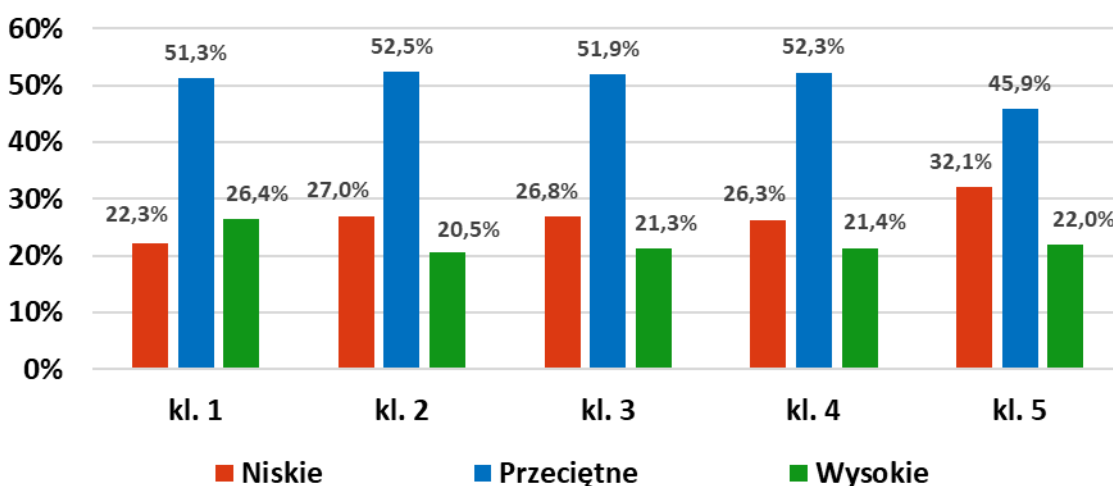
Doszedłem do wniosku, że: brak mi celu w życiu | mam wyraźne cele



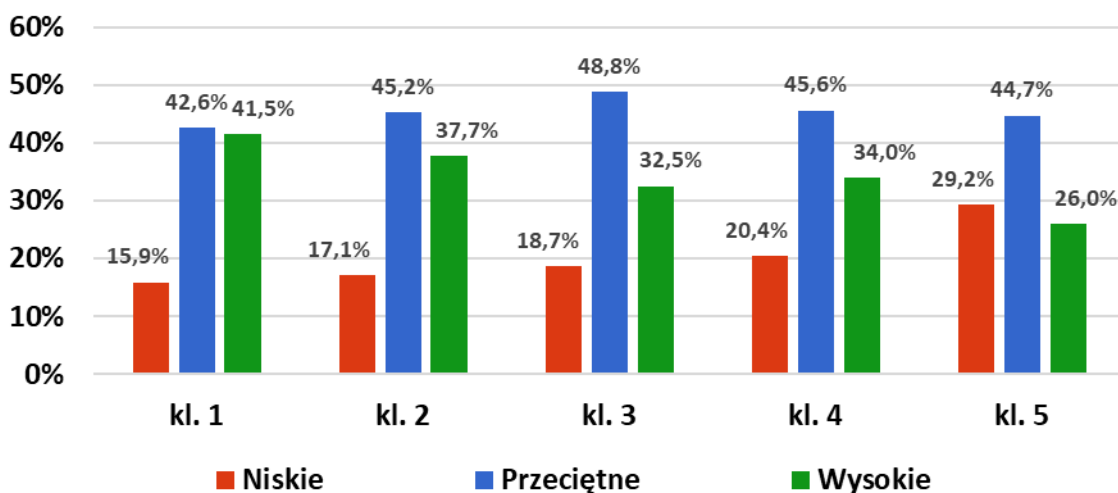
Poczucie sensu życia (wszyscy uczniowie)



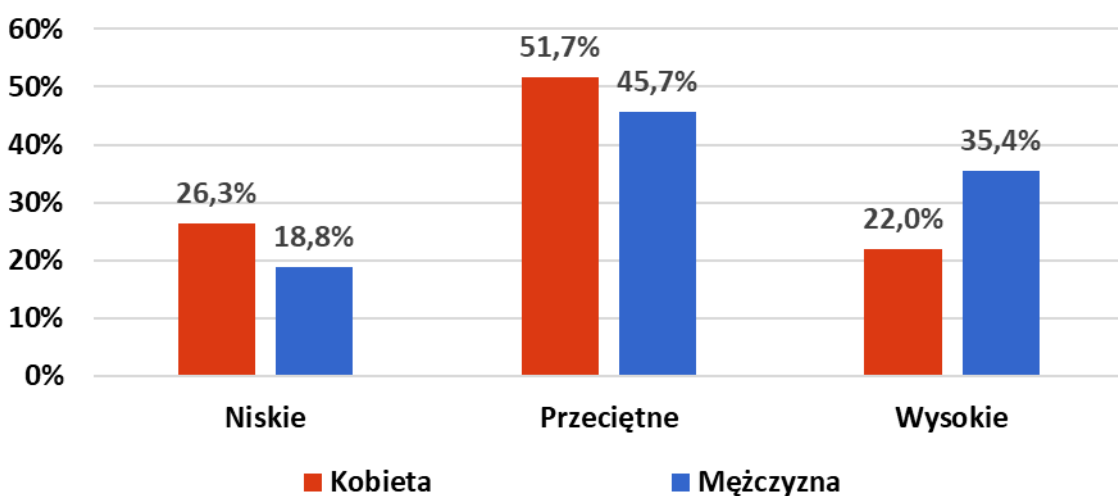
Poczucie sensu życia (dziewczęta)



Poczucie sensu życia (chłopcy)



Poczucie sensu życia (zbiorczo, z podziałem na płeć)



2.2.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież. Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie.

Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

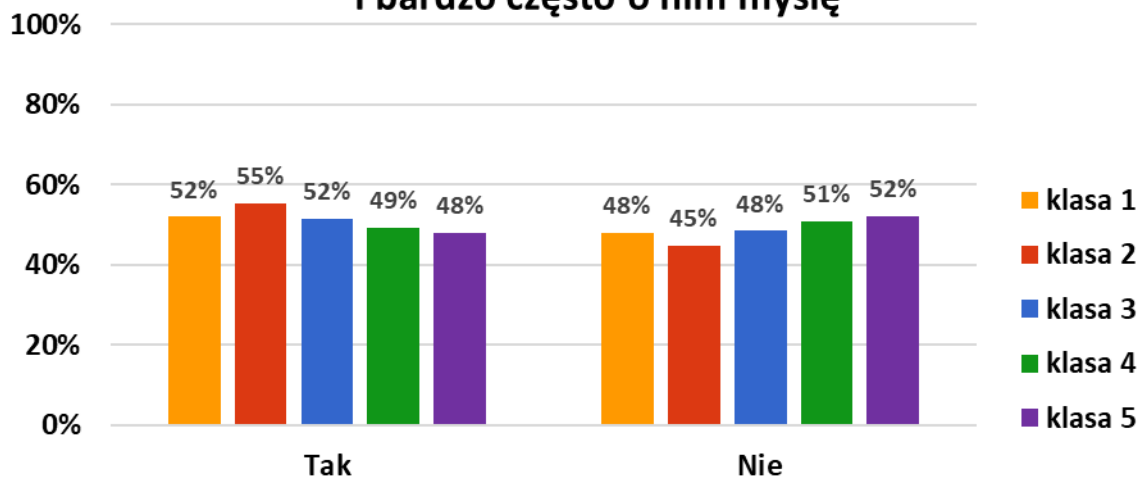
Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

- wewnętrzny przymus (fascynacja internetem),
- utrata kontroli (bezskuteczne próby ograniczania),
- zespół odstawienny (rozdrażnienie psychiczne przy próbach ograniczenia),
- zmiana tolerancji (potrzeba korzystania z Internetu coraz więcej),
- korzystanie pomimo wiedzy o szkodliwości (utrata bliskich relacji, oszukiwanie),
- utrata alternatywnych źródeł przyjemności (pasje, zainteresowania).

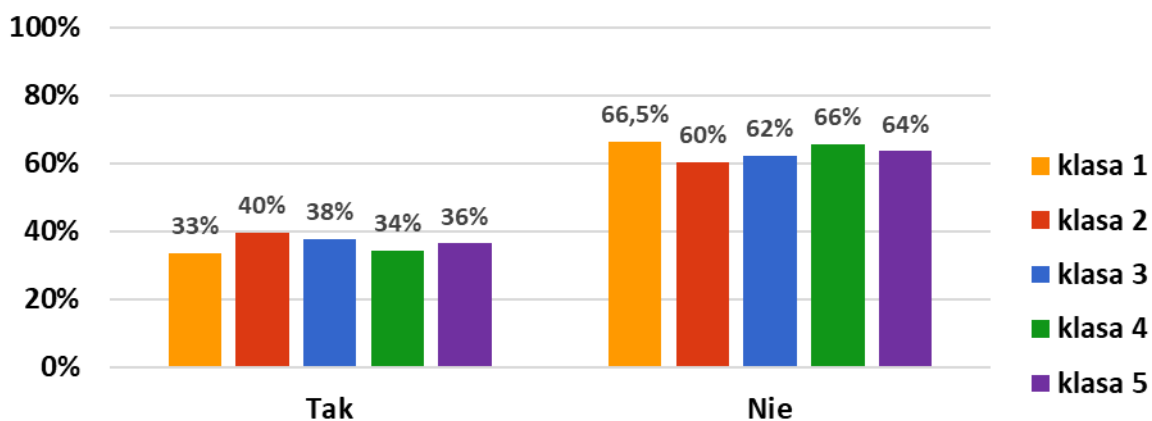
Jeżeli uczeń odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

(z 8 użytych w kwestionariuszu), może to świadczyć o uzależnieniu od Internetu.

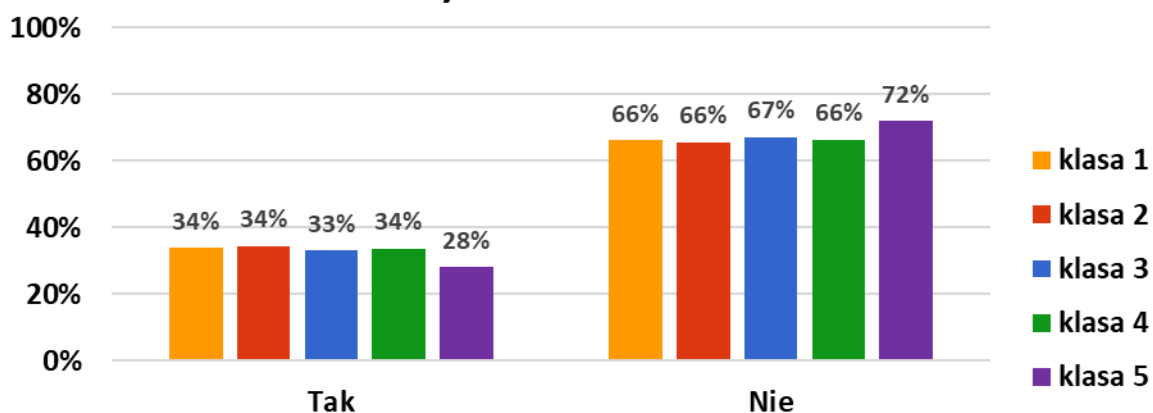
Czuję się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myślę



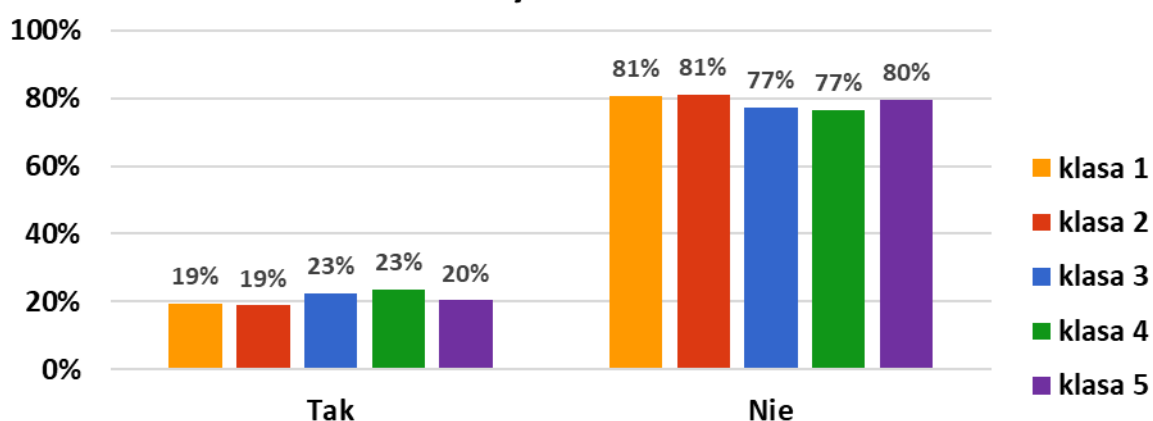
Czuję potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz więcej czasu, ponieważ dzięki temu jestem zadowolony



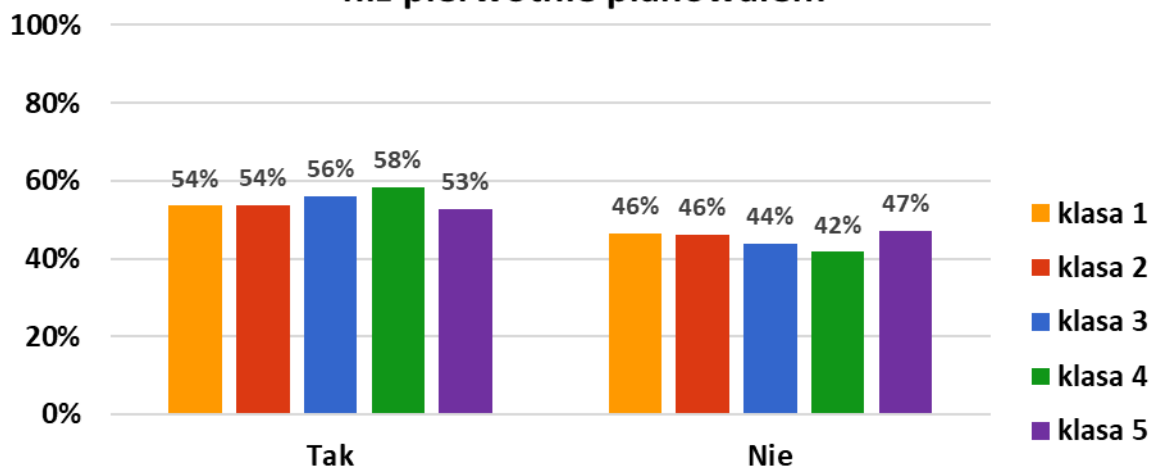
Wielokrotnie miałem bezskuteczne próby kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu



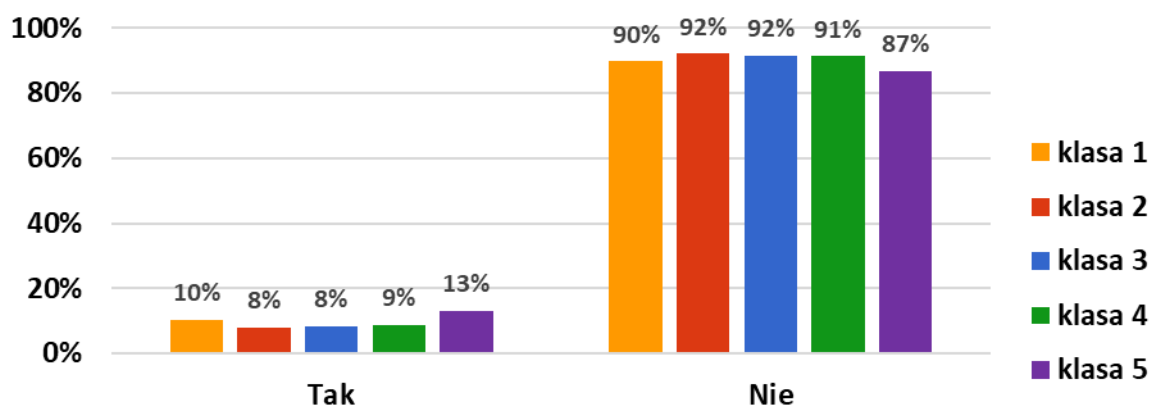
Czułem niepokój, przygnębienie lub rozdrażnienie, gdy próbowałem ograniczyć lub przerwać korzystanie z Internetu?



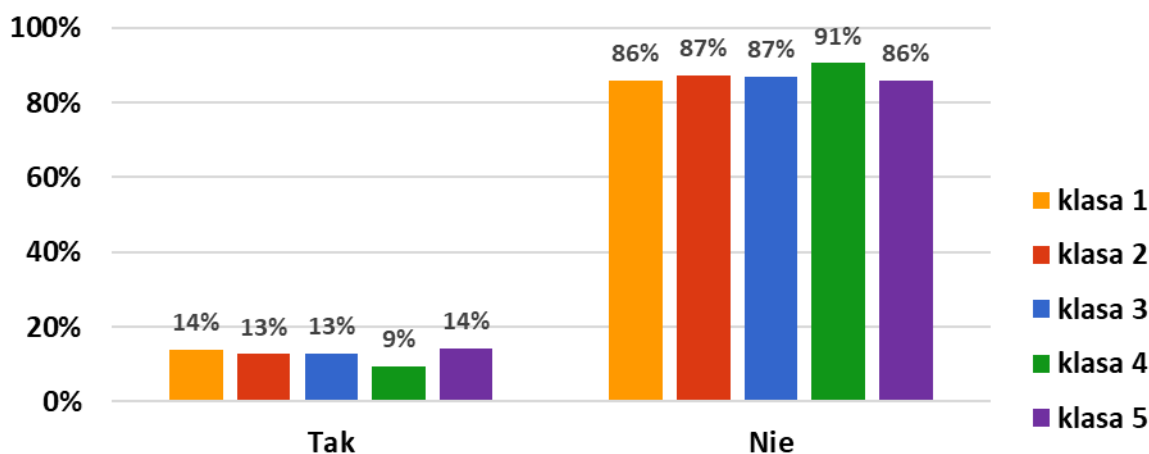
Pozostałem on-line dłużej niż pierwotnie planowałem



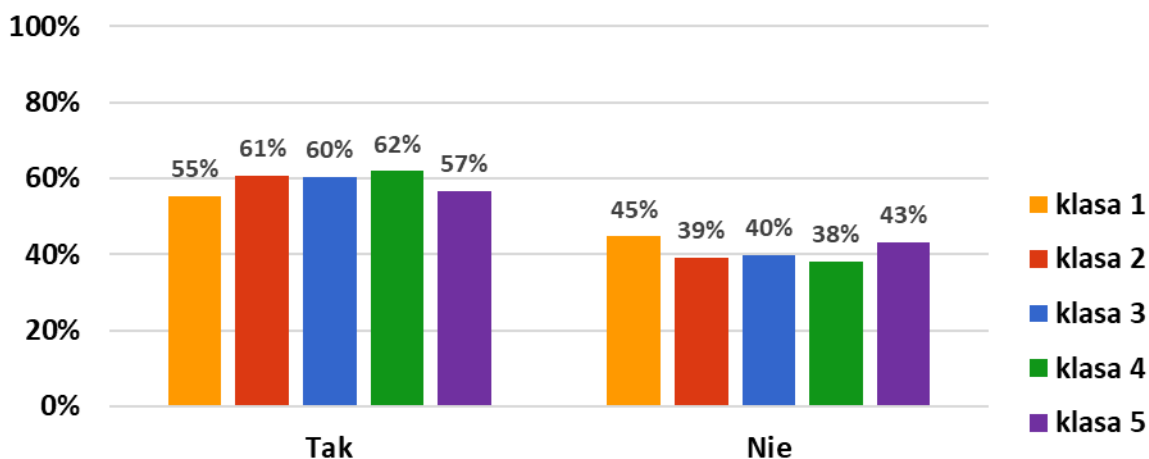
Ryzykuję z powodu Internetu utratę bliskich relacji z rodziną lub przyjaciółmi, lub zaniedbuję przez Internet chodzenie do szkoły



Oszukałem kogoś bliskiego lub inne osoby, aby ukryć moje problemy związane Internetem

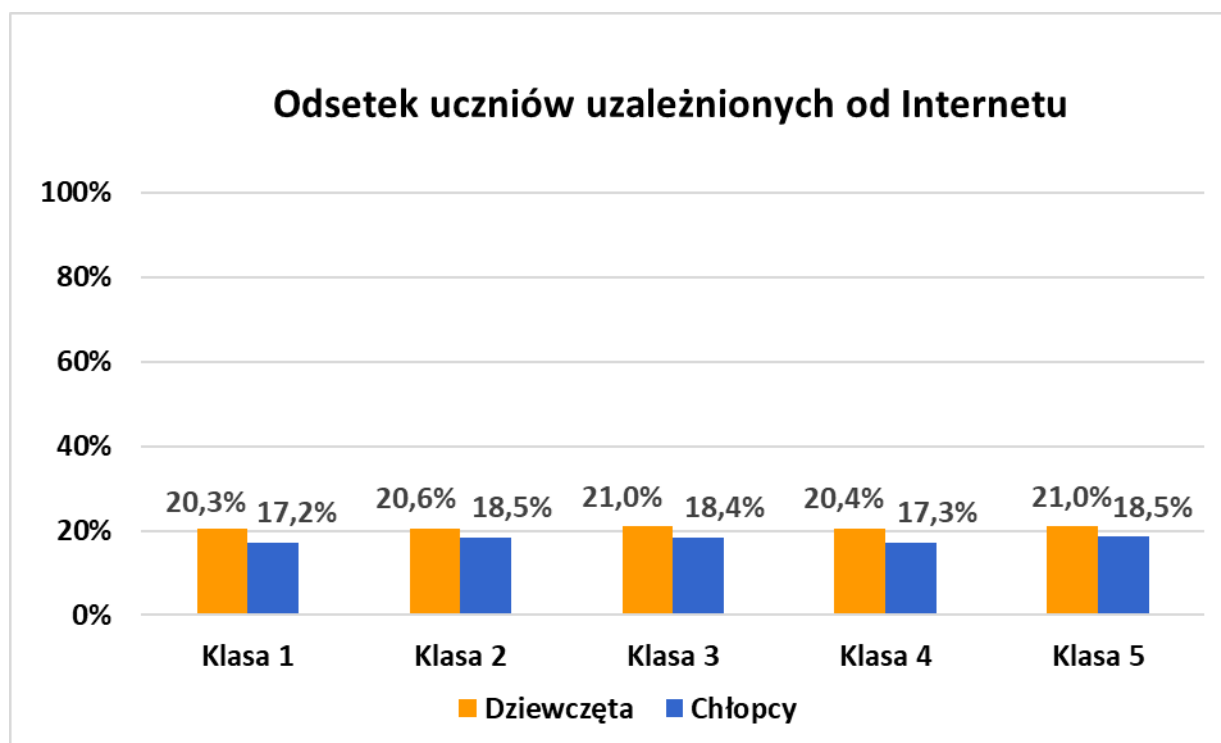


Używam Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę nastroju



Analiza wyników pod kątem uzależnienia od Internetu

Próba	Klasa 1		Klasa 2		Klasa 3		Klasa 4		Klasa 5		Suma	
N dz	973		1710		1637		1033		305		5658	
N dz uzal	198	20,3%	352	20,6%	343	21,0%	211	20,4%	64	21,0%	1168	20,6%
N ch	952		1505		1394		812		407		5070	
N ch uzal	133	14,0%	243	16,1%	215	15,4%	108	13,3%	68	16,7%	767	15,1%
N	1925		3215		3031		1845		712		10728	
N uzal	331	17,2%	595	18,5%	558	18,4%	319	17,3%	132	18,5%	1935	18,0%



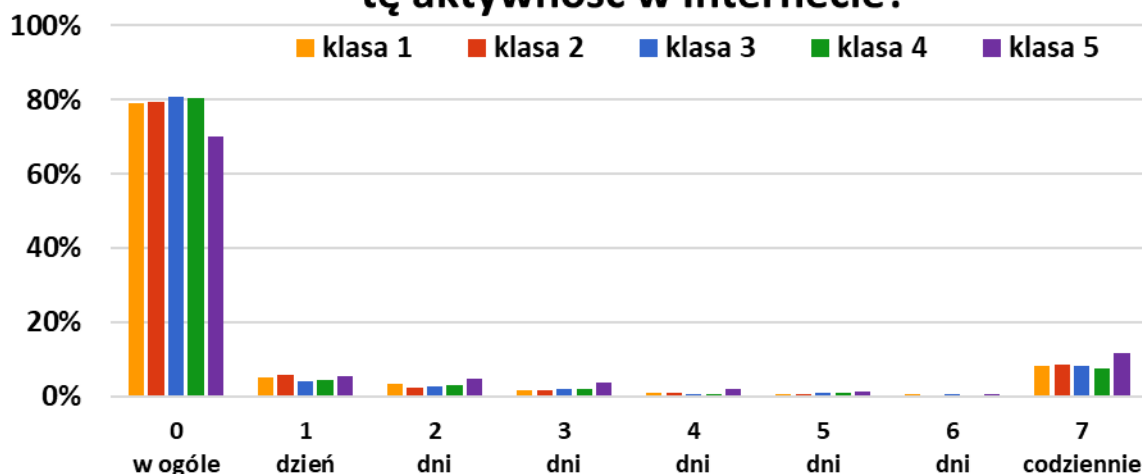
2.2.5 Aktywności w sieci

Aktywność w Sieci (R. Solecki)

Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni dotyczy bardzo wielu form. Poniżej zaprezentowano rodzaje aktywności wraz z częstotliwością jej występowania w ciągu tygodnia.

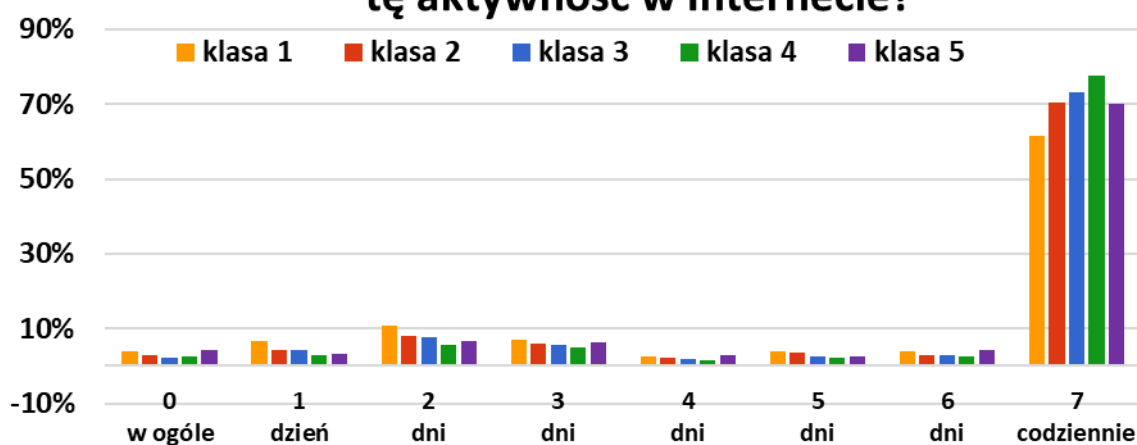
Hazard

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



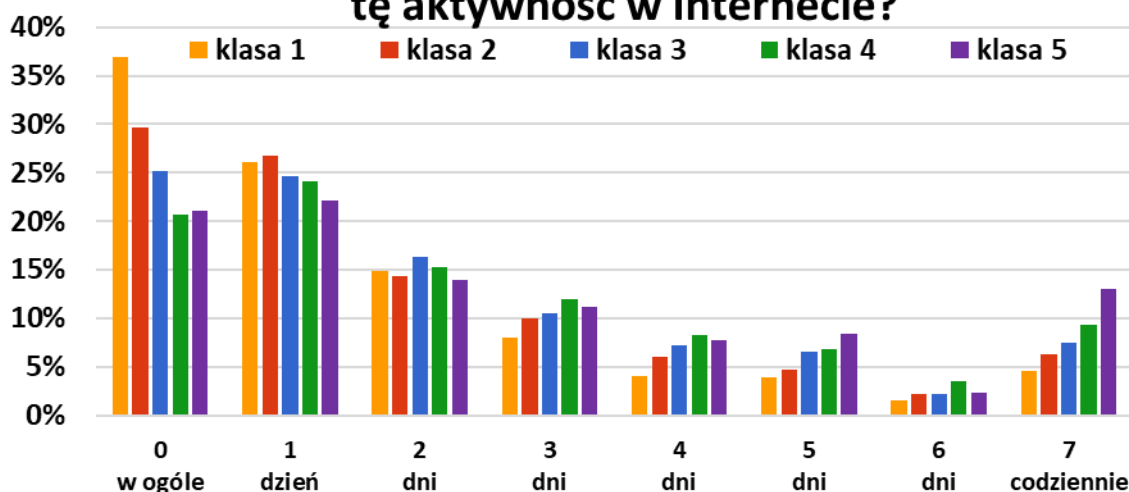
Komunikatory i czaty

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



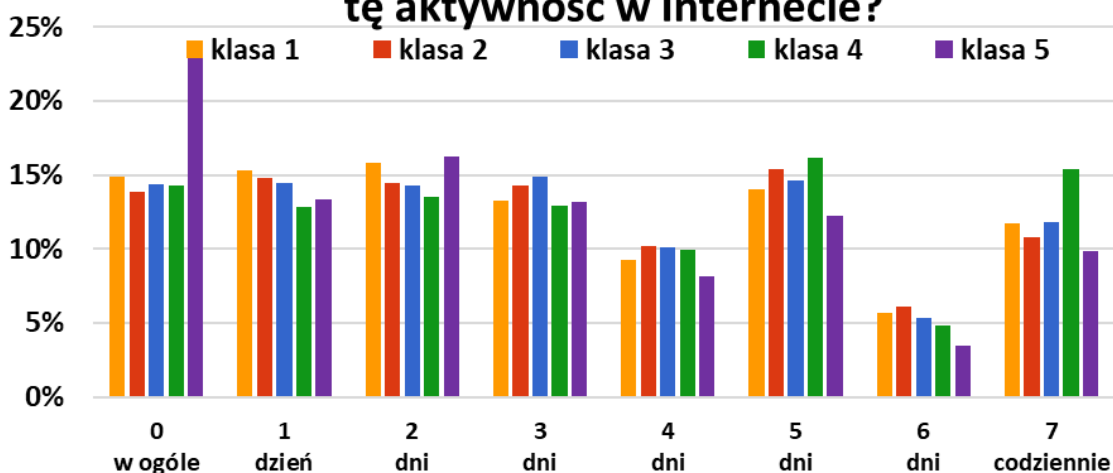
Czytanie artykułów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



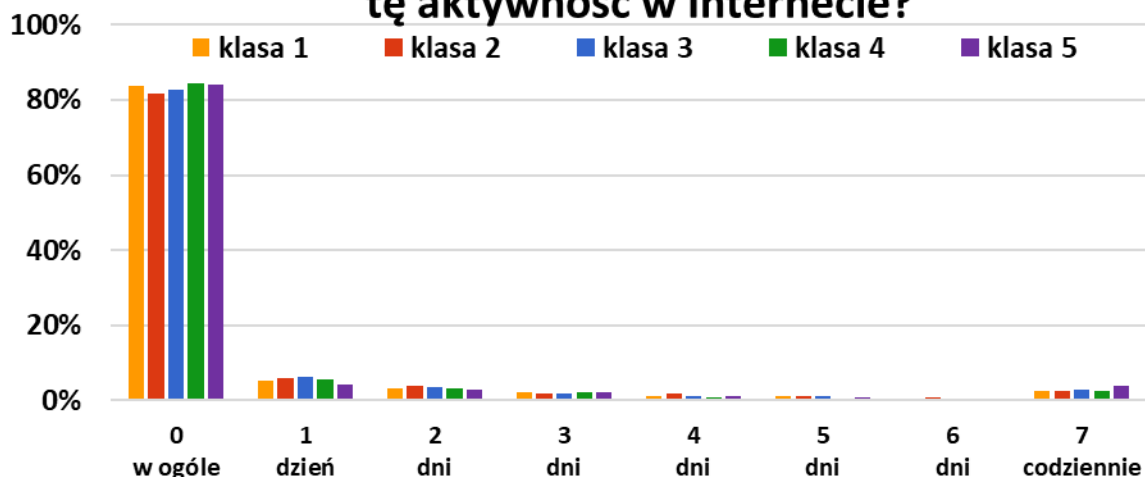
Odrabianie lekcji

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



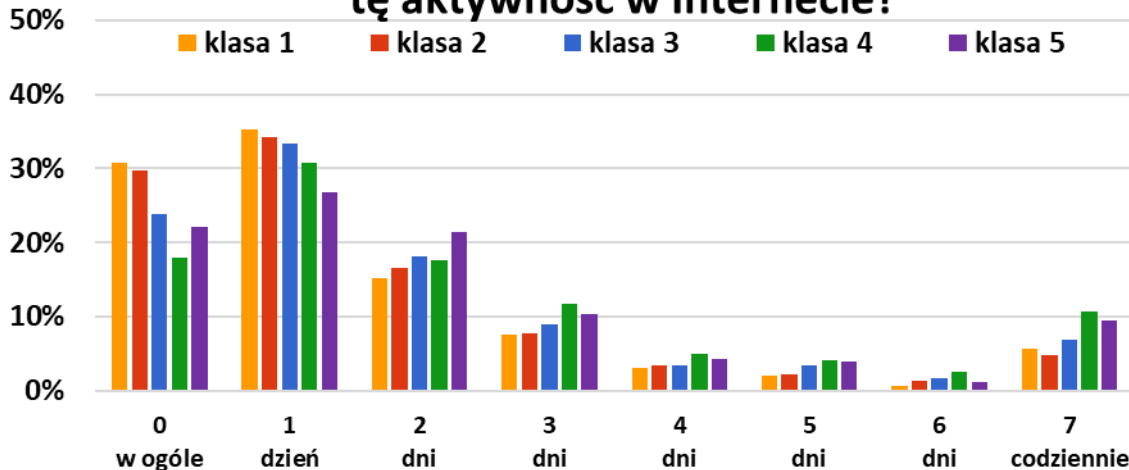
Prowadzenie strony

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



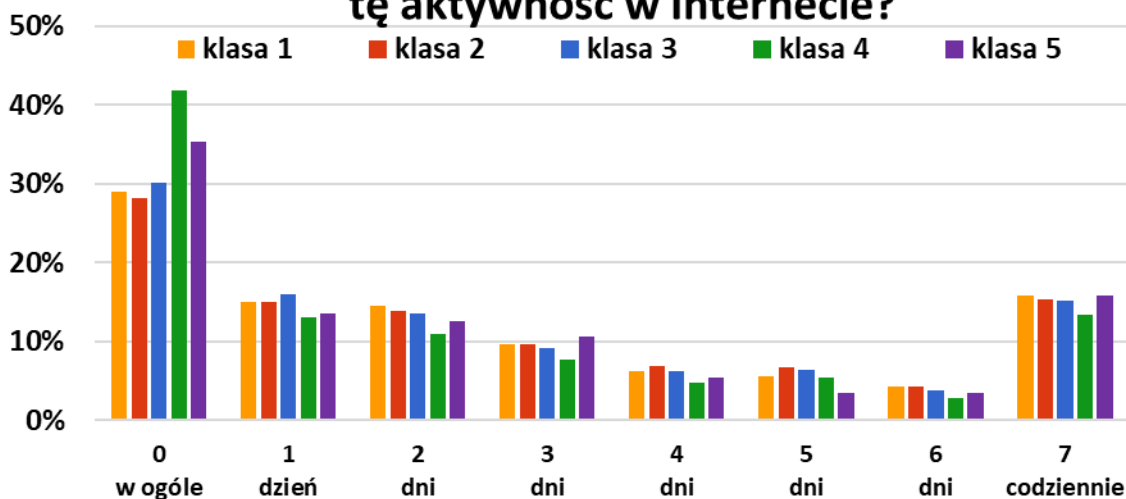
Poczta e-mailowa

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



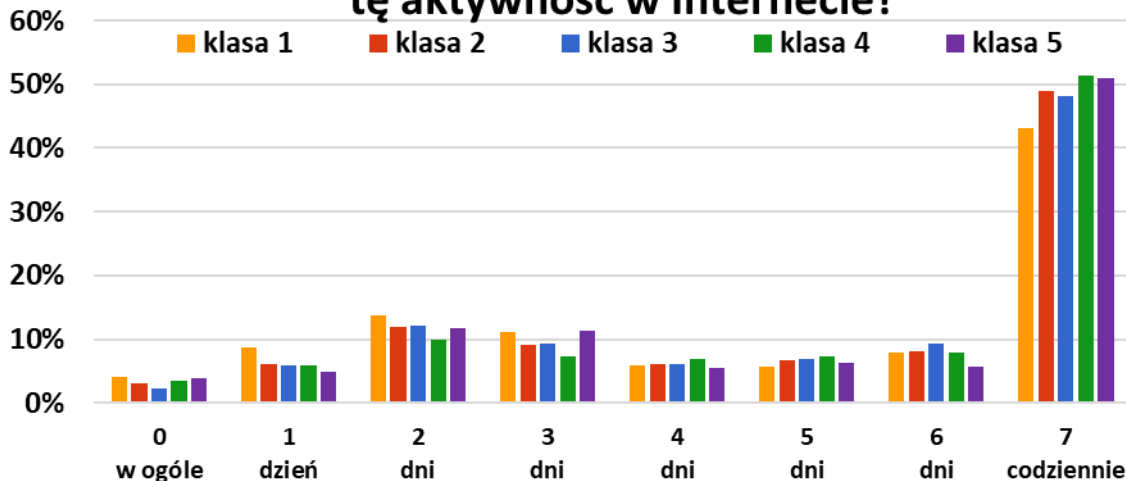
Gry singleplayer

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



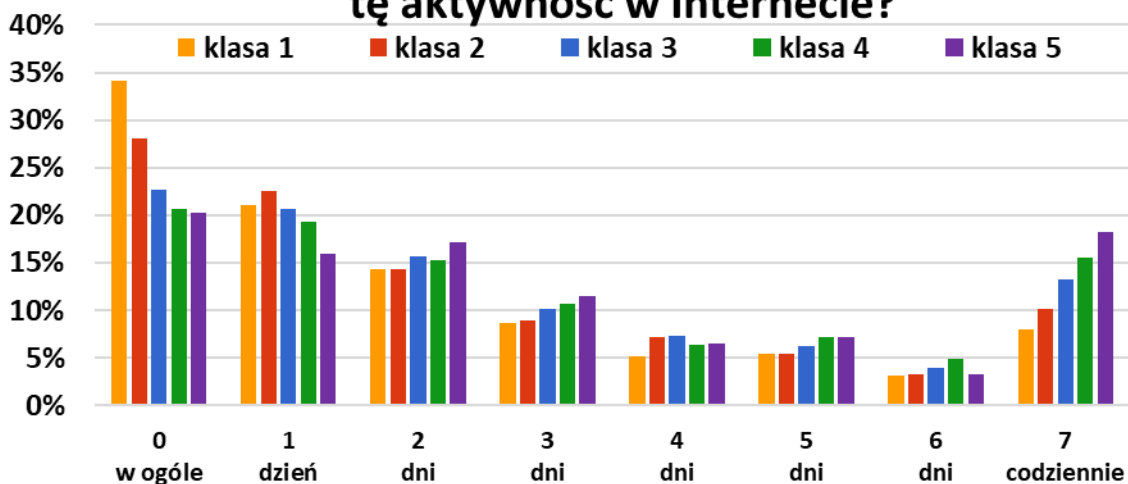
Oglądanie filmików

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



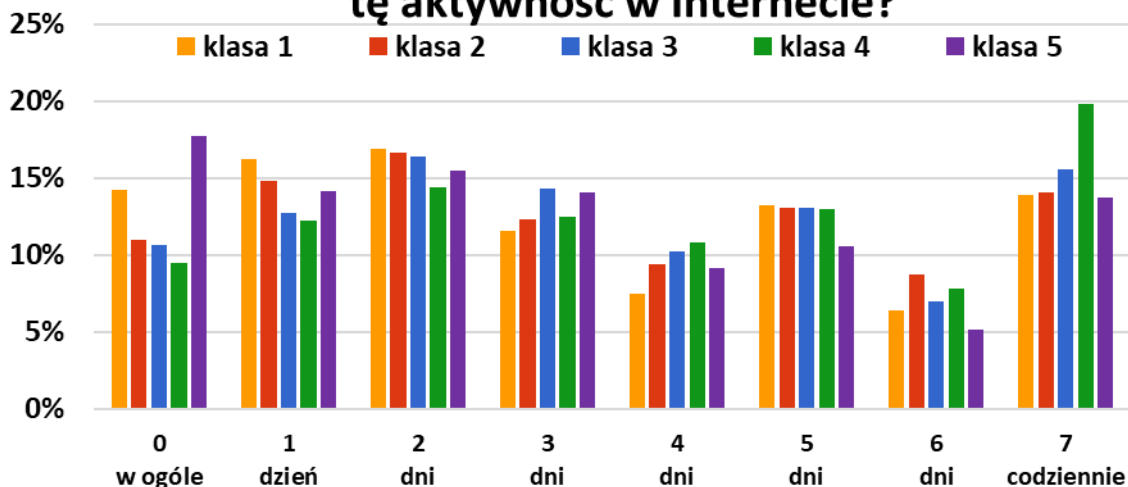
Serwisy informacyjne

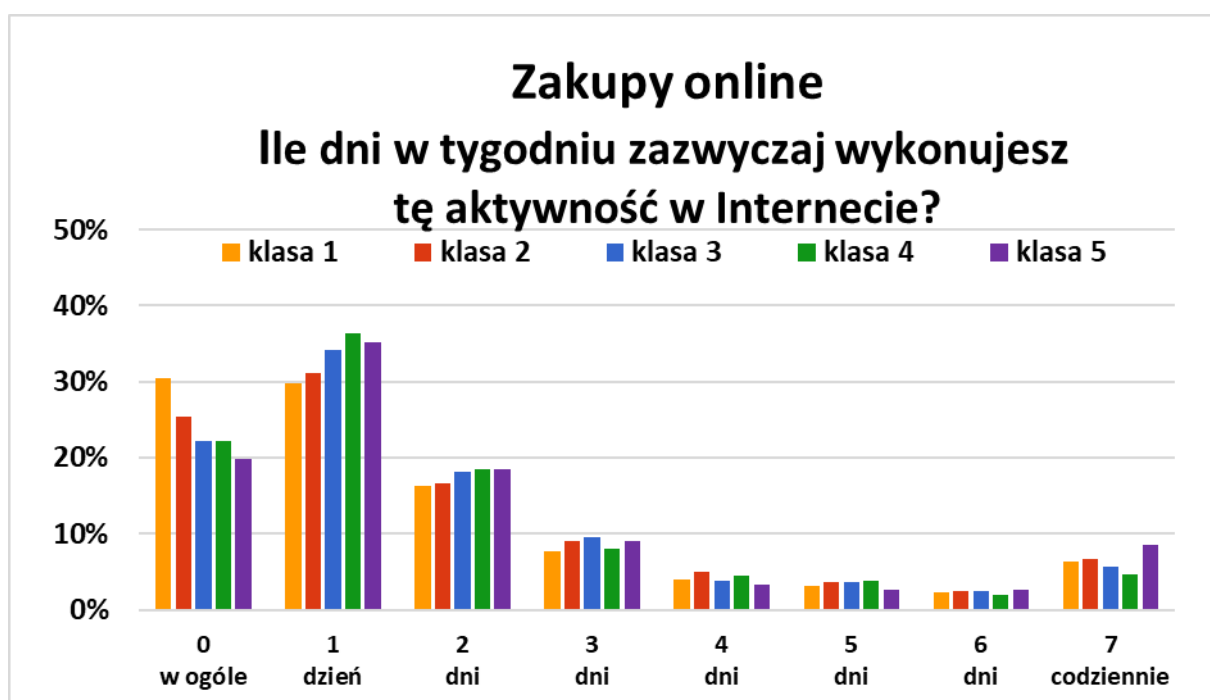
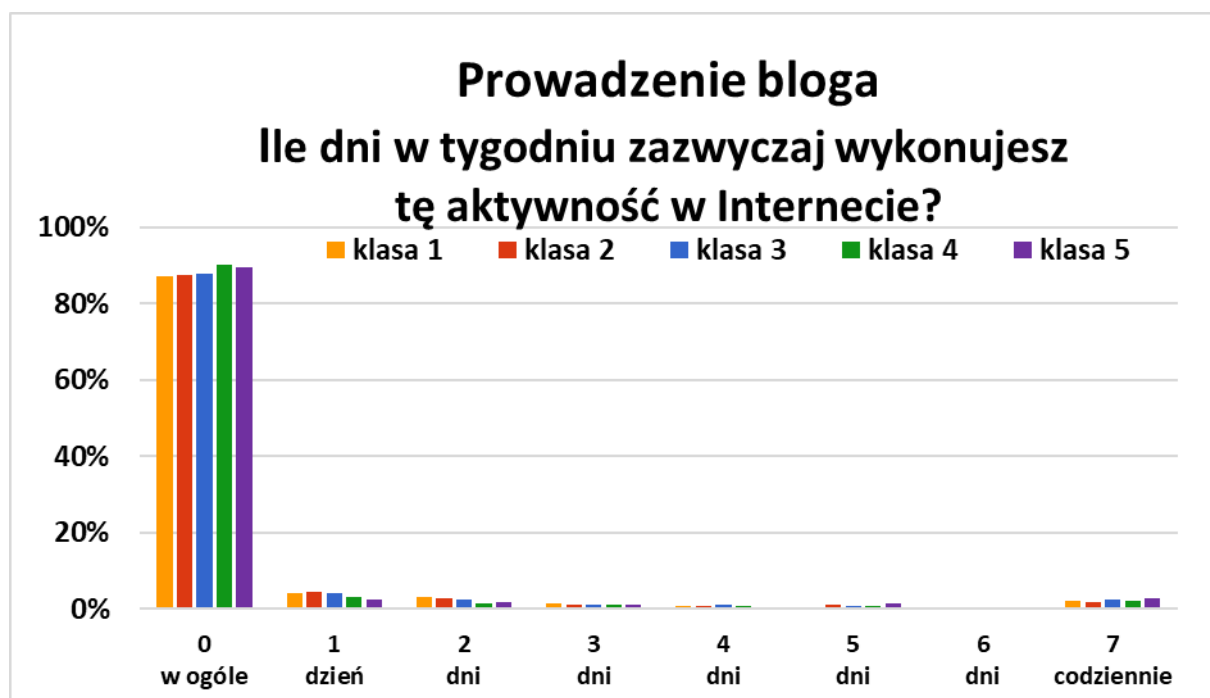
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



Nauka

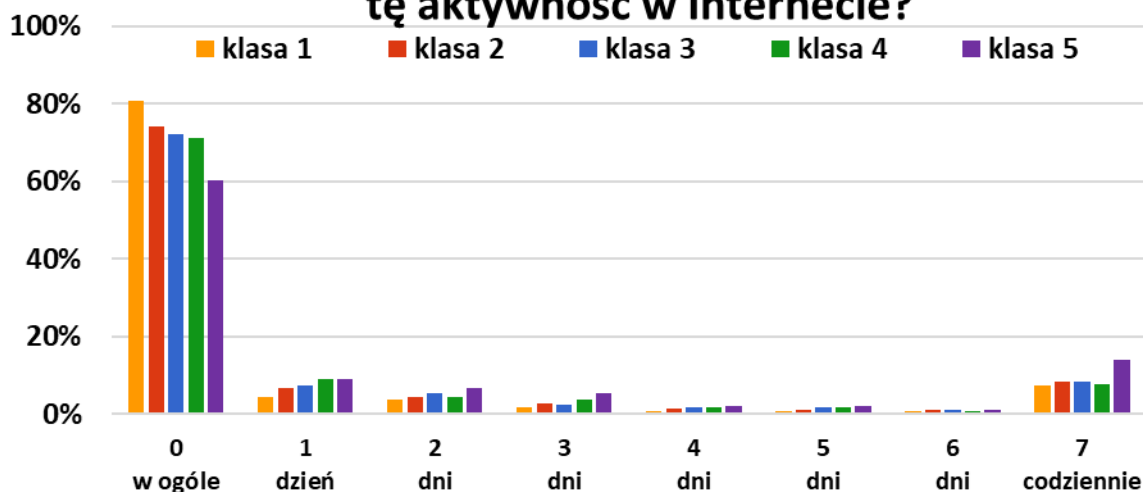
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?





