



OBYWATELSKI PROGRAM

Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PREWENCJI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH MŁODZIEŻY DO 18 R.Ż. W POWIECIE RADOMSKIM

DIAGNOZA I REKOMENDACJE ZESPOŁU

Badanie przeprowadzono w ramach projektu finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny



Patronat Honorowy
Waldemar Trelka Starosta Radomski



psychologiczneinfo.pl

WPROWADZENIE

Niniejsza diagnoza oraz rekomendacje to efekt pracy wykonanej w projekcie **„Obywatelski Program z zakresu promocji zdrowia psychicznego i prewencji zaburzeń psychicznych młodzieży do 18 r.ż. w powiecie radomskim”**. Jej celem było zbadanie środowiska szkolnego uczniów w szkołach średnich powiatu radomskiego. W trakcie badań udało się zebrać odpowiedzi od 774 osób. Jest to liczba, która reprezentuje niemal połowę uczniów uczęszczających do szkół średnich Powiatu Radomskiego - 46.68% z 1658.

Jako narzędziem badawczym posłużono się ankietą opracowaną w ramach współpracy członków Obywatelskiego Zespołu ds. Promocji Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży. Ankieta składa się pytań obejmujących wiele aspektów życia uczniów, w tym ich wiek, klasę, szkołę, poczucie bezpieczeństwa w klasie, świadomość i postawy wobec zdrowia psychicznego, relacje z rodzicami oraz inne aspekty psychologiczne i społeczne.

Pytania zostały opracowywane w odniesieniu do powstałych w ostatnich latach opracowań i badań ogólnopolskich, do których stawiane były liczne zarzuty szczególnie co do formy prezentacji wyników i ustawiania perspektywy na problem zdrowia psychicznego w kategoriach „szokujących statystyk”.

Liczne badania na całym świecie wykazały, że pewne rodzaje informowania o samobójstwach w mediach mogą zwiększać prawdopodobieństwo podjęcia prób samobójczych przez osoby narażone, szczególnie wśród młodzieży. To zjawisko, często określane jako "efekt Wertera", wskazuje, że ekspozycja na temat samobójstwa w mediach może wywoływać zachowania samobójcze u niektórych osób. Na przykład, badania (Niederkrotenthaler i inn., 2020) wykazały 13-procentowy wzrost ryzyka samobójstwa po medialnych doniesieniach o samobójstwie celebryty. Te odkrycia podkreślają wpływ mediów na zdrowie publiczne, szczególnie w odniesieniu do zdrowia psychicznego i skłonności do samobójstwa.

W odpowiedzi na te ustalenia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz inne organy zdrowotne ustanowiły wytyczne dotyczące odpowiedzialnego informowania o samobójstwach w mediach. Mają one na celu zminimalizowanie ryzyka "zarażenia samobójczego", zalecając unikanie sensacyjnego przedstawiania samobójstw, unikanie szczegółowych opisów czy obrazów i skupianie się raczej na historiach nadziei i zdrowienia.

Transformacyjny wpływ mediów społecznościowych na współczesną komunikację dodatkowo komplikuje te wyzwania. Od wprowadzenia wytycznych dotyczących informowania w 2000 roku, media społecznościowe stały się znaczącą platformą rozpowszechniania wiadomości, w tym historii o samobójstwach. Ta zmiana wymaga ponownej oceny i dostosowania istniejących wytycznych, aby uwzględniały unikalne cechy i szeroki zasięg mediów społecznościowych.

Czytający nie znajdzie więc tutaj treści, które mają szokować i trafiać na pierwsze strony gazet. Są to dane zebrane z zamysłem wykorzystania w celu budowania dobrostanu wszystkich młodych osób i podkreślenia tego, że działania należy podejmować nie tylko w sposób doraźny i interwencyjny, a bardziej zapobiegawczo i w sposób systematyczny.

Grupy Tematyczne Pytań

1. Dane Demograficzne:

- Wiek uczniów.
- Klasa, do której uczęszczają.
- Nazwa szkoły.
- Liczba osób w klasie.

Uczniowie są pogrupowani względem szkoły, wieku, klasy do której chodzą oraz jej wielkości. Nie pytaliśmy o płeć tak by były to anonimowe głosy społeczności uczniowskiej.

2. Poczucie Bezpieczeństwa i Samopoczucie w Szkole:

- Poczucie bezpieczeństwa w klasie.
- Dodatkowe pytania dotyczące samopoczucia w środowisku szkolnym w tym doświadczania agresji

3. Świadomość i Postawy Wobec Zdrowia Psychicznego:

- Postawy wobec depresji i zdrowia psychicznego.
- Poziom świadomości problemów zdrowia psychicznego.

4. Relacje z Rodzicami i Rodzinnego Środowiska:

- Ocena relacji z rodzicami.
- Poczucie wsparcia i akceptacji ze strony rodziców.
- Postawy rodziców wobec uczniów.

5. Inne Aspekty Psychologiczne i Społeczne:

- Dodatkowe pytania dotyczące doświadczeń życiowych, stresu, nastroju itp.

Pytanie 1: Wiek Uczniów

- **Wiek 15 lat:** 21.96% uczniów
- **Wiek 16 lat:** 20.41% uczniów
- **Wiek 14 lat:** 16.41% uczniów
- **Wiek 17 lat:** 14.47% uczniów
- **Wiek 18 lat:** 13.18% uczniów
- **Pozostałe grupy wiekowe:** poniżej 1% dla każdej z nich

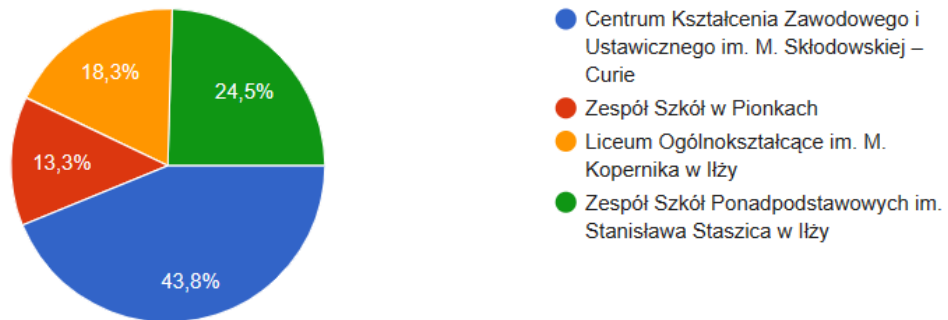
Największa grupa uczniów to 15 i 16-latkowie, co odpowiada typowemu wiekowi uczniów w średniej szkole. To okres, w którym młodzież przechodzi przez znaczące zmiany rozwojowe, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, co może wpływać na ich zdrowie psychiczne i potrzeby edukacyjne.

Pytanie 2: Klasa, do której uczęszczają

- **2 klasa:** 20.41% uczniów
- **1 klasa:** 13.31% uczniów
- **5 klasa:** 10.85% uczniów
- **4 klasa:** 10.34% uczniów

- **Pozostałe klasy:** mniej niż 10% dla każdej z nich

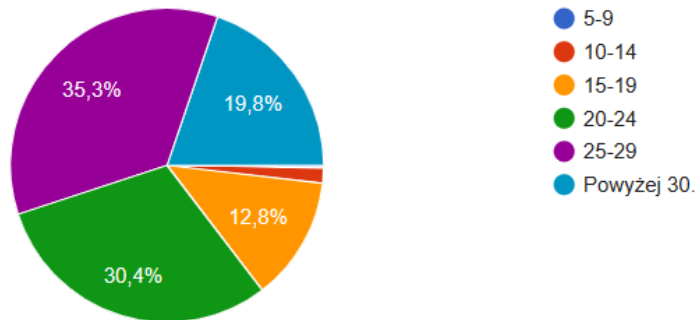
Pytanie 3: Szkoły, do których uczęszczają uczniowie



- **Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego im. M. Skłodowskiej-Curie:** 43.80% uczniów
- **Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. S. Staszica w Iłży:** 24.55% uczniów
- **Liceum Ogólnokształcące im. M. Kopernika w Iłży:** 18.35% uczniów
- **Zespół Szkół w Pionkach:** 13.31% uczniów

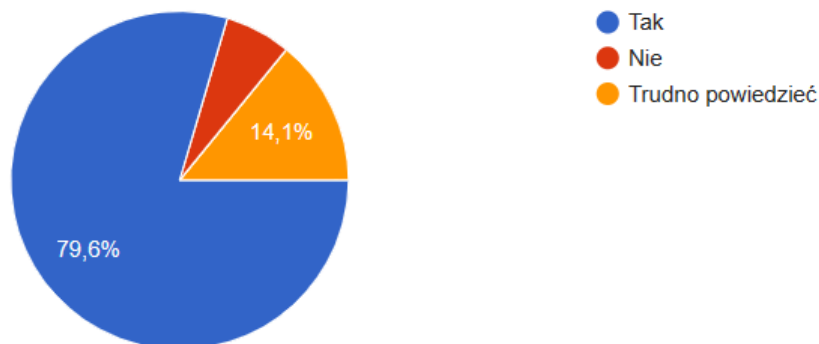
Pytanie 4: Liczba osób w klasie

- **20-24 uczniów:** 30.36% klas
- **25-29 uczniów:** 35.27% klas
- **Powyżej 30 uczniów:** 19.77% klas
- **15-19 uczniów:** 12.79% klas
- **10-14 uczniów:** 1.55% klas
- **5-9 uczniów:** 0.26% klas



Interpretacja: Większość klas ma między 20 a 29 uczniów, co może wpływać na dynamikę klasową i indywidualną uwagę, jaką uczniowie otrzymują od nauczycieli. Klasy z większą liczbą uczniów mogą stwarzać wyzwania w zakresie zarządzania klasą i indywidualnego wsparcia.