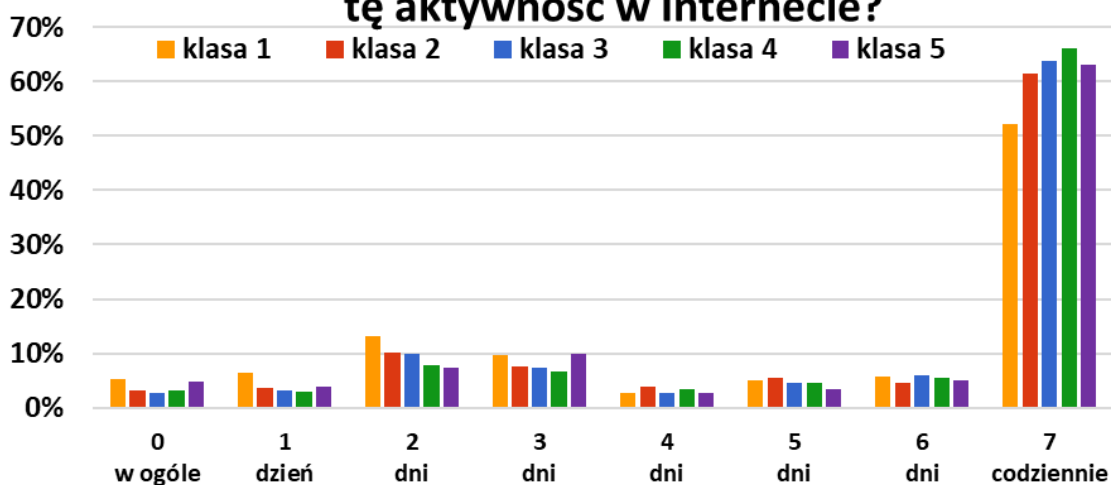
Pornografia

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



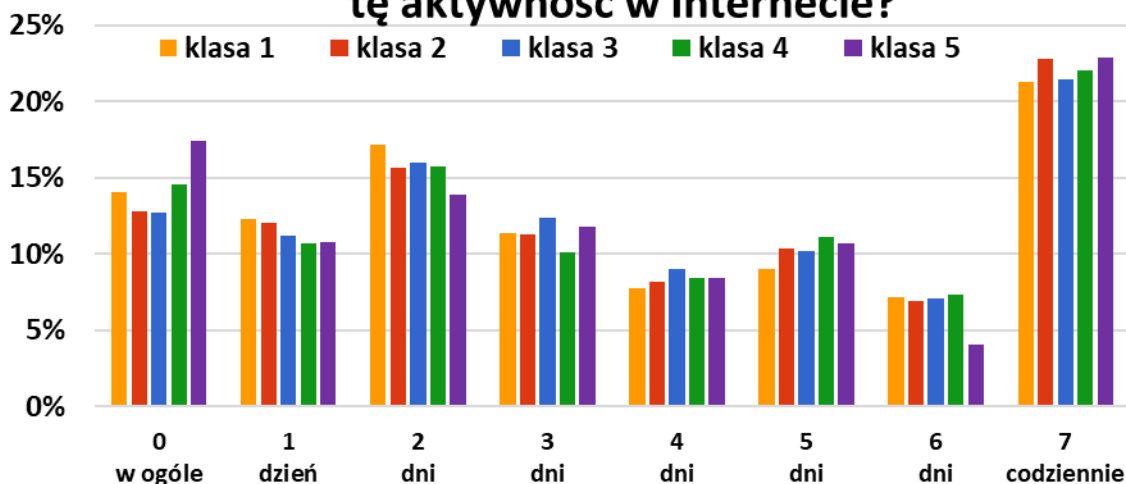
Słuchanie muzyki

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



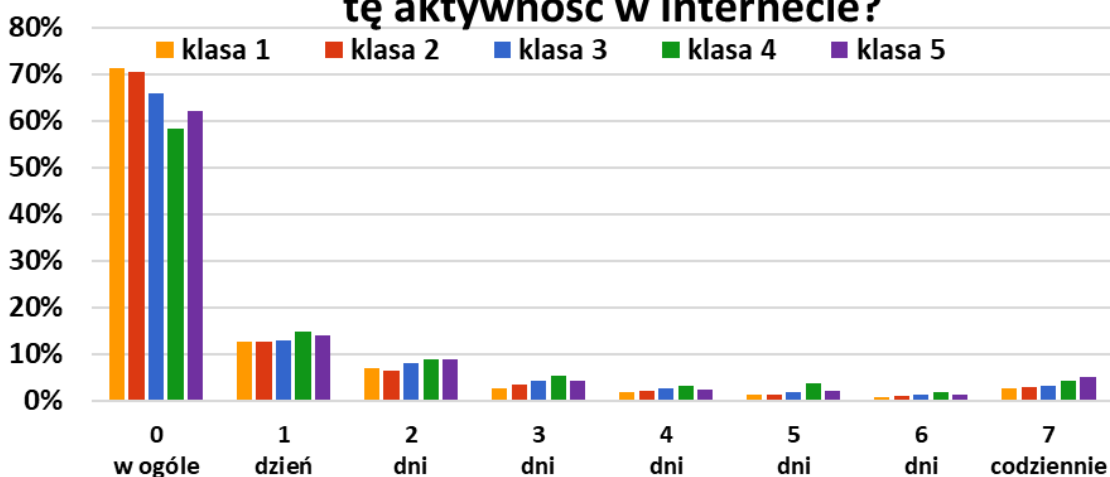
Rozwijanie hobby

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



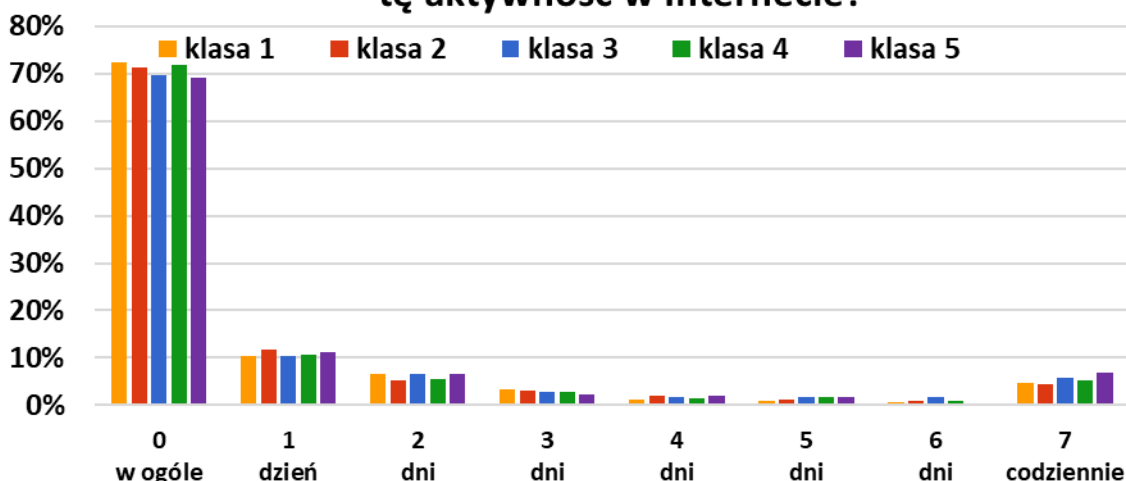
Kursy on-line

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



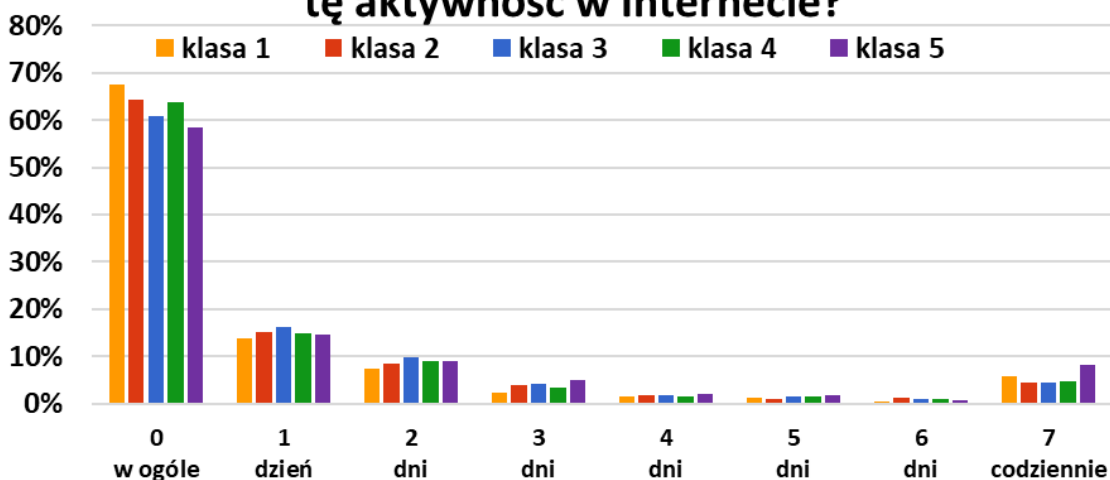
Propagowanie pewnych idei i tworzenie treści

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



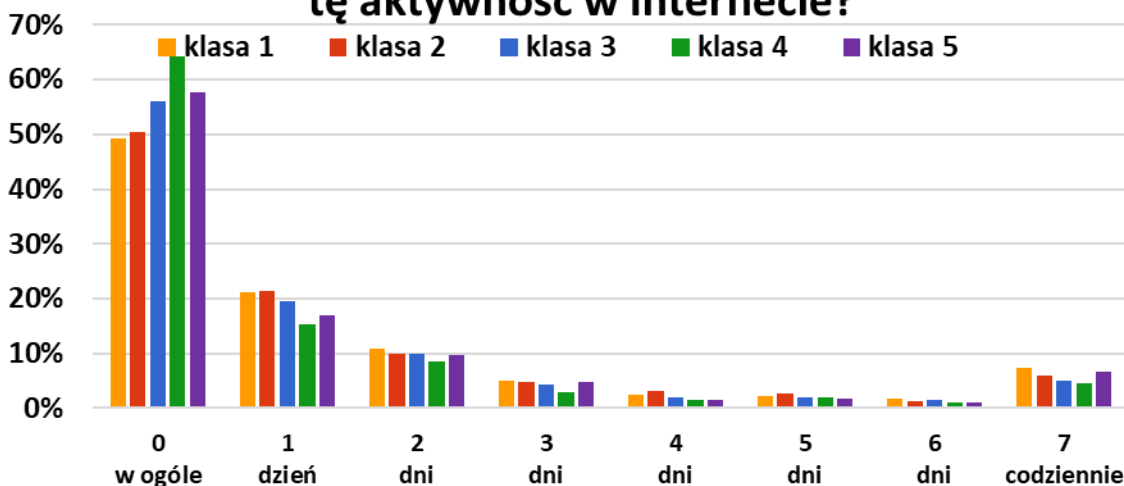
Sprzedaż

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



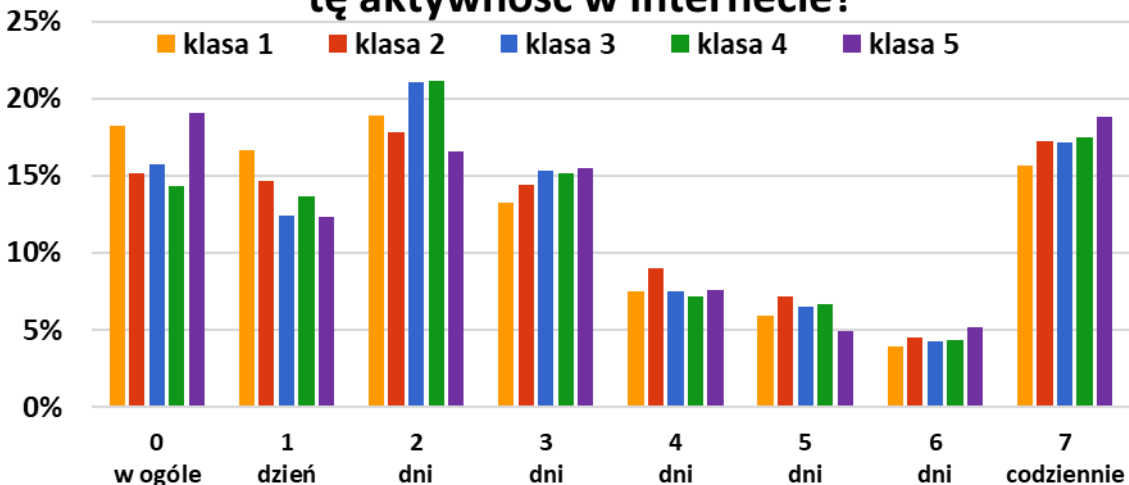
Komentowanie postów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



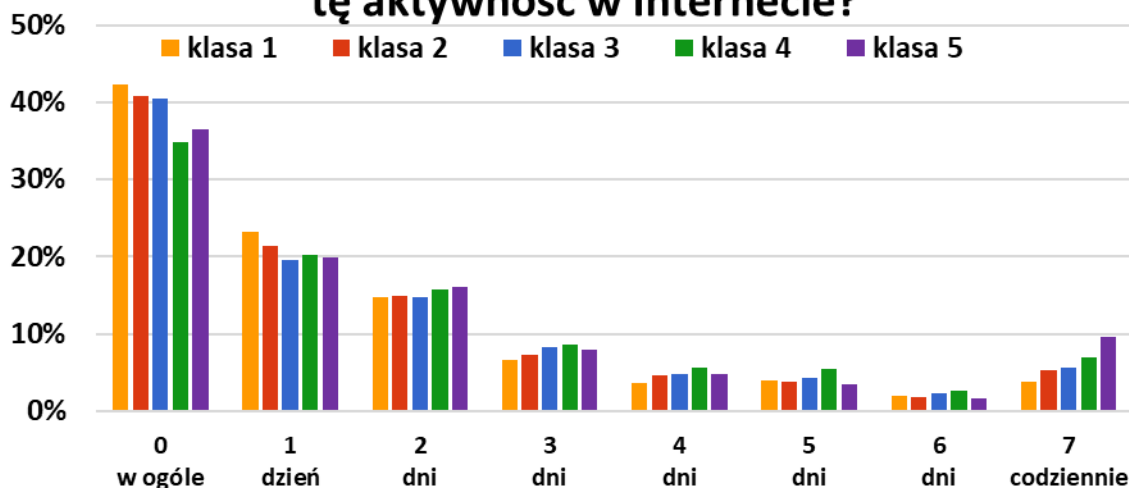
Samorozwój

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



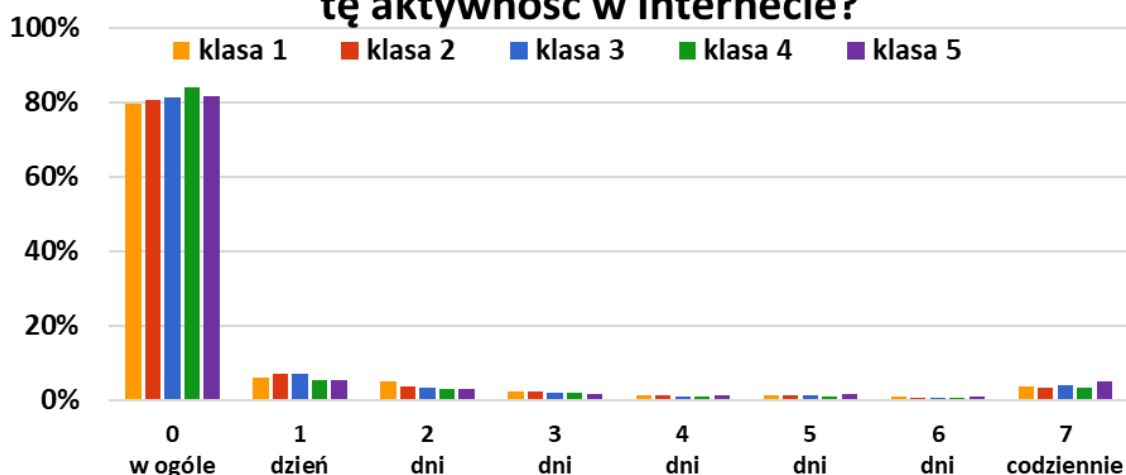
Programy edukacyjne

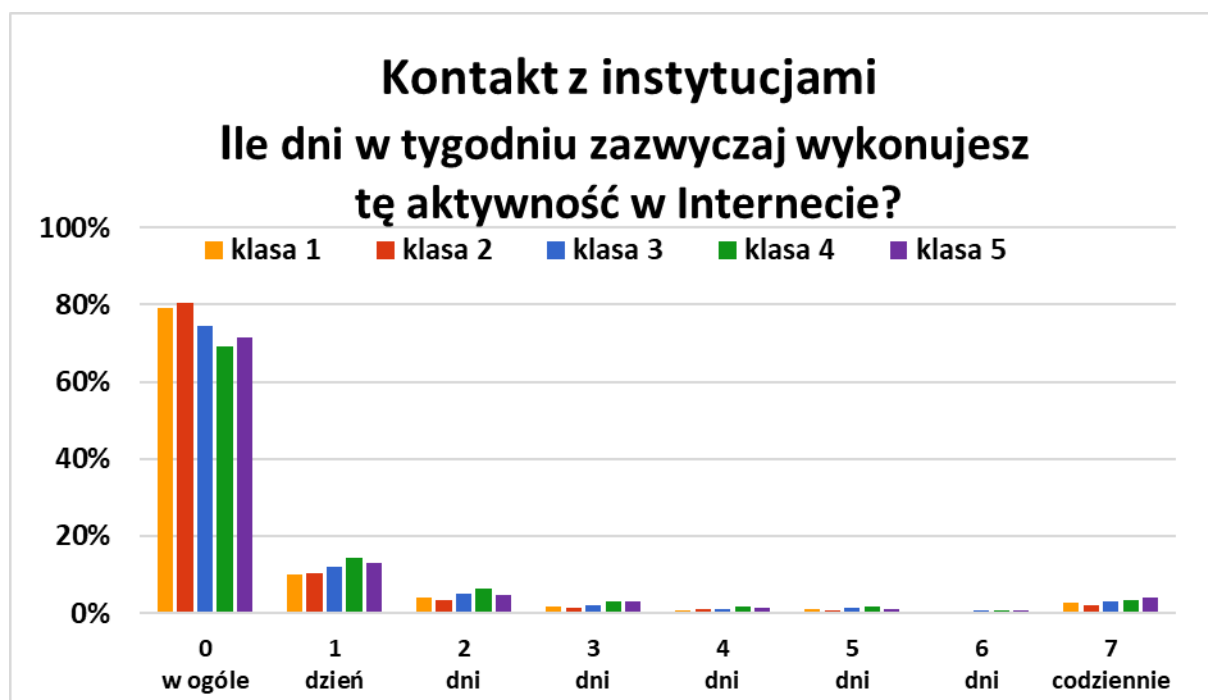
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



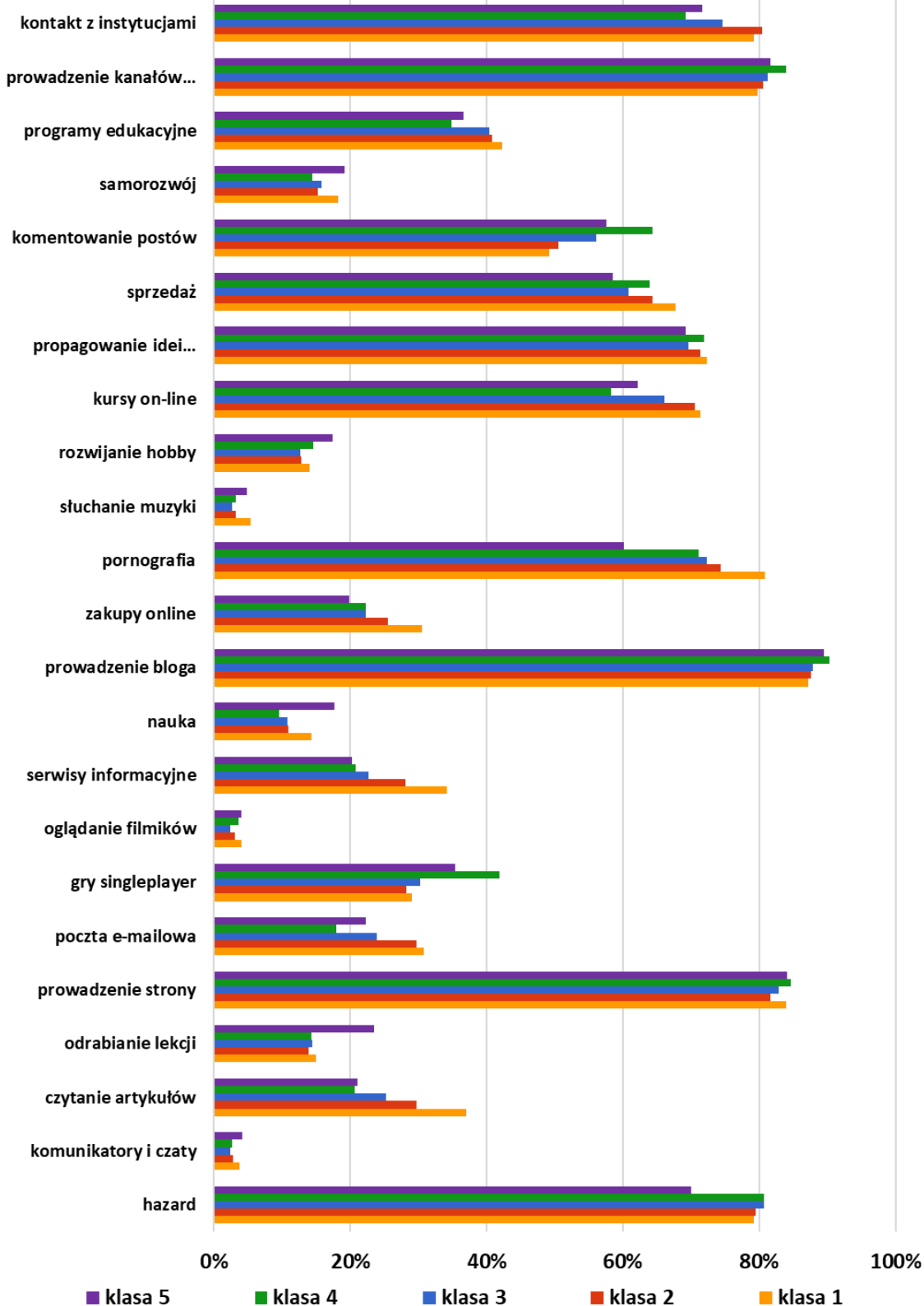
Prowadzenie kanałów w Internecie

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?

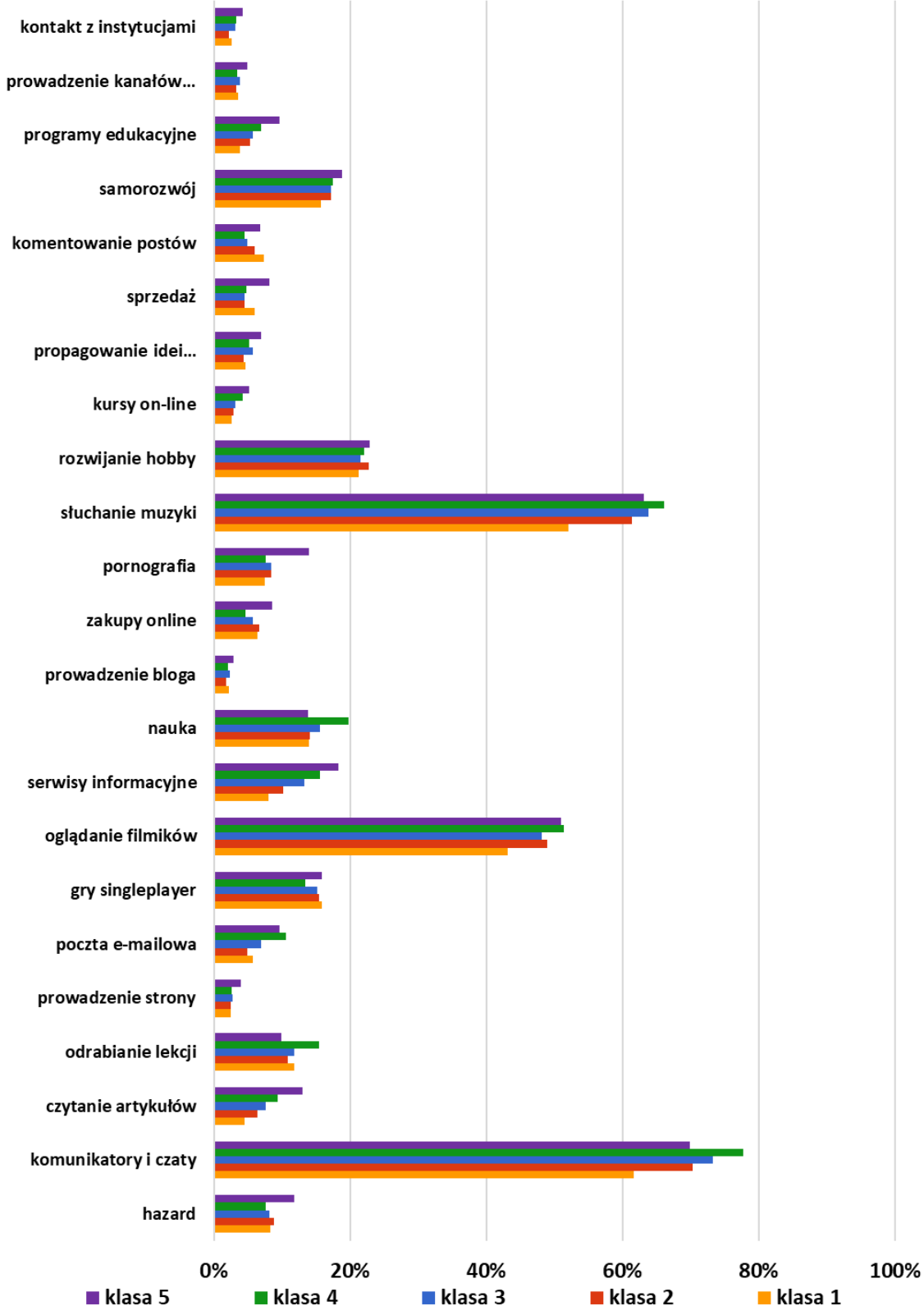




Zupełny brak aktywności w Internecie



Codzienna aktywność w Internecie



2.2.6 Depresja

Skala depresji nastolatków według Kutchera (KADS) S. Kutcher

Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

- obniżenie nastroju,
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
- brak odczuwania przyjemności,
- zahamowaną ekspresję,
- utratę apetytu, spadek masy ciała,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- trudności z koncentracją,
- płaczliwość,
- myśli samobójcze.

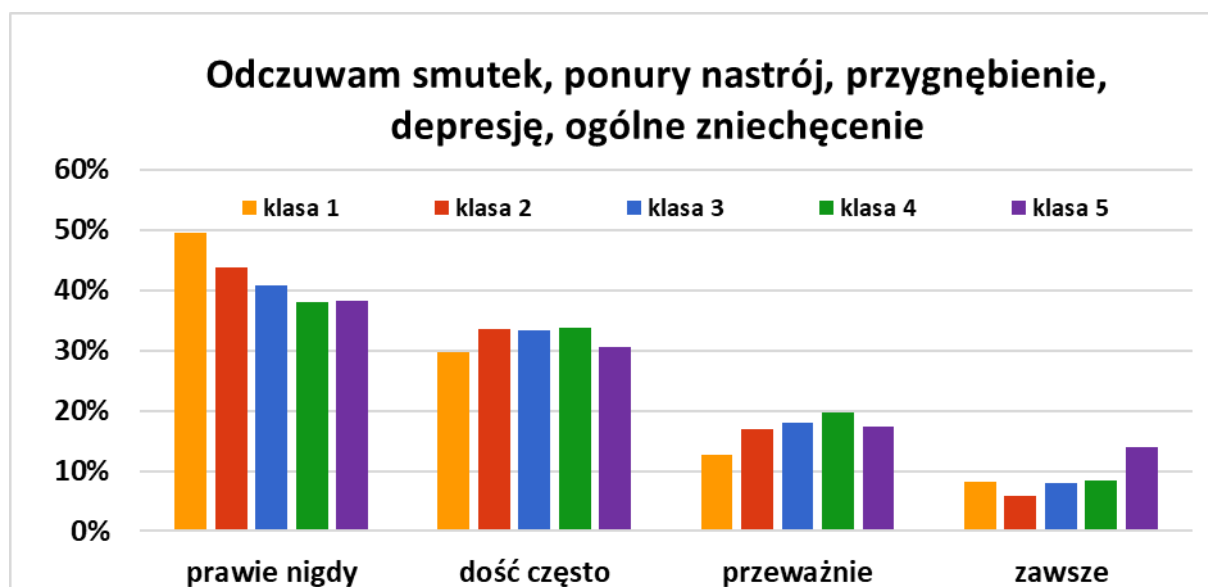
Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi.

Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania. Szczególnie zagrażające są negatywne, odrzucające postawy rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozwodu.

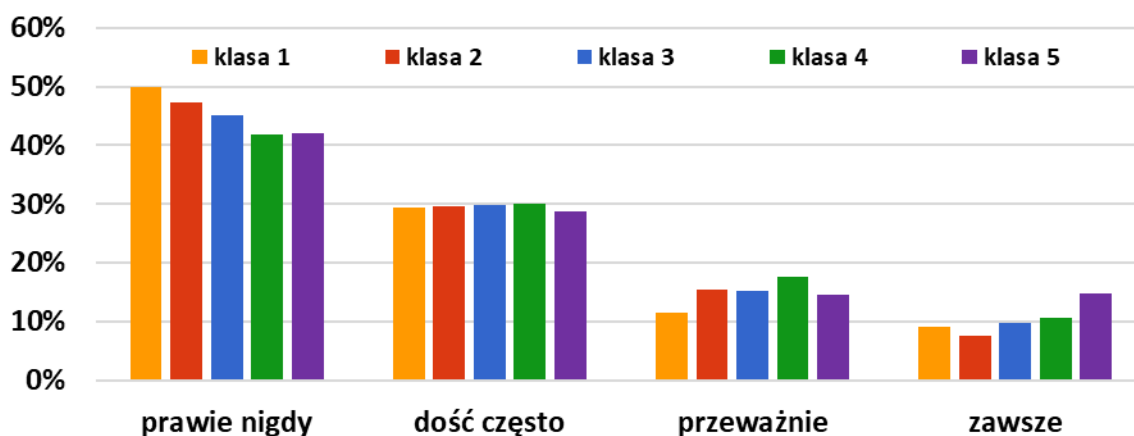
Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.

Wyniki

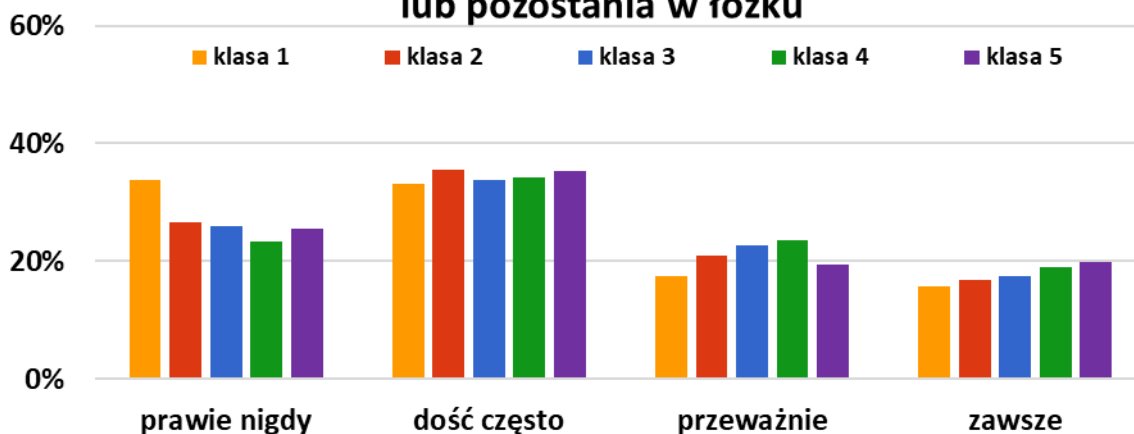
Odpowiadając na pytania w tej sekcji młodzież mogła zaznaczyć częstość występowania danego stanu emocjonalnego.