Pytanie 5: Poczucie Bezpieczeństwa w klasie



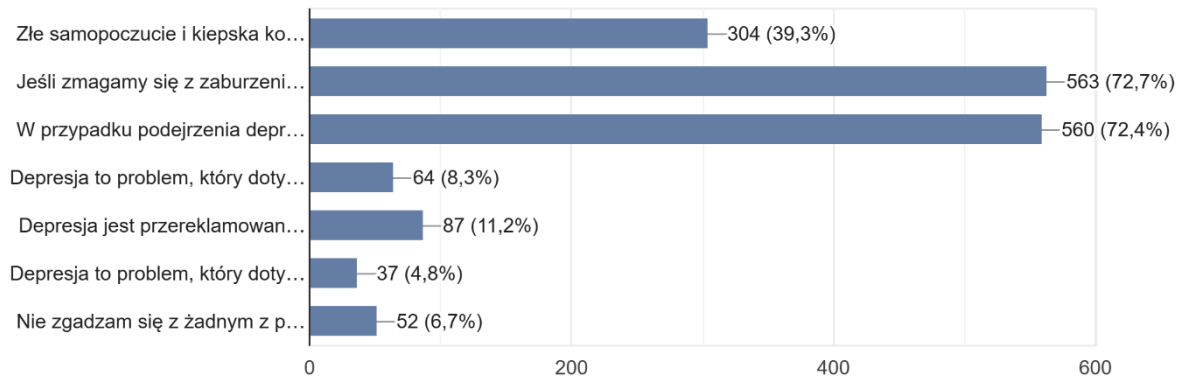
- **Czuje się bezpiecznie:** 79.59% uczniów
- **Trudno powiedzieć:** 14.08% uczniów
- **Nie czuje się bezpiecznie:** 6.33% uczniów

Interpretacja: Chociaż większość uczniów czuje się bezpiecznie, istotny odsetek uczniów wyraża niepewność lub brak poczucia bezpieczeństwa. To wskazuje na potrzebę dalszego

Pytanie 6: Świadomość i Postawy Wobec Zdrowia Psychicznego

Przeczytaj poniższe zdania. Z którym ze stwierdzeń na temat depresji się zgadzasz? (możesz zaznaczyć wiele odpowiedzi)

774 odpowiedzi



- 39,3% respondentów (304 osoby) zgadza się, że zły nastrój i złe samopoczucie to nie depresja.
- 72,7% (563 osoby) zgadza się, że zmagając się z zaburzeniami depresyjnymi, nie trzeba zażywać leków.
- 72,4% (560 osób) uważa, że w przypadku podejrzenia depresji należy udać się do lekarza.
- 8,3% (64 osoby) uważa, że depresja to problem dotyczący tylko osób słabych.
- 11,2% (87 osób) uważa, że depresja jest przejściowym stanem.
- 4,8% (37 osób) uważa, że depresja dotyczy osób z określonym statusem społecznym.
- 6,7% (52 osoby) nie zgadza się z żadnym z podanych stwierdzeń.

Interpretując te dane, większość respondentów wydaje się mieć postawę odrzucającą stygmatyzację i stereotypy związane z depresją, podkreślając konieczność profesjonalnej

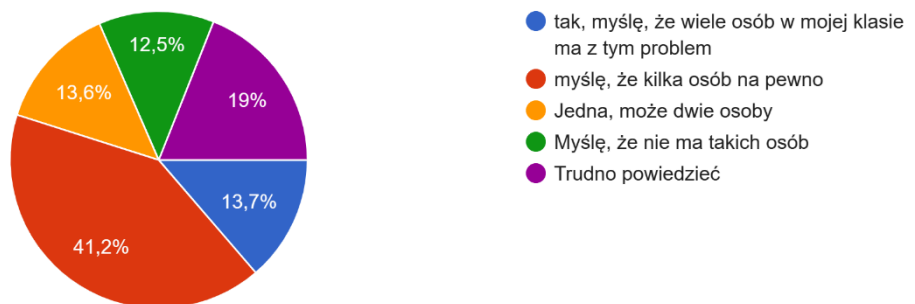
pomocy medycznej i odrzucając pogląd, że jest to stan dotyczący wyłącznie słabych osób lub osób o określonym statusie społecznym. Ponadto, istotna większość nie uważa, że leki są konieczne w każdym przypadku leczenia zaburzeń depresyjnych.

Te wyniki wskazują na to, że uczniowie są w znacznym stopniu świadomi problemów zdrowia psychicznego oraz rozumieją znaczenie poszukiwania profesjonalnej pomocy. Jednakże, wśród uczniów występują również grupy o różnorodnych niezgodnych z prawdą poglądach lub niejasnych, które mogą wymagać dalszej edukacji.

Pytanie 7.

Jak myślisz - czy są osoby w Twojej klasie, które na co dzień mierzą się z gorszym samopoczuciem?

774 odpowiedzi



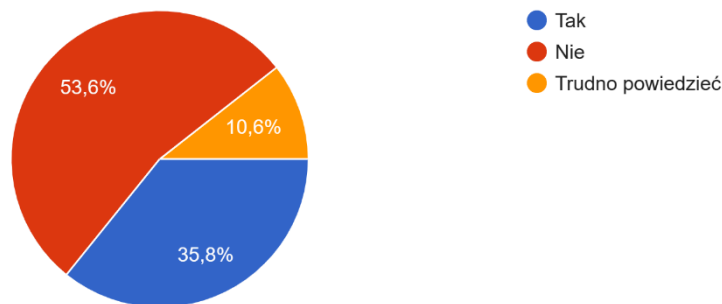
- 41,2% respondentów uważa, że wiele osób w ich klasie ma problemy ze złym samopoczuciem.
- 19% myśli, że kilka osób na pewno zmaga się z gorszym samopoczuciem.
- 13,7% uważa, że jedna, może dwie osoby mają takie problemy.
- 13,6% sądzi, że nie ma takich osób w ich klasie.
- 12,5% stwierdza, że trudno powiedzieć.

Te odpowiedzi mogą wskazywać na to, że znaczna część uczniów jest świadoma problemów emocjonalnych w swoim otoczeniu. Największy odsetek respondentów uznaje, że złe

samopoczucie jest częstym problemem wśród ich rówieśników. Mniejsza grupa ma trudności z oceną sytuacji, co może świadczyć o braku świadomości na temat dobrostanu emocjonalnego innych lub o niechęci do spekulacji na ten temat.

Pytanie 8.

Czy zdarzyło Ci się, że nie chciałeś pójść do szkoły, bo obawiałeś/aś się, że spotka Cię przykrość?
774 odpowiedzi



- 53,6% respondentów odpowiedziało "Tak" na pytanie, czy zdarzyło im się nie chcieć iść do szkoły z obawy przed spotkaniem się z przykrością.
- 35,8% odpowiedziało "Nie".
- Pozostałe 10,6% uczestników ankietowanych wybrało opcję "Trudno powiedzieć".

Dane te mogą sugerować, że więcej niż połowa uczniów doświadcza niepokoju związanego z uczęszczaniem do szkoły, co może wskazywać na problemy takie jak lęk szkolny, zastraszanie lub inne negatywne doświadczenia. Grupa, która odpowiedziała "Trudno powiedzieć", może reprezentować uczniów niepewnych swoich uczuć lub tych, którzy doświadczyli takich sytuacji, ale nie są pewni, czy to wystarczający powód, aby nie chcieć iść do szkoły.

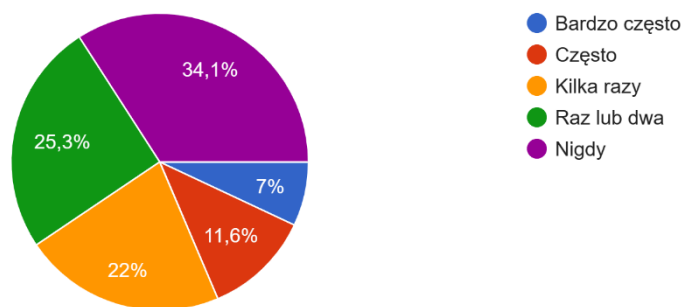
Analizując odpowiedzi uczestników ankiety, widać, że ponad połowa z nich, dokładnie 53,6%, przyznaje, że unikała szkoły ze względu na obawę przed negatywnymi doświadczeniami. Tymczasem, mniejsza część respondentów, czyli 35,8%, nie identyfikuje się z tym doświadczeniem i nie odczuwała podobnych obaw. Grupa, która wybrała opcję "Trudno powiedzieć", stanowiąca 10,6%, może doświadczać niejednoznacznych uczuć lub

sytuacji, które nie są dla nich wystarczająco klarowne, aby jednoznacznie stwierdzić, że unikają szkoły z powodu lęku przed przykrościami.

Pytanie 9.

Jak często na terenie szkoły spotykasz się z agresywnymi zachowaniami wobec innych jak: bójki, wyzywanie się, wyśmiewanie się z drugiej osoby, ag...owania wobec nauczycieli, popychanie, plucie etc:

774 odpowiedzi



Na wykresie kołowym przedstawione są odpowiedzi uczniów na pytanie dotyczące częstotliwości występowania agresywnych zachowań na terenie szkoły, takich jak bójki, wyzywanie, wyśmiewanie się z innych, agresywne zachowania wobec nauczycieli, popychanie i inne.