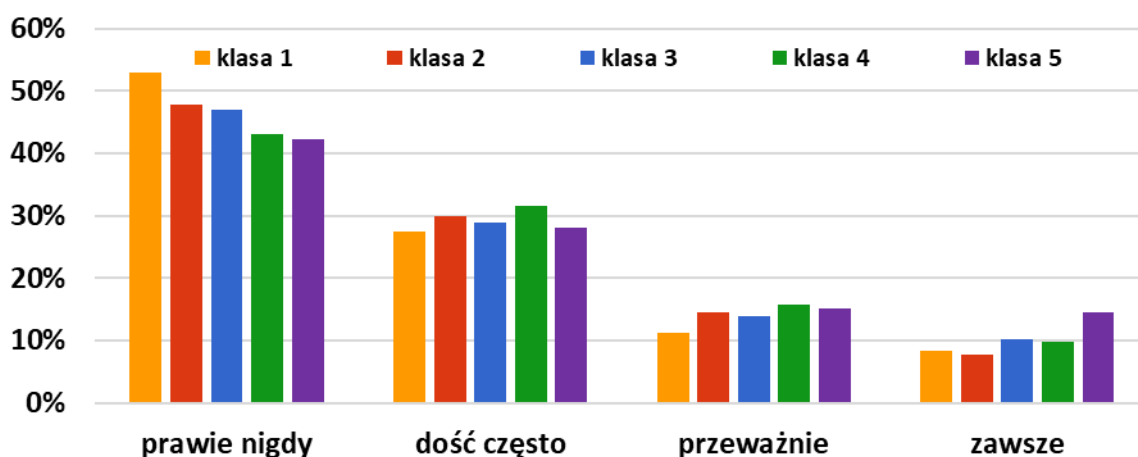
Odczuwam brak wiary w siebie, złe samopoczucie, poczucie bezużyteczności i beznadziejności



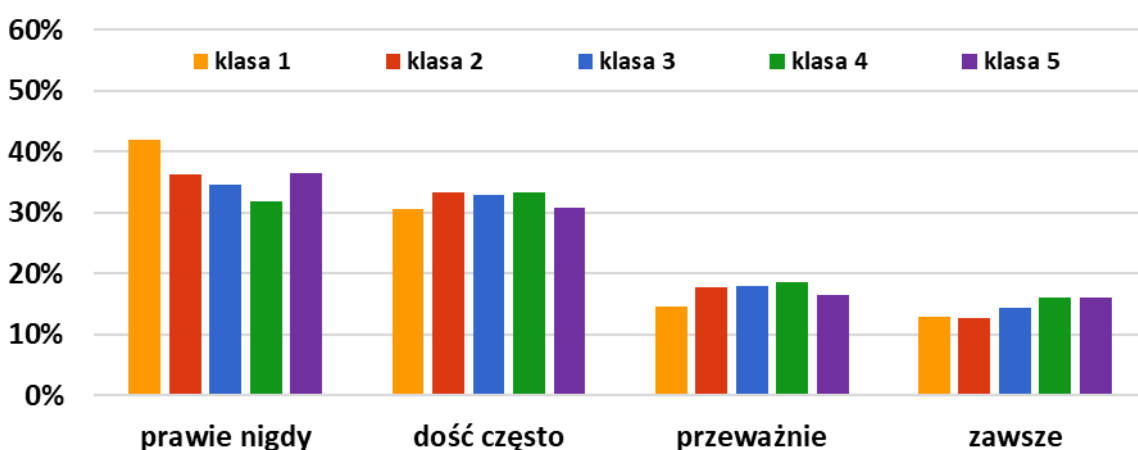
Odczuwam wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii, brak motywacji, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku



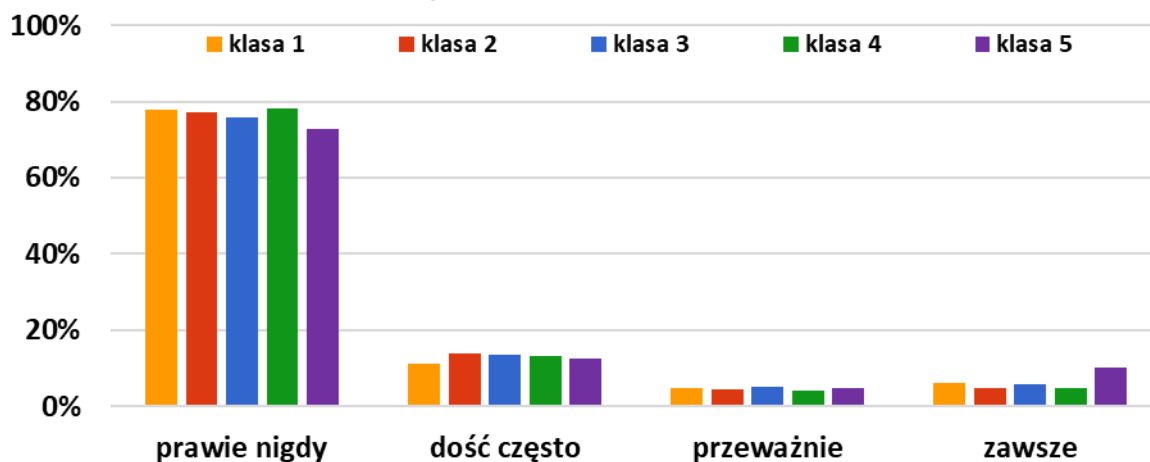
Miałem poczucie, że życie jest ciężkie. Brak dobrego samopoczucia, brak przyjemności



Przeżywam uczucie zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania, niepokoju

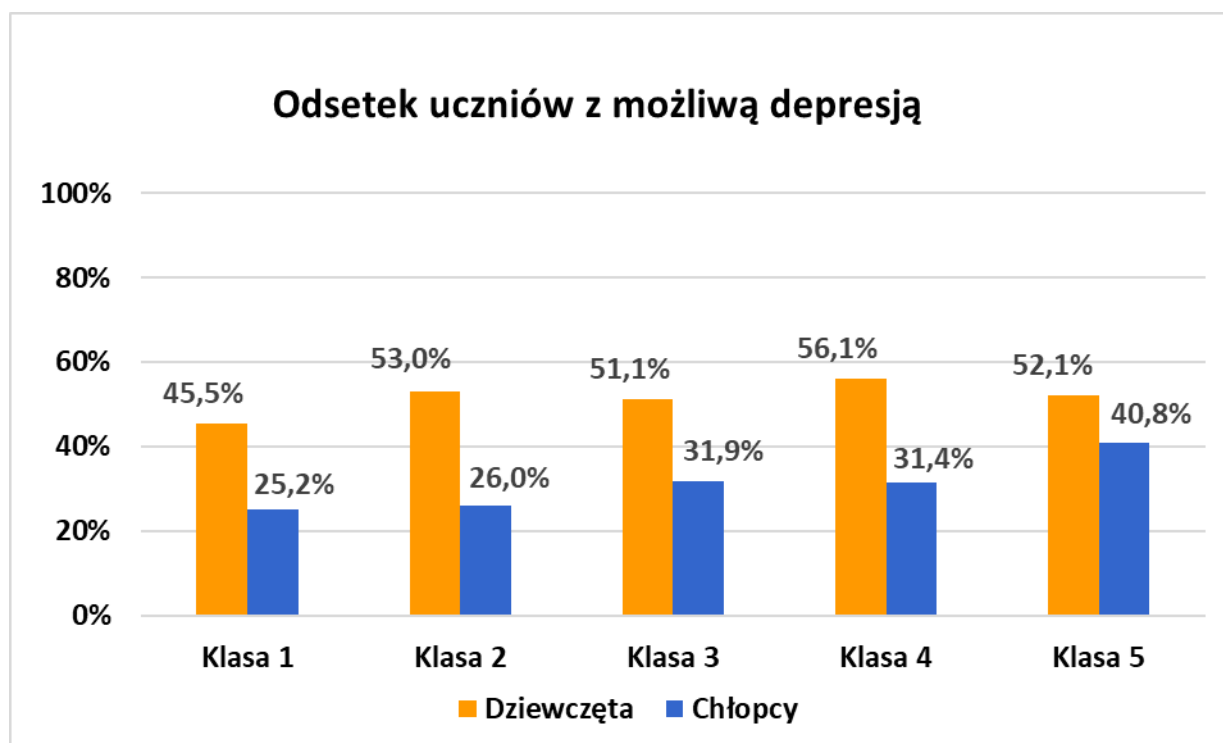


Myślałem, planowałem lub robiłem coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem



Analiza wyników pod kątem możliwej depresji

Próba	Klasa 1		Klasa 2		Klasa 3		Klasa 4		Klasa 5		Suma	
N dz	973		1710		1637		1033		305		5658	
N dz dep	443	45,5%	907	53,0%	837	51,1%	579	56,1%	159	52,1%	2925	51,7%
N ch	952		1505		1394		812		407		5070	
N ch dep	240	25,2%	391	26,0%	444	31,9%	255	31,4%	166	40,8%	1496	29,5%
N	1925		3215		3031		1845		712		10728	
N depr	683	35,5%	1298	40,4%	1281	42,3%	834	45,2%	325	45,6%	4421	41,2%



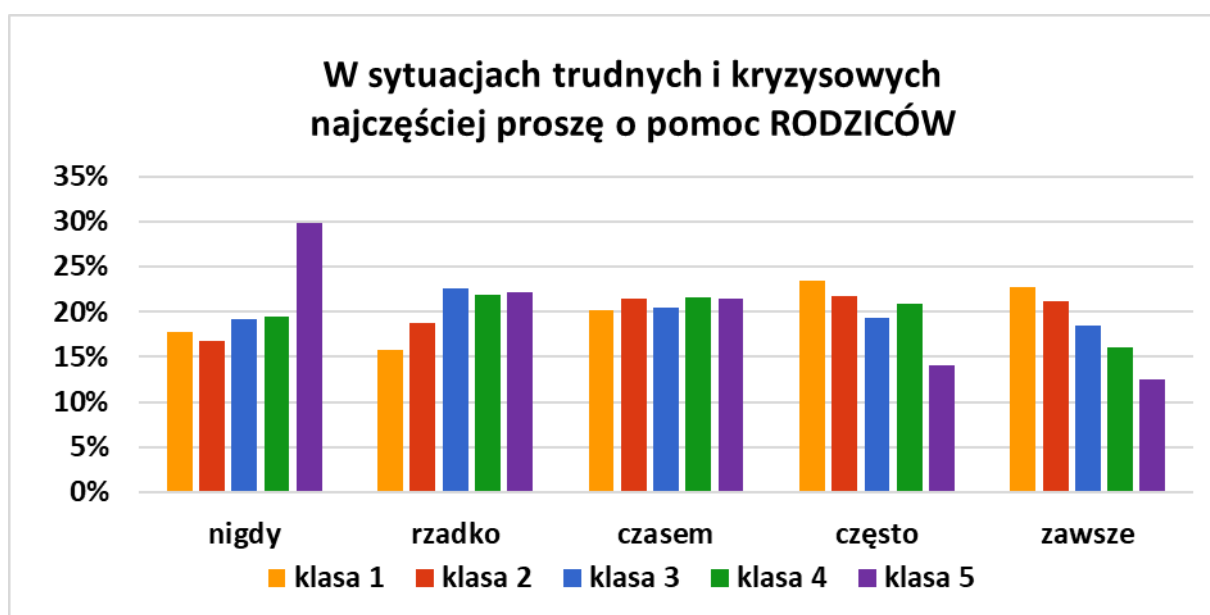
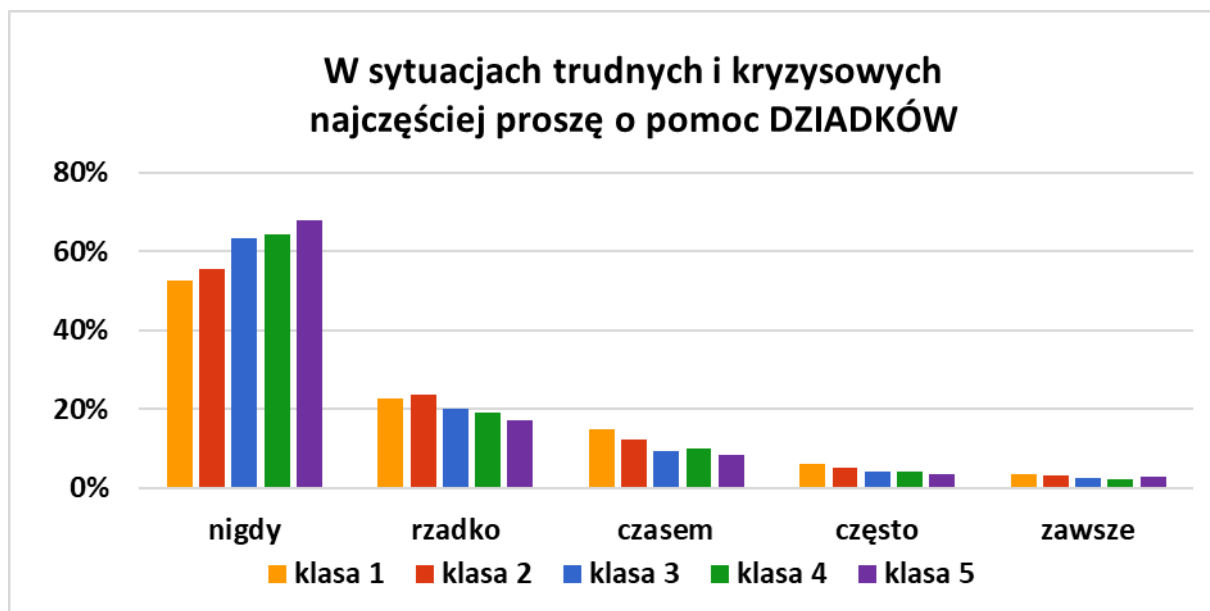
2.2.7 Wsparcie społeczne i autorytety

Skala Wsparcia Społecznego (SWS) R. Solecki

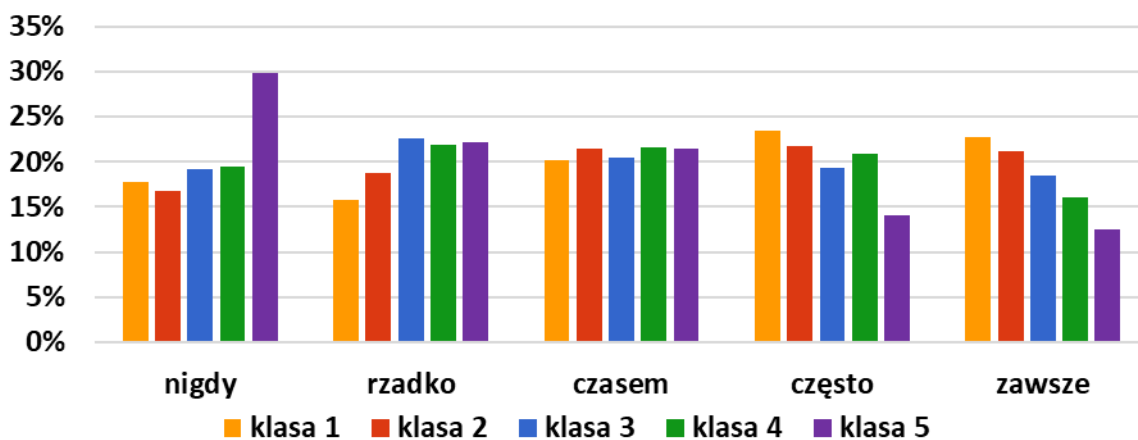
Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący w podejmowaniu zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet posiadający nie tylko potencjał prewencyjny, ale również formacyjny. Brak poczucia sensu życia, depresja czy uzależnienia medialne mogą rozwinąć się w sytuacji, gdy młody człowiek sam sobie radzi z problemami i nie może liczyć na nikogo w swoim otoczeniu.

Wyniki

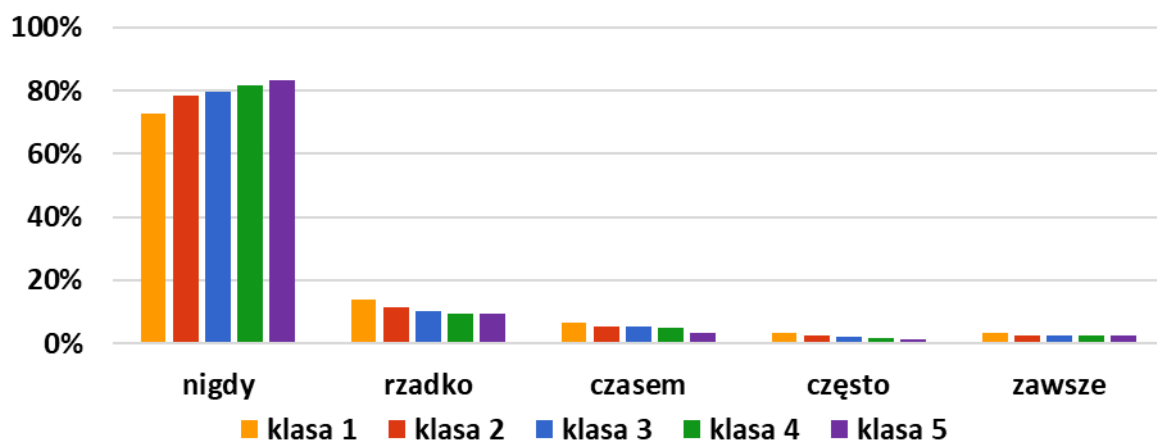
Odpowiadając na pytania młodzież mogła zaznaczyć częstotliwość szukania pomocy w określonej grupie dorosłych i nie tylko.



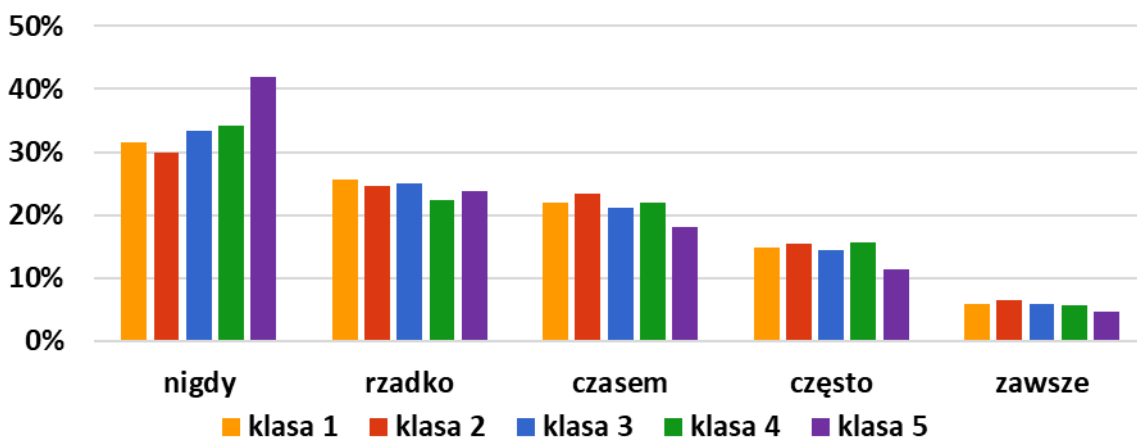
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RODZICÓW



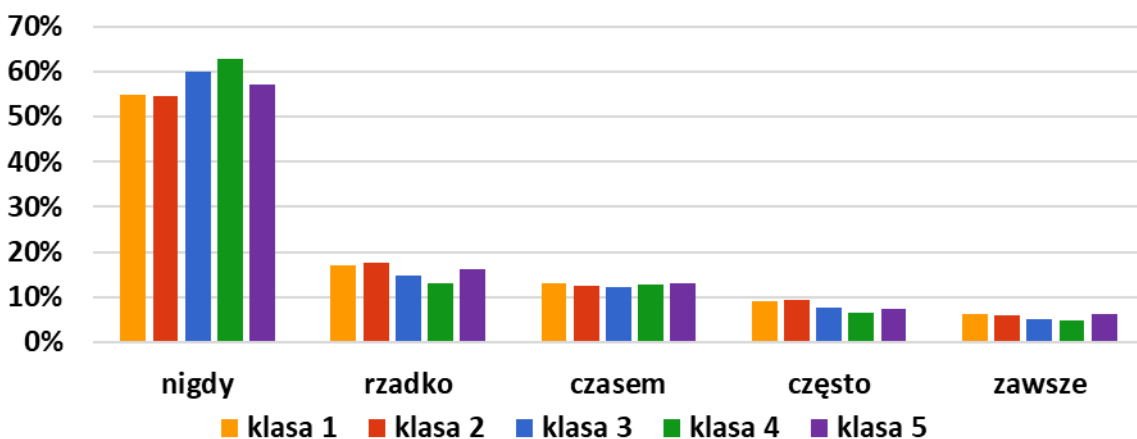
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc OSÓB DUCHOWNYCH



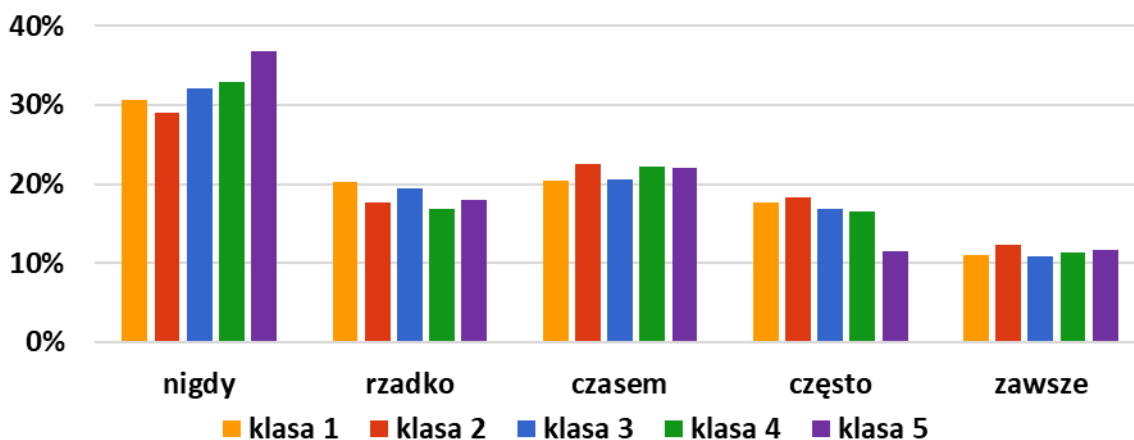
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RÓWIEŚNIKÓW ZE SZKOŁY



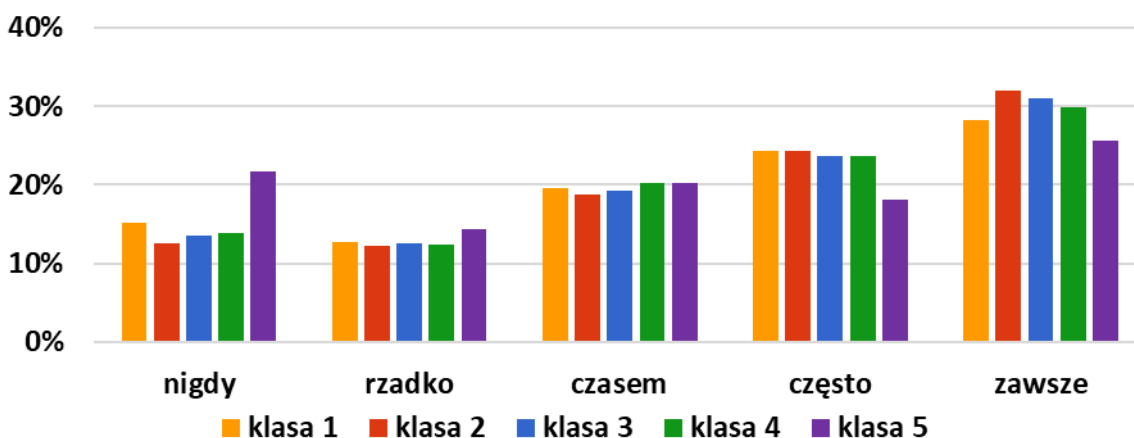
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc ZNAJOMYCH Z PODWÓRKA



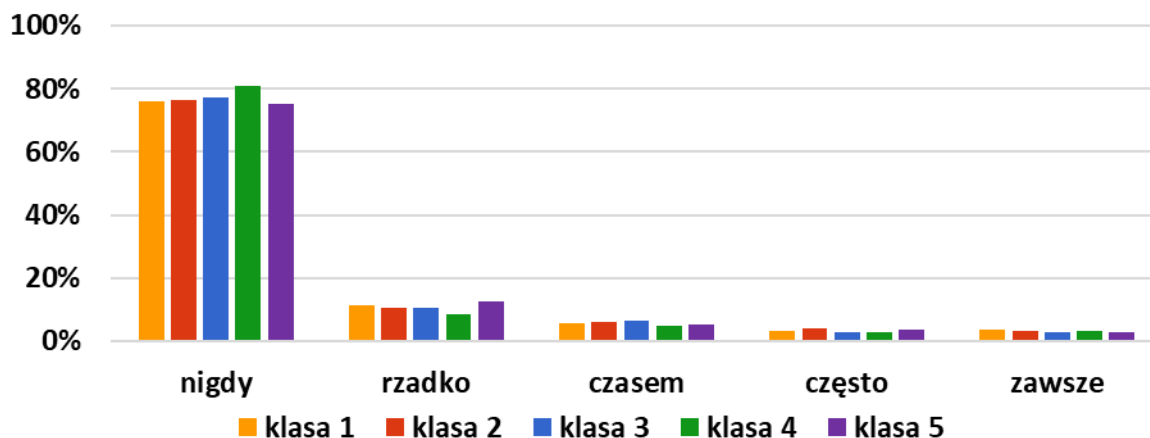
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z PACZKI ZNAJOMYCH



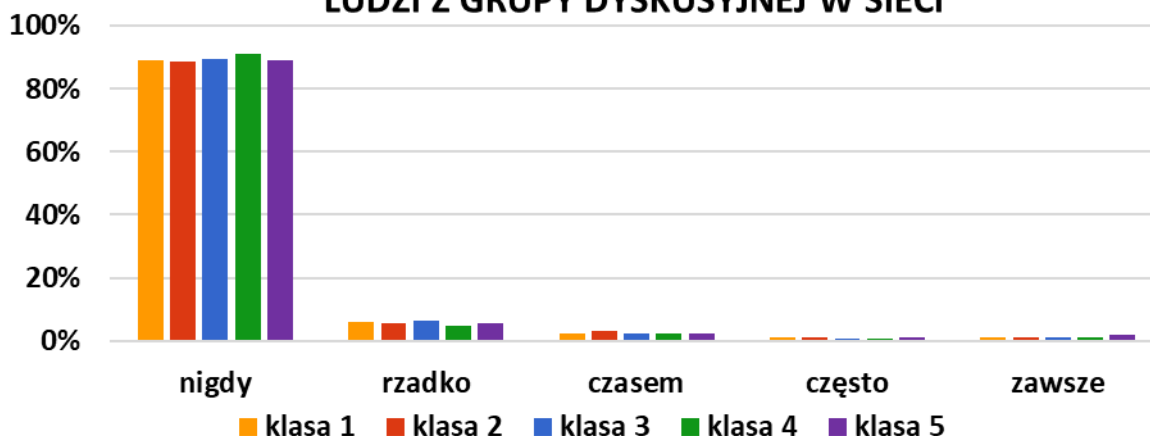
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc PRZYJACIÓŁ



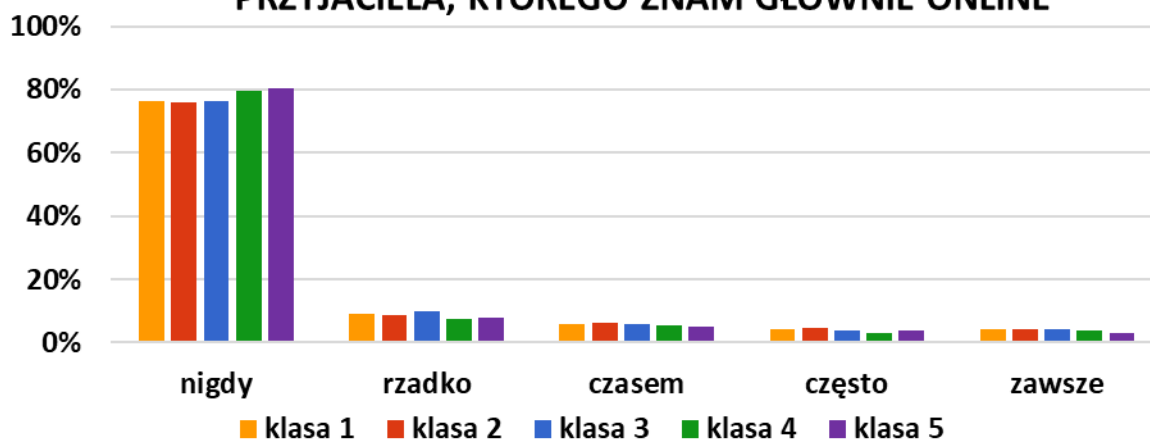
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc KOGOŚ Z INTERNETU



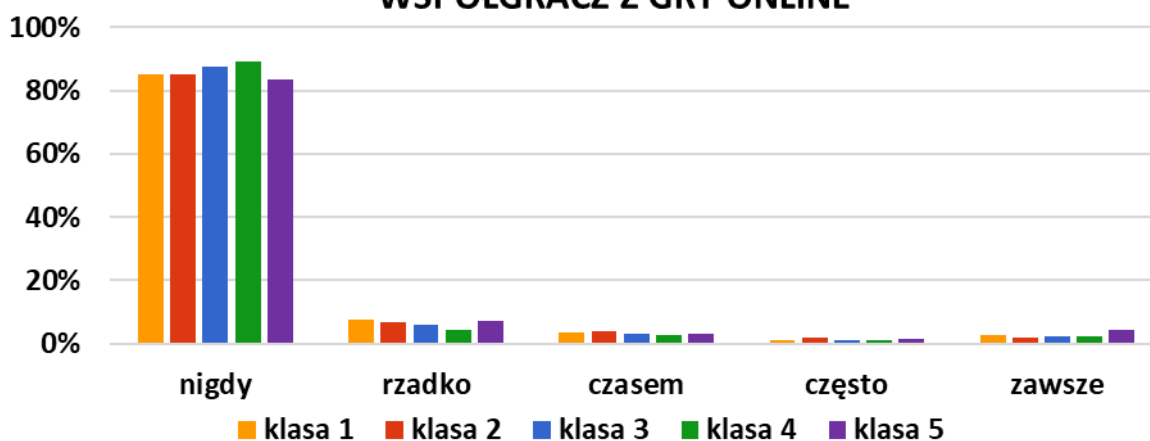
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z GRUPY DYSKUSYJNEJ W SIECI



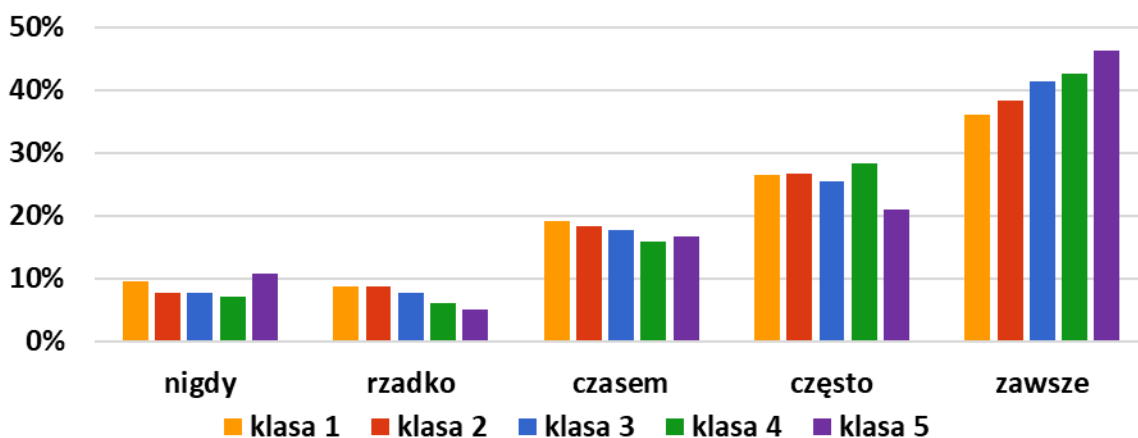
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
PRZYJACIELA, KTÓREGO ZNAM GŁÓWNIE ONLINE**



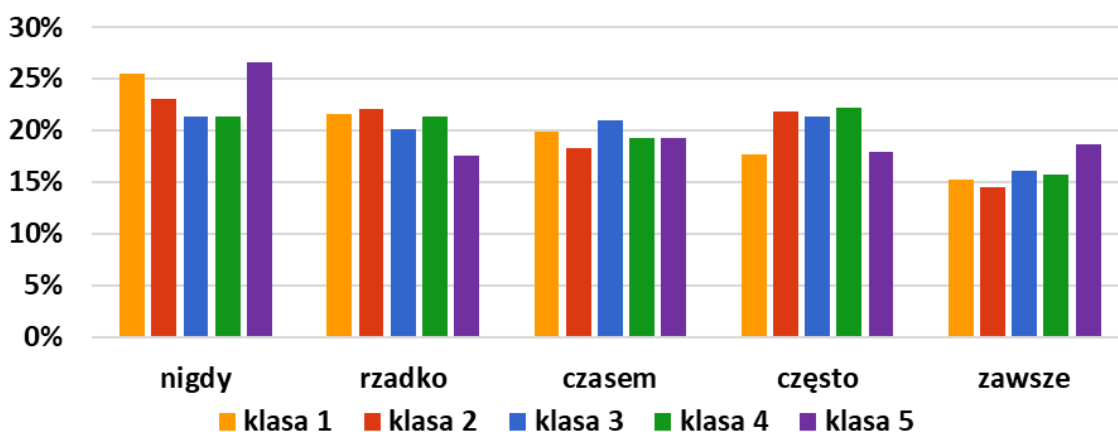
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
WSPÓŁGRACZ Z GRY ONLINE**



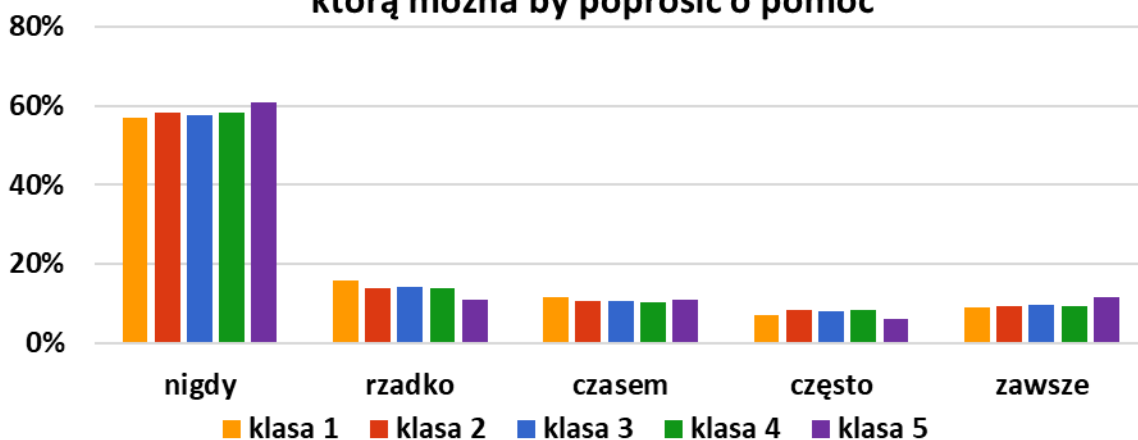
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej RADZĘ SOBIE SAM



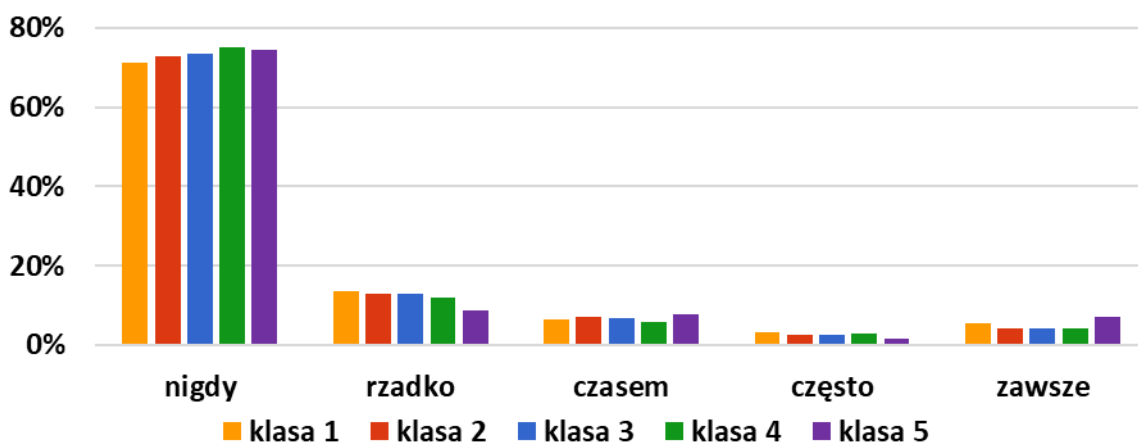
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej NIKOGO NIE PROSZĘ O POMOC



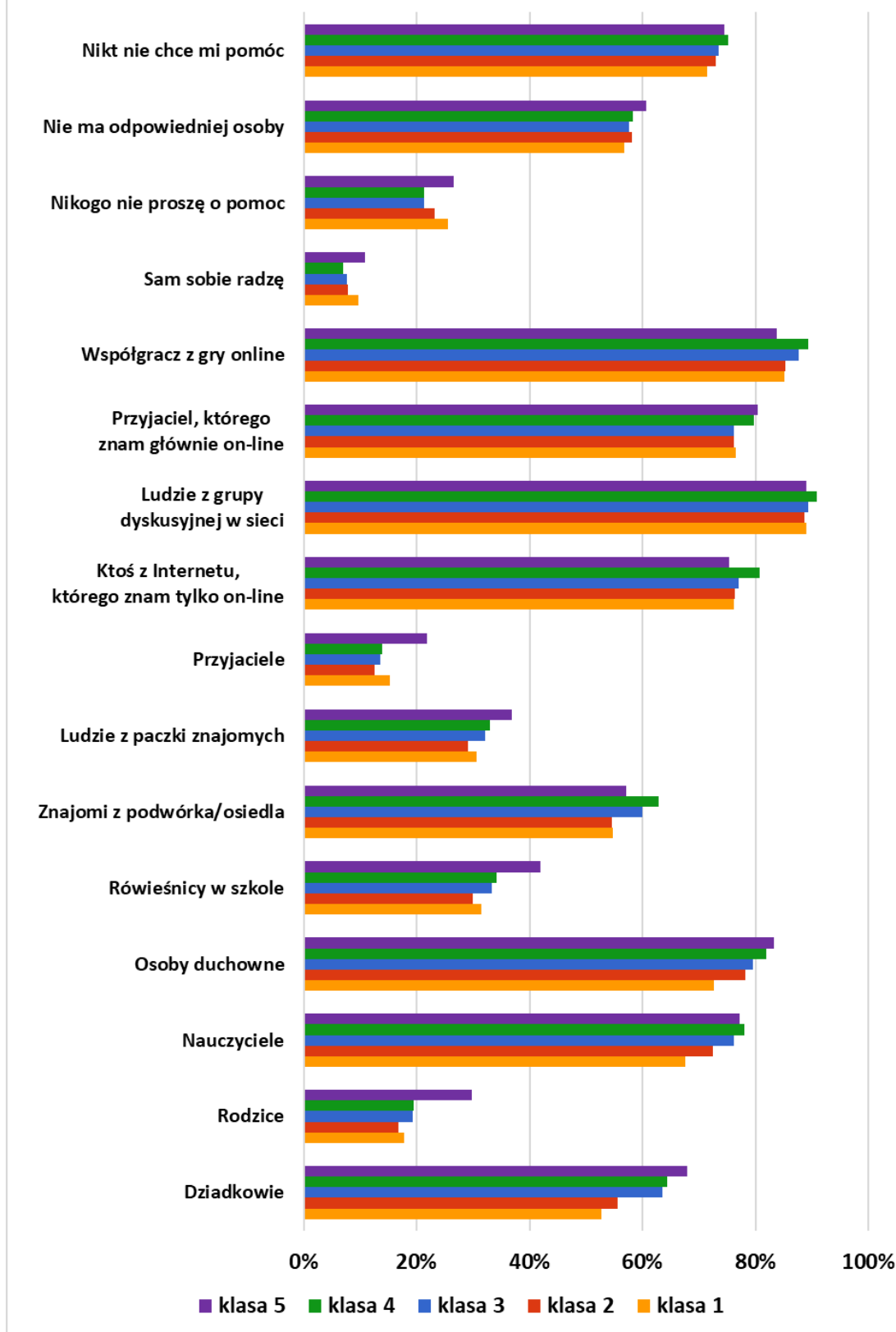
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIE MA ODPOWIEDNIEJ OSOBY, którą można by poprosić o pomoc



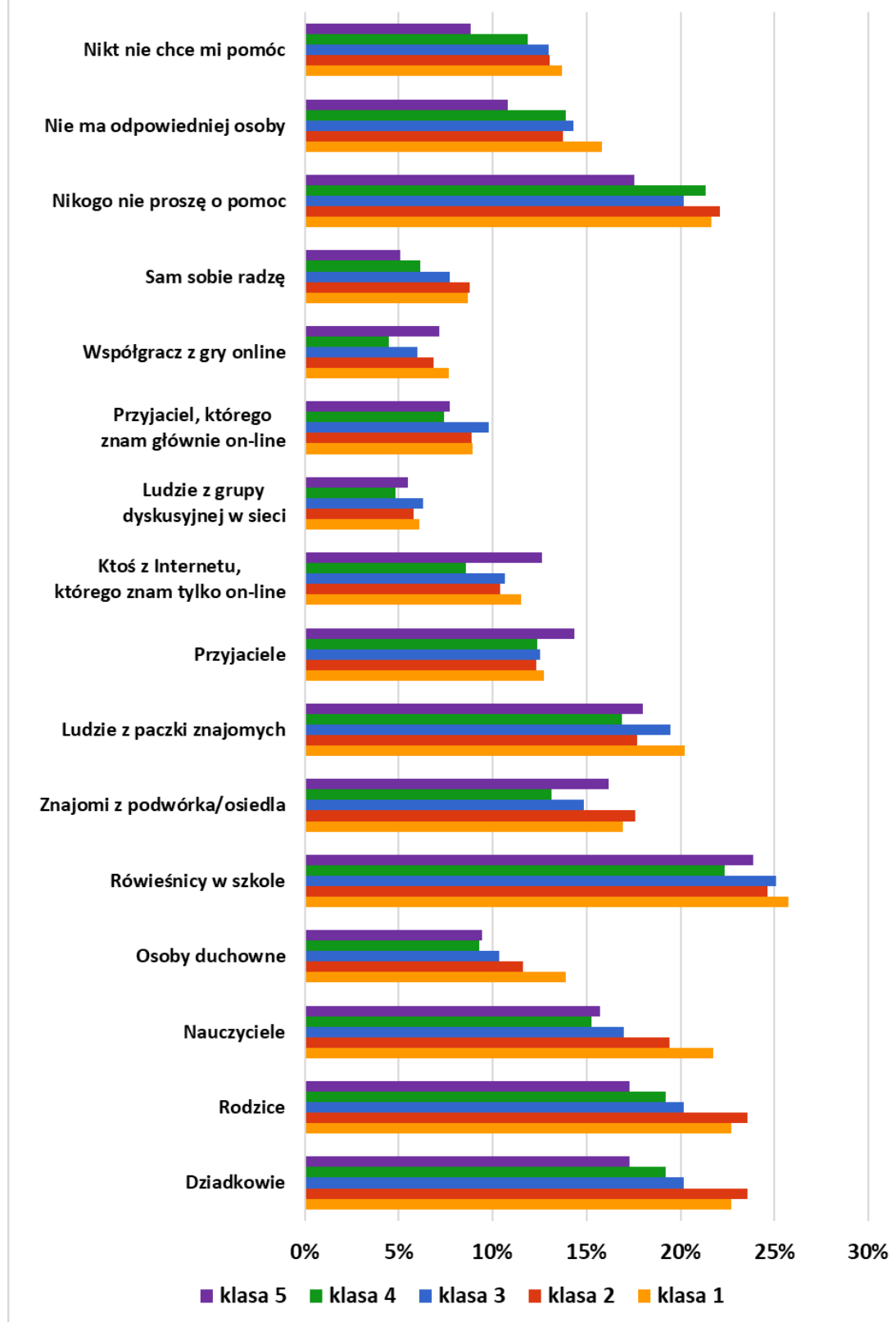
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIKT NIE CHCE MI POMÓC



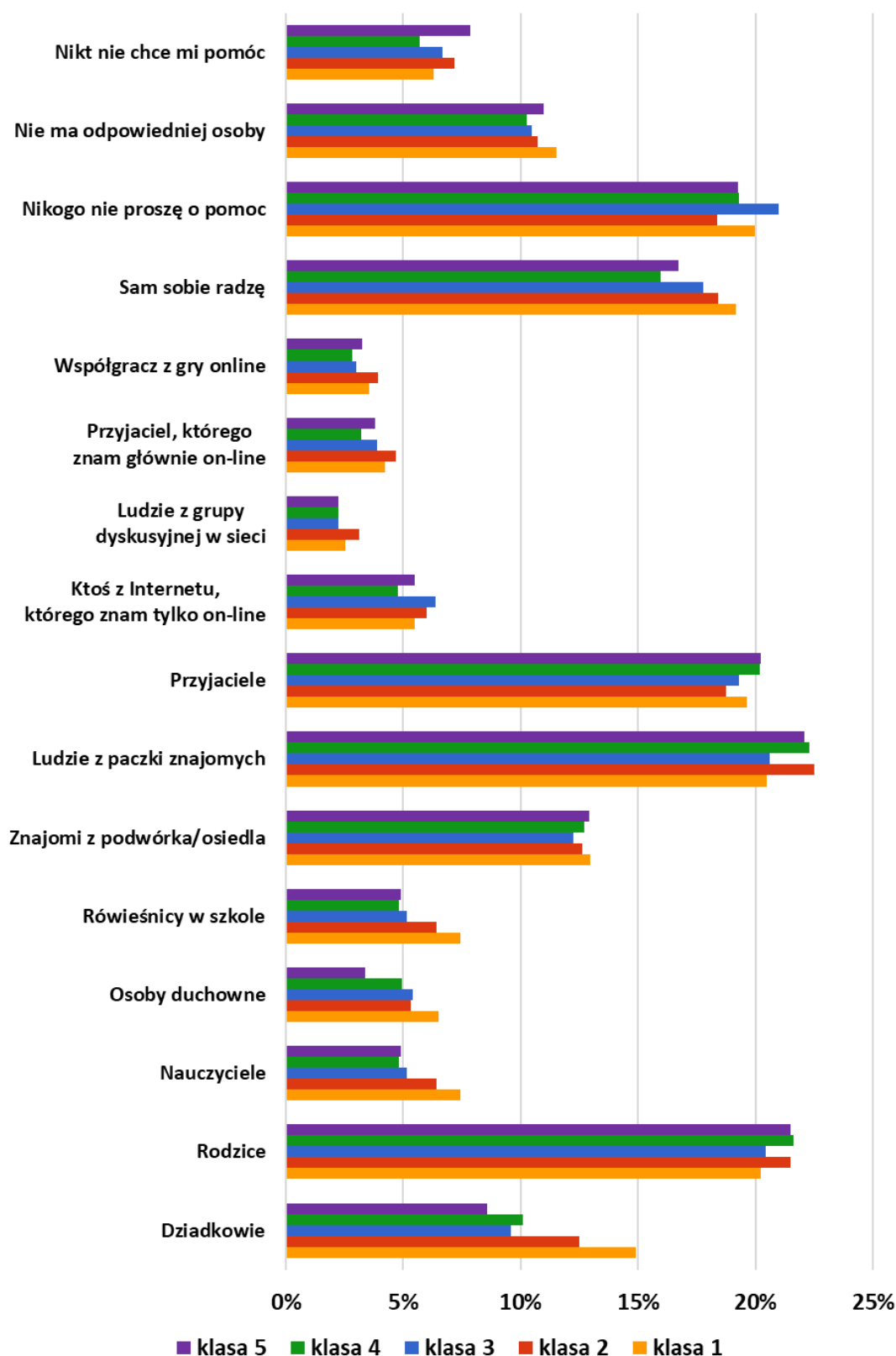
NIGDY proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