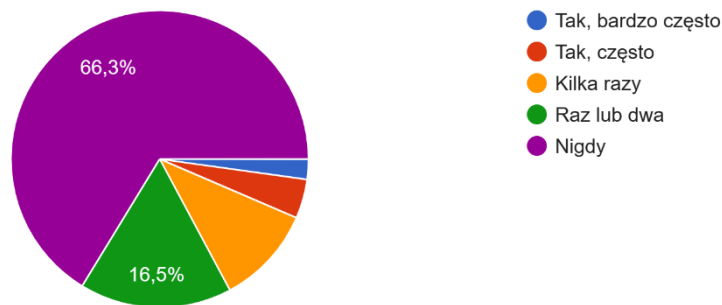
- 34,1% z nich wskazało, że nigdy nie spotkało się z takimi zachowaniami.
- 25,3% respondentów zauważyło takie zdarzenia kilka razy.
- 22% stwierdziło, że agresywne zachowania zdarzają się często.
- 11,6% doświadczyło ich raz lub dwa razy.
- 7% respondentów wskazało, że agresywne zachowania mają miejsce bardzo często.

Takie rozkłady odpowiedzi sugerują, że większość uczniów nie dostrzega agresji jako częstego zjawiska w ich środowisku szkolnym, choć znacząca część zauważyła takie zdarzenia przynajmniej kilkakrotnie. Mniejsza grupa uczniów sygnalizuje, że agresywne zachowania są problemem częstym lub bardzo częstym, co może wskazywać na poważniejsze problemy z zachowaniem w niektórych środowiskach szkolnych.

Pytanie 10.

Czy spotkałeś/aś się w swojej klasie z agresją wobec siebie?

774 odpowiedzi



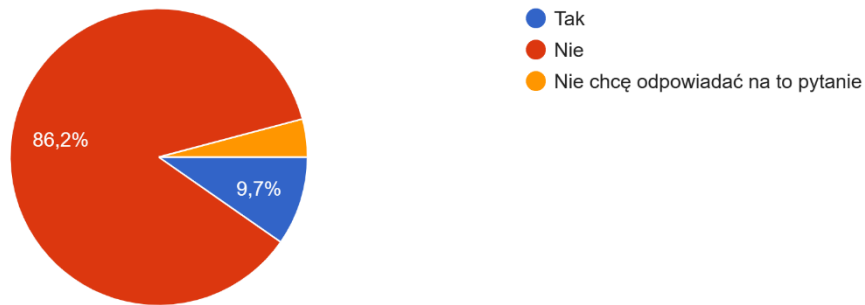
- Większość uczniów, 66,3%, stwierdziła, że nie napotkała na agresję skierowaną przeciwko sobie w klasie.
- 16,5% uczniów doświadczyło agresji w klasie kilkakrotnie.
- 7% respondentów było świadkiem agresji skierowanej przeciwko sobie raz lub dwa razy.
- 5,2% uczniów często styka się z agresją.
- 5% respondentów wskazało, że bardzo często doświadcza agresji w swoim środowisku szkolnym.

Dane te mogą sugerować, że chociaż agresja nie jest powszechnym doświadczeniem dla większości uczniów, to istnieje niepokojąca mniejszość, która regularnie spotyka się z agresywnym zachowaniem ze strony rówieśników. Ten fakt podkreśla potrzebę monitorowania środowiska szkolnego i dostępności wsparcia dla tych, którzy doświadczają agresji, aby zapewnić bezpieczne i wspierające środowisko edukacyjne dla wszystkich uczniów. Ponadto środowisko gdzie przejawy agresji i przemocy są powszechne może negatywnie wpływać na poczucie bezpieczeństwa wszystkich osób, nie tylko tych bezpośrednio doświadczających agresji i przemocy.

Pytanie 11.

Czy korzystasz lub kiedykolwiek korzystałeś/aś z pomocy psychologa szkolnego?

774 odpowiedzi



Odpowiedzi uczniów na pytanie o korzystanie z pomocy psychologa szkolnego są następujące:

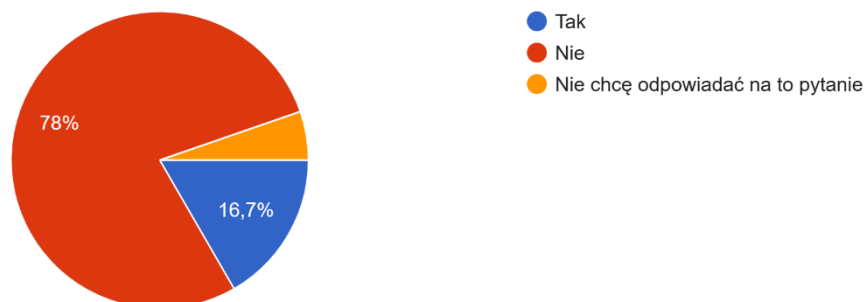
- Większość, czyli 86,2%, stwierdziła, że nie korzystała z pomocy psychologa szkolnego.
- 9,7% odpowiedziało twierdząco, że korzystali z takiej pomocy.
- Niewielka część, 4,1% respondentów, wybrało opcję "Nie chcę odpowiadać na to pytanie".

Te proporcje wskazują, że zdecydowana większość uczniów nie korzysta z wsparcia psychologa szkolnego, co może sugerować, że uczniowie albo nie odczuwają potrzeby korzystania z tej formy wsparcia, albo być może nie są świadomi tej możliwości lub nie czują się komfortowo z taką formą pomocy. Relatywnie niska liczba uczniów korzystających z pomocy psychologa może również odzwierciedlać ograniczoną dostępność takiego wsparcia w niektórych szkołach.

Pytanie 12.

Czy korzystasz lub korzystałeś/aś z pomocy psychologa, psychiatry czy terapeuty poza szkołą?

774 odpowiedzi



- 78% respondentów odpowiedziało "Nie", co oznacza, że większość osób nie korzystała z usług psychologa, psychiatry czy terapeuty poza szkołą.
- 16,7% respondentów odpowiedziało "Tak", co wskazuje na mniejszą grupę, która korzystała z takiej pomocy.
- Pozostałe 5,3% respondentów zaznaczyło "Nie chcę odpowiadać na to pytanie", co wskazuje na to, że pewien procent nie chciał dzielić się tą informacją.

Zestawienie danych z pytań 11 i 12:

- **563 osoby 78.96%** nie korzystały ani z pomocy psychologa szkolnego, ani z pomocy psychologa, psychiatry czy terapeuty poza szkołą.
- **28 osób 3.93%** korzystało wyłącznie z pomocy psychologa szkolnego.
- **81 osób 11.36%** korzystało tylko z pomocy psychologa, psychiatry czy terapeuty poza szkołą.

- **41 osób 5.75%** korzystało zarówno z pomocy psychologa szkolnego, jak i z pomocy poza szkołą.

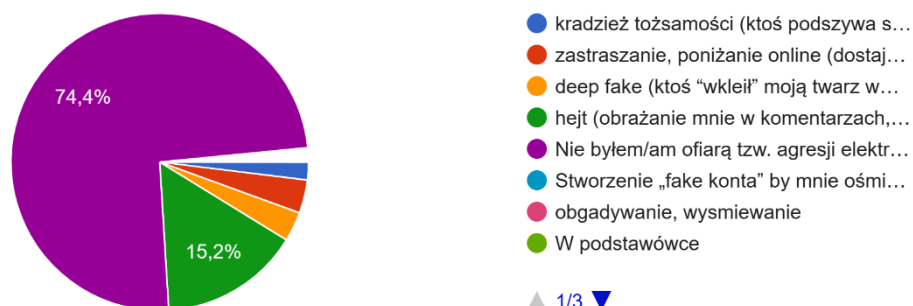
Interpretacja tych danych może sugerować, że większość respondentów albo nie doświadczyła problemów wymagających wsparcia psychologicznego, albo nie korzystała z dostępnego wsparcia z innych przyczyn. Relatywnie niewielka liczba osób korzystała z pomocy psychologa szkolnego, co może wskazywać na ograniczoną dostępność takiej pomocy w szkołach, bariery w korzystaniu z niej lub niską świadomość jej dostępności. Z kolei wyższa liczba osób korzystających z pomocy poza szkołą może sugerować większą skłonność do szukania wsparcia w bardziej prywatnych i specjalistycznych formach, zwłaszcza w przypadkach bardziej złożonych problemów, które mogą wymagać interwencji psychiatrycznej lub długoterminowej terapii.

Rozbieżność między grupami osób korzystających ze wsparcia w szkole i poza nią, a także istnienie znacznej części osób, które nie chcą odpowiadać na to pytanie, może sugerować również, że znaczna część osób potrzebująca wsparcia psychologicznego może umykać uwadze kadry szkolnej i rodziców (opiekunów).

Pytanie 13,14,15: Agresja elektroniczna

Czy stałeś się kiedyś ofiarą którejś z form tzw. agresji elektronicznej:

774 odpowiedzi

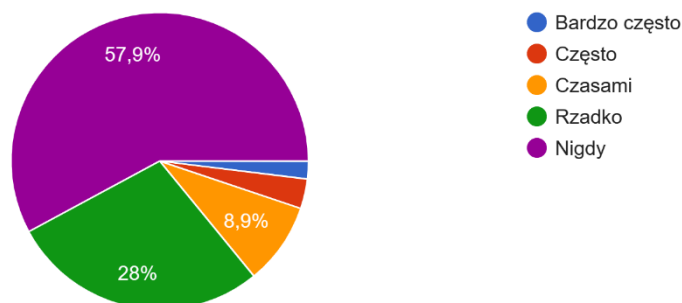


Typ Agresji Elektronicznej	Liczba Odpowiedzi	Procent
Nie byłem/am ofiarą tzw. agresji elektronicznej	576	74.42%
Hejt (obrażanie w komentarzach, wpisach)	118	15.25%
Zastraszanie, poniżanie online (anonimowe wiadomości)	28	3.62%
Deep fake (fałszywe grafiki, wideo)	25	3.23%
Kradzież tożsamości (podszywanie się pod inną osobę)	15	1.94%
Inne pojedyncze odpowiedzi (np. nękanie przez nauczyciela, nie wiem)	9 (po 1 na każdy)	0.13%

Szczegółowa Analiza Odpowiedzi na Pytanie o Częstotliwość Spotykania się z Agresją Elektroniczną

Jak często spotykasz się z przejawami agresji elektronicznej wobec siebie?