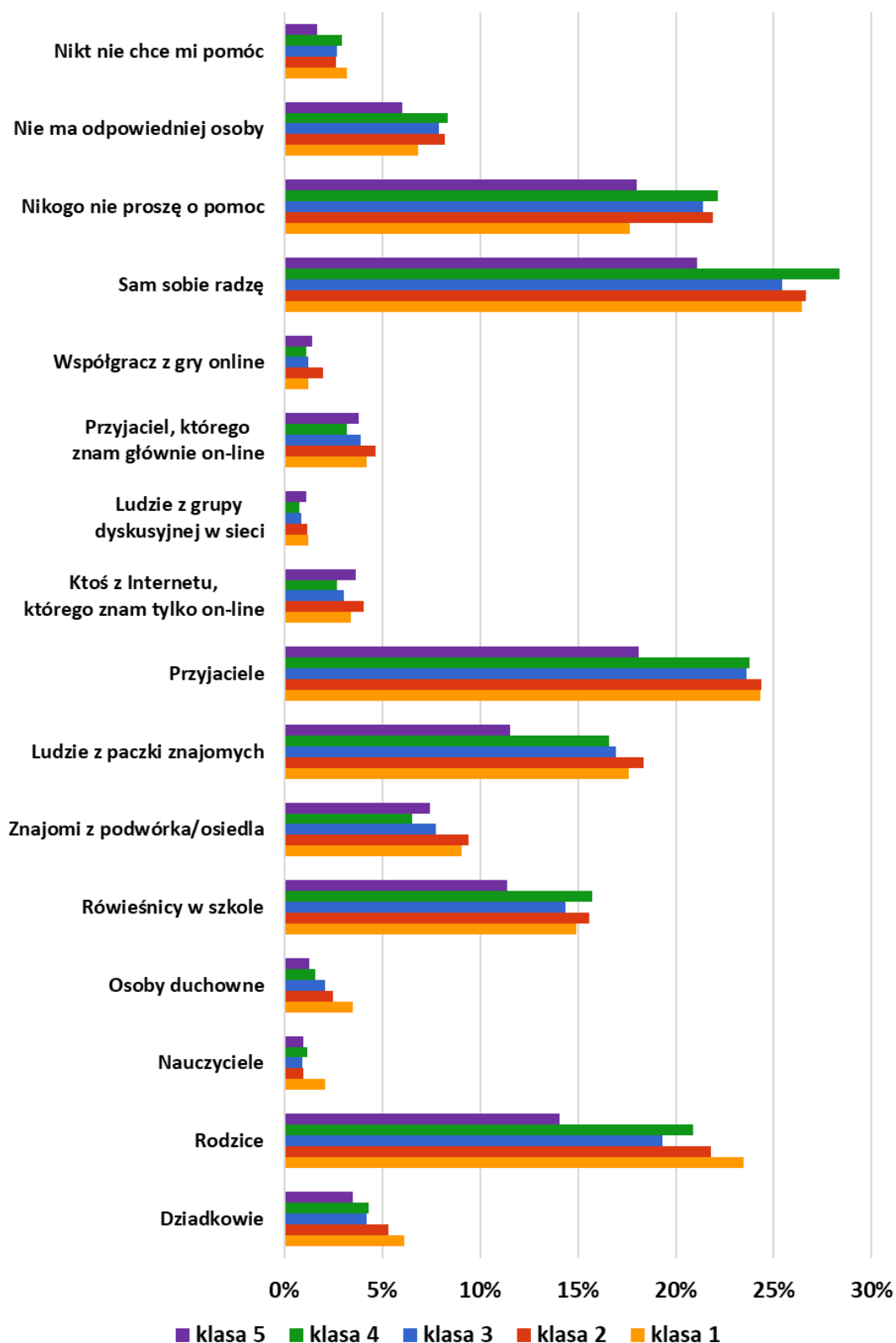
RZADKO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



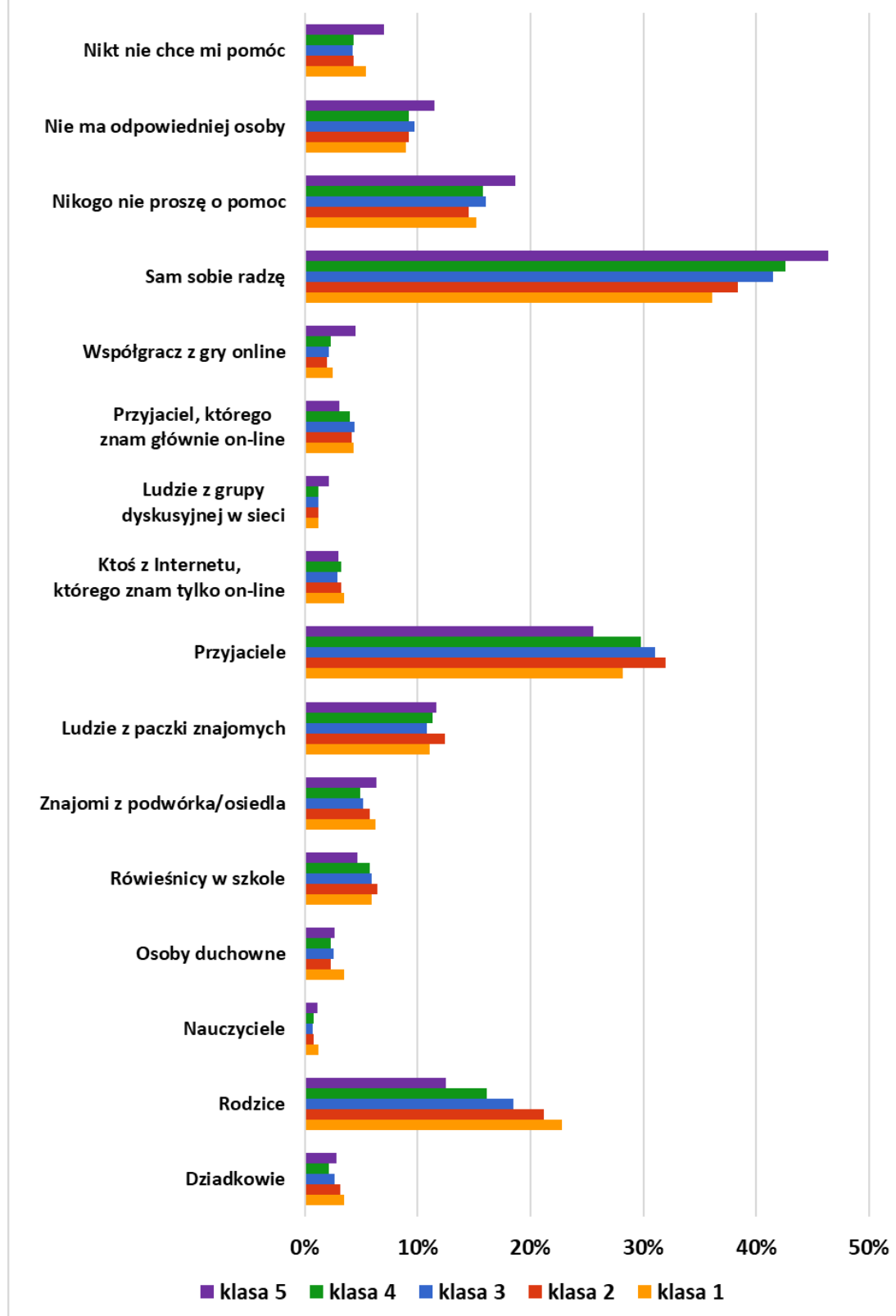
CZASEM proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



CZĘSTO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



ZAWSZE proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



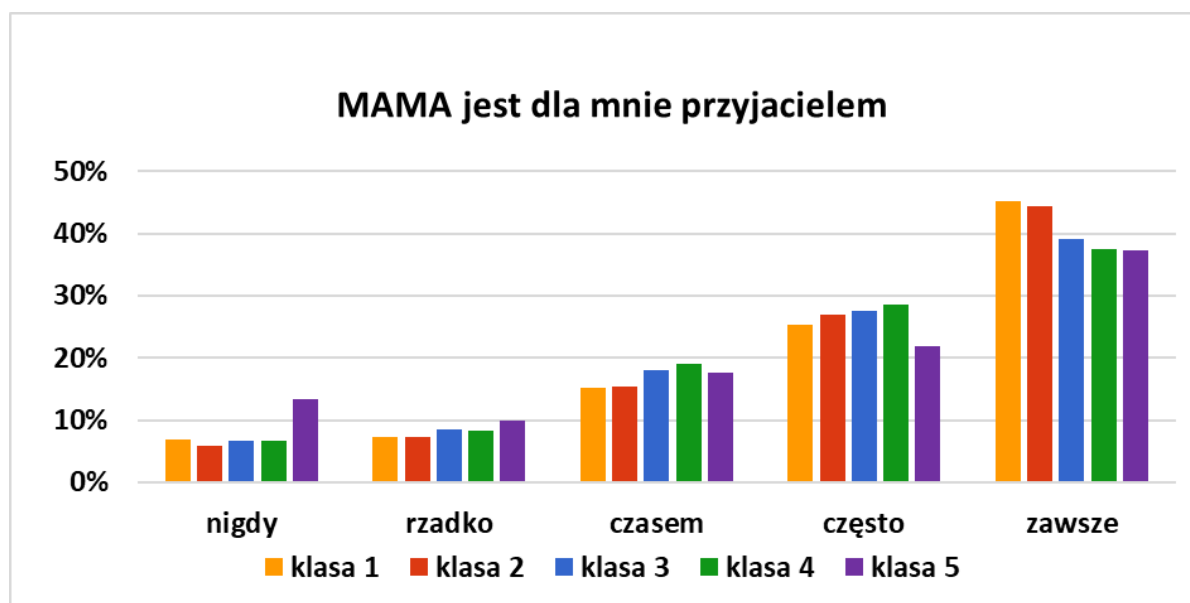
2.2.8 Relacje z rodzicami

Kwestionariusz do badania relacji z rodzicami R. Solecki

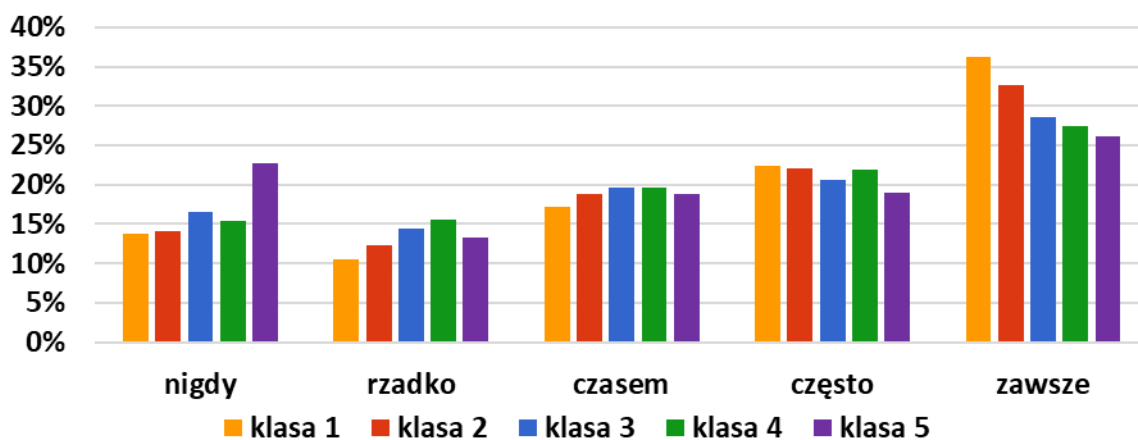
Środowisko rodzinne to podstawowe środowisko wychowawcze, które daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala na konstruktywne rozwijanie swojej osoby. Relacje z rodzicami mogą być oparte na lęku lub miłości, mogą być warunkowe i zależne od spełniania oczekiwań rodziców lub bezwarunkowe, akceptujące dziecko z jego słabościami i porażkami oraz nastawione na wsparcie i towarzyszenie w procesie rozwoju.

Wyniki

Odpowiadając na pytania młodzież mogła zaznaczyć częstość zachodzącej relacji w stosunku do mamy i do taty.

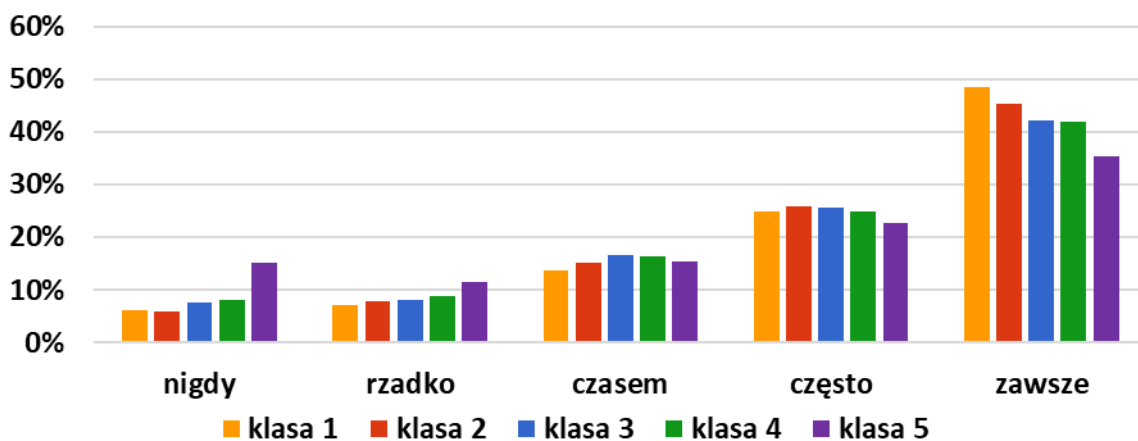


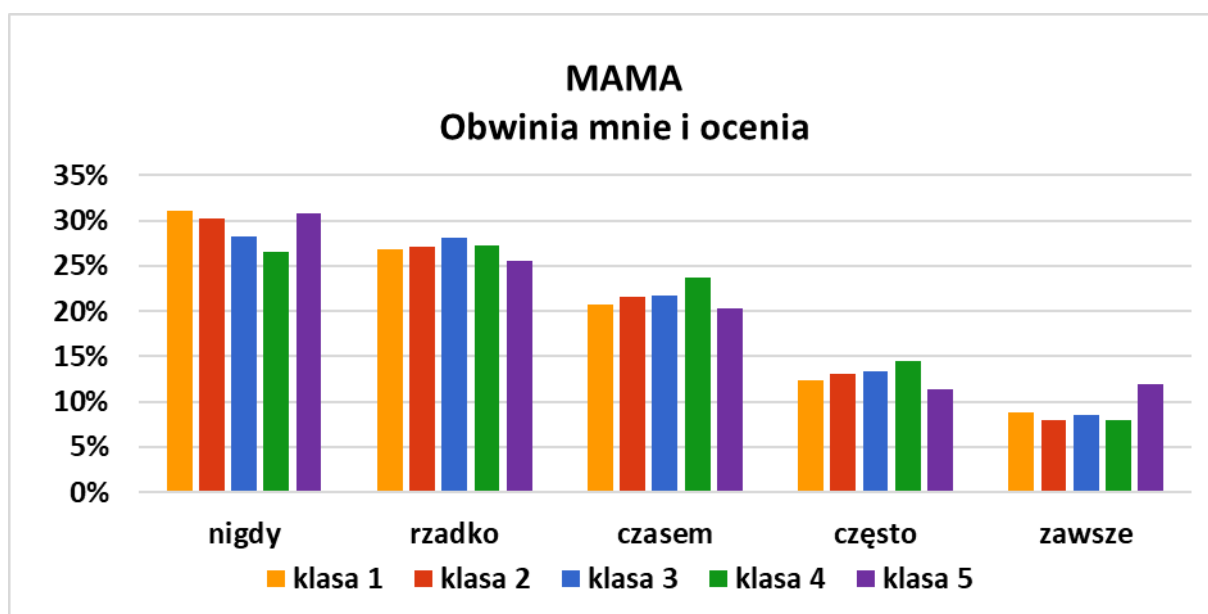
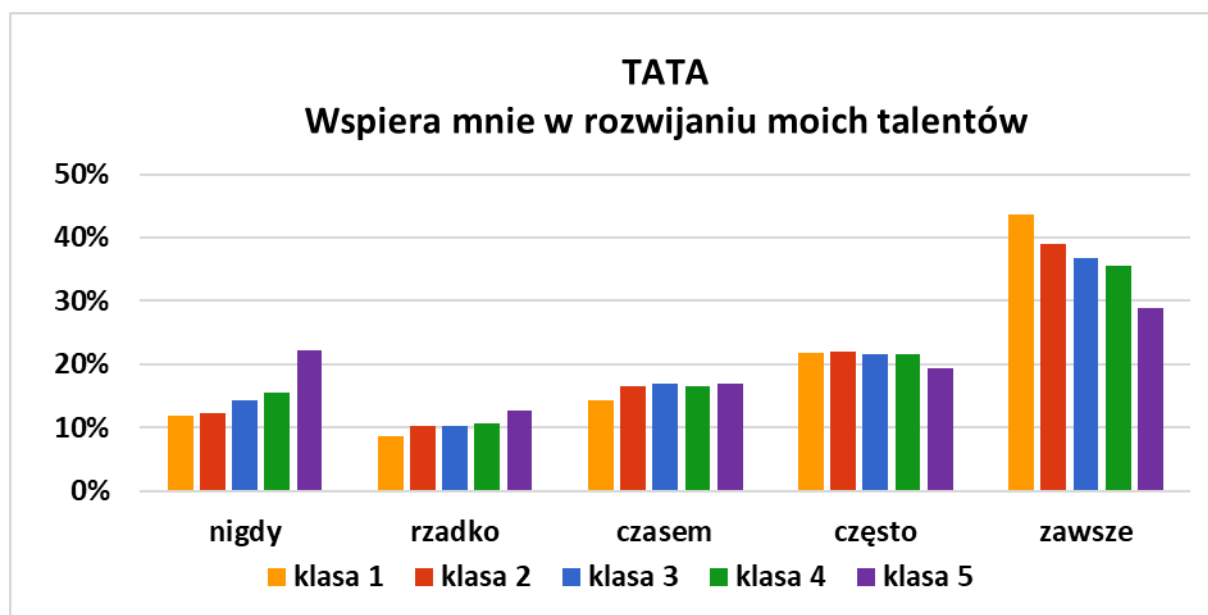
TATA jest dla mnie przyjacielem



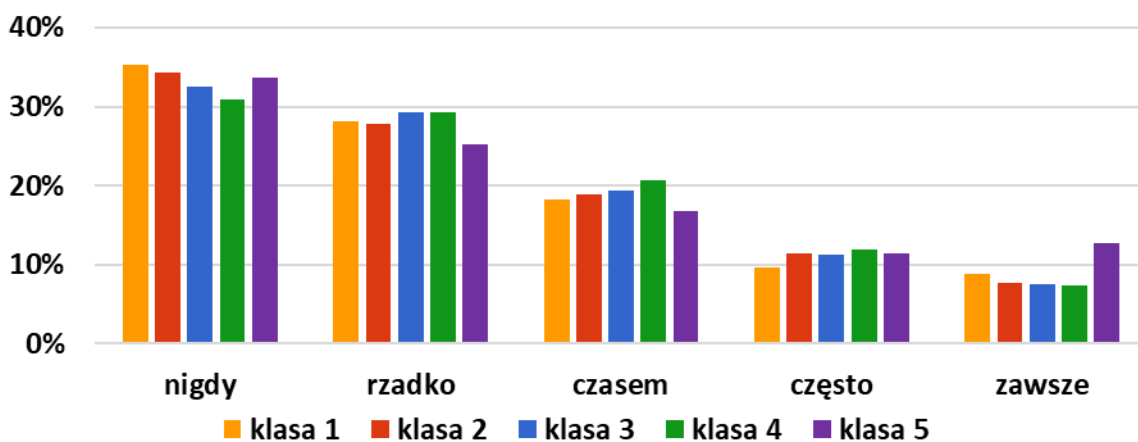
MAMA

Wspiera mnie w rozwijaniu moich talentów

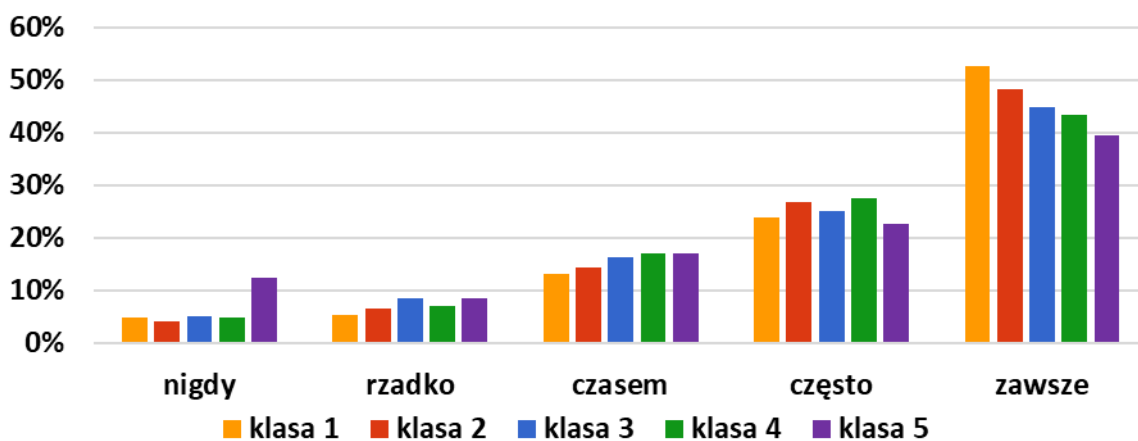


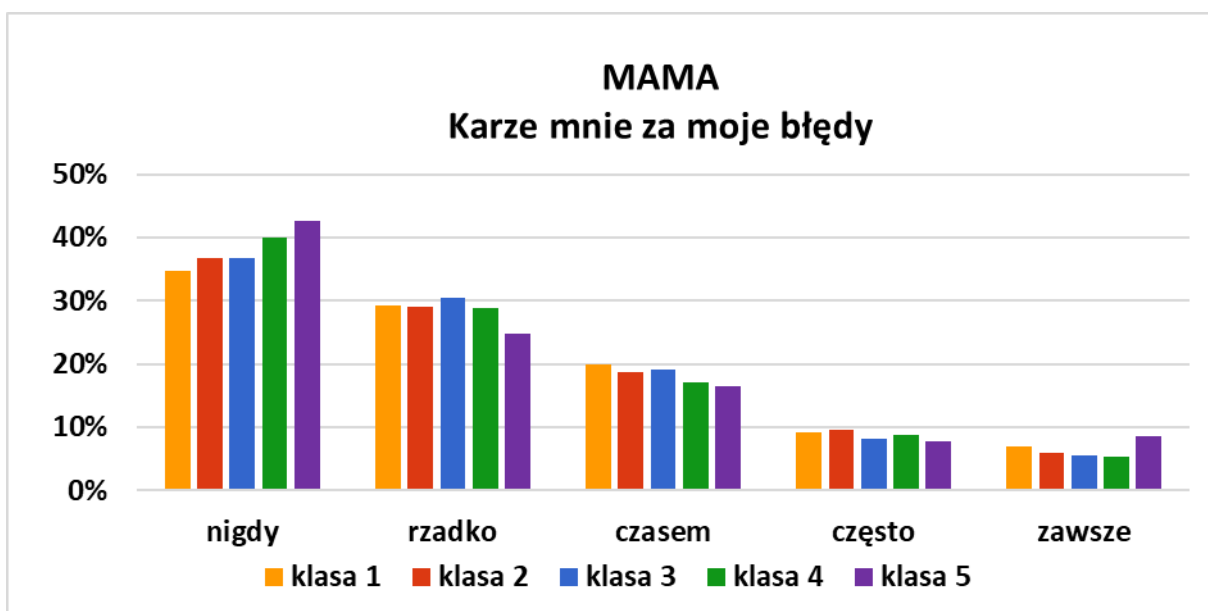
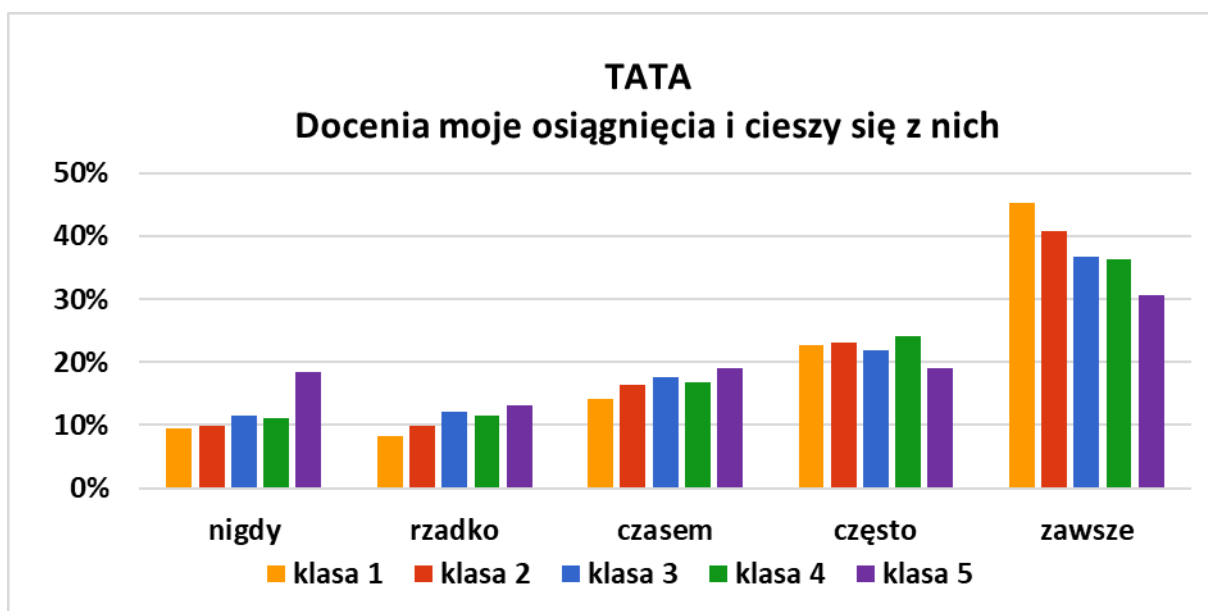


TATA Obwinia mnie i ocenia



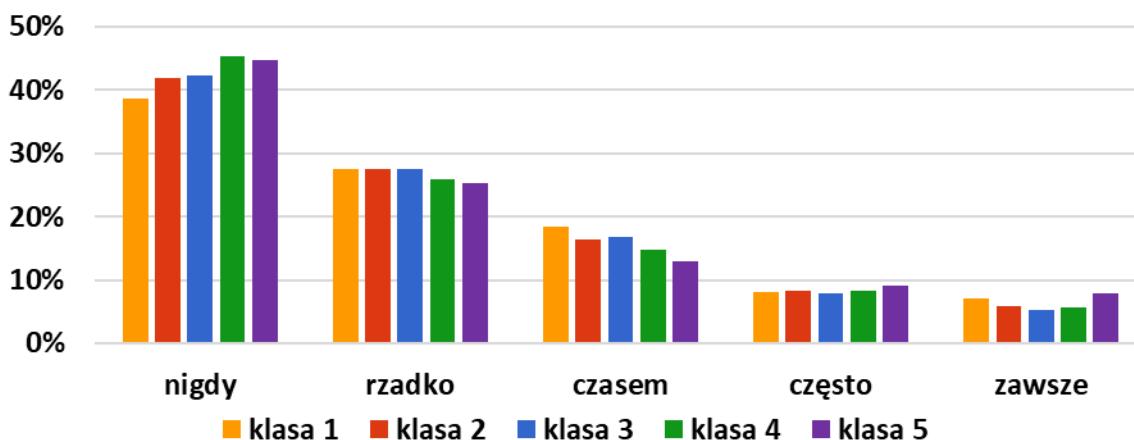
MAMA Docenia moje osiągnięcia i cieszy się z nich





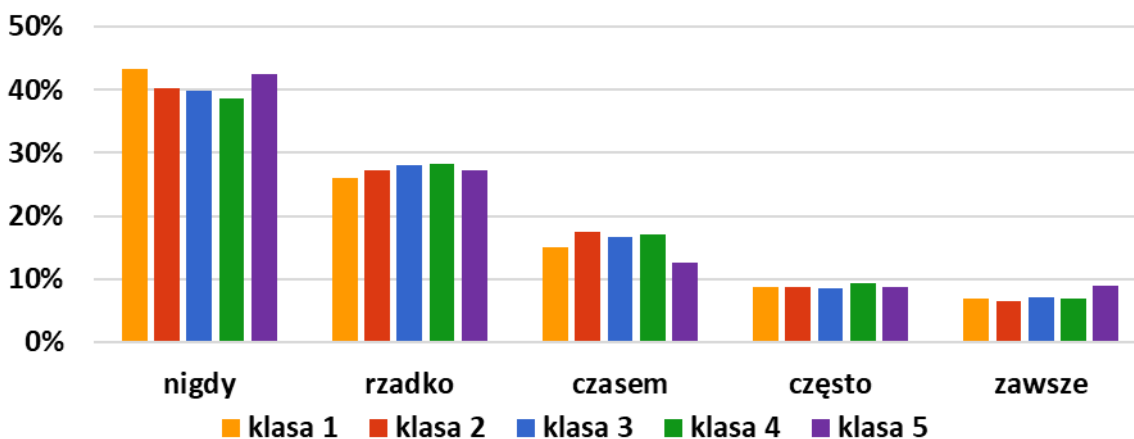
TATA

Karze mnie za moje błędy



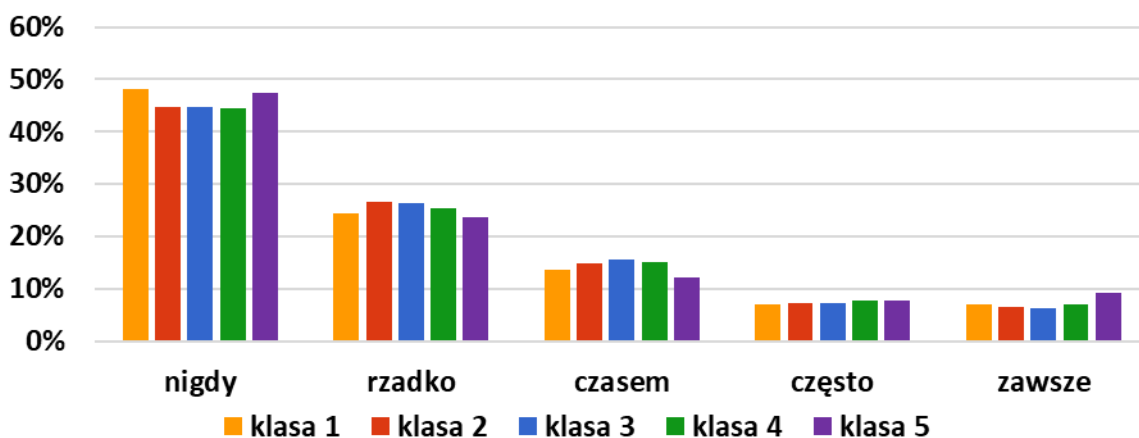
MAMA

Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki



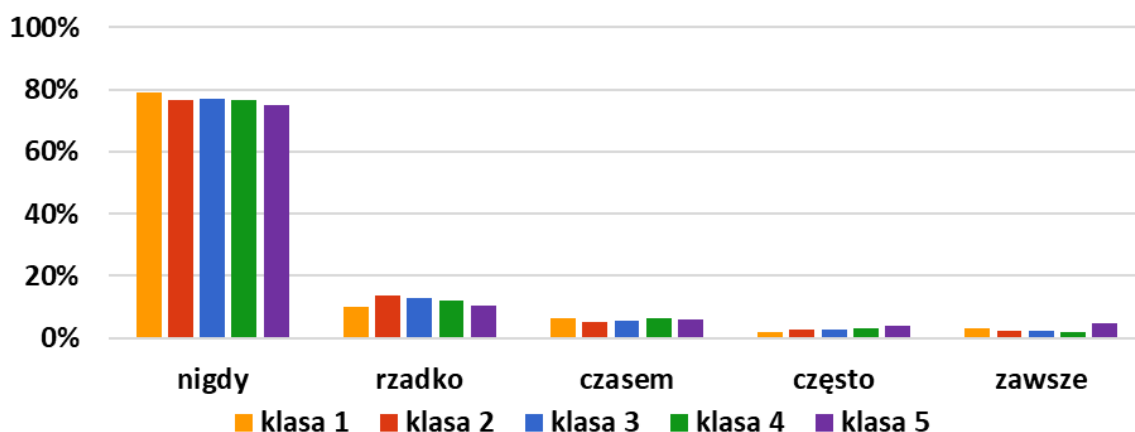
TATA

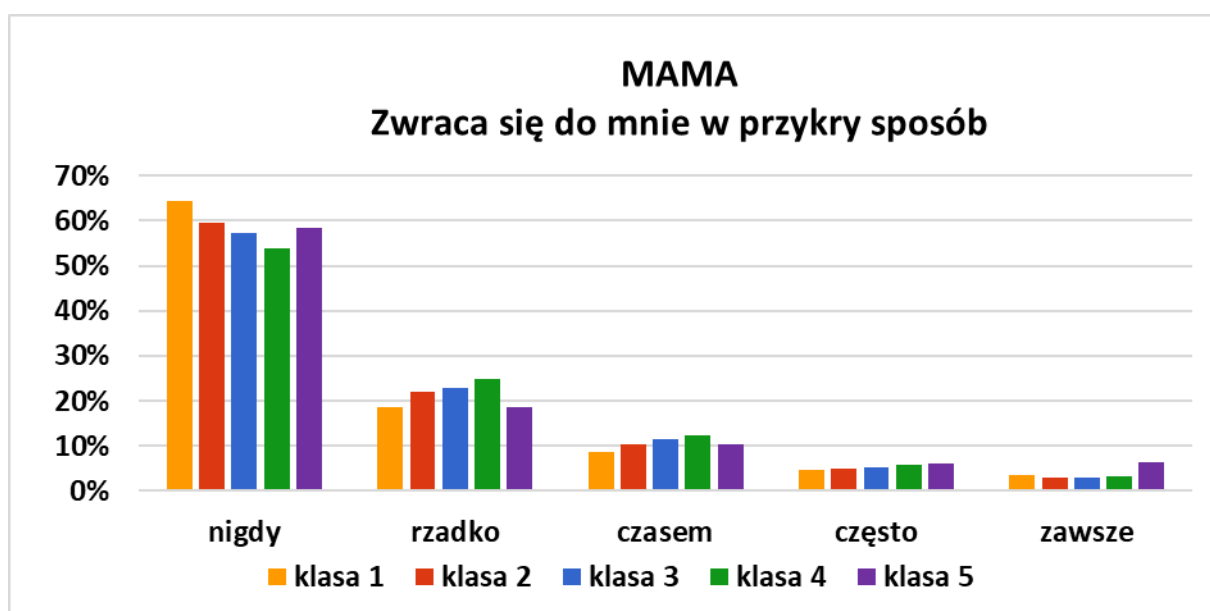
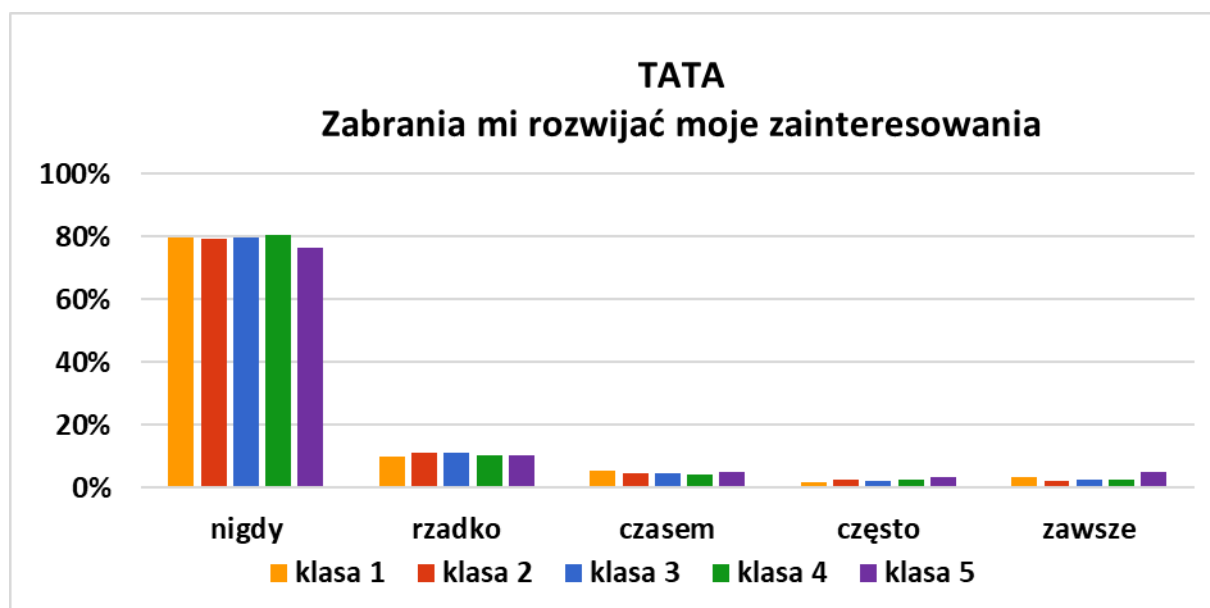
Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki



MAMA

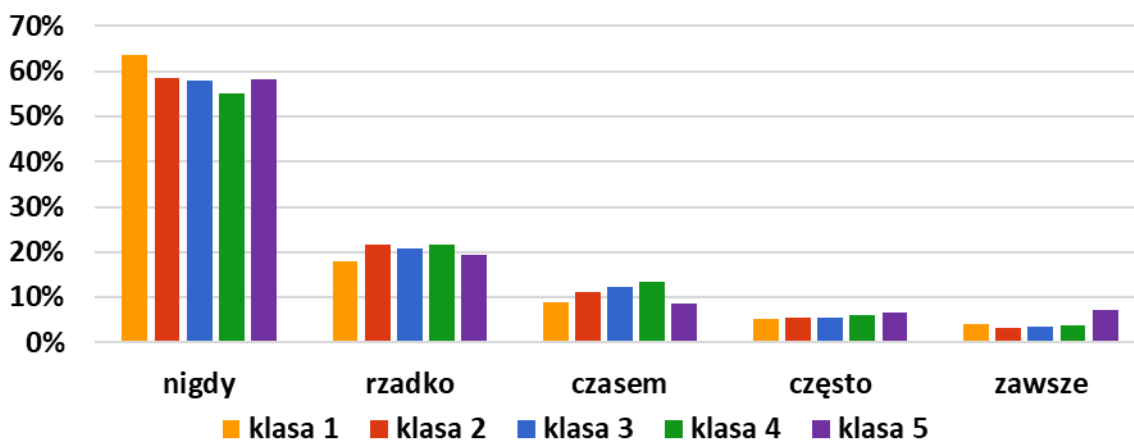
Zabrania mi rozwijać moje zainteresowania





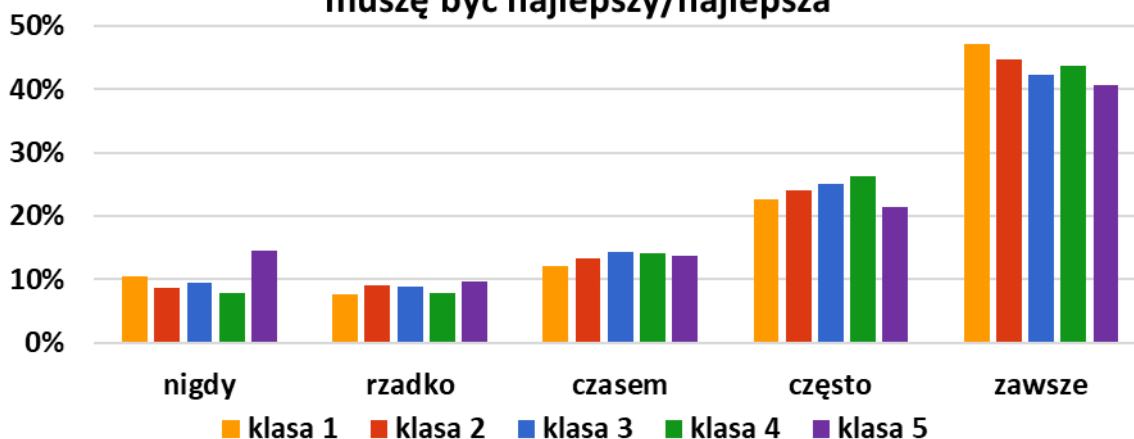
TATA

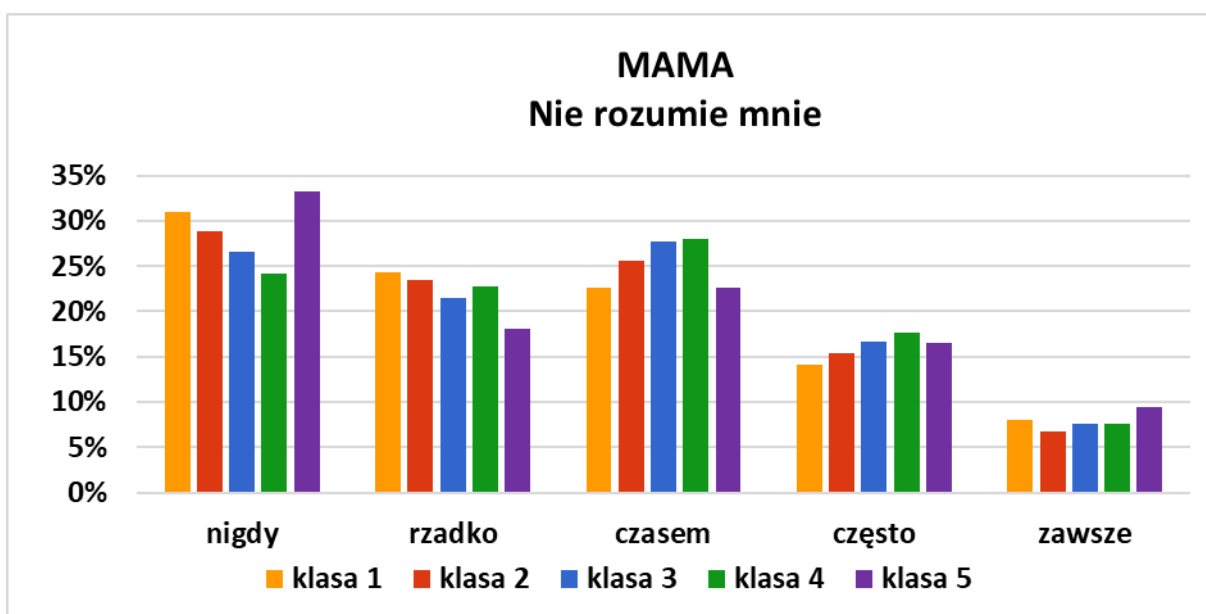
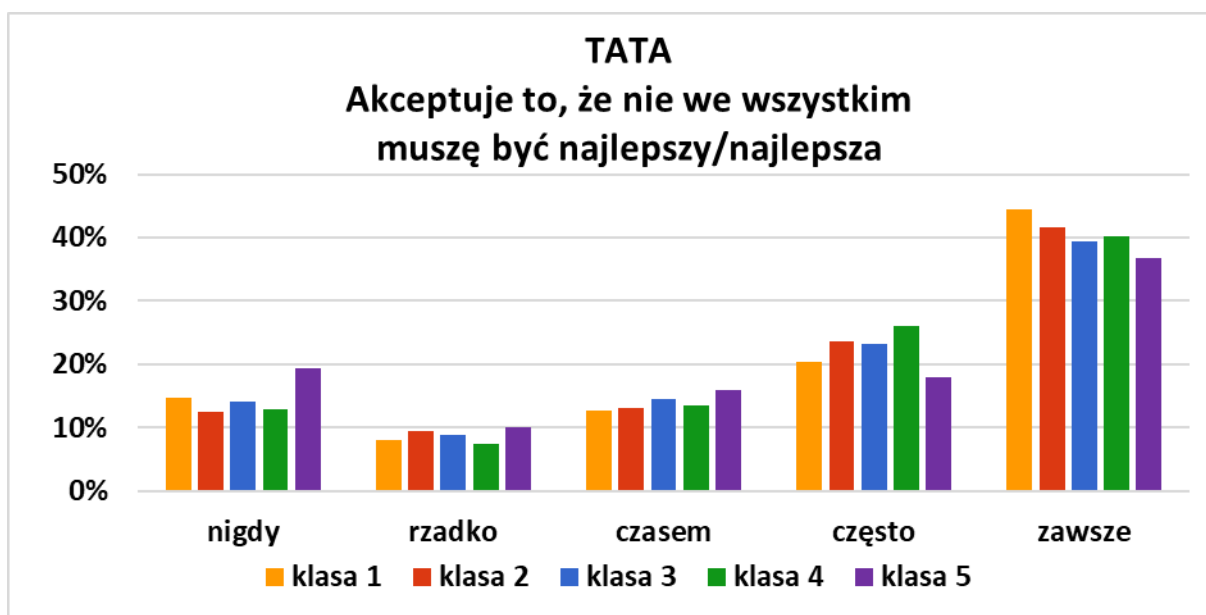
Zwraca się do mnie w przykry sposób