774 odpowiedzi



Częstotliwość Spotkania się z Agresją Elektroniczną	Liczba Odpowiedzi	Procent
Nigdy	448	57.88%
Rzadko	217	28.04%
Czasami	69	8.91%
Często	25	3.23%
Bardzo często	15	1.94%

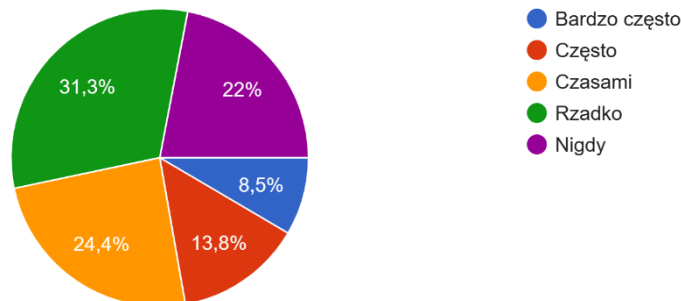
Interpretacja

1. **Brak Doświadczeń Agresji Elektronicznej:** Większość respondentów (74.42%) nigdy nie była ofiarą agresji elektronicznej, co może sugerować świadomość zagrożeń online wśród tej grupy lub skuteczność mechanizmów obronnych.
2. **Hejt Online:** Hejt online jest drugą najczęstszą formą zgłaszaną przez 15.25% respondentów, co wskazuje na powszechność tego problemu w środowiskach cyfrowych.
3. **Inne Formy Agresji Elektronicznej:** Formy takie jak zastraszanie online, deep fake i kradzież tożsamości są mniej powszechne, ale wciąż obecne.
4. **Rzadkie Doświadczenia Agresji:** Większość respondentów rzadko lub nigdy nie doświadcza agresji elektronicznej, co może sugerować, że jest to problem dotyczący mniejszości, ale mający poważne konsekwencje dla tych, którzy go doświadcniają.
5. **Niska Częstotliwość Częstych Spotkań z Agresją:** Niewielki odsetek respondentów (5.17%) doświadcza agresji elektronicznej często lub bardzo często, co może wskazywać na szczególnie narażone grupy w kontekście cyfrowego nękania.

Ogólnie, wyniki ankiety wskazują na różnorodność doświadczeń z agresją elektroniczną, z dominującą grupą nie doświadczacą jej wcale, oraz znaczącą mniejszością doświadczacą jej w różnych formach.

Jak często spotykasz się z przejawami agresji elektronicznej wobec innych?

769 odpowiedzi



Wykres kołowy przedstawia rozkład odpowiedzi na pytanie: "Jak często spotykasz się z przejawami agresji elektronicznej wobec innych?". Z analizy wykresu wynikają następujące procentowe udziały odpowiedzi:

- Bardzo często: 22%
- Często: 13,8%
- Czasami: 24,4%
- Rzadko: 31,3%
- Nigdy: 8,5%

Z danych wynika, że większość respondentów (31,3%) stwierdziła, że rzadko spotyka się z przejawami agresji elektronicznej wobec innych. Z kolei najmniejszy odsetek respondentów (8,5%) nigdy nie spotkał się z takimi przejawami agresji.

Jednak znacząca część respondentów doświadcza agresji elektronicznej wobec innych stosunkowo często, z 22% respondentów wskazujących, że dzieje się to "bardzo często", a 13,8%, że "często". Jeśli dodamy do tego tych, którzy odpowiedzieli "czasami" (24,4%), to łącznie prawie 60% respondentów doświadcza pewnego poziomu agresji elektronicznej wobec innych.

Na podstawie danych można zaobserwować, że agresja elektroniczna wobec innych jest dość powszechnym zjawiskiem w środowisku, z którego pochodzą respondenci. Ponadto, fakt, że tylko niewielka część osób nigdy nie doświadcza agresji elektronicznej, może

wskazywać na potrzebę działań edukacyjnych i prewencyjnych mających na celu zmniejszenie tego typu zachowań w środowisku cyfrowym.

Warto również zauważyć, że odpowiedzi te mogą być pod wpływem osobistych doświadczeń i percepcji agresji elektronicznej, które mogą różnić się w zależności od świadomości problemu, ekspozycji na media społecznościowe i osobistych wartości dotyczących tego, co jest uważane za agresywne zachowanie w świecie online.

Pytanie 16.

Czy czujesz się ofiarą któregoś z poniższych zachowań w swojej klasie? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi):

- ☐ bójka w klasie
- ☐ wymuszanie ode mnie pieniędzy
- ☐ obgadywanie za plecami
- ☐ wandalizmu (ktoś zniszczył moją rzecz)
- ☐ robienie mi przykrych żartów, kawałów
- ☐ szantażowanie
- ☐ popychanie, szarpanie, plucie
- ☐ wyzywanie
- ☐ wyśmiewanie w Internecie (na komunikatorach, portalach społecznościowych)
- ☐ Nie czuję się ofiarą żadnego z powyższych zachowań
- ☐ Inna odpowiedź...

Analiza odpowiedzi na pytanie "Czy czujesz się ofiarą któregoś z poniższych zachowań w swojej klasie?" (z możliwością zaznaczenia kilku odpowiedzi) wskazuje na różnorodne doświadczenia uczniów. Oto kilka kluczowych obserwacji:

1. **"Nie czuję się ofiarą żadnego z powyższych zachowań":** Najwięcej respondentów (440) wskazało, że nie czuje się ofiarą żadnego z wymienionych zachowań. To pozytywny sygnał, sugerujący, że znaczna część uczniów nie doświadcza tych negatywnych zachowań w swoim otoczeniu klasowym.
2. **Obgadywanie za plecami:** Następne w kolejności, z liczbą 252 wzmianek, jest obgadywanie za plecami. Jest to najczęściej zgłaszane negatywne zachowanie, co może wskazywać na problem z relacjami interpersonalnymi i atmosferą w klasie. A także nieświadomością konsekwencji tego zachowania i jego wpływu na inne osoby, a także spadek zaufania w całej grupie czy społeczności.
3. **Wyzywanie i robienie przykrych żartów:** Inne często zgłaszane problemy to wyzywanie (102 wzmianki) i robienie przykrych żartów (96 wzmianek). Te zachowania mogą wskazywać na istnienie agresji słownej i braku szacunku między uczniami.
4. **Zachowania w Internecie:** Wyśmiewanie w Internecie (44 wzmianki) i na portalach społecznościowych (43 wzmianki) również pojawia się w odpowiedziach, co podkreśla ważność problematyki cyberprzemocy wśród młodzieży.
5. **Fizyczna agresja:** Mniej liczne, ale nadal obecne są wzmianki o fizycznej agresji, jak popychanie (27 wzmianek), szarpanie (31 wzmianek) czy plucie (31 wzmianek).
6. **Inne formy przemocy:** Rzadsze, ale zgłaszane formy przemocy to szantażowanie (21 wzmianek), wandalizm (23 wzmianki) czy wymuszanie pieniędzy (9 wzmianek).

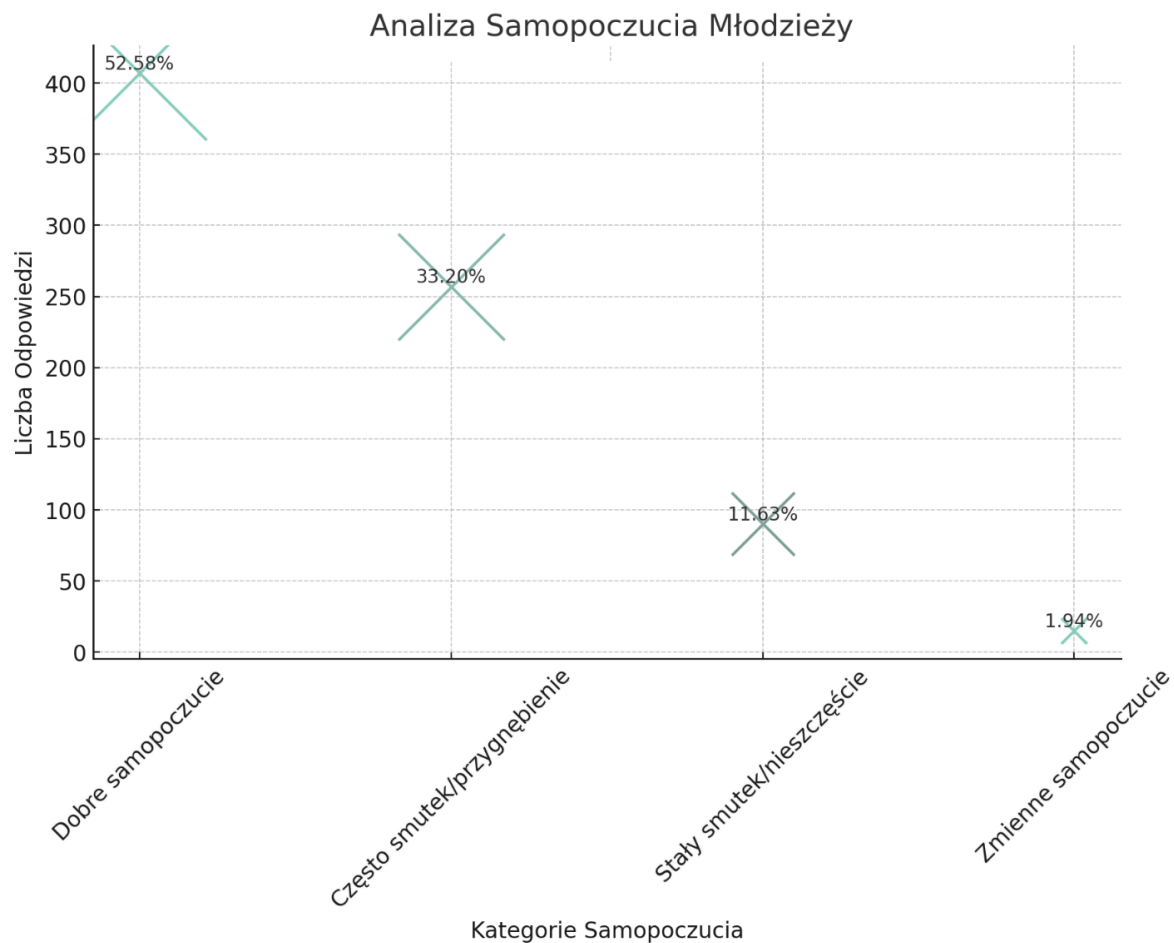
.Wyniki te mogą być wykorzystane do zwrócenia uwagi na potrzebę działań profilaktycznych i interwencyjnych w szkołach, aby zapobiegać takim zachowaniom i budować zdrowe, szanujące się środowiska edukacyjne.