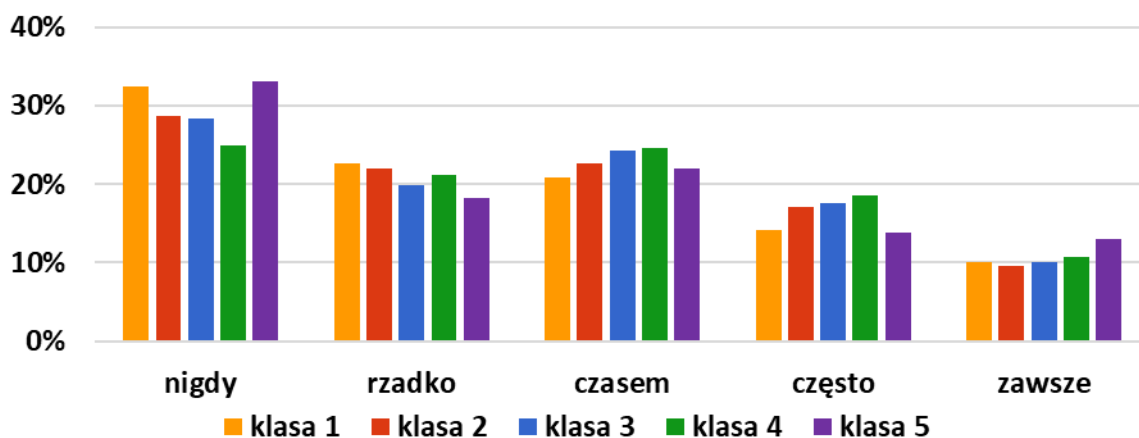
MAMA

Akceptuje to, że nie we wszystkim muszę być najlepszy/najlepsza

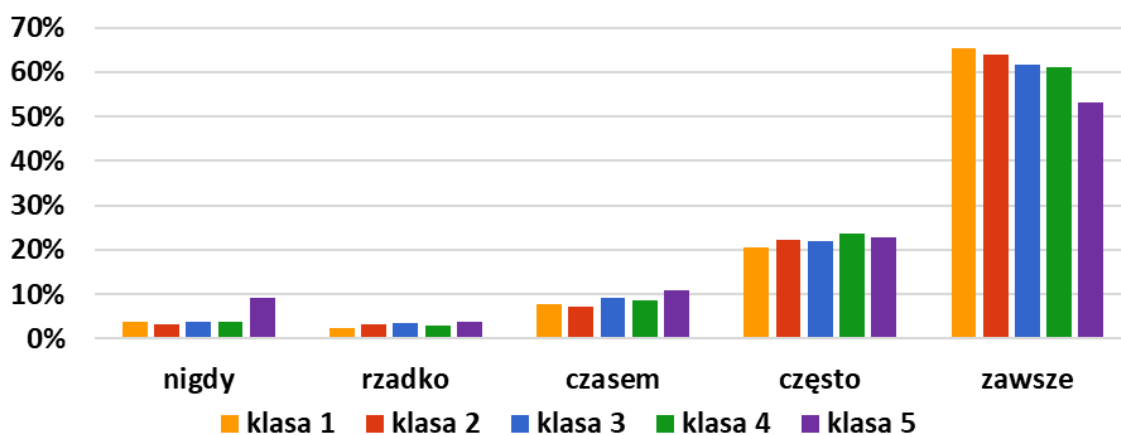




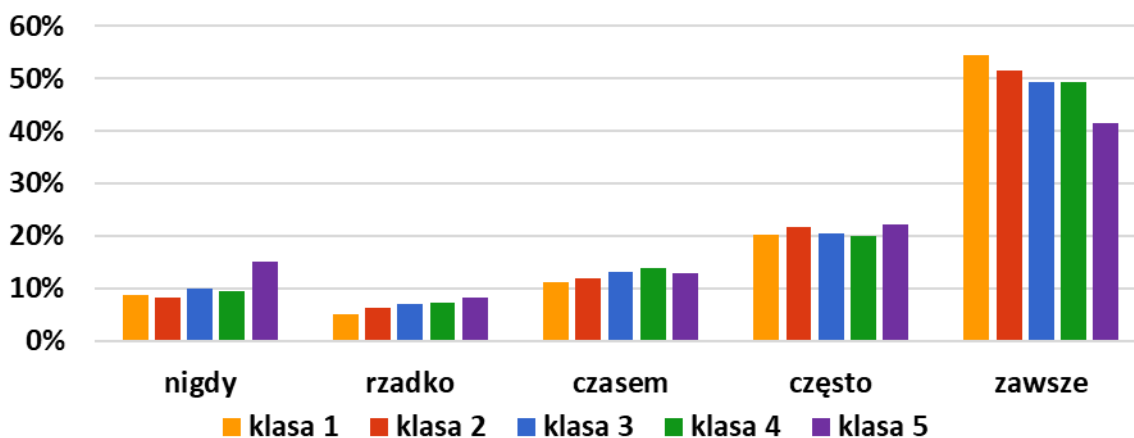
TATA Nie rozumie mnie



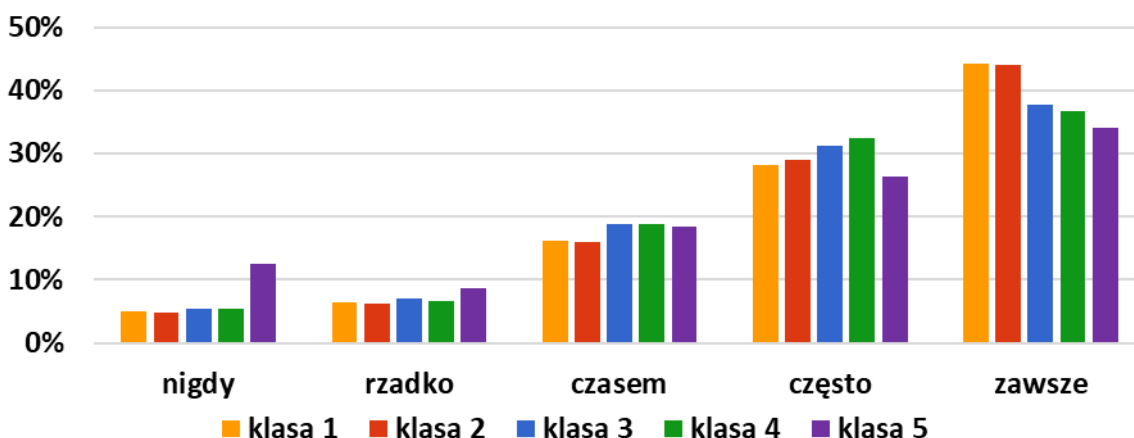
MAMA Troszczy się o mnie



TATA Troszczy się o mnie

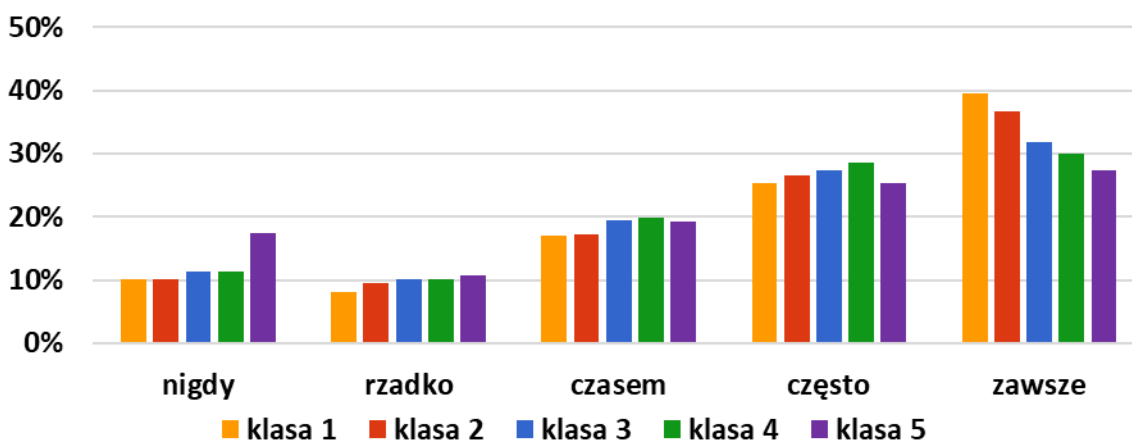


MAMA Lubię z nią spędzać czas



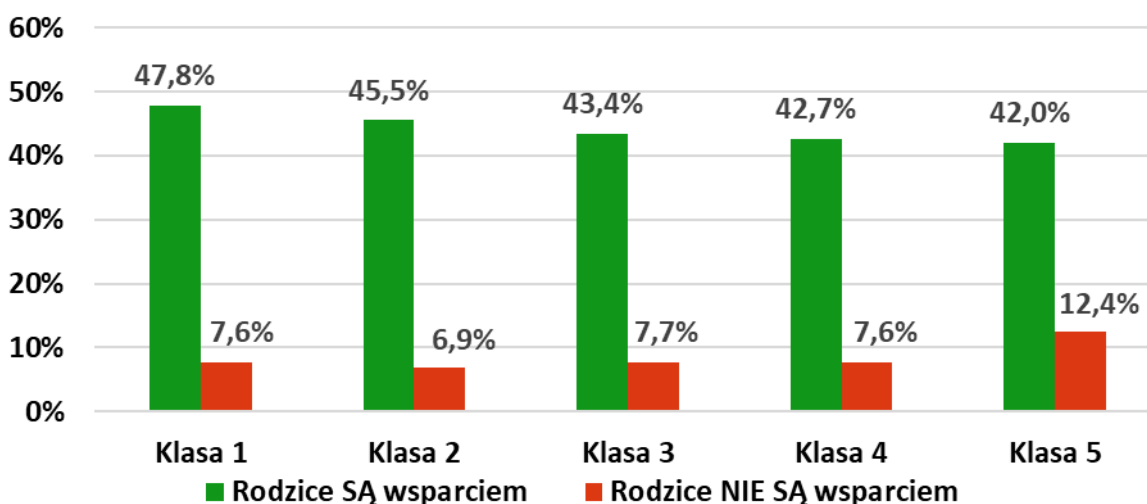
TATA

Lubię z nim spędzać czas



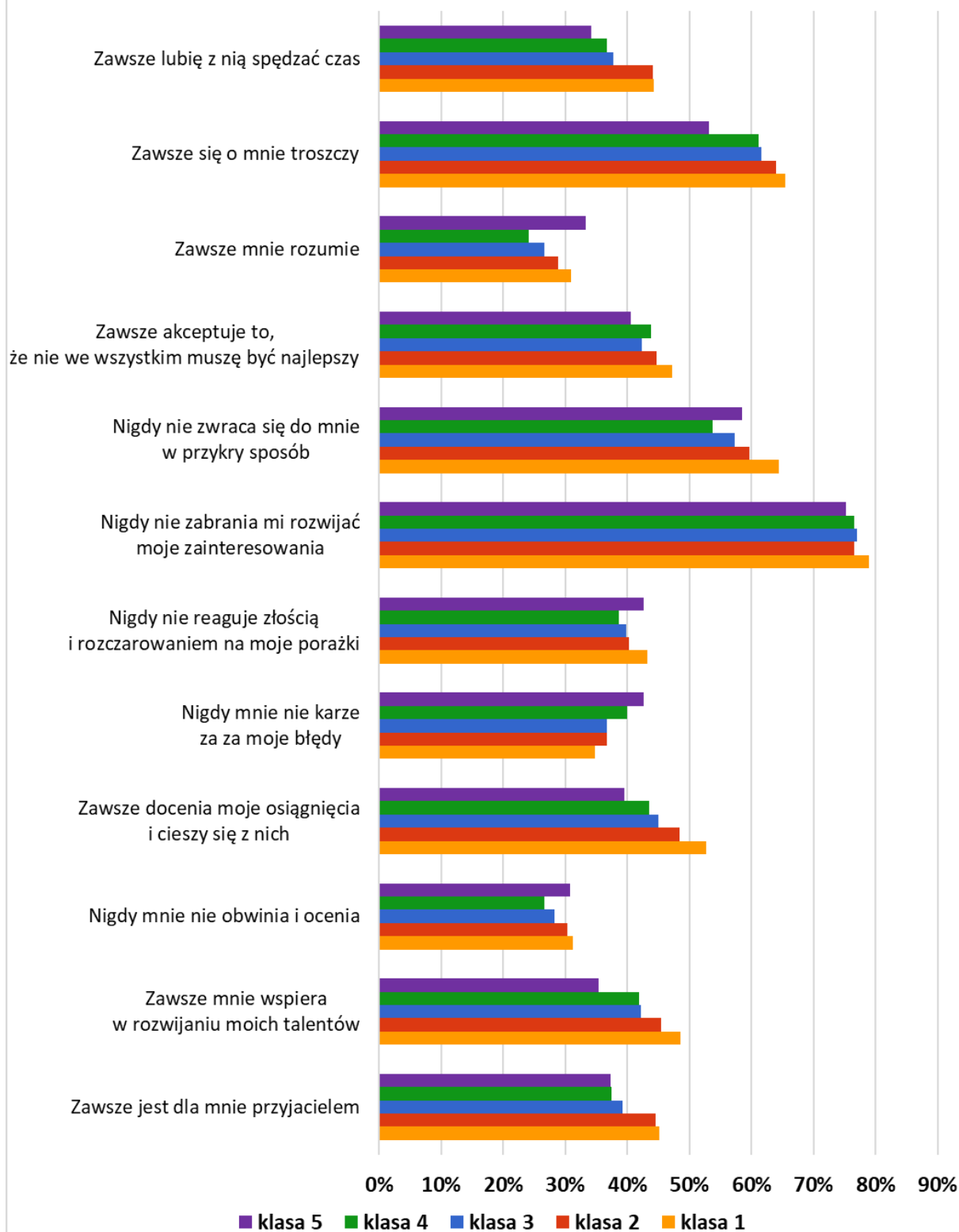
Relacje rodziców i dzieci

(średnia procentów skrajnych odpowiedzi)

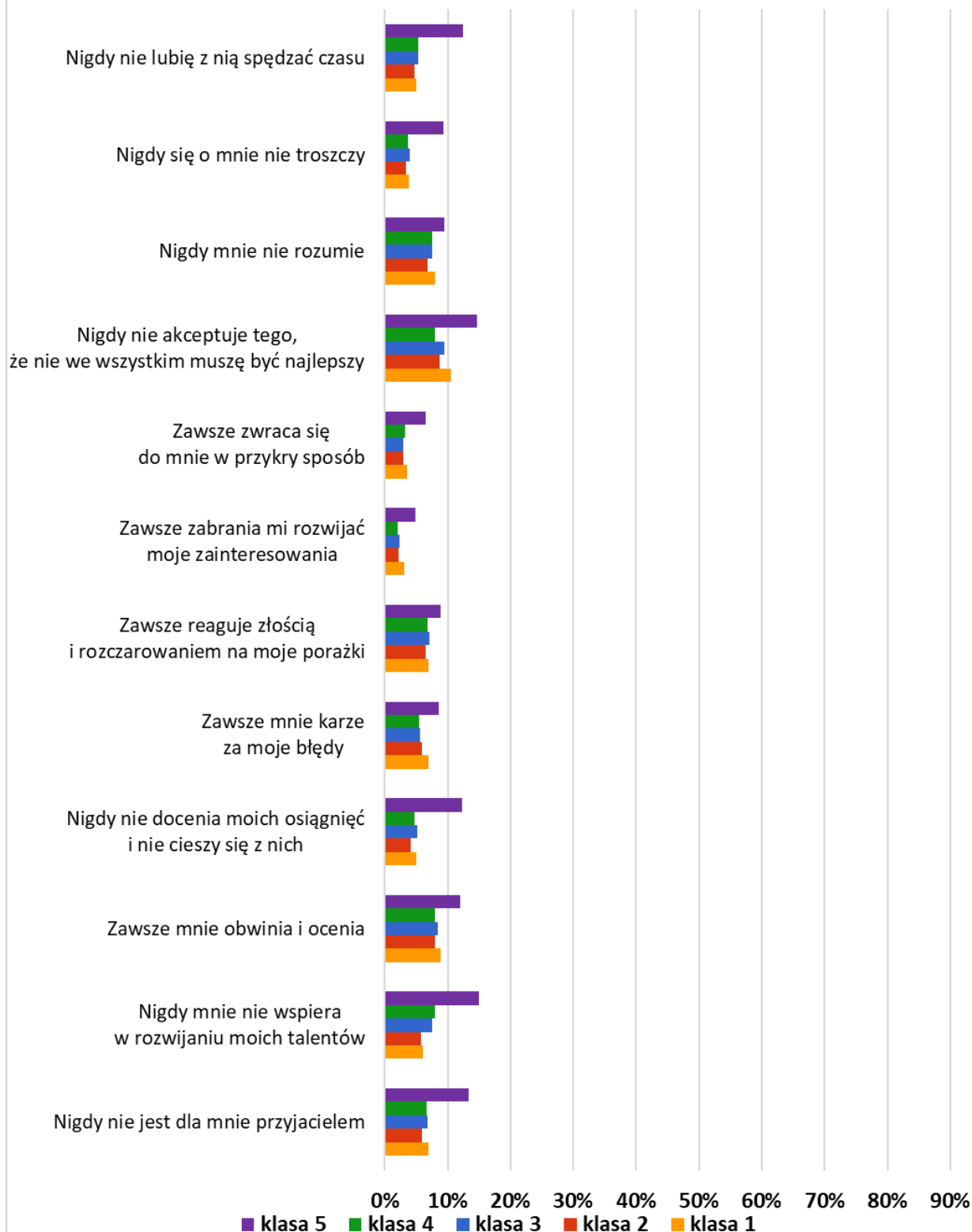


MAMA

Relacja wspierająca

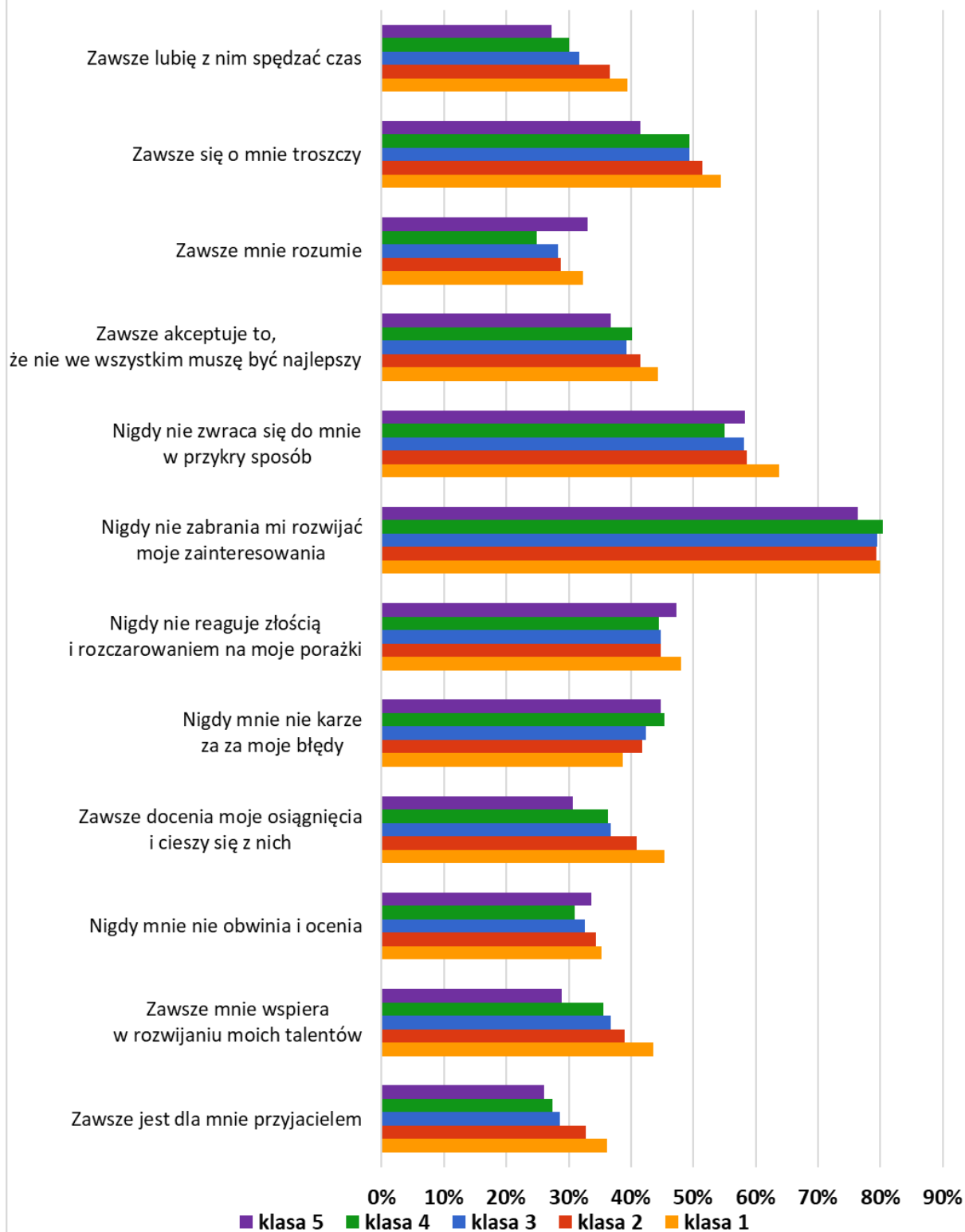


MAMA Relacja NIEwspierająca



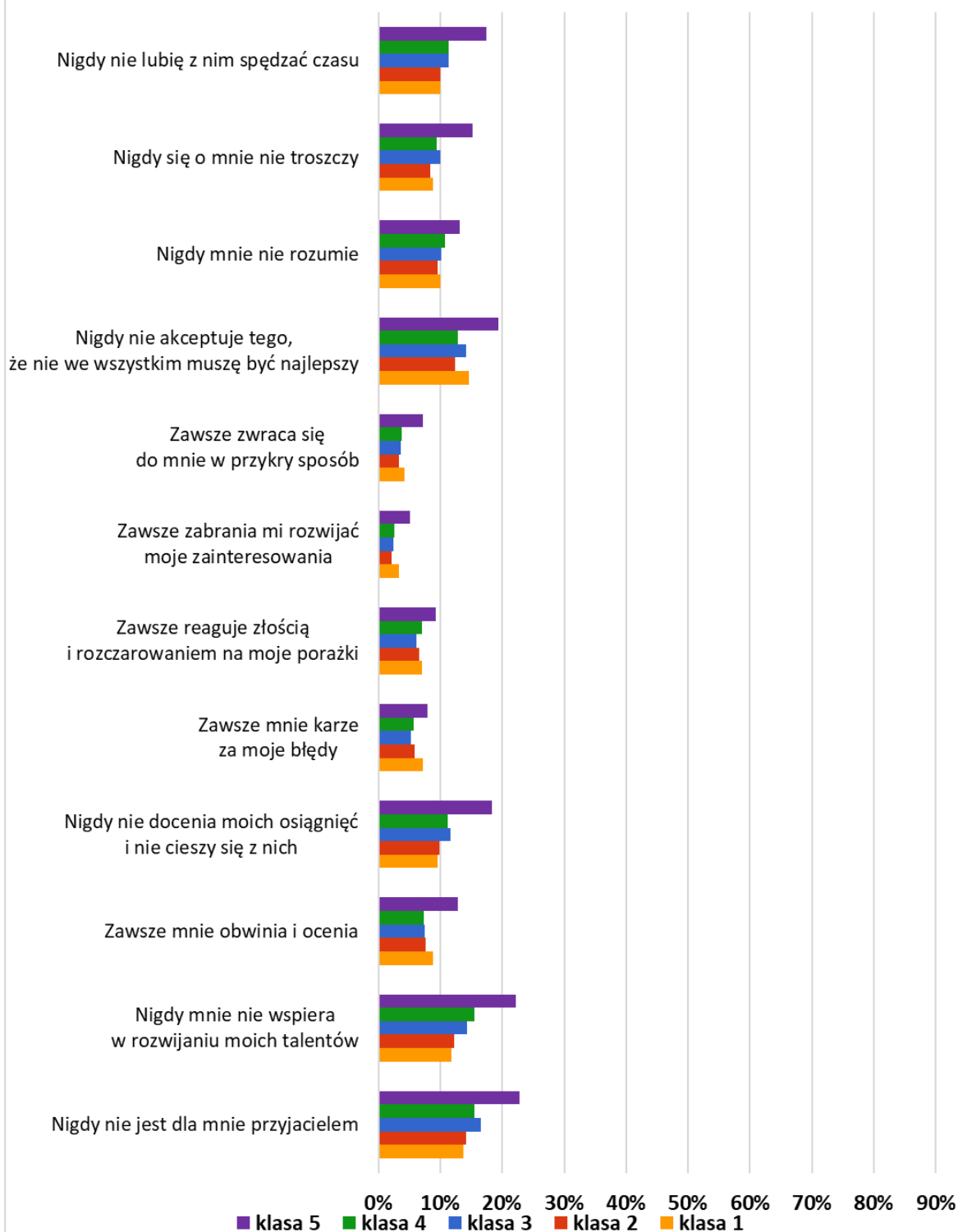
TATA

Relacja wspierająca



TATA

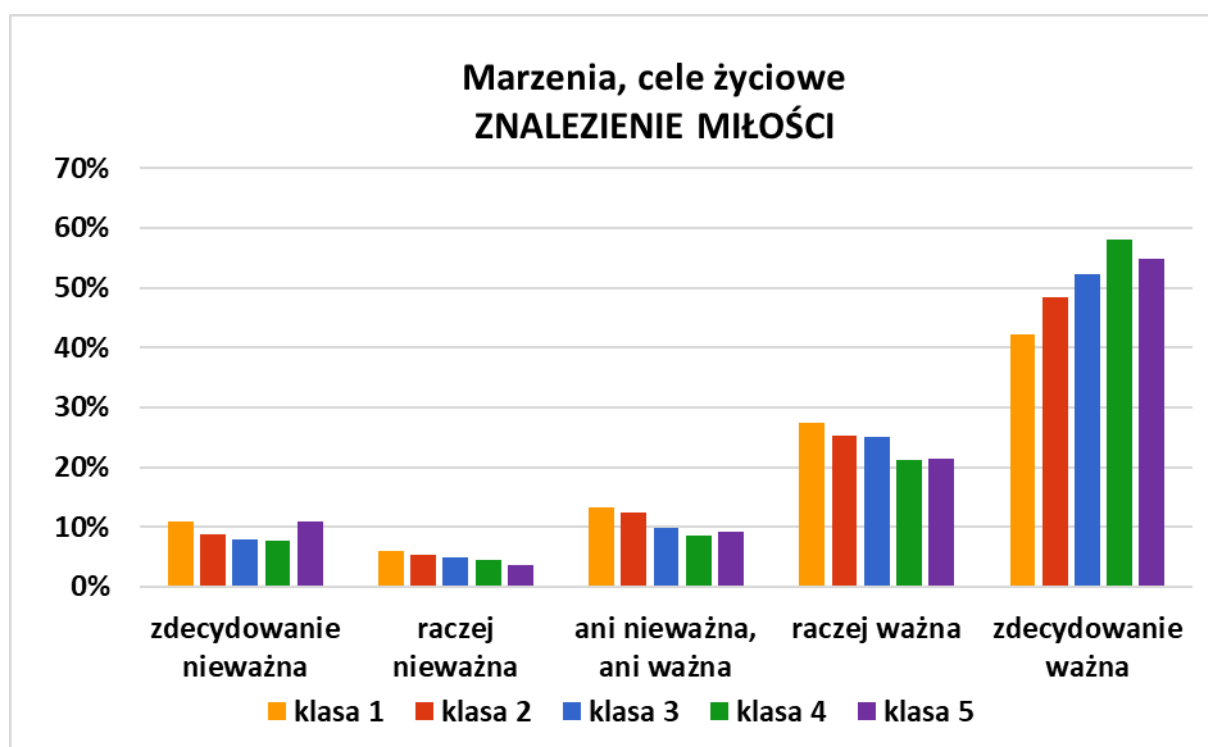
Relacja NIEwspierająca



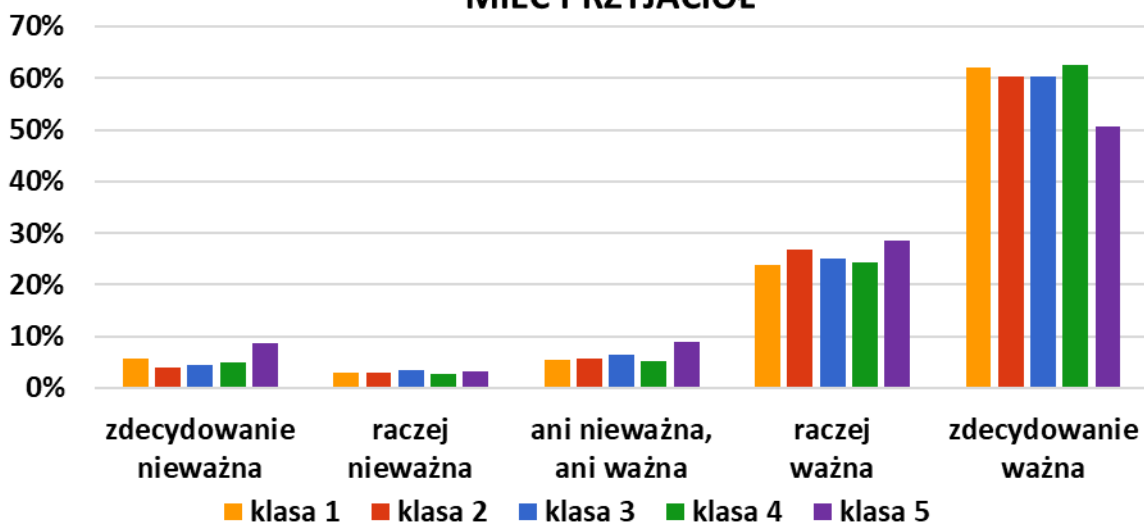
2.2.9 Cele i marzenia

Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”)

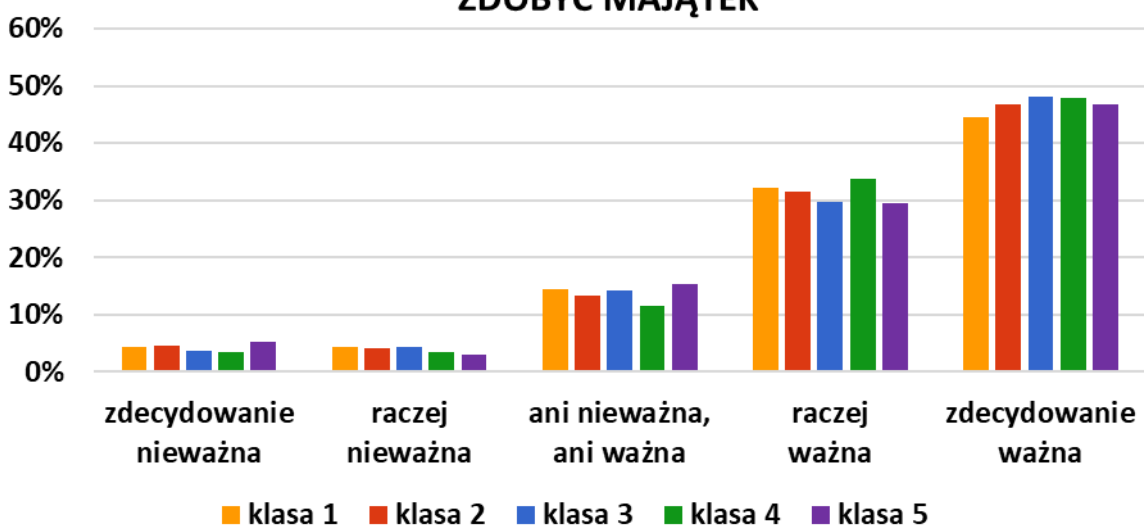
Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa). Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które - gdy nie mogą zostać zrealizowane - prowadzą do frustracji, a w konsekwencji pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia. W konsekwencji może to prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimediów. Marzenia wskazane jako najważniejsze mogą być tylko deklarowane. Ważne, aby stworzyć młodym ludziom przestrzeń do ich realizacji.



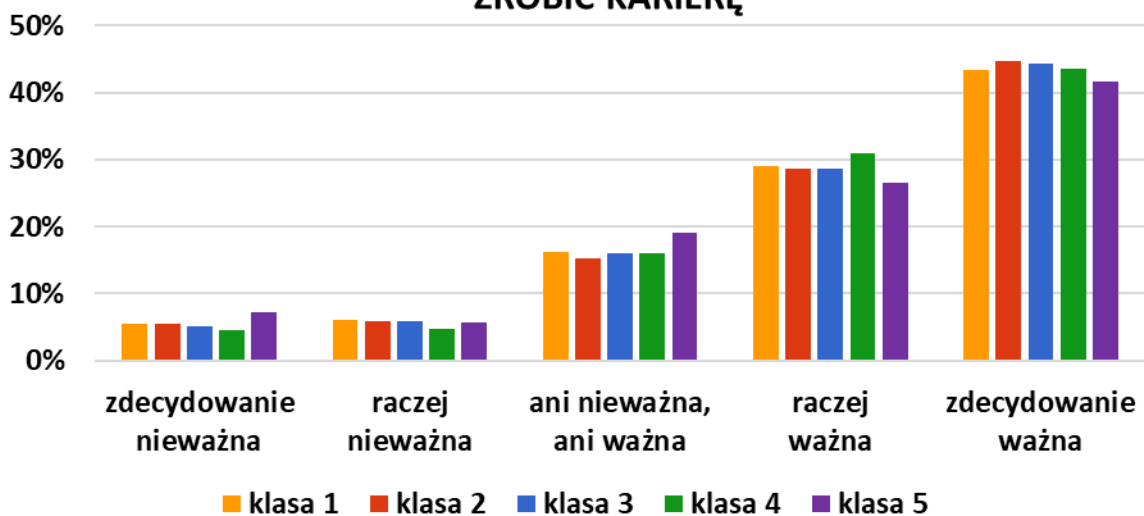
Marzenia, cele życiowe MIEĆ PRZYJACIÓŁ



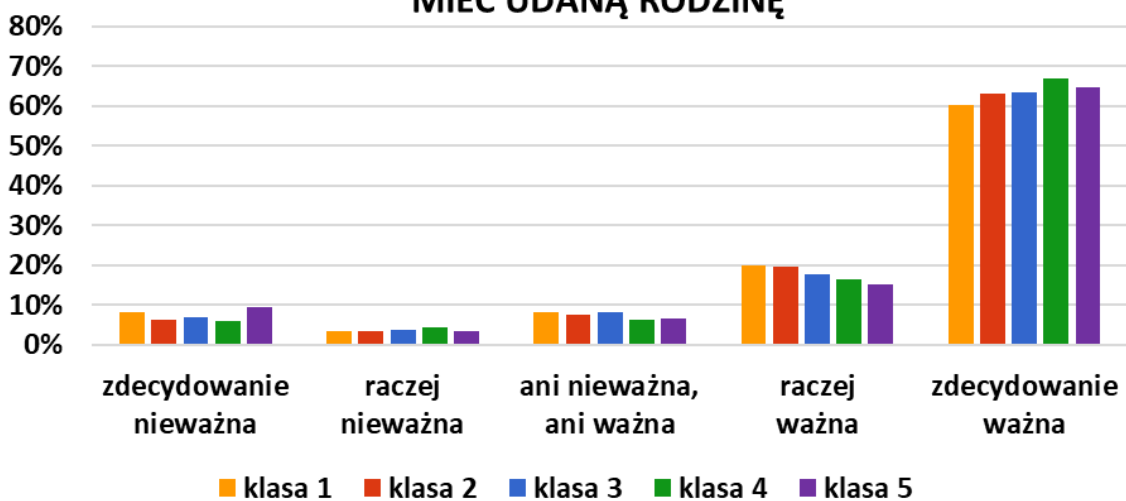
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ MAJĄTEK



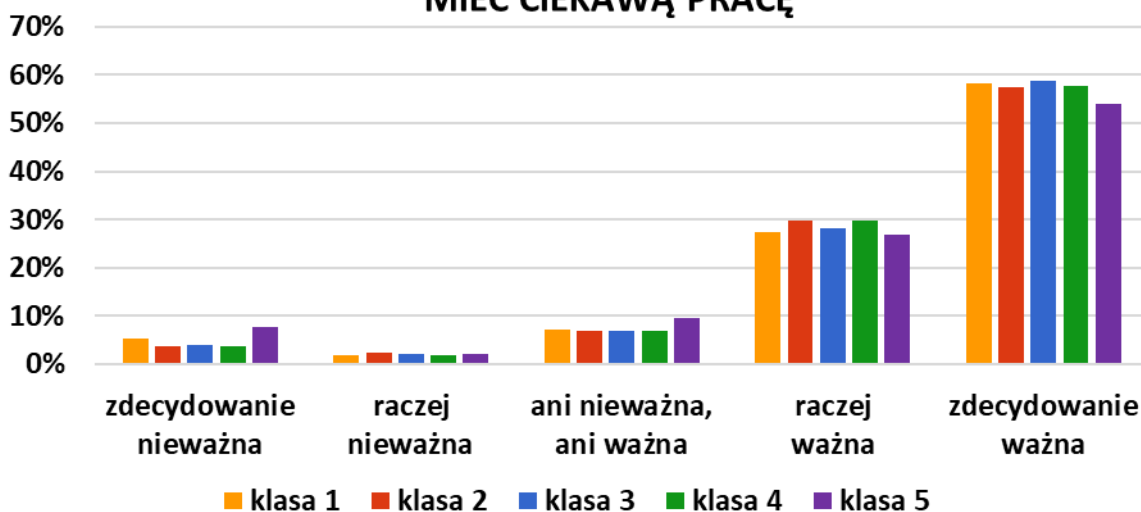
Marzenia, cele życiowe ZROBIĆ KARIERĘ



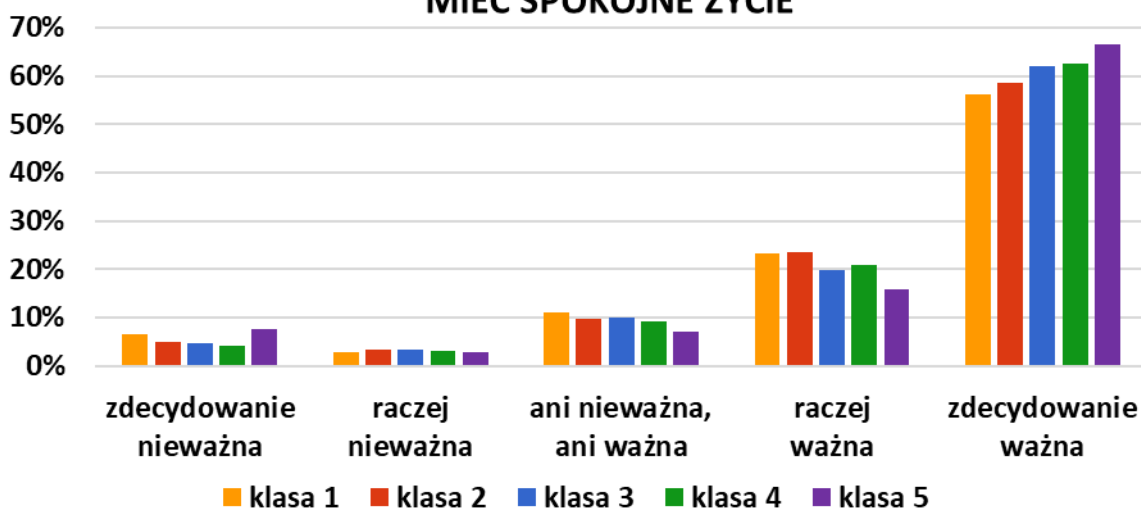
Marzenia, cele życiowe MIEĆ UDANĄ RODZINĘ



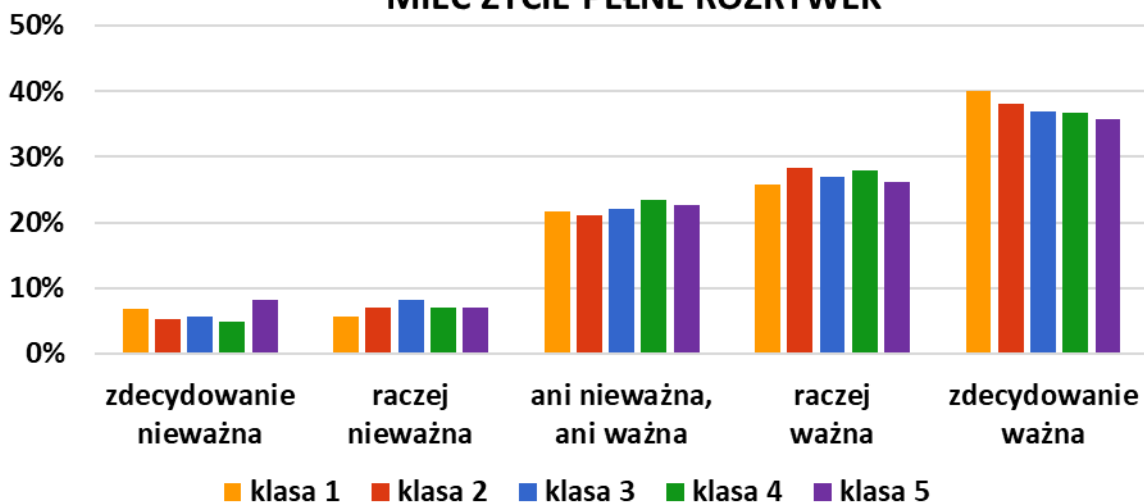
Marzenia, cele życiowe MIEĆ CIEKAWĄ PRACĘ