1. **Nie czuję się ofiarą żadnego z powyższych zachowań** - 453 odpowiedzi (58.53%)
2. **Obgadywanie za plecami** - 276 odpowiedzi (35.66%)
3. **Wyzywanie** - 117 odpowiedzi (15.12%)
4. **Robienie mi przykrych żartów** - 96 odpowiedzi (12.40%)
5. **Wyśmiewanie w Internecie** - 44 odpowiedzi (5.68%)
6. **Popychanie** - 31 odpowiedzi (4.01%)

7. **Szarpanie** - 31 odpowiedzi (4.01%)
8. **Plucie** - 31 odpowiedzi (4.01%)
9. **Wandalizm** - 27 odpowiedzi (3.49%)
10. **Szantażowanie** - 24 odpowiedzi (3.10%)
11. **Wymuszanie pieniędzy**: 17 odpowiedzi (1,9%)

Ponadto występują inne rzadsze odpowiedzi, jak również kilka niejasnych lub niezwiązanych bezpośrednio z pytaniem. Dane te wskazują na różnorodność doświadczanych przez uczniów zachowań negatywnych, z dominacją problemów związanych z obgadywaniem, wyzywaniem i robieniem przykrych żartów, a także zjawiskiem cyberprzemocy

Pytanie 17.



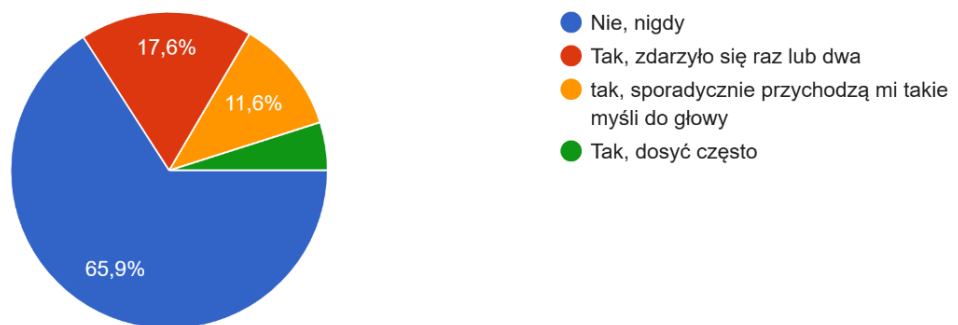
Kategoria	Liczba odpowiedzi	Procent
Dobre samopoczucie	407	52.58%
Często smutek/przygnębienie	257	33.20%
Stały smutek/nieszczęście	90	11.63%
Zmienne samopoczucie	15	1.94%

1. **Przewaga dobrego samopoczucia:** Większość respondentów (około 52,58%) zgłosiła, że czuje się dobrze, nie odczuwając smutku ani przygnębienia. To sugeruje, że większa część badanej grupy ma ogólnie pozytywne nastawienie emocjonalne.
2. **Znacząca obecność negatywnych emocji:** Istotny odsetek młodzieży (33,20%) doświadcza częstych uczuć smutku i przygnębienia. Choć te uczucia mogą być częścią normalnych doświadczeń życiowych w wieku dojrzewania, ich częstość i intensywność mogą wymagać uwagi ze strony opiekunów, nauczycieli czy specjalistów od zdrowia psychicznego.
3. **Obecność poważniejszych problemów emocjonalnych:** Grupa respondentów (11,63%) wyraziła doświadczenia stałego smutku lub nieszczęścia, co może wskazywać na głębsze problemy emocjonalne, takie jak depresja. To podkreśla potrzebę zapewnienia odpowiedniego wsparcia psychologicznego i emocjonalnego dla tej części młodzieży.
4. **Zmienne samopoczucie:** Niewielka część młodzieży (1,94%) zgłasza zmienne samopoczucie, wskazując na fluktuacje w nastrojach. To może odzwierciedlać typową niestabilność emocjonalną związaną z okresem dojrzewania, ale również może być sygnałem do zwrócenia uwagi na ich zdrowie psychiczne.

Pytanie 18.

Czy doświadczasz myśli samobójczych?

774 odpowiedzi



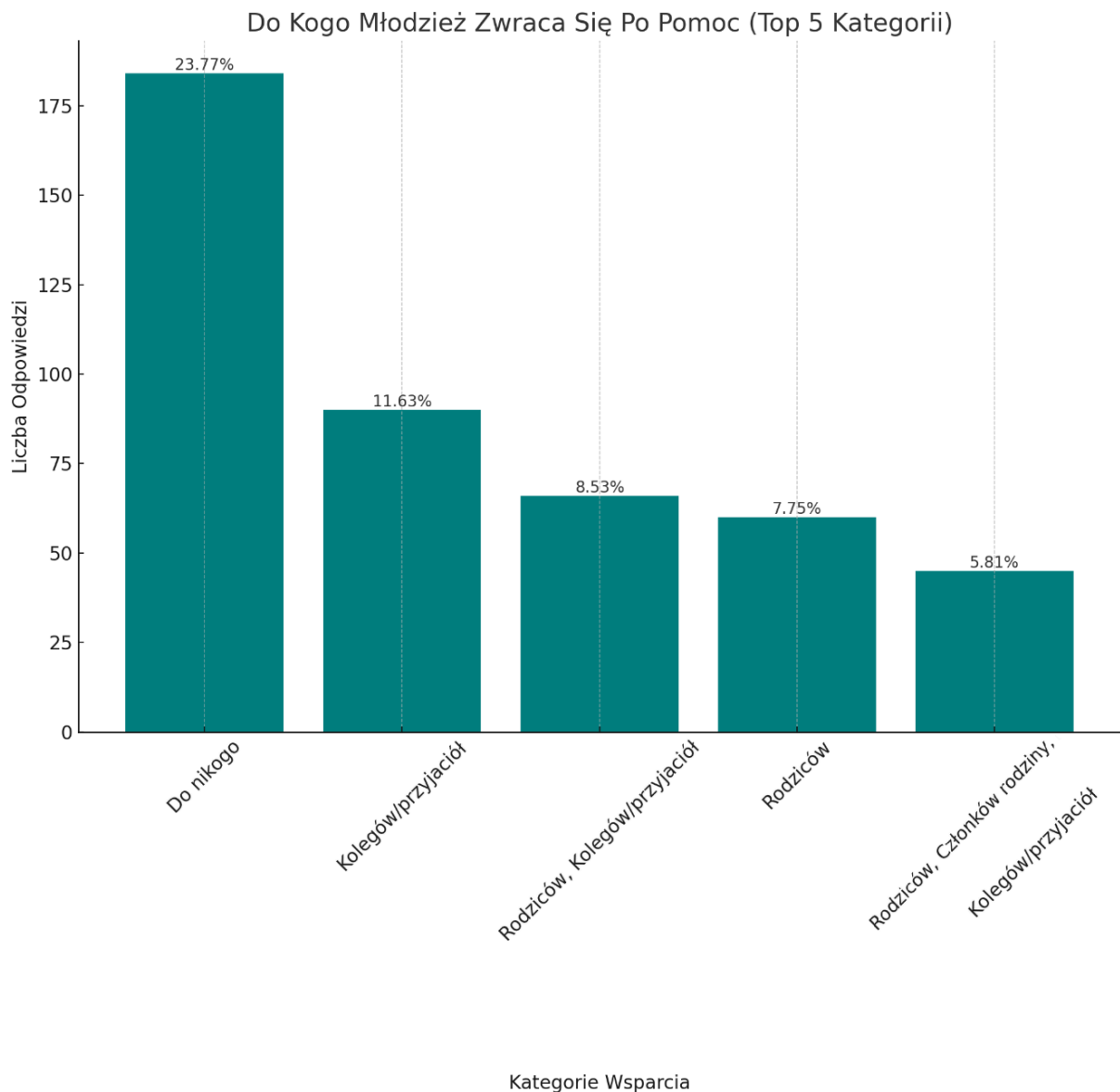
1. **"Nie, nigdy"**: 510 odpowiedzi
2. **"Tak, zdarzyło się raz lub dwa"**: 136 odpowiedzi
3. **"tak, sporadycznie przychodzą mi takie myśli do głowy"**: 90 odpowiedzi
4. **"Tak, dosyć często"**: 38 odpowiedzi

Większość bez doświadczeń myśli samobójczych: Zdecydowana większość respondentów (510 osób) wskazuje, że nigdy nie doświadczała myśli samobójczych. To jest pozytywny sygnał wskazujący, że większość młodzieży nie boryka się z takimi myślami, co może być interpretowane jako wskaźnik dobrego zdrowia psychicznego w tej grupie.

- **Znacząca liczba przypadków sporadycznych i rzadkich myśli samobójczych:** Łącznie 226 respondentów przyznało, że doświadcza myśli samobójczych, choć w różnym stopniu (od sporadycznych po rzadkie przypadki). To wskazuje na to, że istnieje grupa młodzieży, która zmaga się z takimi myślami, co może wymagać uwagi ze strony opiekunów i profesjonalistów zdrowia psychicznego.
- **Mniejsza grupa doświadcza myśli samobójczych częściej:** 38 osób wskazało, że doświadcza myśli samobójczych "dosyć często". To może być sygnał o potrzebie

natychmiastowego wsparcia psychologicznego lub interwencji, aby zapewnić bezpieczeństwo i wsparcie emocjonalne dla tej grupy.

Pytanie 19: Jak myślisz - gdyby spotkała Cię jakaś przykra sytuacja w szkole - do kogo zgłosiłbyś/zgłosiłabyś się po pomoc (można zaznaczyć kilka odpowiedzi)?:



1. **Do nikogo:** 184 odpowiedzi, co stanowi 23.77% wszystkich odpowiedzi.
2. **Kolegów/przyjaciół:** 90 odpowiedzi, 11.63%.
3. **Rodziców, Kolegów/przyjaciół:** 66 odpowiedzi, 8.53%.
4. **Rodziców:** 60 odpowiedzi, 7.75%.
5. **Rodziców, Członków rodziny, Kolegów/przyjaciół:** 45 odpowiedzi, 5.81%.

Interpretacja:

- **Względna niechęć do szukania pomocy:** Największa grupa respondentów (23.77%) wskazała, że nie zwróciłaby się do nikogo po pomoc. To może wskazywać na barierę w komunikacji o problemach emocjonalnych lub na brak zaufania do potencjalnych źródeł wsparcia.
- **Rola rówieśników:** Koleżanki i koledzy są drugim najczęściej wybieranym źródłem wsparcia. To podkreśla wagę relacji rówieśniczych w życiu młodzieży i potencjał tych relacji jako źródła wsparcia emocjonalnego.
- **Rodzice jako ważne źródło wsparcia:** Wiele odpowiedzi wskazuje na rodziców, zarówno samodzielnie, jak i w połączeniu z innymi członkami rodziny lub przyjaciółmi. To sugeruje, że rodzice są postrzegani jako ważni opiekunowie i doradcy w kwestiach emocjonalnych, jednak tylko niespełna u połowy ankietowanych.

Wnioski:

Wyniki te mogą wskazywać na potrzebę promowania otwartości w komunikacji o problemach emocjonalnych wśród młodzieży, a także na konieczność wzmocnienia świadomości i dostępu do różnych form wsparcia. Szkoły i rodziny mogą odgrywać kluczową rolę w edukacji emocjonalnej, ucząc młodzież, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i kiedy szukać pomocy. Szkoły mogą rozważyć rozwijanie programów wsparcia, takich jak doradztwo rówieśnicze, kampanie i działania prezentujące przejrzyste zasady pomocy psychologicznej i tego na czym polega, zwiększony dostęp do psychologów i innych inicjatyw promujących zdrowie psychiczne

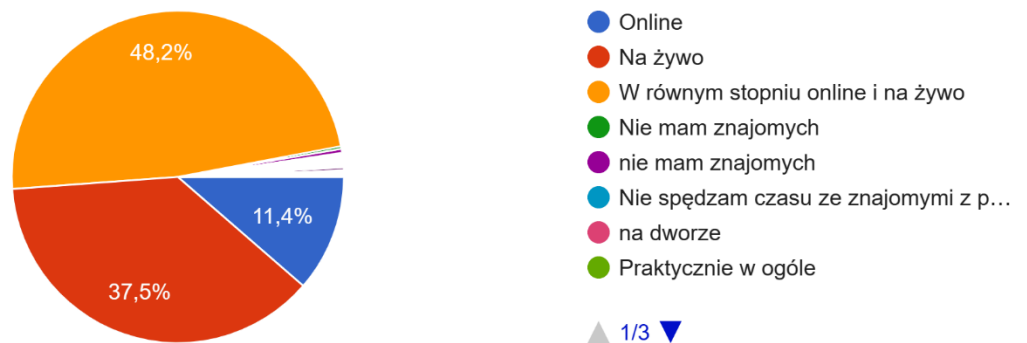
**Pytanie 20. Jaka forma aktywności fizycznej sprawia Ci przyjemność?
(można zaznaczyć kilka odpowiedzi):**

1. **Lekcje WF (Wychowania Fizycznego):** 309 odpowiedzi, co stanowi 39.9% - największa grupa wśród respondentów wskazuje, że czerpie przyjemność z lekcji WF, co może oznaczać, że szkolny program WF jest atrakcyjny dla młodzieży lub że to obowiązkowa aktywność fizyczna jest dla nich najbardziej dostępna.
2. **Zajęcia sportowe po szkole:** 249 odpowiedzi, 32.2% - duża liczba uczniów angażuje się w dodatkowe zajęcia sportowe poza szkołą, co wskazuje na zainteresowanie sportem i aktywnością fizyczną również poza obowiązkowymi zajęciami.
3. **Wolna zabawa na świeżym powietrzu:** 258 odpowiedzi, 33.3% - to wskazuje na to, że nieformalna aktywność na zewnątrz jest popularna wśród młodzieży, co może obejmować takie aktywności jak gra w piłkę, jazda na rowerze czy spacer.
4. **Gry VR - ruchowe:** 79 odpowiedzi, 10.2% - stosunkowo mniejsza grupa, ale jednak znacząca, czerpie przyjemność z gier VR, co może odzwierciedlać zainteresowanie nowymi technologiami i trendami w aktywności fizycznej.
5. **Nie lubię aktywności fizycznej:** 78 odpowiedzi, 10.1% - ta grupa wskazuje na brak zainteresowania aktywnością fizyczną, co jest ważnym sygnałem do szkół i rodziców, aby zwrócić uwagę na możliwości nowych propozycji sposobów angażowania się w aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród młodzieży.
6. **Zajęcia w klubach i stowarzyszeniach sportowych:** 116 odpowiedzi, 15% - znacząca liczba respondentów uczęszcza na organizowane zajęcia sportowe, co może wskazywać na zorganizowany sposób spędzania czasu i rozwijanie zainteresowań sportowych.
7. **Żadna z powyższych:** 125 odpowiedzi, 16.1% - grupa respondentów nie identyfikuje się z żadną z wymienionych form aktywności, co może sugerować potrzebę szerszego zakresu opcji aktywności fizycznej dla młodzieży.

Pytanie 21.

Głównie czas z moimi znajomymi poza szkołą spędzam:

774 odpowiedzi



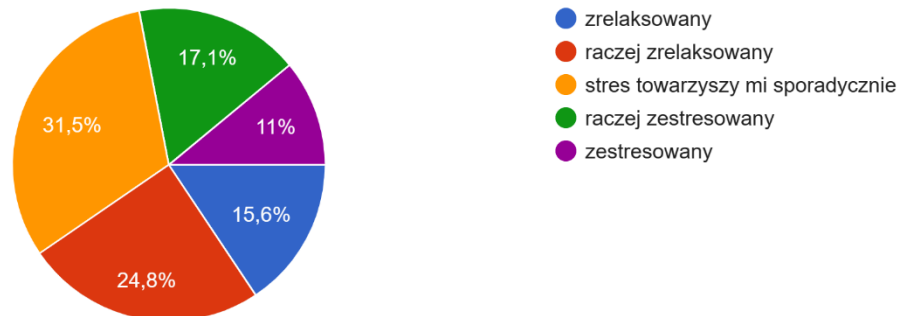
- **W równym stopniu online i na żywo:** Najwięcej uczniów (373) wskazało, że spędzają czas ze znajomymi zarówno online, jak i w rzeczywistości.
- **Na żywo:** 290 uczniów preferuje spędzanie czasu ze znajomymi bezpośrednio, czyli na żywo.
- **Online:** 88 uczniów głównie spędza czas z przyjaciółmi online.
- **Nie mam znajomych / brak znajomych:** Łącznie 5 uczniów stwierdziło, że nie mają znajomych.
- **Pozostałe odpowiedzi:** Inne odpowiedzi były bardziej indywidualne i obejmowały takie sytuacje jak brak czasu na spotkania z przyjaciółmi z powodu nauki, preferencje spędzania czasu głównie w domu, czy rzadkie wychodzenie ze znajomymi.

Te odpowiedzi wskazują na różnorodność w sposobach, w jakie uczniowie interakcją z rówieśnikami poza szkołą. Widać, że zarówno interakcje online, jak i spotkania bezpośrednie są popularne, choć duża grupa uczniów korzysta z obu form. Warto również zauważyć, że istnieje mała grupa uczniów, którzy nie mają znajomych, co może być sygnałem potrzeby wsparcia społecznego w środowisku szkolnym.

Pytanie 22.

Na co dzień jestem:

774 odpowiedzi



1. "Zrelaksowany" (15,6%): Jest to stosunkowo niewielki odsetek uczniów, którzy czują się na co dzień zrelaksowani. To może świadczyć o tym, że część uczniów jest w miarę spokojna i zadowolona ze swojego życia szkolnego lub osobistego.
2. "Raczej zrelaksowany" (24,8%): Większa grupa uczniów wybrała tę odpowiedź, co sugeruje, że znaczna część uczniów doświadcza pewnego poziomu relaksu, ale nie jest to stan całkowitego spokoju. Mogą być to osoby, które czasami odczuwają napięcie, ale w większości czasu są w miarę zrelaksowane.
3. "Stres towarzyszy mi sporadycznie" (31,5%): Ta odpowiedź wskazuje, że znaczna grupa uczniów doświadcza okresowo stresu. Mogą to być sytuacje związane z egzaminami, projektem lub innymi wydarzeniami, które generują stres, ale nie jest to codzienna sytuacja.
4. "Raczej zestresowany" (17,1%): Ta grupa uczniów wybrała opcję raczej zestresowany, co sugeruje, że większość czasu czują pewien poziom stresu lub napięcia, ale nie jest to ekstremalnie wysoki poziom. Mogą to być osoby, które mają wiele obowiązków lub czują presję.