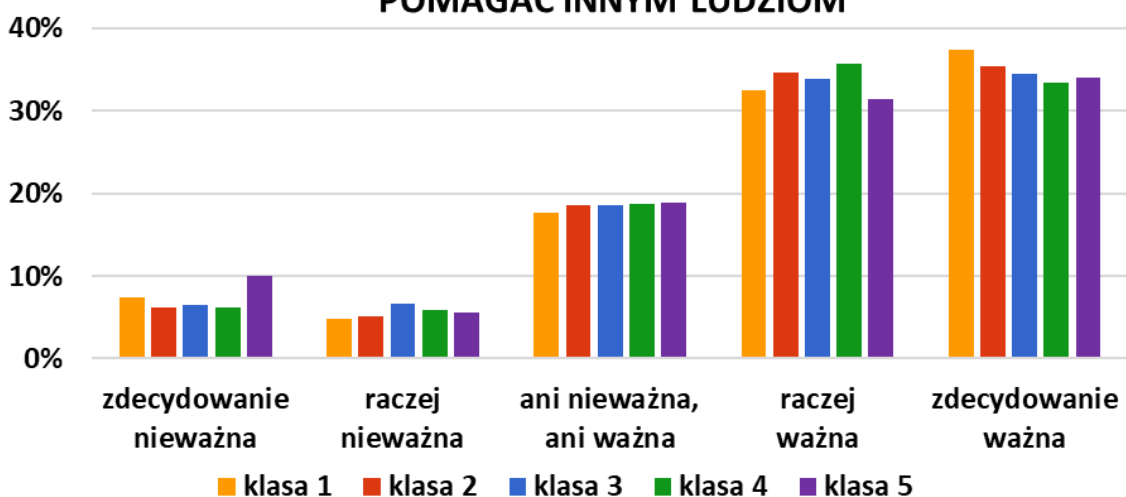
Marzenia, cele życiowe MIEĆ SPOKOJNE ŻYCIE



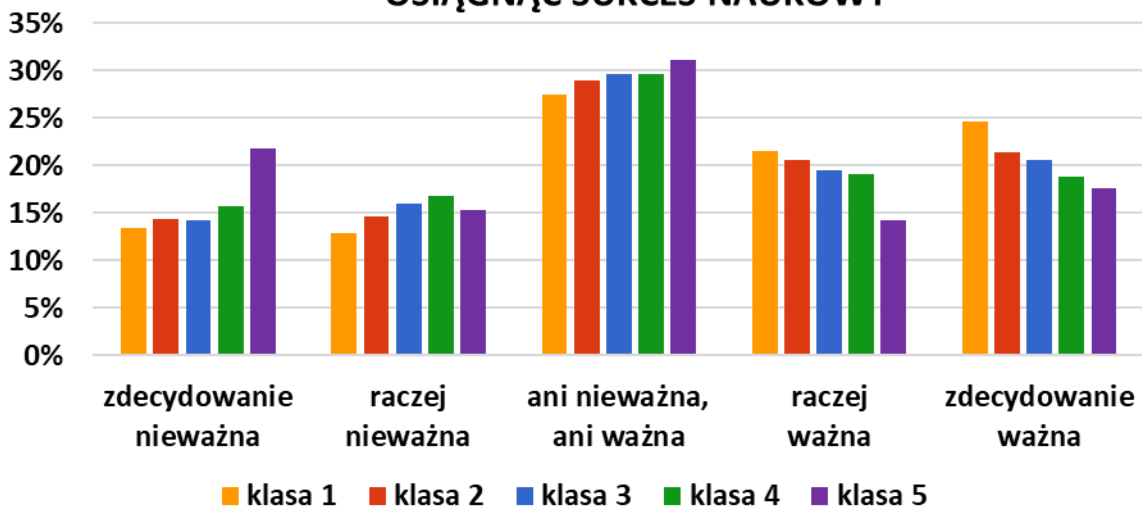
Marzenia, cele życiowe MIEĆ ŻYCIE PEŁNE ROZRYWEK



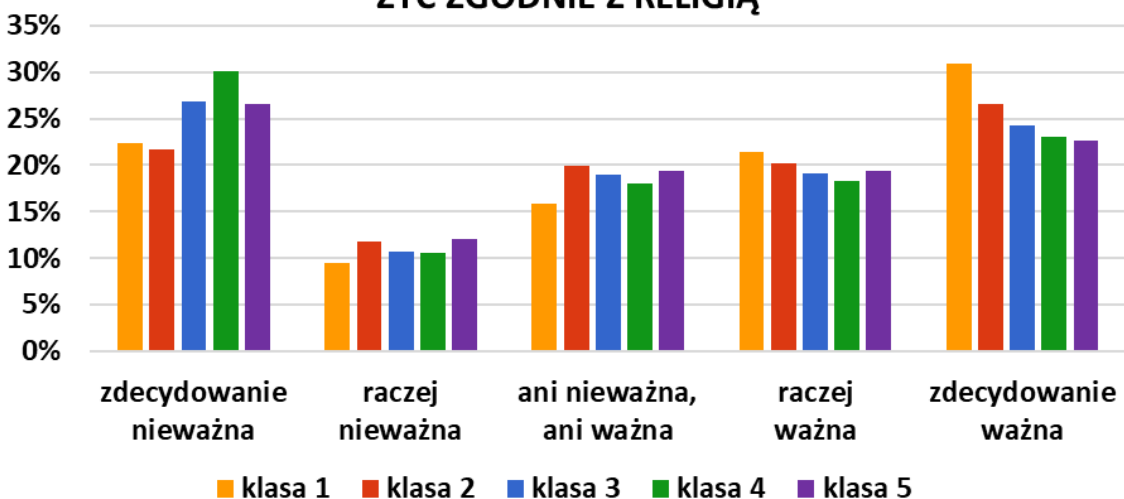
Marzenia, cele życiowe POMAGAĆ INNYM LUDZIOM



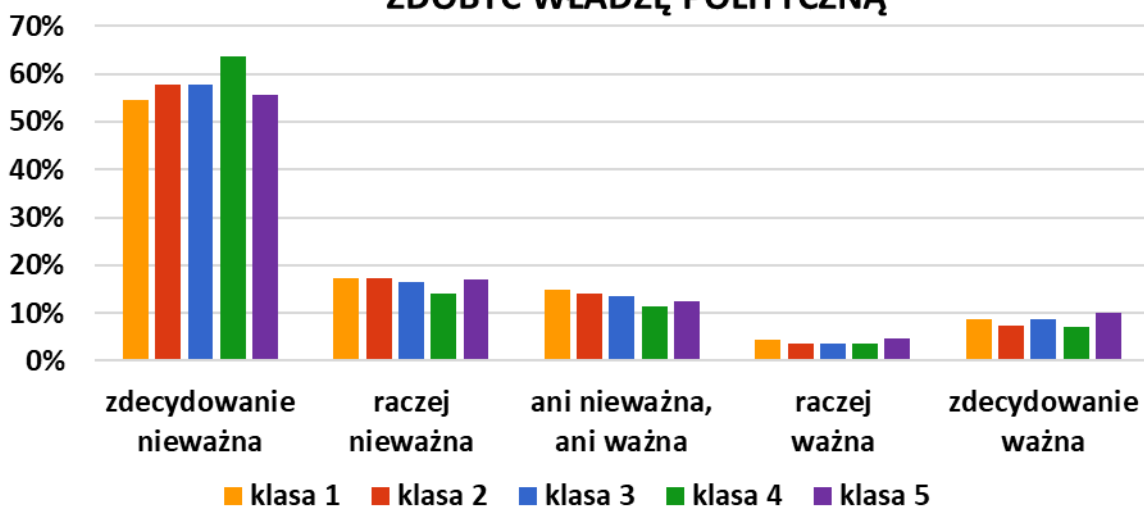
Marzenia, cele życiowe OSIĄGNAĆ SUKCES NAUKOWY



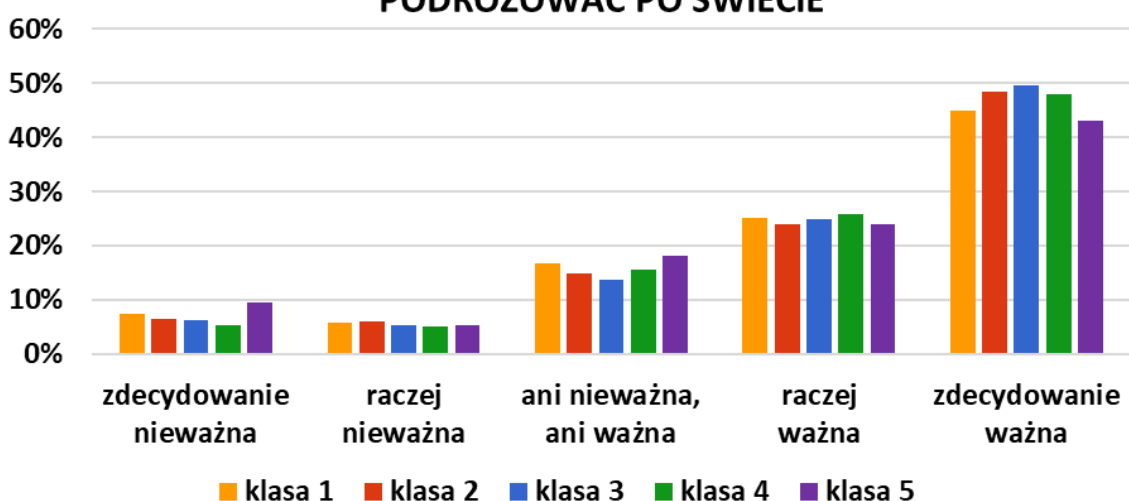
Marzenia, cele życiowe ŻYĆ ZGODNIE Z RELIGIĄ



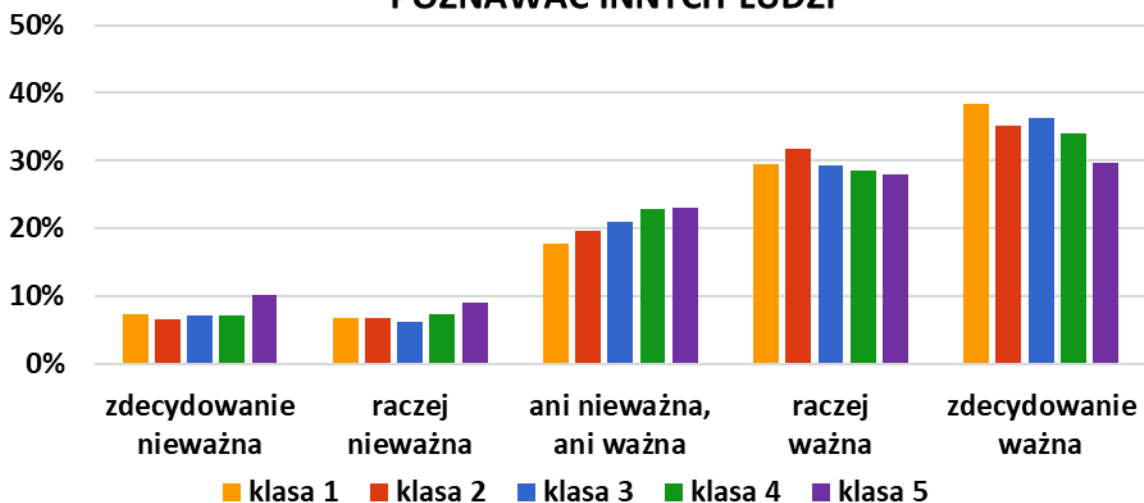
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ WŁADZĘ POLITYCZNĄ



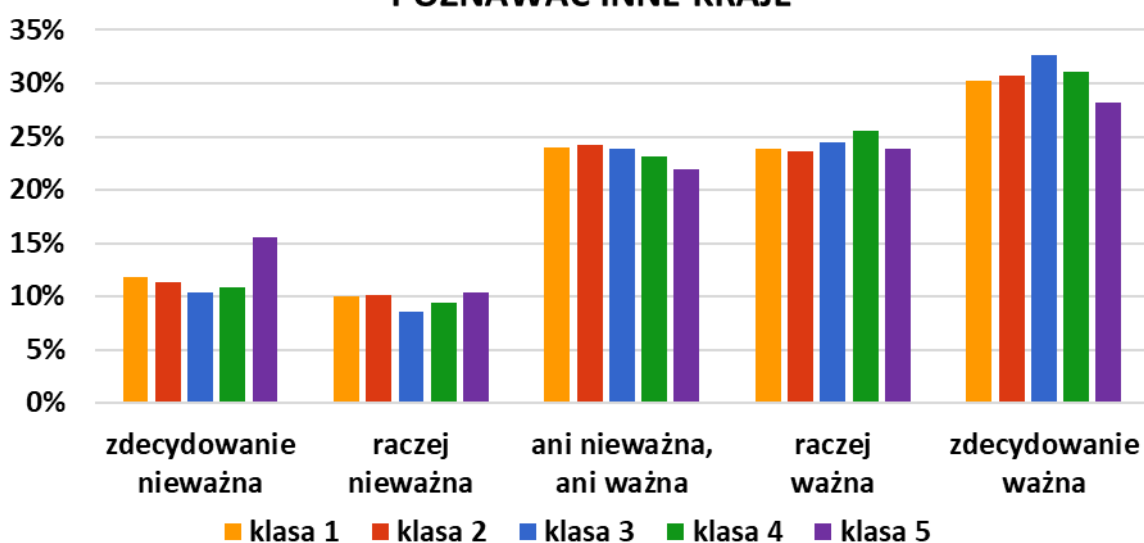
Marzenia, cele życiowe PODRÓŻOWAĆ PO ŚWIECIE

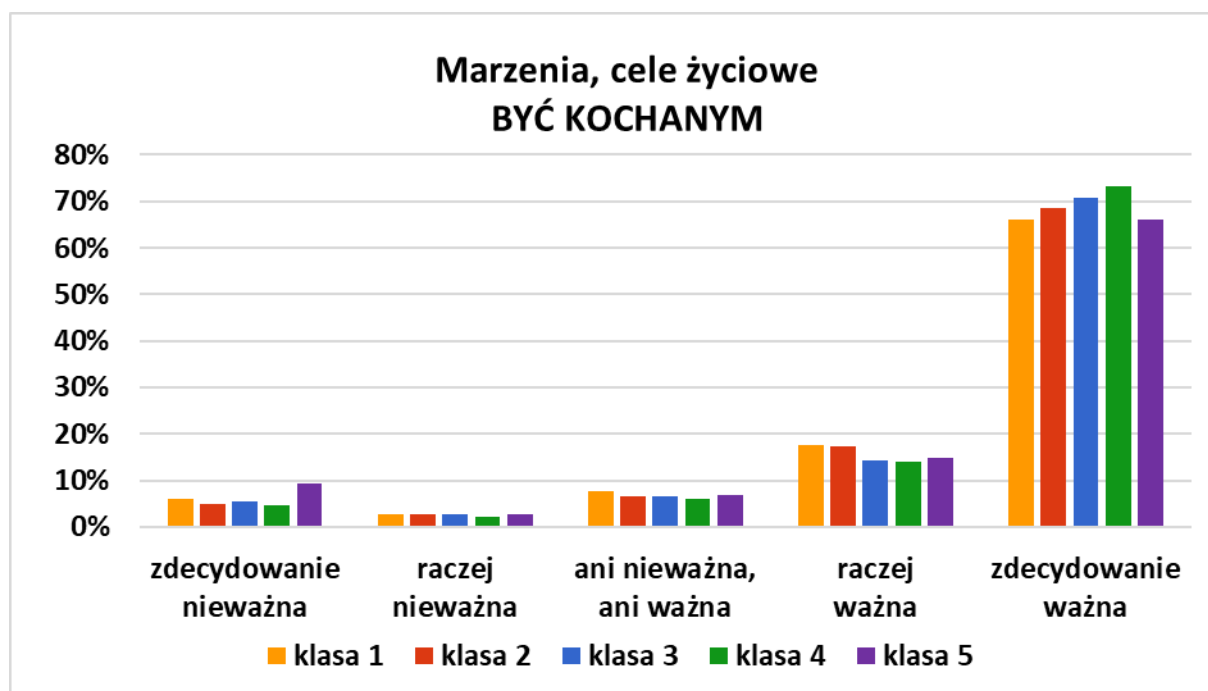


Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNYCH LUDZI



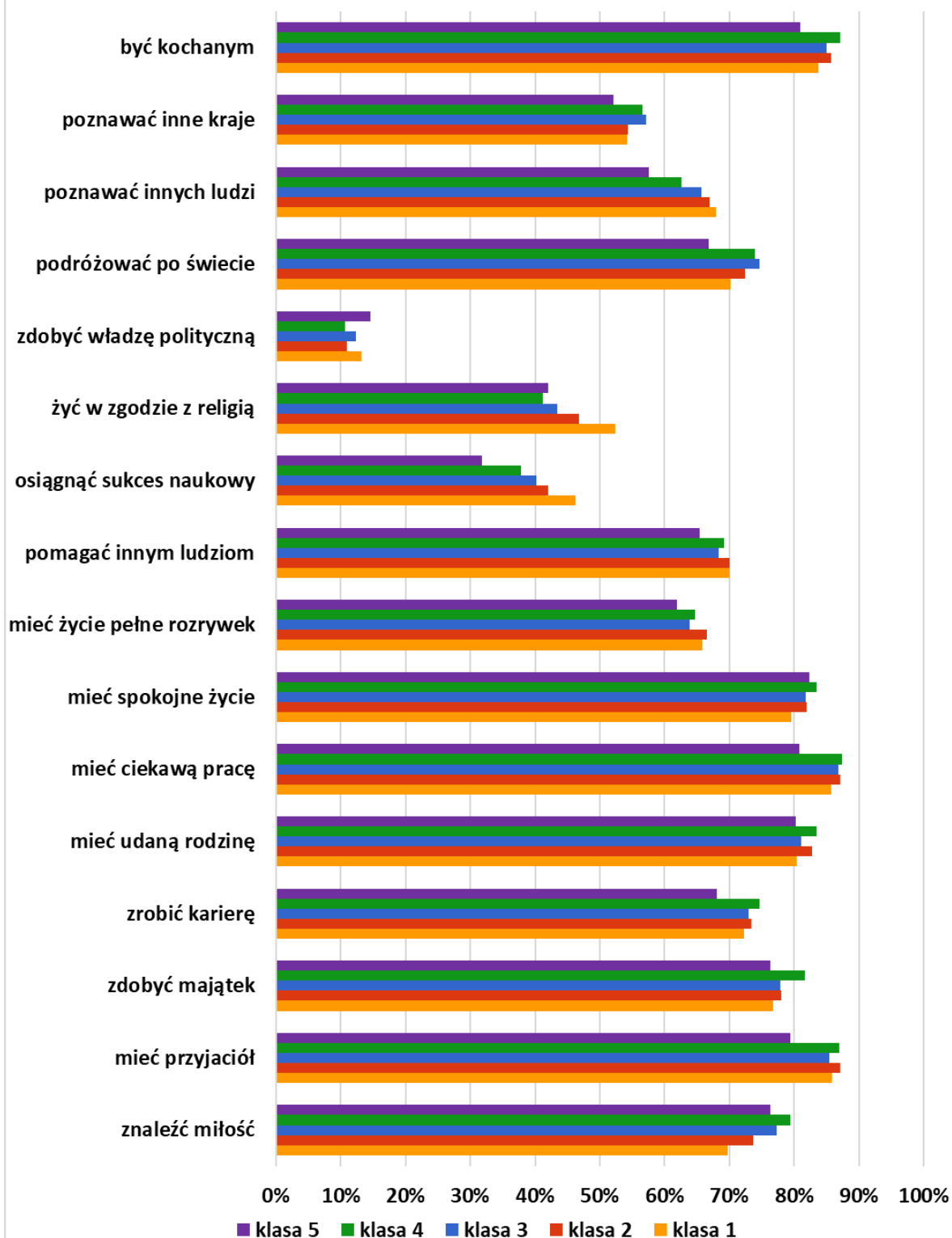
Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNE KRAJE





Marzenia, cele życiowe

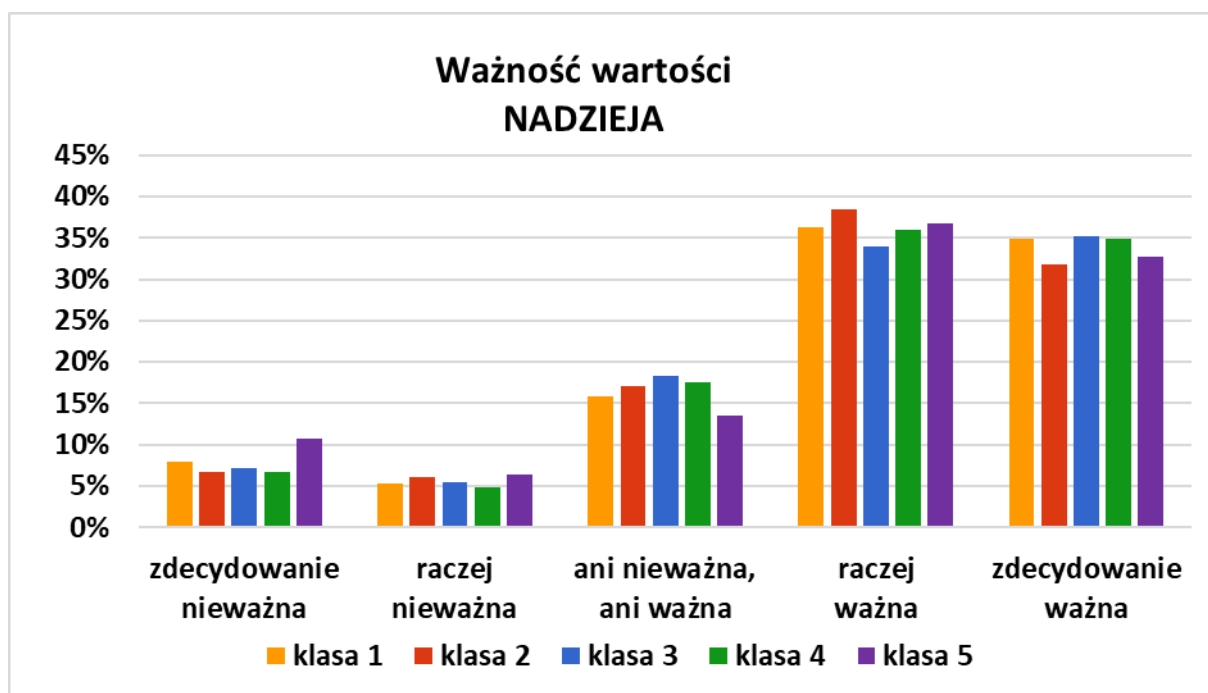
(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



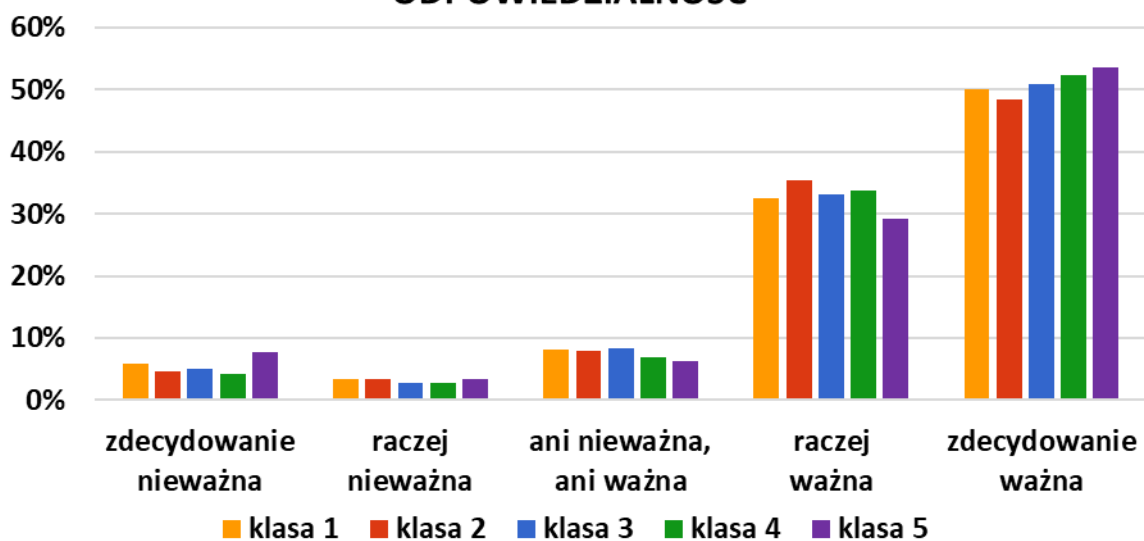
2.2.10 Wartości

Skala Preferencji Wartości (SPW). K. Popielski

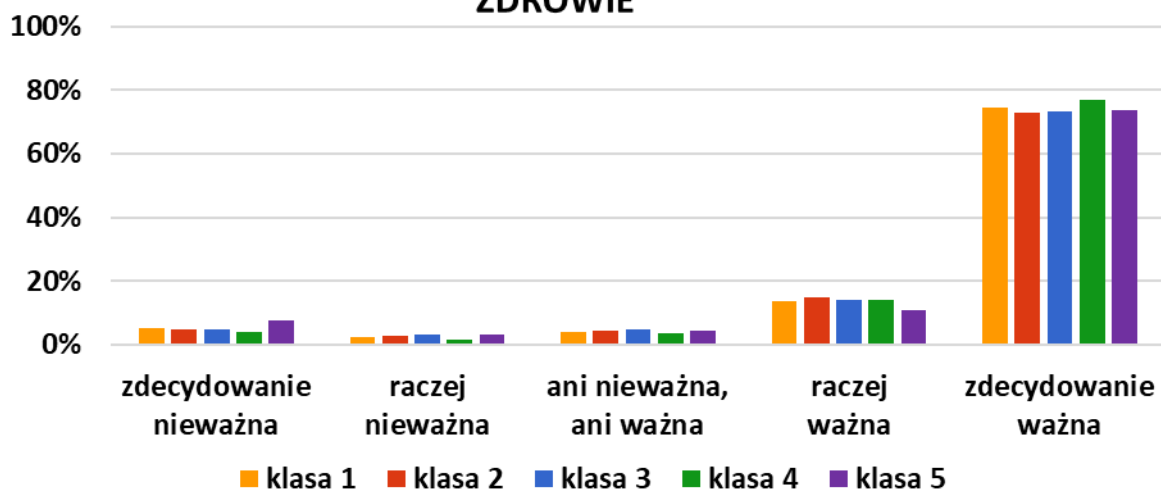
Wartości są sensotwórcze. To intencjonalne obiekty, na które ukierunkowany jest człowiek. Ich realizacja daje efekt w postaci poczucia przyjemności, radości, dobrego samopoczucia, szczęścia, spełnienia. Dzięki ukierunkowaniu na wartości potrafimy przekraczać naszą psychofizyczność. Wartości aby spełniać swoją rolę, nie mogą być tylko deklarowane, ale realizowane.



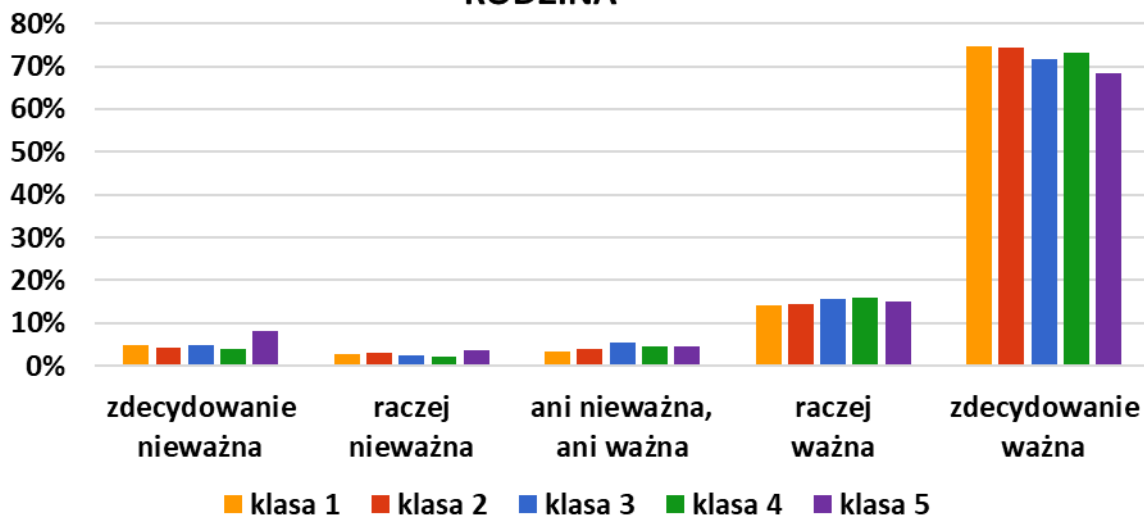
Ważność wartości ODPOWIEDZIALNOŚĆ



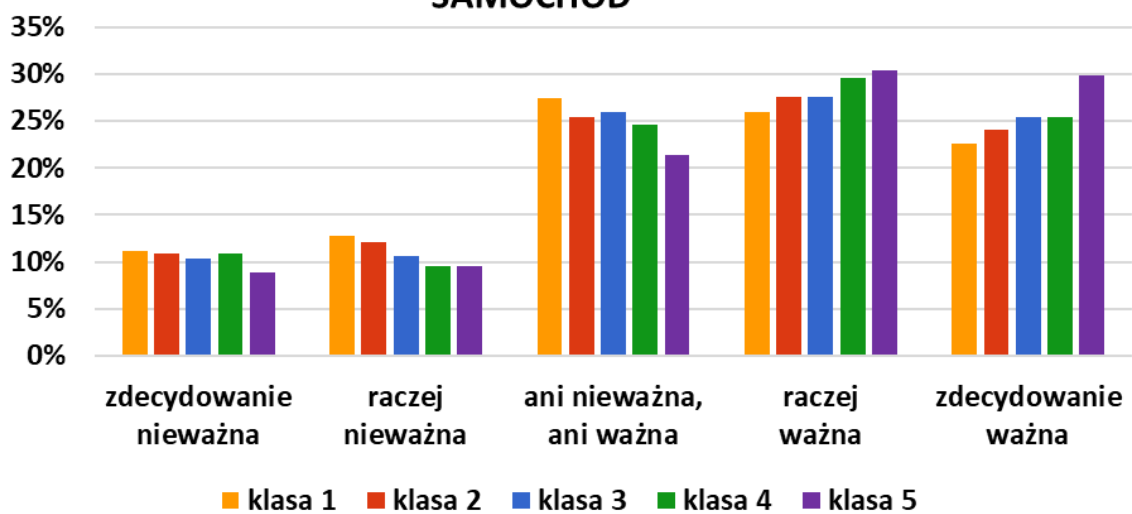
Ważność wartości ZDROWIE



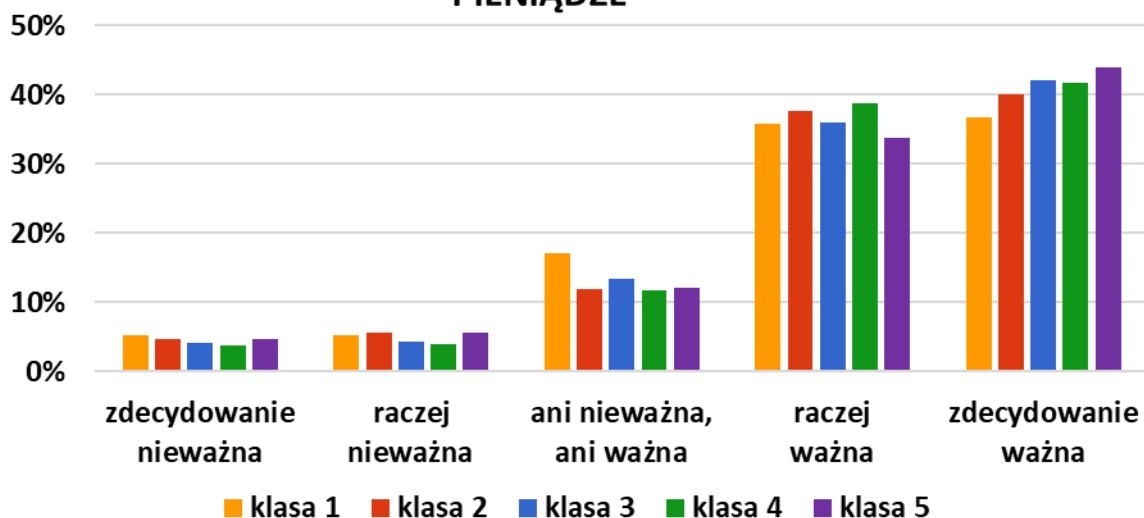
Ważność wartości RODZINA



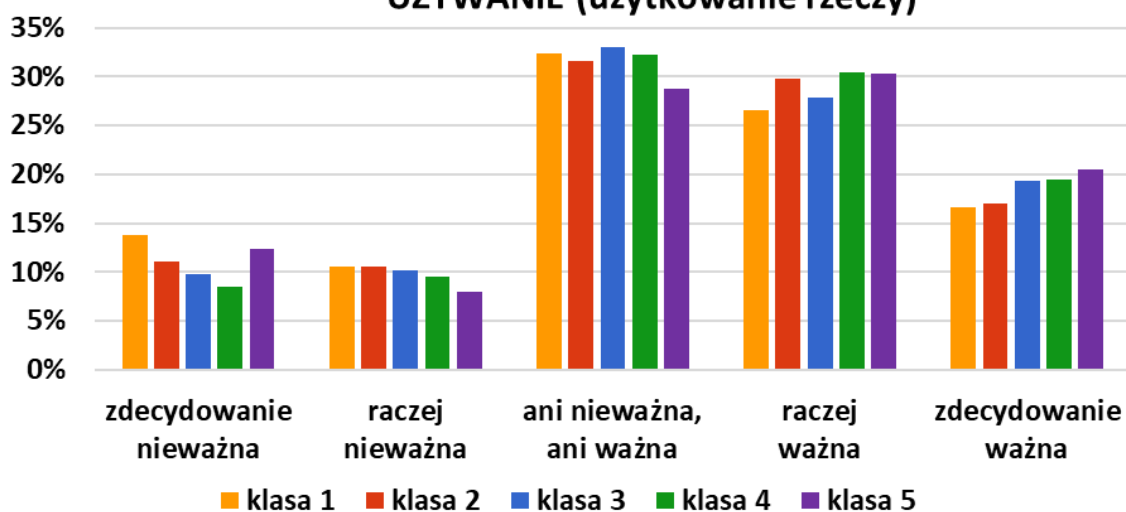
Ważność wartości SAMOCHÓD

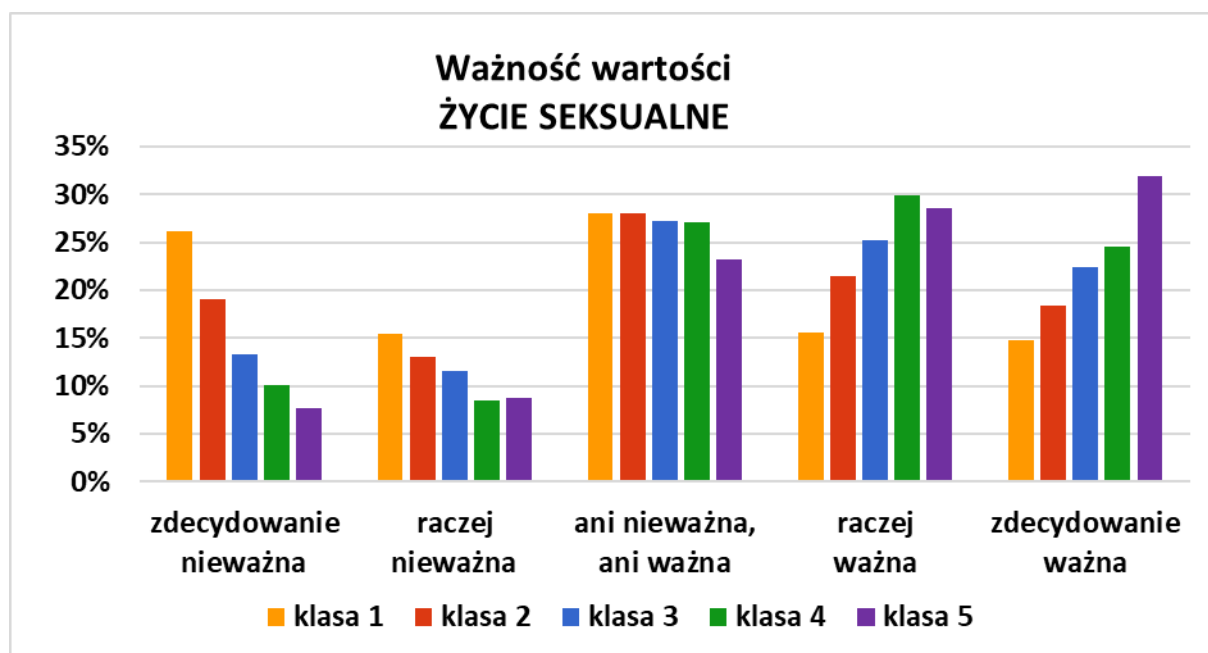


Ważność wartości PIENIĄDZE



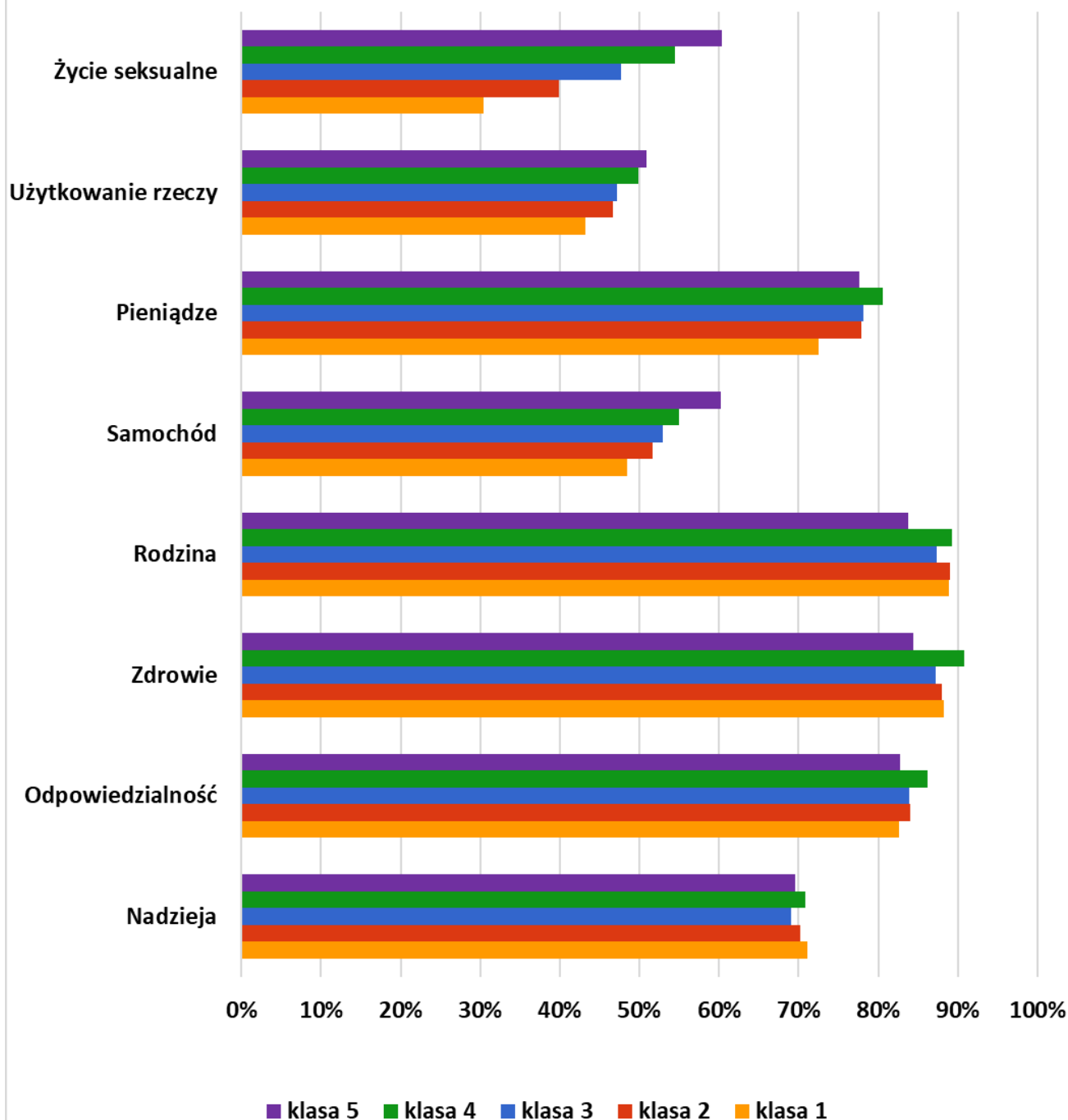
Ważność wartości UŻYWANIE (użytkowanie rzeczy)





Wartości

(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



2.2.11 Podsumowanie

Wyniki badań pozwalają na zaobserwowanie w szkole takich zjawisk jak: poczucie sensu życia, depresja, uzależnienie od Internetu, aktywność w Sieci, wsparcie ze strony najbliższych, relacje z rodzicami, marzenia i cele młodych ludzi oraz ich wartości.

Do obliczenia procentów osób uzależnionych i z depresją wykorzystano dedykowane tym zjawiskom testy przesiewowe, których wynik nie można traktować jako jednoznaczną diagnozę, ale wskazują one na prawdopodobieństwo występowania badanych trudności.

Wszystkie badane zmienne są ze sobą połączone: marzenia, cele i wartości młodych są informacją dotyczącą potrzeb i pragnień. Możliwość ich zaspokojenia i realizacji oddziałuje na poczucie sensu życia. Ważną rolę odgrywa tutaj wsparcie ze strony najbliższych oraz relacje z rodzicami. Jeżeli potrzeby i pragnienia są sfrustrowane a marzenia, cele i wartości nie mogą być realizowane, pojawia się doświadczenie pustki egzystencjalnej i niskiego poczucia sensu życia, co z kolei prowadzi do depresji czy uzależnienia od Internetu, a także ryzykownych zachowań w Sieci.

Dlatego im więcej możliwości realizacji swoich marzeń, celów i wartości oraz im bardziej wspierające środowisko rodzinne, szkolne czy rówieśnicze, tym mniejsze wskaźniki depresji czy uzależnienia od Internetu. Tak samo im bardziej wzmacniane jest poczucie sensu życia, poprzez pracę z wartościami i rozwijanie sfery egzystencjalnej (duchowej, noetycznej), tym mniej depresji i uzależnienia od Internetu. Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy.

2.2.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły

Ponadpodstawowej

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół ponadpodstawowych wzięło udział 10728 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 2 (3215) oraz klasy 3 (3031), a najmniej liczną grupą byli uczniowie klasy 5 (712).

2.2.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 20% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. W klasach 5 odsetek ten wynosi ok 25%, czyli co 4 uczeń kończący technikum bądź szkołę branżową zmagają się z pytaniami o celowość istnienia.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 20% nie ma zdania w tym temacie, natomiast ok 20% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Również tutaj najwyższe wskaźniki są wśród uczniów klas 5 (ok 25%). Tak samo między 30-35 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie (w klasach 5 jest to ponad 35%). Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 20% badanych uczniów szkół ponadpodstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są

praktycznie żadne (w klasach 5 jest to ok 25%). Co 4 uczennica i co 5 uczeń ma niskie poczucie sensu życia.

2.2.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 1 (17,2%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 3 i 5 (21,0%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 18,0%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 18,5%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli. Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Ponad połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Między 8-14% badanych oszukało kogoś bliskiego aby ukryć problemy związane z Internetem oraz ryzykuje z tego powodu utratę bliskich relacji. Również więcej niż co drugi uczeń (55-62%) używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych wskaźnikach w przyszłych latach. Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie.

2.2.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 1 (25,2%) a największy wśród dziewcząt z klasy 4 (56, 1%). W klasie 2 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy, a w klasie 1 i 4 zbliżają się do tego pułapu. Suma wyników depresji wyniosła 41,2% wśród wszystkich badanych (w ubiegłym roku było to 46,0%). W przypadku dziewczyn jest to co druga uczennica z objawami depresyjności.

2.2.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież ze szkół ponadpodstawowych najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych sami sobie radzą, na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół, a następnie od rodziców. Czwartą najczęściej wskazywaną odpowiedzią jest „nikogo nie proszę o pomoc”. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne.

2.2.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 20% badanych uczniów (w klasach 5 jest to 25%), którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego.

Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Część 3

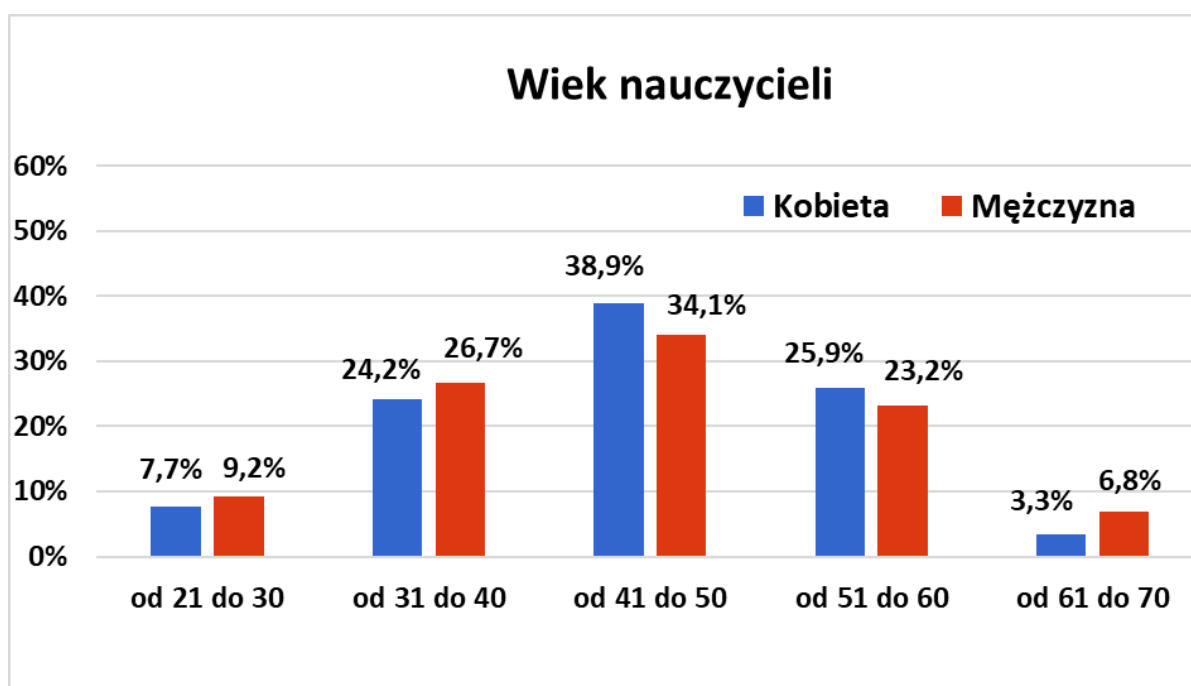
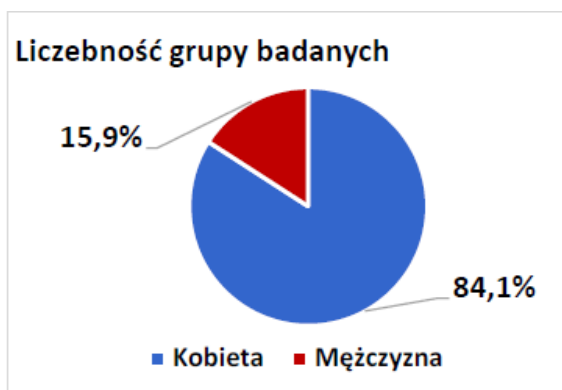
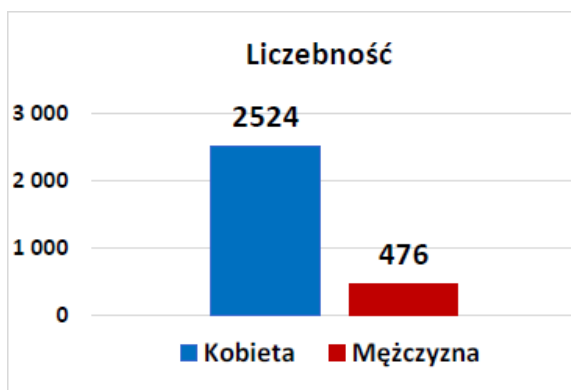
Raport z badań kondycji psychicznej nauczycieli

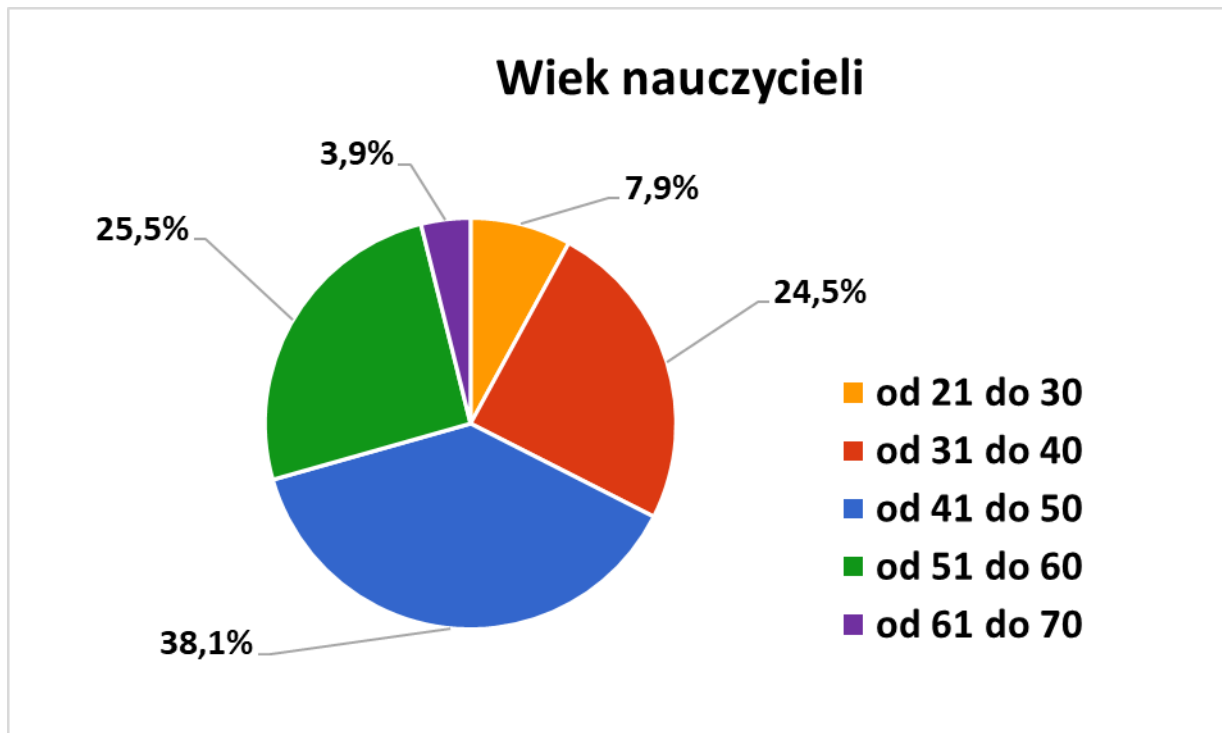
3.1 Wprowadzenie

Z badań prowadzonych na gruncie polskim (Oligny, 2010) wynika, że spośród 130 kategorii zawodowych zawód nauczyciela zajmuje 10. miejsce w rankingu zawodów najbardziej narażonych na śmierć z powodu chorób sercowo-naczyniowych (w tym z badań Ogińskiej-Bulik (2003) wynika, że nadciśnienie tętnicze dotyczy - 57,6% populacji badanych nauczycieli, zaś choroba niedokrwienna serca - 17,3%). Ponadto z badań Gorczy (2001) nad zaburzeniami psychicznymi nauczycieli czynnych zawodowo wynika, że w badanej populacji 12% leczyło się w poradniach zdrowia psychicznego, zaś ze zdiagnozowanymi zaburzeniami nauczycieli było znacznie więcej (depresja, leczenie po próbach samobójczych i in.). Z badań Marii K. Grzegorzewskiej (2019) wynika, że wśród nauczycieli wielu cierpi na alkoholizm, zaś odsetek ich jest wyższy w porównaniu z osobami trudniącymi się innymi profesjami (por. Maslach, Leiter, 2001). Wyższy jest również wśród nich wskaźnik fizycznych i zaburzeń psychicznych związany ze zwiększonym poziomem stresu zawodowego oraz poziomem odczuwanego lęku (por. Ogińska-Bulik, 2003).

3.2 Badana grupa nauczycieli

Wszystkie wyniki zaprezentowano w postaci wykresów z podziałem na płeć.





3.3 Poczucie sensu życia

Test Poczucia Sensu Życia – Purpose in Life Test (PIL) J. Crumbaugh i L.T. Maholick (polska analiza psychometryczna: J. Życińska, M. Januszek).

Sens życia to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami. Zharmonizowana egzystencja, spełniająca się na wszystkich płaszczyznach służy rozwojowi człowieka, umożliwia nastawienie „ku”, ukierunkowuje dążenia, pozwala na odkrywanie sensu życia. Natomiast „w opanowującej egzystencję tak zwanej pustce egzystencjalnej, syndromie podmiotowo niezagospodarowanej aktywności psychicznej, rozwijają się: frustracje, agresja, rezygnacja, depresja, potrzeby kompensacyjne, tendencje samobójcze (Popielski, 2007).

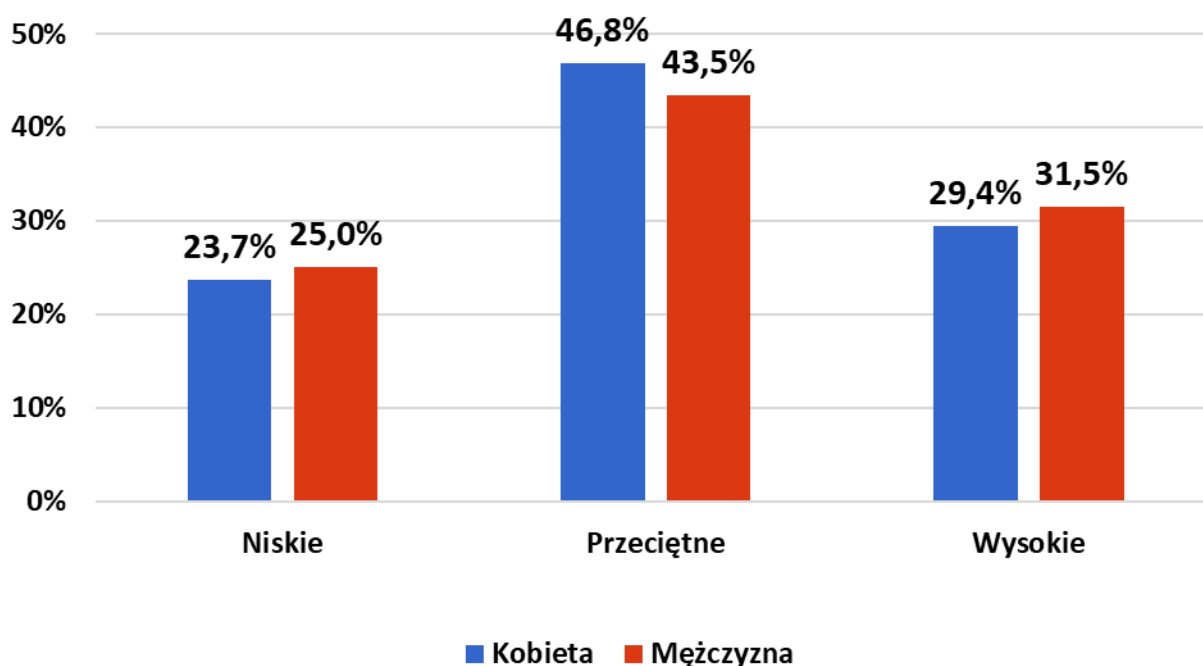
Sens życia to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami.

Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

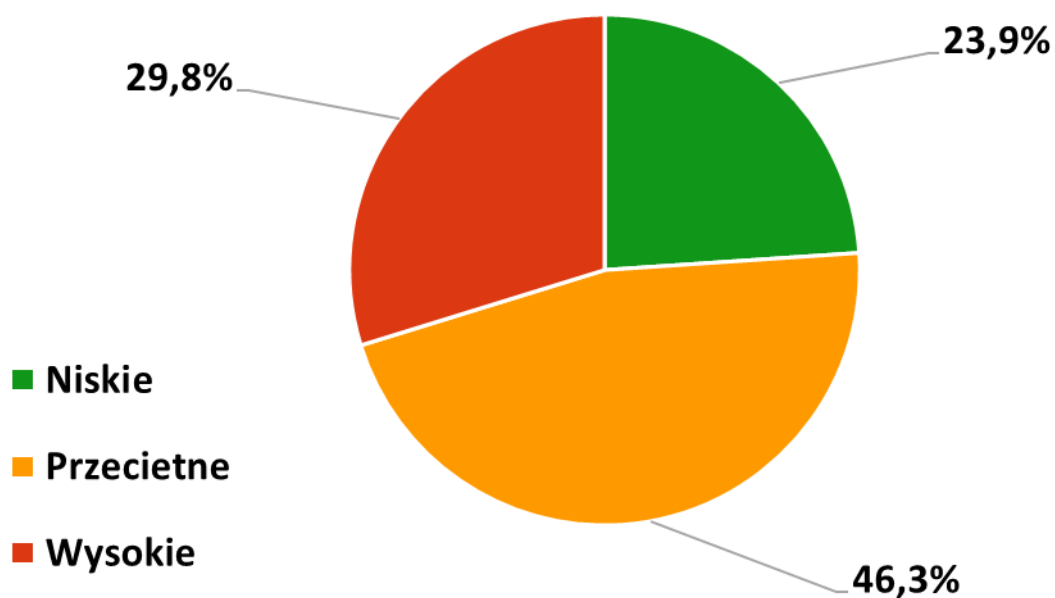
- afirmacja życia,
- sens życia,
- ocena własnego życia,
- cele życia.

Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli w świecie. Zagubienie w tych dwóch obszarach prowadzi do przeżywania swojego życia jak niepotrzebnego, a swojej przyszłości jako przytłaczającej, a także budzącej obawy i lęk. Ocena swojego życia często wiąże się z możliwością realizacji stawianych sobie celów jak również szans na ich znalezienie.

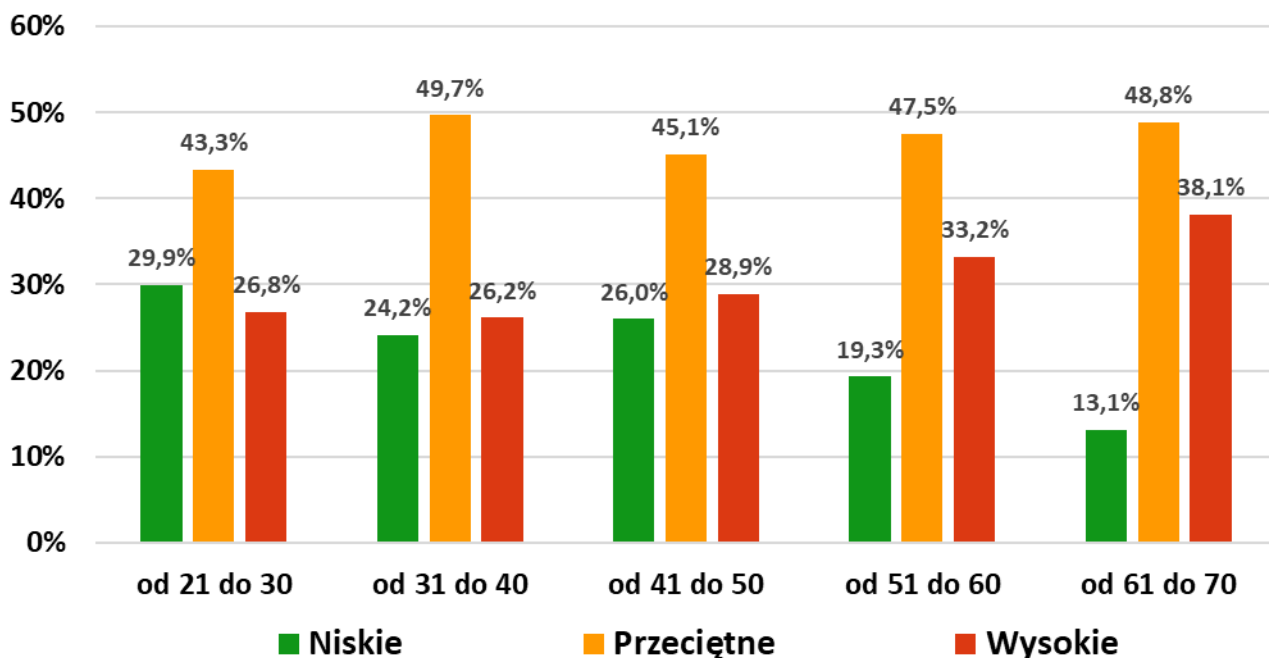
Poczucie sensu życia

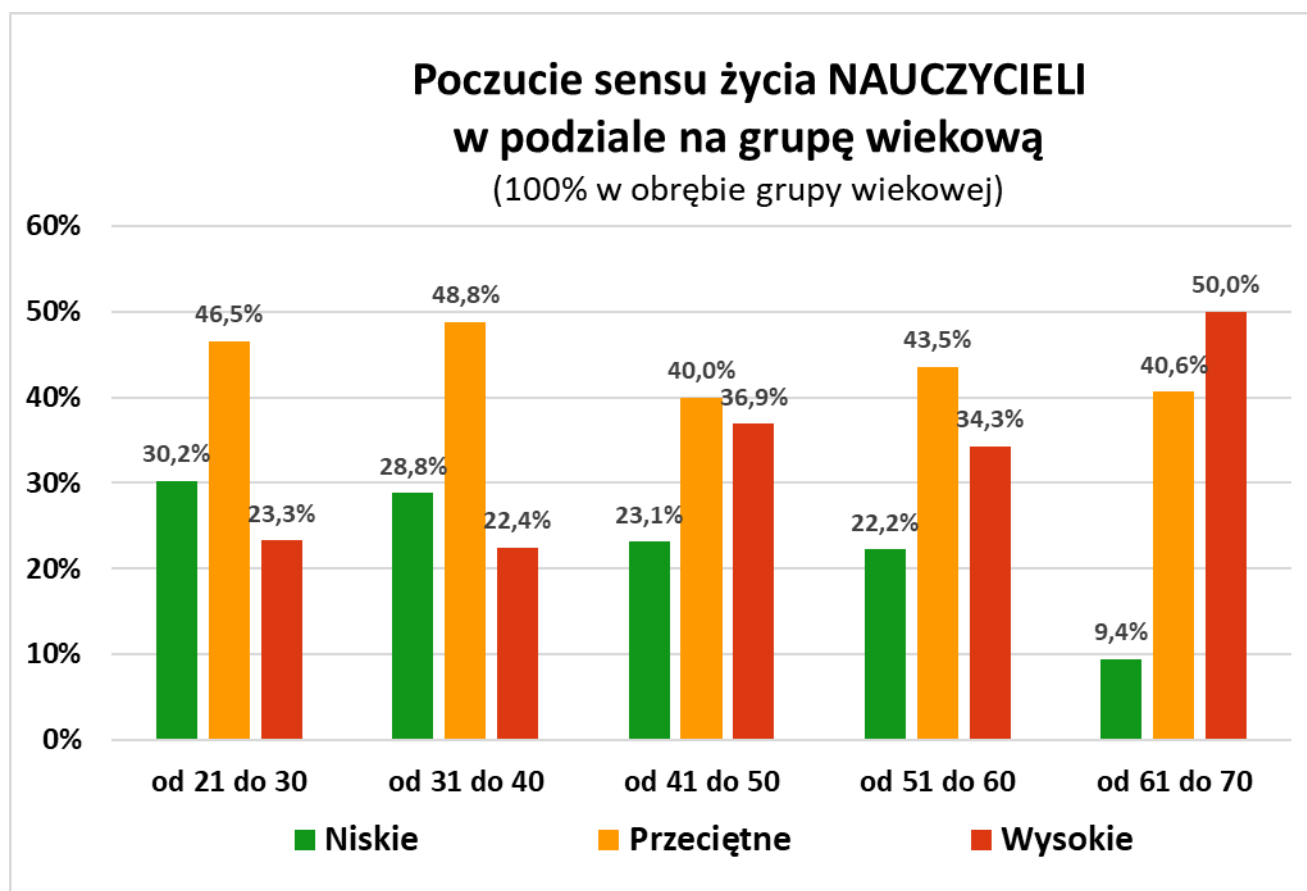


Poczucie sensu życia



Poczucie sensu życia NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)





3.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów.

Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie. Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

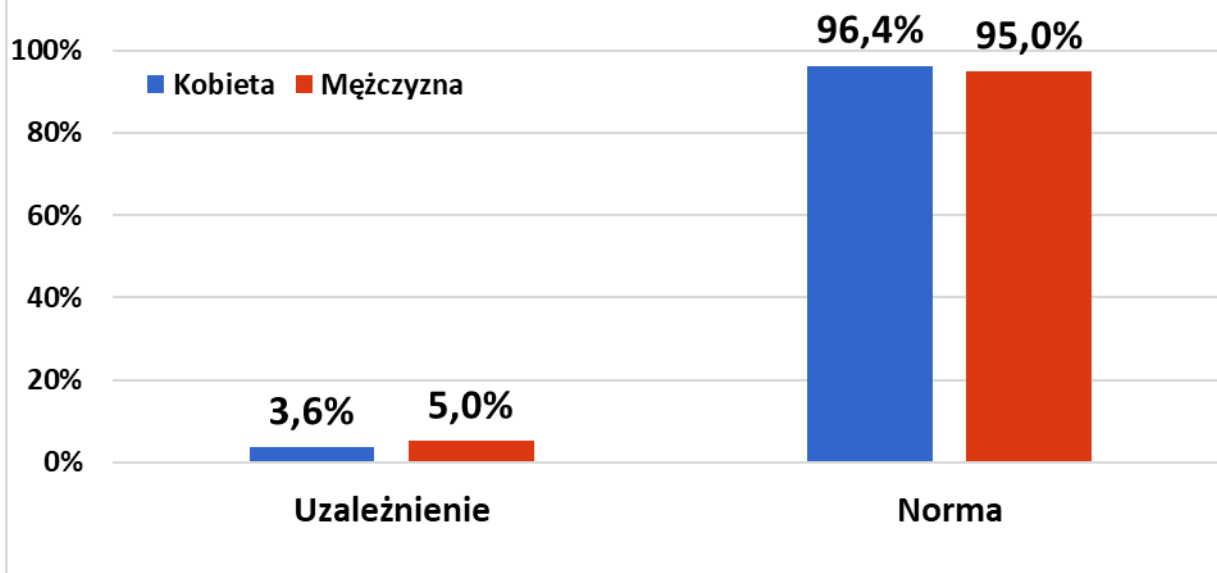
Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

- wewnętrzny przymus (fascynacja internetem),
- utrata kontroli (bezskuteczne próby ograniczania),
- zespół odstawienny (rozdrażnienie psychiczne przy próbach ograniczenia),
- zmiana tolerancji (potrzeba korzystania z Internetu coraz więcej),
- korzystanie pomimo wiedzy o szkodliwości (utrata bliskich relacji, oszukiwanie),
- utrata alternatywnych źródeł przyjemności (pasje, zainteresowania).

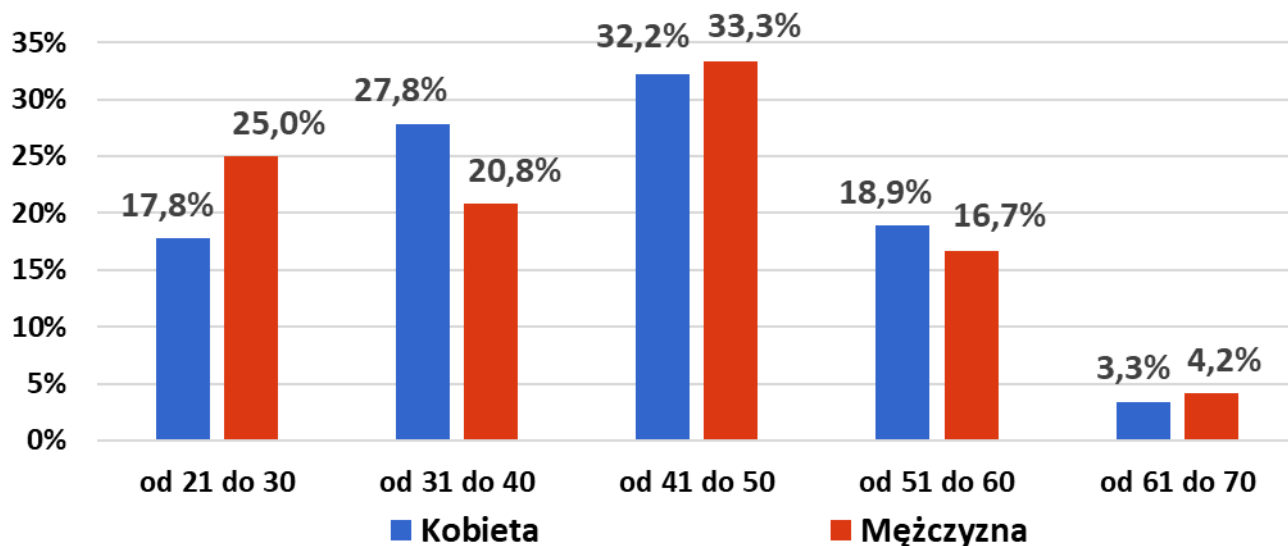
Jeżeli nauczyciel odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

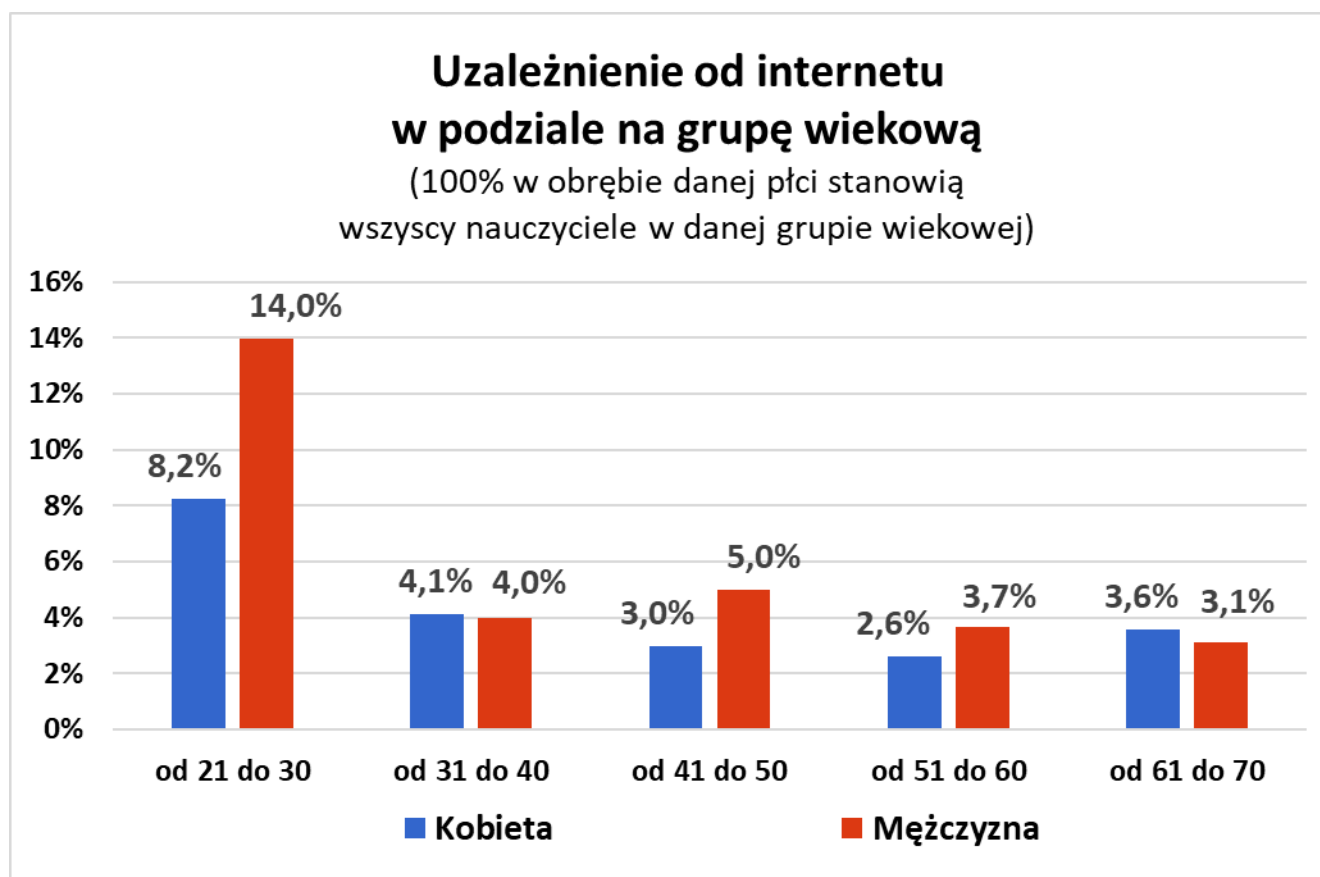
(z 8 użytych w kwestionariuszu), może to świadczyć o uzależnieniu od Internetu.

Prawdopodobne uzależnienie od Internetu



Uzależnienie od internetu w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie danej płci z uzależnieniem)





Dla przykładu:

Wśród wszystkich kobiet w pierwszej grupie wiekowej, 8,2% ma objawy uzależnienia.

Wśród wszystkich mężczyzn w pierwszej grupie wiekowej, 14% ma objawy uzależnienia.

3.5 Depresja

Skala depresji Becka (Beck Depression Inventory)

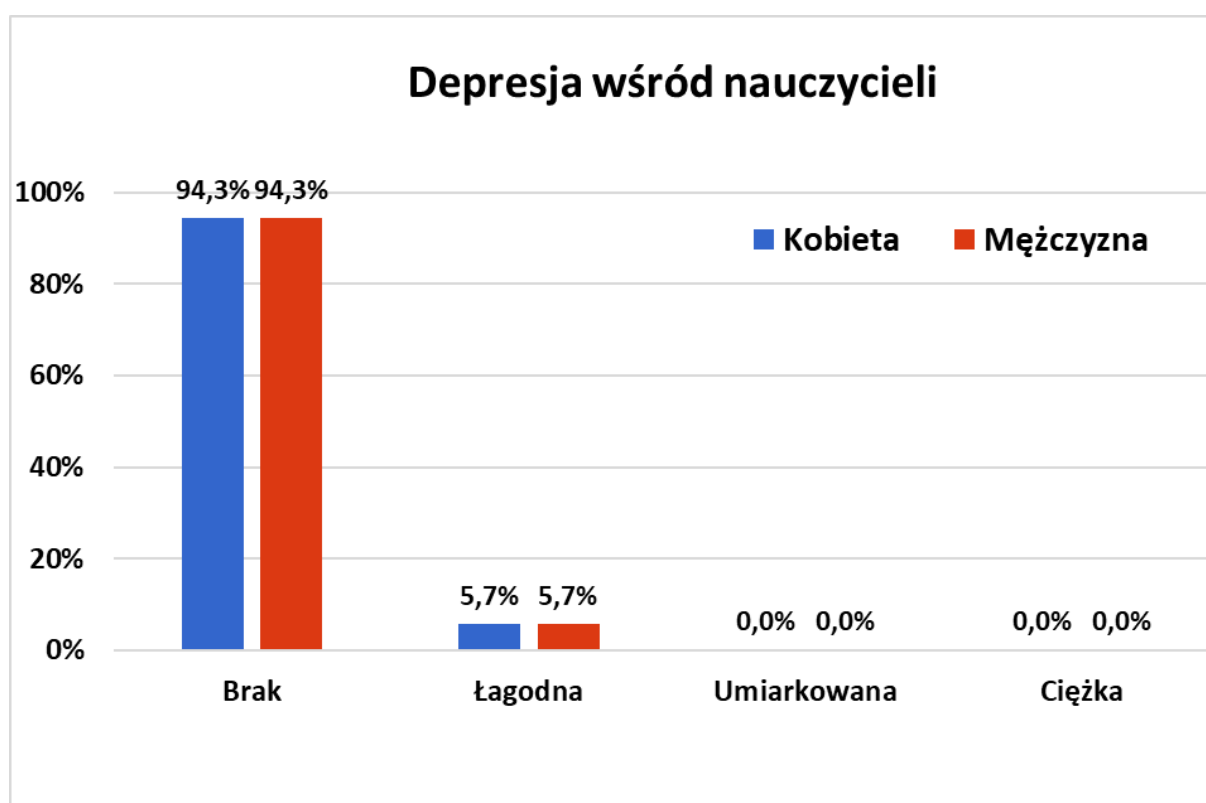
Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

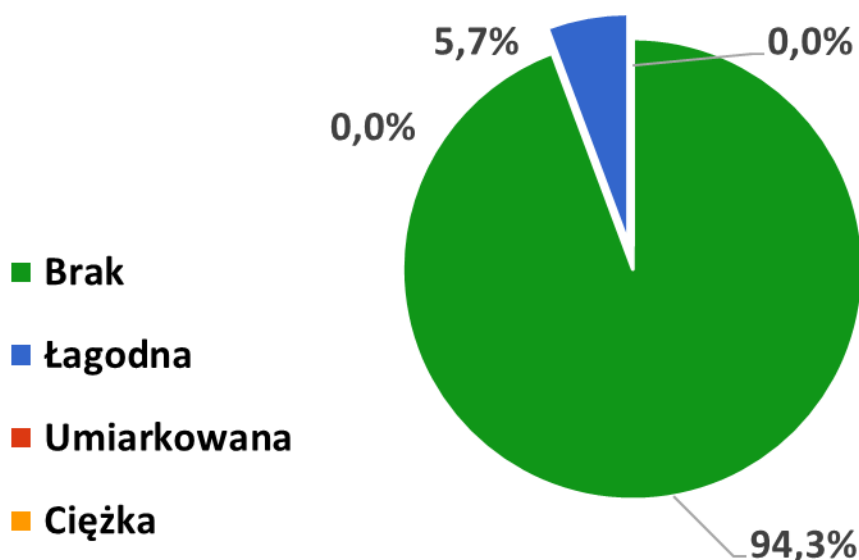
- obniżenie nastroju,
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
- brak odczuwania przyjemności,
- zahamowaną ekspresję,
- utratę apetytu, spadek masy ciała,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- trudności z koncentracją,
- płaczliwość,
- myśli samobójcze.

Na całym świecie stres i wypalenie zawodowe nadal stanowią problem wśród nauczycieli, prowadząc do stanów lękowych i depresji. Należy zwrócić uwagę, że zadania stojące przed nauczycielami są powodem, dla którego nauczyciele doświadczają dużej presji i stresu w swojej karierze, co z kolei może prowadzić do stanów obniżonego nastroju, a w konsekwencji – do depresji. W badaniu

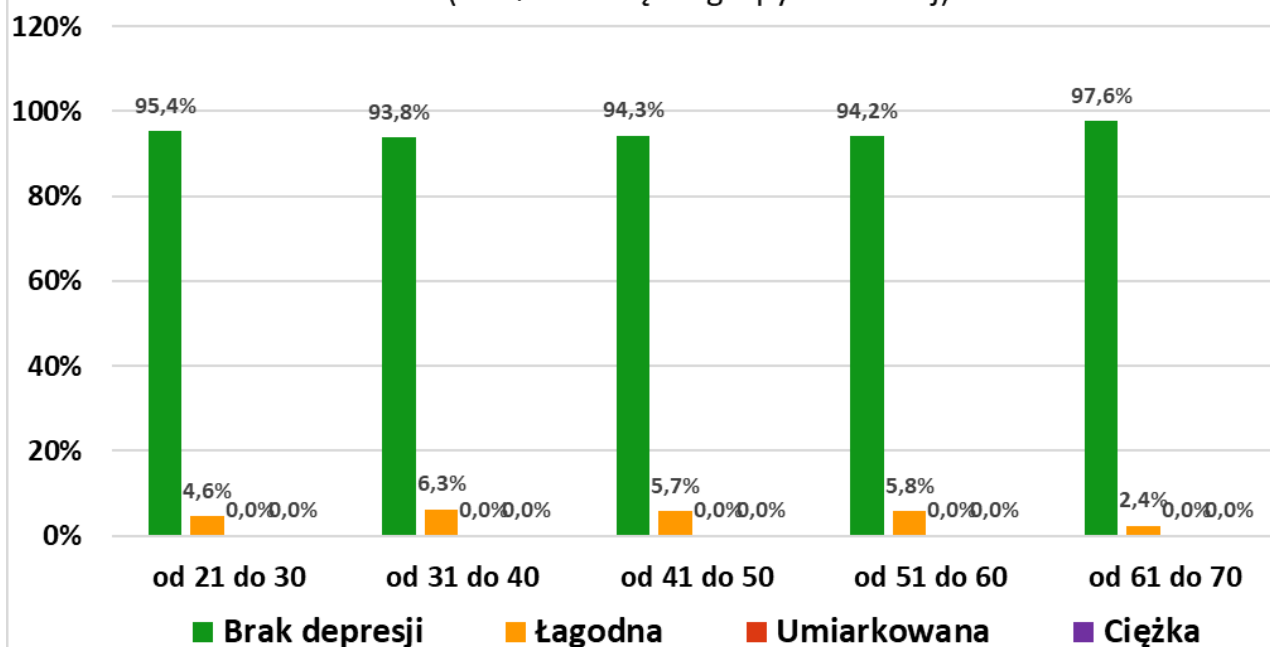
Agyapong i współpracowników wskaźnik depresji wśród nauczycieli wahał się od 4% do aż 77% w populacji badawczej. Według innych badań (Desouky & Allam, 2017), wśród nauczycieli blisko jeden na czterech (23.2%) cierpi na depresję. Stanów depresyjnych częściej doświadczają nauczycielki niż nauczyciele. Ponadto, wypalenie zawodowe i depresja są ze sobą silnie związane: coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na to, że wypalenie zawodowe jako negatywna reakcja na stres stanowi czynnik ryzyka nie tylko depresji, ale także chorób układu krążenia i innych chorób somatycznych (Nil et al., 2010).