5. "Zestresowany" (11%): To mniejszość uczniów, ale nadal istotna grupa, która deklaruje, że jest zestresowana na co dzień. To może być spowodowane wieloma czynnikami, takimi jak przeciążenie pracą szkolną, problemy osobiste lub zdrowotne.

Pytanie 23.

Pytanie "Głównie czas z moimi znajomymi poza szkołą spędzam:" daje wgląd w to, jak uczniowie interakcją ze swoimi znajomymi poza szkołą. Oto szczegółowe informacje:

- **W równym stopniu online i na żywo:** Najwięcej uczniów (373) wskazało, że spędzają czas ze znajomymi zarówno online, jak i w rzeczywistości.
- **Na żywo:** 290 uczniów preferuje spędzanie czasu ze znajomymi bezpośrednio, czyli na żywo.
- **Online:** 88 uczniów głównie spędza czas z przyjaciółmi online.
- **Nie mam znajomych / brak znajomych:** Łącznie 5 uczniów stwierdziło, że nie mają znajomych.
- **Pozostałe odpowiedzi:** Inne odpowiedzi były bardziej indywidualne i obejmowały takie sytuacje jak brak czasu na spotkania z przyjaciółmi z powodu nauki, preferencje spędzania czasu głównie w domu, czy rzadkie wychodzenie ze znajomymi.

Te odpowiedzi wskazują na różnorodność w sposobach, w jakie uczniowie interakcją z rówieśnikami poza szkołą. Widać, że zarówno interakcje online, jak i spotkania bezpośrednie są popularne, choć duża grupa uczniów korzysta z obu form. Warto również zauważyć, że istnieje mała grupa uczniów, którzy nie mają znajomych, co może być sygnałem potrzeby wsparcia społecznego w środowisku szkolnym.

Pytanie 24.

Szczegółowa analiza i klasyfikacja odpowiedzi na pytanie "Czy w ostatnich trzech miesiącach regularnie miewasz, któryś z objawów:", wraz z danymi liczbowymi i procentowymi odpowiadającymi każdej kategorii:

1. Bóle brzucha:

- Liczba odpowiedzi: 64
- Procent odpowiedzi: 8.27%

2. Drżenie rąk:

- Liczba odpowiedzi: 48
- Procent odpowiedzi: 6.20%

3. Bóle głowy:

- Liczba odpowiedzi: 159
- Procent odpowiedzi: 20.54%

4. Niechęć do spotkań z rówieśnikami:

- Liczba odpowiedzi: 39
- Procent odpowiedzi: 5.04%

5. Często odczuwam smutek i przygnębienie:

- Liczba odpowiedzi: 107
- Procent odpowiedzi: 13.82%

6. Gorszy sen:

- Liczba odpowiedzi: 171
- Procent odpowiedzi: 22.09%

7. Obniżony apetyt:

- Liczba odpowiedzi: 50

- Procent odpowiedzi: 6.46%

8. **Nie** (interpretowane jako brak objawów):

- Liczba odpowiedzi: 42
- Procent odpowiedzi: 5.43%

9. **Inne** (wszystkie pozostałe objawy, które nie zostały zaklasyfikowane do powyższych kategorii):

- Liczba odpowiedzi: 94
- Procent odpowiedzi: 12.14%

Łączna liczba odpowiedzi wynosi 774. Wyniki te pokazują, że najczęściej zgłaszanym problemem wśród uczniów są **problemy ze snem** i **bóle głowy**, które razem stanowią ponad 42% wszystkich zgłoszonych objawów. Objawy te mogą wskazywać na wysoki poziom stresu lub inne problemy zdrowotne. Objawy emocjonalne, takie jak **smutek i przygnębienie**, także stanowią znaczną część odpowiedzi, co sugeruje, że problemy związane z nastrojem i zdrowiem psychicznym są istotne dla tej grupy wiekowej. Interesujące jest również to, że **5.43%** respondentów zaznaczyło, że nie doświadcza żadnych z wymienionych objawów, co może wskazywać na zdrową subpopulację w ramach ankiety.

Pytanie 25. Według Ciebie otaczający Cię świat jest:



Pęłen wyzwań, ale i możliwości do odnalezienia się w nim – ta kategoria dominuje na wykresie z 64,7% odpowiedzi. To wskazuje, że większość uczniów widzi świat jako miejsce, które stawia przed nimi różne wyzwania, ale jednocześnie oferuje szanse na rozwój i adaptację.

Przyjazny i jest w nim dla mnie miejsce – 11,9% uczniów czuje się dobrze przyjętą przez świat i uważa go za miejsce, które jest dla nich korzystne i gdzie mogą znaleźć swoje miejsce.

Nieprzyjazny i nie znajdę w nim miejsca dla siebie – również 11,9% uczniów ma negatywną percepcję świata, uważając go za nieprzyjazny i trudny do odnalezienia się w nim.

Nie chcę odpowiadać na to pytanie – 11,5% ankietowanych wybrało nie udzielenie odpowiedzi na zadane pytanie, co może wskazywać na niechęć do wyrażania swoich poglądów lub niezdecydowanie w kwestii swojej pozycji.

Z danych wynika, że większość (64,7%) postrzega świat jako pełen wyzwań, ale jednocześnie oferujący możliwości rozwoju i adaptacji. To pozytywne spojrzenie wskazuje na zdolność młodzieży do dostrzegania szans nawet w obliczu trudności.

Jednakże, niewielki, ale znaczący odsetek (11,9%) postrzega świat jako nieprzyjazny i czuje się w nim zagubiony. To wskazuje na potrzebę wsparcia tych uczniów w budowaniu ich poczucia przynależności i samooceny.

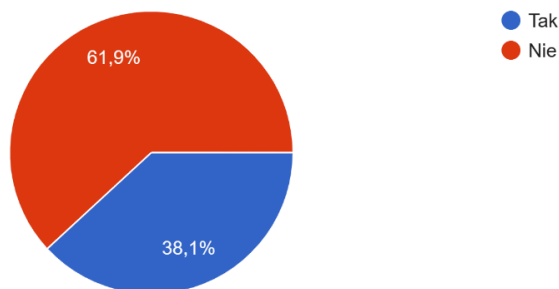
Postawa wobec świata odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszych przekonań i zachowań, ponieważ w dużym stopniu wpływa na to, jak interpretujemy i reagujemy na otaczające nas wydarzenia oraz jakie decyzje podejmujemy w życiu.

Dlatego warto podejmować inicjatywy mogące pomóc młodym osobom odbierać świat jako bardziej przyjazny na przykład poprzez koncentrowanie się na tworzeniu i promowaniu pozytywnych narracji dotyczących świata i przyszłości. Co może obejmować zapraszanie inspirujących gości, którzy podzielą się swoimi historiami sukcesu pomimo przeciwności losu. Wprowadzenie programów edukacyjnych, które koncentrują się na różnych ścieżkach kariery, przedsiębiorczości, a także na umiejętnościach życiowych, może pomóc uczniom lepiej zrozumieć różnorodność możliwości dostępnych w świecie, czy też zachęcanie uczniów do angażowania się w różnorodne projekty społecznościowe i wolontariat może pomóc im poczuć większe przynależenie i wpływ na otaczający ich świat.

Pytanie 26.

Czy zdarzało Ci się autodiagnozować i doszukiwać się u siebie samodzielnie objawów zaburzeń psychicznych?

774 odpowiedzi



Aby obliczyć dane liczbowe:

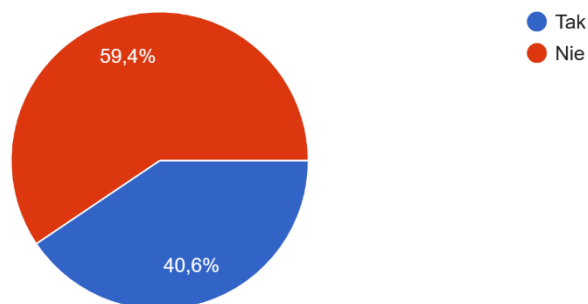
- Odpowiedzi "Tak": 38,1% 295 osób.
- Odpowiedzi "Nie": 61,9% 479 osób.

Te liczby mogą wskazywać na pewną tendencję wśród uczniów do samodzielnej diagnozy stanów zdrowia psychicznego, co jest zjawiskiem dość powszechnym w dobie dostępu do informacji medycznych online. Jednakże, samodzielna diagnoza bez konsultacji z profesjonalistami może być myląca i prowadzić do niepotrzebnego niepokoju lub zaniedbania prawdziwych problemów zdrowotnych.

Pytanie 27.

Czy podejrzewasz lub podejrzewałeś/aś u siebie zaburzenia psychiczne?