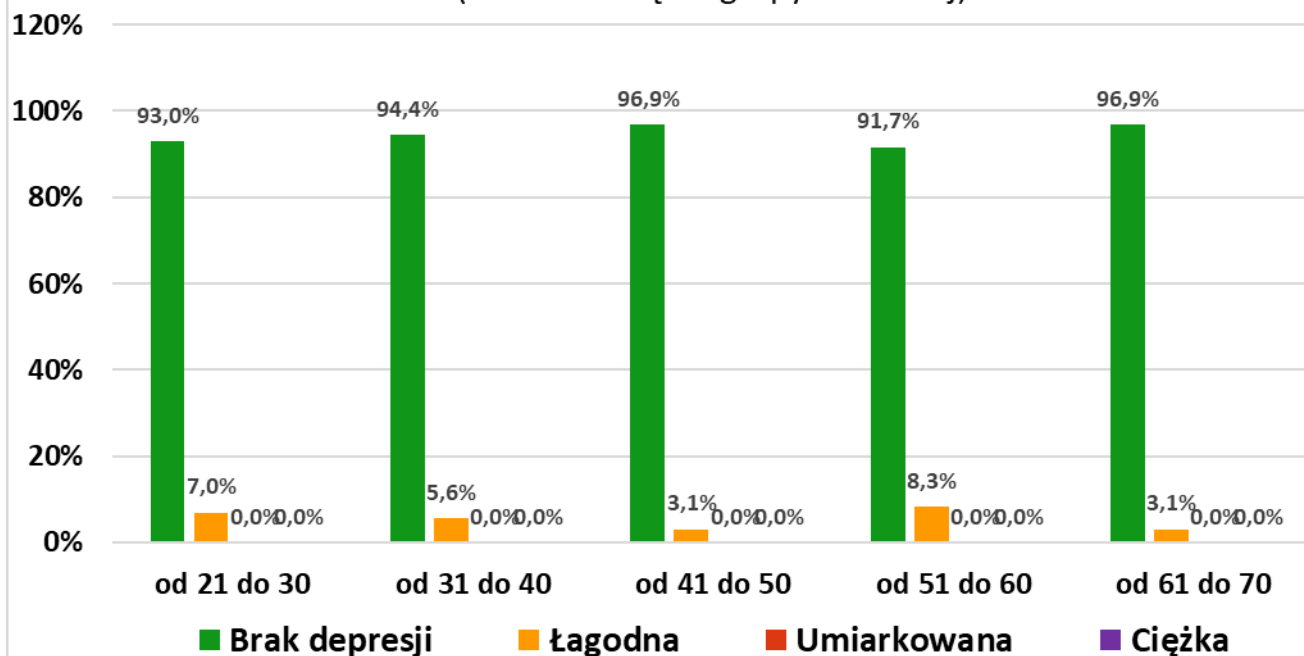
Depresja wśród nauczycieli



Depresja NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)

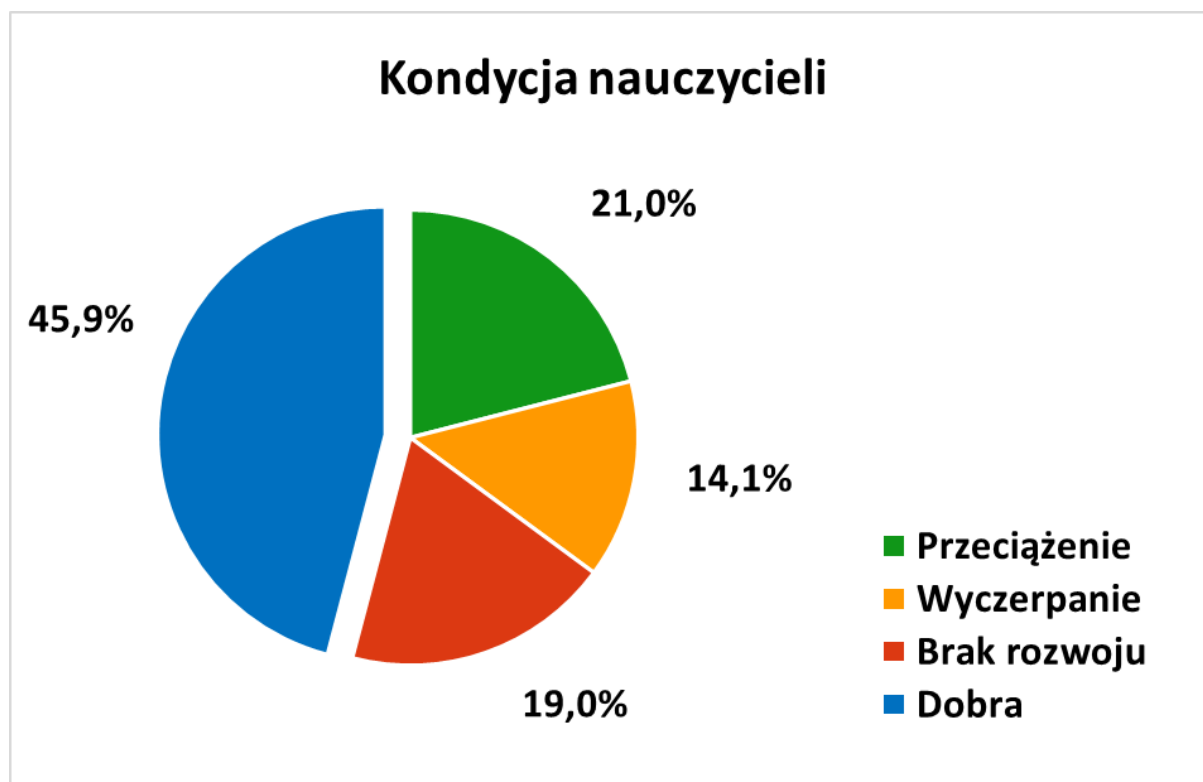


Depresja NAUCZYCIELI w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)

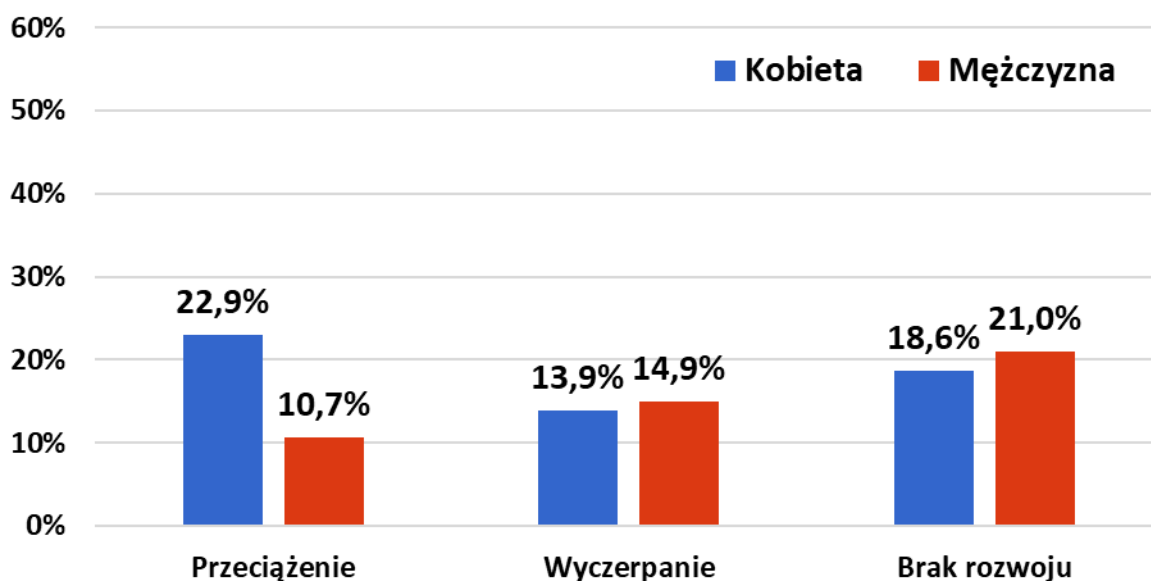


3.6 Kondycja nauczycieli

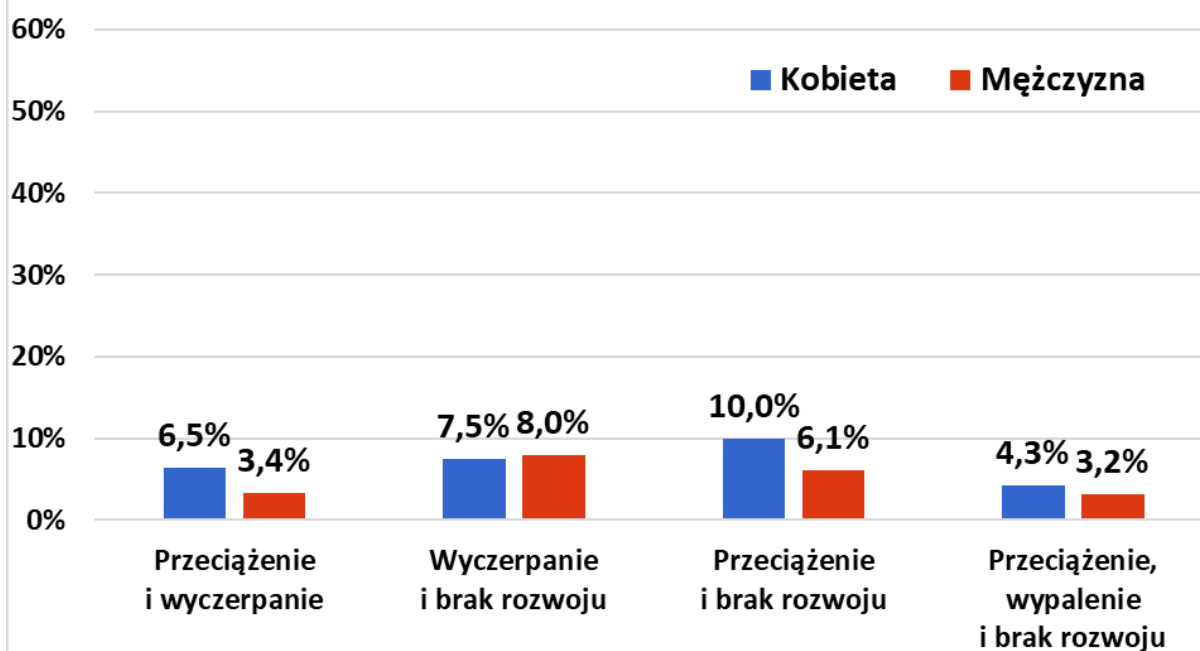
Osoby wypalone charakteryzują się większą drażliwością, kłótniowością czy wycieńczeniem, co w dużym stopniu wpływa na zawiązane relacje interpersonalne (Tucholska, 2003). Zatem zjawisko wypalenia zawodowego, w przypadku profesji nauczyciela, wpływa na jakość i efektywność pracy dydaktyczno-wychowawczej, relacje interpersonalne z uczniami, rodzicami oraz innymi nauczycielami, jak i nadmierną rotację i absencję, a nawet odejście z zawodu (Łukasik, Mróz, Tomczyk, Jagielska, Milczanowski, 2023; Szwajcar i zesp., 2020; Grzegorzewska 2019; Kocór, 2019; Mańkowska 2018, Synal, Szempruch, 2017; Świętochowski, 2011; Tucholska 2009, Gil-Monte 2005, 2011).



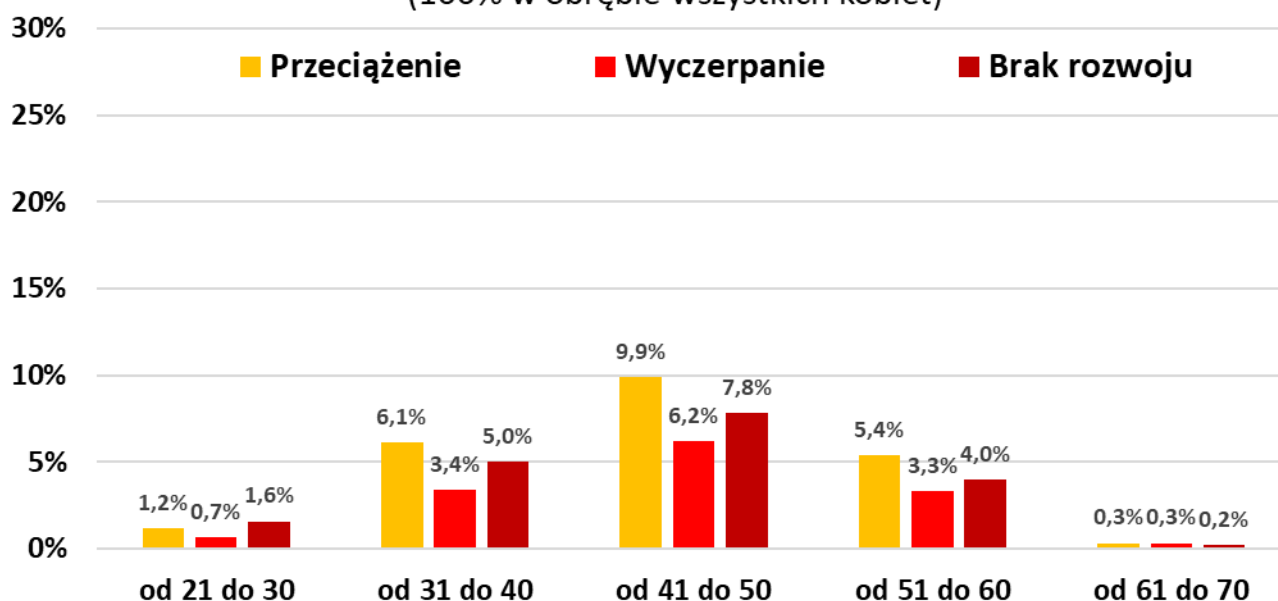
Oszacowanie funkcjonowania zawodowego nauczycieli pod kątem zjawiska wypalenia



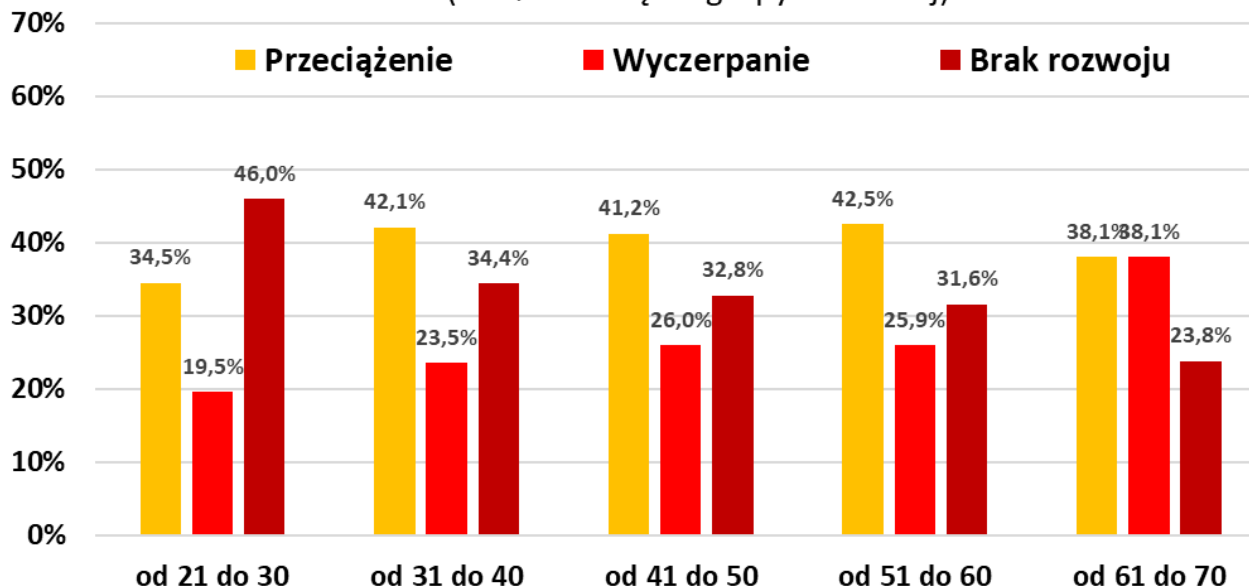
Oszacowanie funkcjonowania zawodowego nauczycieli pod kątem zjawiska wypalenia



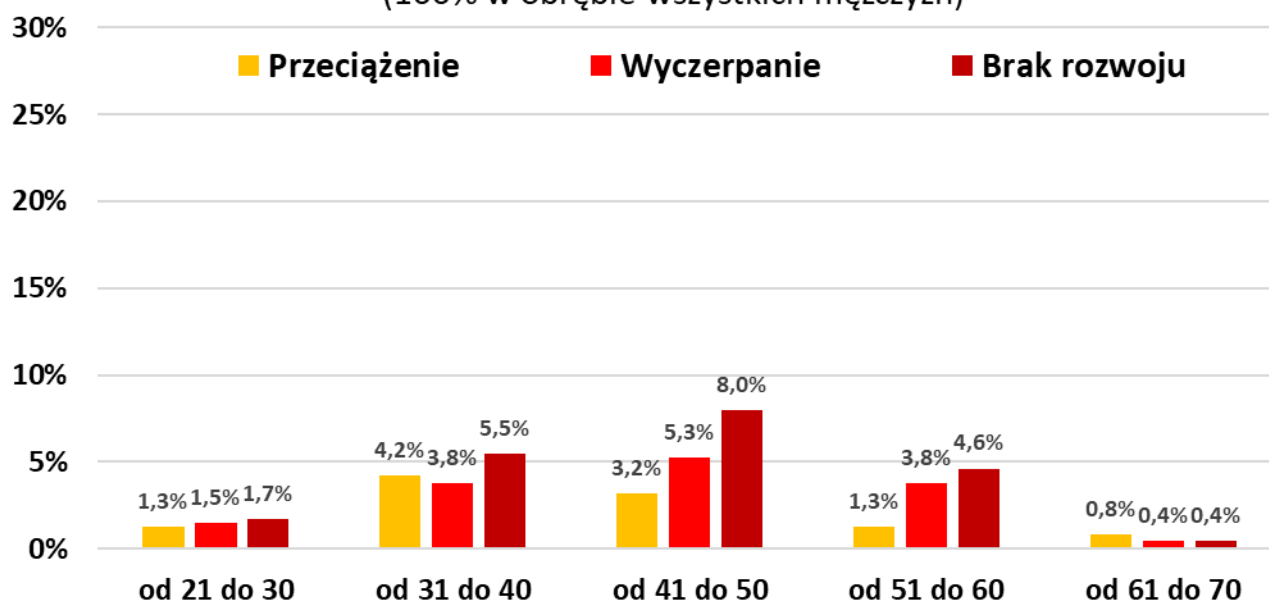
Kondycja NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie wszystkich kobiet)



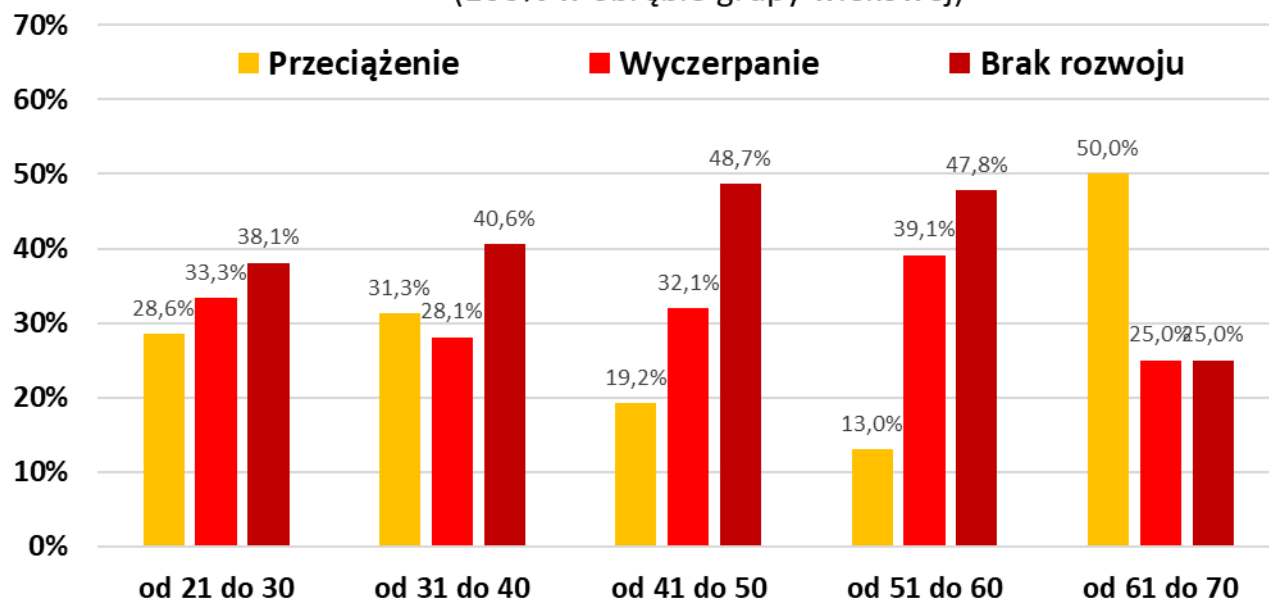
Kondycja NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)



Kondycja NAUCZYCIELI w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie wszystkich mężczyzn)



Kondycja NAUCZYCIELI w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)



3.7 Podsumowanie

W zawodzie nauczyciela poza wskazanymi powyżej zaburzeniami, obserwuje się utrzymujące się wysokie napięcie psychiczne i zmęczenie, co skutkuje większą sztywnością myślenia. To zaś w przypadku pracy nauczycieli ma swoje konsekwencje dla jakości pracy i relacji z podmiotami edukacyjnymi.

Mianowicie łączy się z występowaniem automatycznych, schematycznych, rutynowych i bezrefleksyjnych zachowań czy skłonności do stereotypowego postrzegania otaczającego świata (por. też Maslach, Leiter, 2001). Ponadto u nauczycieli „wypalonych” (Tucholska, 2003), zauważyć można takie objawy jak: depresja, niepokój, wahania nastrojów, strach, poczucie porażki i osaczenia, ciągłe poczucie winy oraz koncentracja na sobie, przy jednoczesnym poczuciu braku akceptacji. Ponadto widoczne są liczne możliwości wycofania się z aktywności zawodowej, czego potwierdzeniem jest wzrostem absencji w pracy, mniejsza liczbą przepracowanych godzin, zaniechania obowiązków zawodowych (Tucholska, 2003). Nie bez znaczenia jest również fakt, że syndrom wypalenia zawodowego ma także duży wpływ na życie osobiste i rodzinne nauczycieli.

3.8 Komentarz do badań nauczycieli

W badaniu wzięło udział 3 000 nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w tym 15,9% mężczyzn oraz 84,1% kobiet. Najwięcej osób wśród badanych było w grupie wiekowej 41-50 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70.

Poczucie sensu życia

W badaniu dotyczącym poczucia sensu życia prawie co czwarty nauczyciel ma je na niskim poziomie (23,7% kobiet oraz 25% mężczyzn). W porównaniu z poprzednim rokiem jest to spadek o kilka punktów procentowych (w 2023 niskie poczucie sensu życia miało 29,1% kobiet i 27,2% mężczyzn).

Najwięcej niskiego poczucia sensu życia występuje w grupie wiekowej 21-30 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70 lat.

Uzależnienie od Internetu występuje wśród nauczycieli w bardzo znikomym stopniu (3,6% kobiet i 5,0% mężczyzn spełnia kryteria diagnostyczne uzależnienia). Jednak w porównaniu do poprzedniego roku jest obserwowalny minimalny wzrost (w roku 2023 było to 2,0% kobiet i 2,8% mężczyzn). Najwięcej uzależnionych od Internetu znajduje się w grupie wiekowej 41-50 lat, natomiast największy stopień uzależnienia jest obserwowalny wśród najmłodszych nauczycieli w przedziale wiekowym 21-30 (8,2% kobiet i 14,0% mężczyzn spełnia kryteria uzależnienia).

Badając **depresję** wśród nauczycieli, możemy zaobserwować że jej łagodna odmiana występuje wśród 5,7% nauczycieli (znaczący spadek, w ubiegłym roku było to 15,9%), najwięcej w przedziale wiekowym 31-40 jeżeli chodzi o nauczycielki oraz w przedziale wiekowym 51-60 jeżeli chodzi o nauczycieli. W porównaniu z poprzedni rokiem nie zaobserwowane wśród nadanych depresji umiarkowanym i ciężkim, co stanowiło w ubiegłym roku 9,7% nauczycieli.

Ostatnią kategorię stanowi **kondycja psychiczna nauczycieli**. Przeciążenie pracą możemy zaobserwować u 21,0% badanych, wyczerpanie u 14,1% a brak rozwoju u 19,0%. W dobrej kondycji jest 45,9% nauczycieli. Przeciążonych pracą mamy 22,9% nauczycielek oraz 10,7% nauczycieli, natomiast wyczerpanych jest 13,9% nauczycielek i 14,9% nauczycieli. Brak rozwoju możemy zaobserwować u 18,6% nauczycielek i u 21,0% nauczycieli. Wśród nauczycielek najwięcej procent stanowią osoby przeciążone i nie rozwijające się (10%) a wśród nauczycieli wyczerpane i nie rozwijające się (8%). Najwięcej osób przeciążonych, wypalonych i nie rozwijających się znajduje się w grupie wiekowej 41-50 (jeżeli chodzi o nauczycielki). W grupie nauczycieli również najwięcej wyczerpanych i nie rozwijających się jest w grupie wiekowej 41-50, natomiast najwięcej przeciążonych jest w grupie 31-40.

Badane zjawiska pokazują skalę kondycji psychicznej nauczycieli z podziałem na płeć, wiek oraz rodzaj szkoły. W takich obszarach jak depresja, poczucie sensu życia, uzależnienie od Internetu i wypalenie zawodowe. Im bardziej stabilny emocjonalnie i egzystencjalnie oraz usatysfakcjonowany ze swojej pracy nauczyciel, tym bardziej zintegrowany, stabilny i otrzymujący wsparcie uczniów.

Myśląc o kondycji psychicznej uczniów nie sposób zapomnieć o kondycji psychicznej nauczycieli, którzy również potrzebują wsparcia. Wydaje się słusznym, aby z jednej strony wyposażać nauczycieli w coraz bardziej specjalistyczną wiedzę dotyczącą najnowszych trendów zdrowia psychicznego uczniów, aby mogli oni rozpoznawać pierwsze objawy niepokojących zjawisk oraz adekwatnie na nie reagować w postaci interwencji kryzysowej oraz pokierowanie do dalszej pracy specjalistycznej. Z drugiej strony sami nauczyciele potrzebują grup wsparcia i przestrzeni do dzielenia się swoimi trudnościami czy emocjami, ponieważ często oczekiwania względem nich ze strony uczniów, rodziców czy społeczeństwa są ogromne, a możliwości i zasoby zaczynają się wyczerpywać. Profilaktyka zachowań problemowych powinna zatem coraz częściej wprowadzać nie tylko oddziaływania w środowisku szkolnym na samych uczniów, ale coraz częściej uwzględniać również oddziaływania dla grupy nauczycieli.

4. Podsumowanie badań i rekomendacje

4.1 Wnioski z badań

Badania kondycji psychicznej dzieci, młodzieży i nauczycieli ukazują skalę zaburzeń zdrowia psychicznego (takich jak depresja, uzależnienia od Internetu czy wypalenie zawodowe) oraz czynników chroniących, takich jak poczucie sensu życia, wartości, cele i marzenia, wsparcie społeczne czy relacje rodzinne.

4.1.1 Wnioski ogólne

- a) depresyjność wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych utrzymuje się na zbyt wysokim poziomie (co 2-3 uczennica i co 5. uczeń w szkole podstawowej oraz co 2. uczennica i co 3-4 uczeń w szkole ponadpodstawowej). Dziewczęta stanowią prawie dwukrotnie większą grupę ryzyka w porównaniu do chłopców;
- b) uczniowie, choć w większości nie wykazują pełnoobjawowego uzależnienia od Internetu (co 6 uczeń szkoły podstawowej i co 5 uczeń szkoły ponad-podstawowych), są narażeni na ucieczkowy motyw korzystania z Internetu (od problemów i w celu poprawy nastroju) oraz przejawiają trudności w ograniczaniu i kontrolowaniu swojego bycia online (ponad połowa badanych);
- c) najczęstszą aktywnością podejmowaną w Internecie przez uczniów są: komunikatory i czaty, słuchanie muzyki i oglądanie filmików;

- d) okazuje się, że zaniżone poczucie sensu życia staje się coraz częstszym problemem uczniów (co 5. uczeń i co 4. uczennica szkoły podstawowej i ponadpodstawowej);
- e) marzenie i cele dzieci i młodzieży są pozytywne i dotyczą najważniejszych obszarów ludzkiego życia, takich jak: być kochanym, założyć rodzinę, mieć ciekawą pracę, podróżować po świecie;
- f) wśród zagrożeń zdrowia psychicznego nauczycieli na pierwszy plan wysuwa się przeciążenie i brak rozwoju;
- g) rodzice na ogół są wsparciem dla uczniów, w przypadku co 10. ucznia to wsparcie nie występuje;
- h) nauczyciele najrzadziej są wskazywani jako grupa odniesienia do pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

W celu określenia związków między analizowanymi zmiennymi przeprowadzono analizę korelacji. Otrzymane współczynniki korelacji wskazują, że wśród badanych uczniów poczucie sensu życia wiązało się ze spadkiem uzależnienia od Internetu i spadkiem nasilenia depresyjności, a także wzrostem liczby celów i marzeń oraz wartości niehedonistycznych. Ponadto poczucie sensu życia wiązało się ze wzrostem: produktywnego korzystania z Internetu i spadkiem korzystania z Internetu w celach czysto rozrywkowych; ze wzrostem wsparcia od przyjaciół i rodziny/osób znaczących oraz spadkiem wsparcia od znajomych ze świata wirtualnego i braku wsparcia; wzrostem ciepła i troski w relacjach rodzinnych i spadkiem negatywnych relacji rodzinnych. Przeprowadzone analizy pokazują również, że wzrost uzależnienia od Internetu badanych uczniów korelował ze wzrostem depresyjności, wzrostem nieproduktywnej aktywności w Internecie, wzrostem wsparcia od wirtualnych znajomych i wzrostem braku wsparcia, a także spadkiem wsparcia ze strony

rodziny/osób znaczących. Okazuje się również, że wzrost uzależnienia od Internetu był związany ze spadkiem ciepła i troski w relacjach rodzinnych przy jednoczesnym wzroście negatywnych relacji, spadkiem wartości niehedonistycznych, a w przypadku uczniów LO również wzrostem wartości hedonistycznych. Jeśli chodzi o depresyjność zaobserwowano, że wiązała się ona ze wzrostem nieproduktywnego korzystania z Internetu i korzystania z Internetu w celach czysto rozrywkowych, nie korelowała natomiast z wykorzystaniem Internetu do nauki. Wzrost depresyjności powiązany był również ze spadkiem wsparcia od rodziny/osób znaczących, brakiem wsparcia od przyjaciół/równieśników i wzrostem wsparcia od znajomych ze świata wirtualnego i brakiem wsparcia, a także spadkiem ciepła i troski w relacjach rodzinnych oraz wzrostem negatywnych relacji rodzinnych i spadkiem wartości niehedonistycznych.

Istotnymi predyktorami uzależnienia okazały się: poczucie sensu życia ($\beta = -0,12$; $p < 0,001$), poziom depresji ($\beta = 0,17$; $p < 0,001$), nieproduktywna aktywność w Internecie (KAI1) ($\beta = 0,14$; $p < 0,001$), aktywność w Internecie o charakterze edukacyjnym (KAI2) ($\beta = -0,10$; $p < 0,001$), aktywność rozrywkowa w Internecie (KAI3) ($\beta = 0,14$; $p < 0,001$) oraz negatywne relacje w rodzinie ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$). Na podstawie kierunkowych współczynników beta można powiedzieć, że spadek uzależnienia od Internetu można przewidywać w oparciu o wzrost nasilenia poczucia sensu życia i wzrost aktywnego wykorzystywania Internetu do nauki, a także zmniejszenie nasilenia depresyjności, negatywnych relacji z rodzicami, jak również zmniejszenie aktywności w Internecie o charakterze rozrywkowym.

Kolejny obszar badań dotyczył nasilenia depresji u badanych uczniów. Istotnymi wyznacznikami okazały się w tym przypadku, poczucie sensu życia ($\beta = -0,55$; $p < 0,001$), nieproduktywna aktywność internetowa ($\beta = 0,10$; $p < 0,001$), brak wsparcia ($\beta = 0,12$; $p < 0,001$), negatywne relacje rodzinne ($\beta = 0,13$; $p < 0,001$). Spadku depresji można spodziewać się na podstawie wzrostu poczucia sensu życia, oraz spadku negatywnych relacji w rodzinie, nieproduktywnej aktywności internetowej i braku wsparcia społecznego.

4.1.2 Wnioski Szkoła Podstawowa

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół podstawowych wzięło udział 7383 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 8 (2548), następnie uczniowie klasy 7 (2500) oraz klasy 6 (2335).

4.1.2.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 15% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. Niskie poczucie sensu ma co 3 uczennica i co 5 uczeń.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 15% nie ma zdania w tym temacie, natomiast między 10-15% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Tak samo między 15-20 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie. Niepokojące jest również

stwierdzenie u ok 15% badanych uczniów szkół podstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne.

4.1.2.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie dziewcząt w klasie 6 (13,5%) natomiast najwięcej również w grupie dziewcząt w klasie 8 (21,1%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 15,6%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 15,9%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli. Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Prawie połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Ok 15% badanych oszukało kogoś bliskiego aby ukryć problemy związane z Internetem. Również co drugi uczeń używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych wskaźnikach w przyszłych latach.

Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie.

4.1.2.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 6 (16,6%) a największy wśród dziewcząt z klasy 8 (42, 7%). W klasie 7 i 8 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy. Suma wyników depresji wyniosła podobnie jak w ubiegłym roku 26% wśród wszystkich badanych. Tak więc co 4 uczeń przejawia objawy depresji.

4.1.2.4 Wsparcie społeczne

Młodzież z klas 6 i 7 najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych proszą o pomoc swoich rodziców, a następnie przyjaciół albo sami sobie radzą. Natomiast uczniowie klas 8 najczęściej w tym pytaniu wskazują, że sami sobie radzą, a na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół lub rodziców. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne. W porównaniu z ubiegłym rokiem więcej jest wśród badanych odpowiedzi, że nikt nie chce mi pomóc, nie ma odpowiedniej osoby oraz nikogo nie proszę o pomoc.

4.1.2.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 15% badanych uczniów, którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to

przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

4.1.3 Wnioski Szkoła Ponadpodstawowa

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół ponadpodstawowych wzięło udział 10728 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 2 (3215) oraz klasy 3 (3031), a najmniej liczną grupą byli uczniowie klasy 5 (712).

4.1.3.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 20% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. W klasach 5 odsetek ten wynosi ok 25%, czyli co 4 uczeń kończący technikum bądź szkołę branżową zmagają się z pytaniami o celowość istnienia.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 20% nie ma zdania w tym temacie, natomiast ok 20% badanych stwierdza, że życie jest

puste i pełne rozpaczy. Również tutaj najwyższe wskaźniki są wśród uczniów klas 5 (ok 25%). Tak samo między 30-35 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie (w klasach 5 jest to ponad 35%). Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 20% badanych uczniów szkół ponadpodstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne (w klasach 5 jest to ok 25%). Co 4 uczennica i co 5 uczeń ma niskie poczucie sensu życia.

4.1.3.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 1 (17,2%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 3 i 5 (21,0%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 18,0%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 18,5%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli. Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Ponad połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Między 8-14% badanych oszukało kogoś bliskiego aby ukryć problemy związane z Internetem oraz ryzykuje z tego powodu utratę bliskich relacji. Również więcej niż co drugi uczeń (55-62%) używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych

wskaźnikach w przyszłych latach. Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i chatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie.

4.1.3.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 1 (25,2%) a największy wśród dziewcząt z klasy 4 (56, 1%). W klasie 2 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy, a w klasie 1 i 4 zbliżają się do tego pułapu. Suma wyników depresji wyniosła 41,2% wśród wszystkich badanych (w ubiegłym roku było to 46,0%). W przypadku dziewczyn jest to co druga uczennica z objawami depresyjności.

4.1.3.4 Wsparcie społeczne

Młodzież ze szkół ponadpodstawowych najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych sami sobie radzą, na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół, a następnie od rodziców. Czwartą najczęściej wskazywaną odpowiedzią jest „nikogo nie proszę o pomoc”. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne.

4.1.3.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 20% badanych uczniów (w klasach 5 jest to 25%), którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na uciezkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

4.1.4 Wnioski nauczyciele

W badaniu wzięło udział 3 000 nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w tym 15,9% mężczyzn oraz 84,1% kobiet. Najwięcej osób wśród badanych było w grupie wiekowej 41-50 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70.

4.1.4.1 Poczucie sensu życia

W badaniu dotyczącym poczucia sensu życia prawie co czwarty nauczyciel ma je na niskim poziomie (23,7% kobiet oraz 25% mężczyzn). W porównaniu z

poprzednim rokiem jest to spadek o kilka punktów procentowych (w 2023 niskie poczucie sensu życia miało 29,1% kobiet i 27,2% mężczyzn).

Najwięcej niskiego poczucia sensu życia występuje w grupie wiekowej 21-30 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70 lat.

4.1.4.2 Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu występuje wśród nauczycieli w bardzo znikomym stopniu (3,6% kobiet i 5,0% mężczyzn spełnia kryteria diagnostyczne uzależnienia). Jednak w porównaniu do poprzedniego roku jest obserwowalny minimalny wzrost (w roku 2023 było to 2,0% kobiet i 2,8% mężczyzn). Najwięcej uzależnionych od Internetu znajduje się w grupie wiekowej 41-50 lat, natomiast największy stopień uzależnienia jest obserwowalny wśród najmłodszych nauczycieli w przedziale wiekowym 21-30 (8,2% kobiet i 14,0% mężczyzn spełnia kryteria uzależnienia).

4.1.4.3 Depresyjność

Badając **depresję** wśród nauczycieli, możemy zaobserwować że jej łagodna odmiana występuje wśród 5,7% nauczycieli (znaczący spadek, w ubiegłym roku było to 15,9%), najwięcej w przedziale wiekowym 31-40 jeżeli chodzi o nauczycielki oraz w przedziale wiekowym 51-60 jeżeli chodzi o nauczycieli. W porównaniu z poprzedni rokiem nie zaobserwowane wśród nadanych depresji umiarkowanym i ciężkim, co stanowiło w ubiegłym roku 9,7% nauczycieli.

4.1.4.4 Kondycja psychiczna

Ostatnią kategorię stanowi **kondycja psychiczna nauczycieli**. Przeciążenie pracą możemy zaobserwować u 21,0% badanych, wyczerpanie u 14,1% a brak

rozwoju u 19,0%. W dobrej kondycji jest 45,9% nauczycieli. Przeciążonych pracą mamy 22,9% nauczycielek oraz 10,7% nauczycieli, natomiast wyczerpanych jest 13,9% nauczycielek i 14,9% nauczycieli. Brak rozwoju możemy zaobserwować u 18,6% nauczycielek i u 21,0% nauczycieli. Wśród nauczycielek najwięcej procent stanowią osoby przeciążone i nie rozwijające się (10%) a wśród nauczycieli wyczerpane i nie rozwijające się (8%). Najwięcej osób przeciążonych, wypalonych i nie rozwijających się znajduje się w grupie wiekowej 41-50 (jeżeli chodzi o nauczycielki). W grupie nauczycieli również najwięcej wyczerpanych i nie rozwijających się jest w grupie wiekowej 41-50, natomiast najwięcej przeciążonych jest w grupie 31-40.

Badane zjawiska pokazują skalę kondycji psychicznej nauczycieli z podziałem na płeć, wiek oraz rodzaj szkoły. W takich obszarach jak depresja, poczucie sensu życia, uzależnienie od Internetu i wypalenie zawodowe. Im bardziej stabilny emocjonalnie i egzystencjalnie oraz usatysfakcjonowany ze swojej pracy nauczyciel, tym bardziej zintegrowany, stabilny i otrzymujący wsparcie uczniów.

Myśląc o kondycji psychicznej uczniów nie sposób zapomnieć o kondycji psychicznej nauczycieli, którzy również potrzebują wsparcia. Wydaje się słusznym, aby z jednej strony wyposażać nauczycieli w coraz bardziej specjalistyczną wiedzę dotyczącą najnowszych trendów zdrowia psychicznego uczniów, aby mogli oni rozpoznawać pierwsze objawy niepokojących zjawisk oraz adekwatnie na nie reagować w postaci interwencji kryzysowej oraz pokierowanie do dalszej pracy specjalistycznej. Z drugiej strony sami nauczyciele potrzebują grup wsparcia i przestrzeni do dzielenia się swoimi trudnościami czy emocjami, ponieważ często oczekiwania względem nich ze strony uczniów, rodziców czy społeczeństwa są ogromne, a możliwości i zasoby

zaczynają się wyczerpywać. Profilaktyka zachowań problemowych powinna zatem coraz częściej wprowadzać nie tylko oddziaływania w środowisku szkolnym na samych uczniów, ale coraz częściej uwzględniać również oddziaływania dla grupy nauczycieli.

4.2 Trendy

W porównaniu z ubiegłym rokiem zaobserwowane następujące zmiany:

(a) w obszarze depresji

- SP: spadek w klasie 7-8, wzrost w klasie 6 wśród chłopców
- SPP: spadek we wszystkich klasach, wzrost w klasie 5 wśród chłopców
- Nauczyciele: spadek depresyjności

(b) w obszarze uzależnienia od Internetu

- SP: spadek liczby uczniów uzależnionych od Internetu w klasach 6-7, wzrost w klasie 8
- SPP: spadek liczby uczniów uzależnionych od Internetu w klasach 1 i 3, wzrost w 2, 4 i 5
- Nauczyciele: wzrost w obszarze uzależnienia od Internetu, zwłaszcza wśród nauczycieli

(c) w obszarze poczucia sensu życia

- SP i SPP: spadek liczby uczniów z niskim poczuciem sensu życia
- Nauczyciele: spadek liczby z niskim poczuciem sensu życia

(d) w obszarze wypalenia zawodowego nauczycieli

- Wzrost nauczycieli przejawiających dobrą kondycję

4.3 Rekomendacje

4.3.1 Rekomendacje ogólne

- (1) Potrzeba wzmacniania poczucia sensu życia jako czynnika chroniącego przed depresją, uzależnieniami medialnymi, kryzysami egzystencjalnymi.
- (2) Wdrożenie w szkołach programów logoprofilaktycznych.
- (3) Uruchomienie w szkołach Logoterapeutycznych Grup Wsparcia „Poszukiwacze sensu” dla młodzieży w kryzysie zdrowia psychicznego (w tym kryzysie egzystencjalnym).
- (4) Uruchomienie grup wsparcia dla rodziców i nauczycieli doświadczających kryzysu i wypalenia.
- (5) Szkolenie nauczycieli, pedagogów, psychologów, lekarzy, rodziców na „logo-profilaktyków” i „logo-wychowawców” wzmacniających potencjał sensu życia.
- (6) Regularne monitorowanie kondycji psychicznej dzieci, młodzieży i nauczycieli w oparciu o opracowane wskaźniki.
- (7) Kształtowania umiejętności autodiagnostycznych związanych ze zdrowiem psychicznym.
- (8) Kształtowanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi.

- (9) Praca w oparciu o zasoby i potencjał uczniów, ich marzenia i wartości, zamiast koncentracji tylko na czynnikach ryzyka i psychopatologii.
- (10) Tworzenie programów profilaktyki zdrowia psychicznego, których odbiorcami będą nauczyciele.
- (11) Wyposażanie nauczycieli w niezbędne umiejętności do prowadzenia interwencji kryzysowych, zapewnienie im możliwości konsultacji ze specjalistami oraz superwizji.

4.3.2 Rekomendacje szczegółowe dla MCDN

- (1) Wspomaganie placówek oświatowych w zakresie diagnozy czynników ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego (w tym poczucia sensu życia wśród uczniów i nauczycieli).
- (2) Organizowanie form wspomagania nauczycieli w diagnozowaniu uczniów będących w grupie ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego.
- (3) Wspomaganie placówek oświatowych w zakresie wypracowania form wsparcia uczniów w postaci interwencji pedagogicznych, psychologicznych, mediacji.
- (4) Organizowanie form samokształcenia dla nauczycieli, wzmacniających ich odporność psychiczną, w tym: umiejętność zarządzania czasem, radzenia sobie z kryzysami, pracy w zespole.
- (5) Organizowanie sieci współpracy pomiędzy placówkami oświatowymi w celu wypracowania porozumienia na rzecz wzmacniania zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i nauczycieli, poprzez organizowanie grup wsparcia, interwizji nauczycielskich, dzielenia się dobrymi praktykami.

- (6) Prowadzenie form doskonalenia dla nauczycieli, w celu stworzenia zespołu „interwentów kryzysowych” oraz liderów „grup wsparcia” dla nauczycieli zagrożonych wypalenie zawodowym.
- (7) Prowadzenie form doskonalenia dla nauczycieli i dyrektorów szkół/placówek oświatowych ukierunkowanych na rozpoznawanie oraz reagowanie w obszarze takich zjawisk jak: depresja, uzależnienia, zachowania suicydalne;
- (8) Prowadzenie form doskonalenia dla dyrektorów szkół/placówek oświatowych w obszarze zarządzania kryzysowego zespołem, w sytuacji wystąpienia zaburzeń zdrowia psychicznego wśród nauczycieli.
- (9) Organizowanie warsztatów, seminariów, kursów, szkoleń w obszarze: kondycji psychicznej, zachowań ryzykownych, interwencji kryzysowej, mediacji, diagnozy pedagogicznej i psychologicznej, logoterapii, profilaktyki zachowań ryzykownych.
- (10) Organizowanie konferencji w temacie zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli, prezentacja aktualnych wyników badań, implikowanie wniosków do praktyki edukacyjnej.
- (11) Udzielanie konsultacji nauczycielom narażonym czy doświadczającym wypalenia zawodowego.
- (12) Organizowanie supervizji nauczycielskich;
- (13) Udzielanie konsultacji przy tworzeniu szkolnych programów profilaktyczno-wychowawczych w celu włączenia wniosków z badań na podstawie spersonalizowanych raportów kondycji psychicznej uczniów i nauczycieli.