774 odpowiedzi



- Odpowiedzi "Tak": Około 314 osób z 774 podejrzewa, że mogą mieć zaburzenia psychiczne. To może wskazywać na dość wysoki gotowości do przyznania się do potencjalnych problemów zdrowia psychicznego, co może być pozytywnym znakiem w kontekście de-stygmatyzacji zaburzeń psychicznych. Niesie ze sobą jednak ryzyko omówione w poprzednim pytaniu, związane z ograniczonymi możliwościami autodiagnozy.
- Odpowiedzi "Nie": Większość, około 460 osób, nie podejrzewa u siebie zaburzeń psychicznych. To może oznaczać, że większość uczestników nie doświadcza

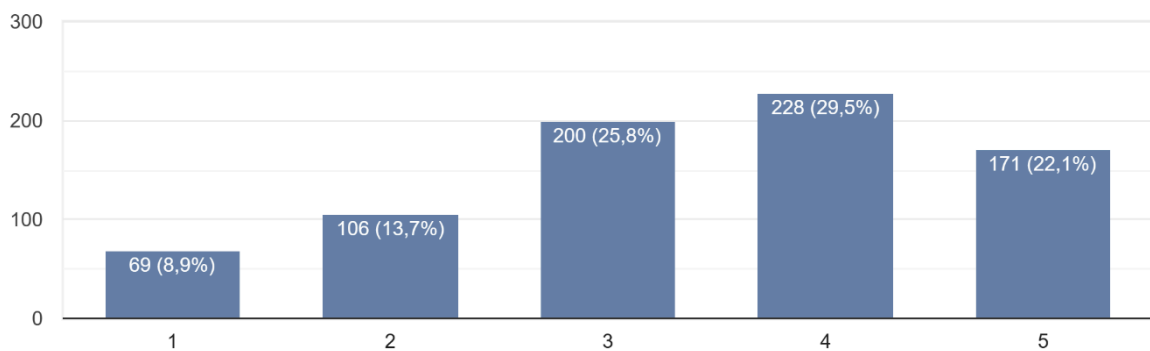
symptomów zaniepokojenia zdrowiem psychicznym, bądź też może to odzwierciedlać brak wiedzy lub świadomości na temat zaburzeń psychicznych.

Te liczby mogą również odzwierciedlać wpływ kulturowy na postrzeganie i zgłaszanie zaburzeń psychicznych, gdzie w niektórych społecznościach problem ten może być mniej widoczny lub rzadziej dyskutowany. Trzeba także zauważyć, że samo podejrzenie zaburzeń nie oznacza ich faktycznego występowania; do potwierdzenia diagnozy wymagana jest profesjonalna ocena zdrowia psychicznego.

Pytanie 28.

Potrafię radzić sobie z trudnymi zdarzeniami, emocjami i stresem.

774 odpowiedzi



- "1 – nie zgadzam się": 69 odpowiedzi (8,9%)
- "2 – raczej się nie zgadzam": 106 odpowiedzi (13,7%)
- "3 – trudno powiedzieć": 200 odpowiedzi (25,8%)
- "4 – raczej się zgadzam": 228 odpowiedzi (29,5%)
- "5 – zgadzam się": 171 odpowiedzi (22,1%)

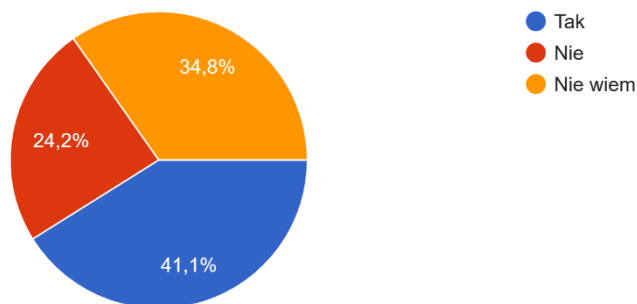
Większość respondentów (51,6%) wybrała opcje "raczej się zgadzam" i "zgadzam się", co wskazuje na to, że ponad połowa uczestników ankiety uważa, że radzi sobie z trudnymi zdarzeniami, emocjami i stresem na co najmniej zadowalającym poziomie. Odpowiedzi "trudno powiedzieć" (25,8%) mogą świadczyć o niepewności lub zróżnicowanych

doświadczeniach respondentów w odniesieniu do zarządzania trudnościami. Mniejsza część uczestników (22,6%) wyraziła negatywną ocenę własnych umiejętności w tym zakresie, co może wskazywać na potrzebę wsparcia lub rozwoju strategii radzenia sobie ze stresem dla tej grupy ludzi. Wyniki te mogą być użyteczne do zrozumienia ogólnego poziomu odporności psychicznej w badanej populacji oraz w identyfikowaniu potrzeb w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego.

Pytanie 29.

Potrafię przyznać się do trudności z którymi się mierzę i rozmawiać o nich.

774 odpowiedzi



"Potrafię przyznać się do trudności z którymi się mierzę i rozmawiać o nich". Z 774 odpowiedzi, 41,1% respondentów odpowiedziało "Tak", 34,8% odpowiedziało "Nie", a 24,2% odpowiedziało "Nie wiem".

Analiza wyników wskazuje, że:

- Nieco ponad 40% respondentów czuje się komfortowo przyznając się do swoich trudności i rozmawiając o nich. To może sugerować, że mają oni pewien poziom otwartości emocjonalnej i dostęp do środowiska, w którym mogą się wyrażać.

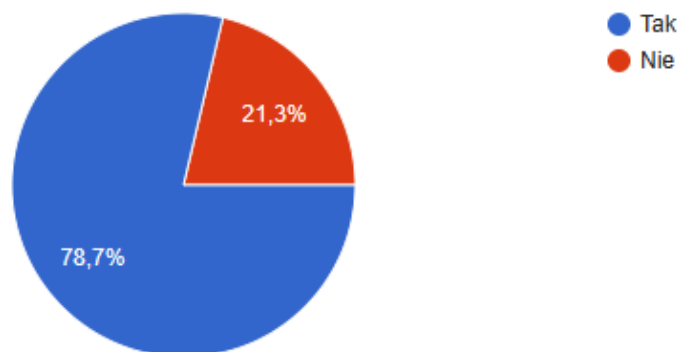
- Około 35% respondentów nie czuje się na tyle komfortowo, aby rozmawiać o swoich trudnościach. To może wskazywać na osobiste bariery, takie jak lęk, wstyd, czy też brak zaufania do otoczenia.
- Ponad 24% nie jest pewnych swojej zdolności do rozmowy o swoich wyzwaniach, co może odzwierciedlać niepewność co do własnej zdolności do radzenia sobie z trudnościami lub niepewność co do reakcji innych.

Istnieje możliwość, że respondenci ankiety mogą przeceniać swoje zdolności do radzenia sobie z trudnościami i otwartej komunikacji o nich. Jest to znany efekt w badaniach społecznych, gdzie ludzie mogą dawać odpowiedzi, które uważają za społecznie pożądane lub które odzwierciedlają ich aspiracje, a niekoniecznie rzeczywiste zachowania. Taki efekt nazywa się błędem poznawczym lub efektem społecznej pożądaności.

Pytanie 30.

Gdy mam poczucie, że wyzwania mnie przerastają mam do kogo zwrócić się po pomoc.

774 odpowiedzi



"Gdy mam poczucie, że wyzwania mnie przerastają, mam do kogo się zwrócić po pomoc". Spośród 774 respondentów, 78,7% odpowiedziało "Tak", a 21,3% odpowiedziało "Nie".

Interpretując te wyniki, można zauważyć, że większość respondentów czuje, że ma wsparcie w sytuacji, gdy napotykają wyzwania w swoim życiu. To może wskazywać na to, że mają oni sieć społeczną lub system wsparcia, do którego mogą się zwrócić. Może to obejmować rodziny, przyjaciół, współpracowników, profesjonalistów zdrowia psychicznego lub inne zasoby wspierające.

Z drugiej strony, istnieje mniejsza grupa osób, które nie czują, że mają do kogo się zwrócić po pomoc. To może wskazywać na izolację społeczną, brak dostępnych zasobów wsparcia lub możliwe bariery w szukaniu pomocy, takie jak stygmatyzacja problemów zdrowia psychicznego, brak świadomości o dostępnych zasobach lub ograniczony dostęp do usług zdrowotnych.

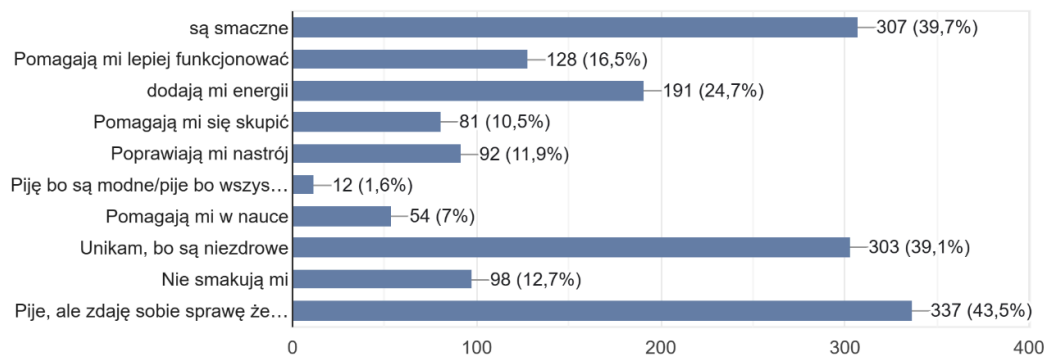
Na podstawie tych wyników, można zaproponować kilka działań:

1. **Budowanie sieci wsparcia:** Zachęcanie ludzi do budowania i utrzymywania silnych relacji społecznych, które mogą zapewnić wsparcie w trudnych czasach.
2. **Informowanie o zasobach:** Uświadamianie społeczeństwa o dostępnych zasobach wsparcia, takich jak linie pomocy, poradnie zdrowia psychicznego, grupy wsparcia, itp.
3. **Zmniejszanie stygmatyzacji:** Praca nad zmniejszeniem stygmatyzacji związanej z poszukiwaniem pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej.
4. **Dostęp do opieki:** Ułatwianie dostępu do opieki zdrowotnej i wsparcia psychologicznego, szczególnie dla osób w trudnej sytuacji ekonomicznej lub mieszkających w obszarach z ograniczonym dostępem do usług zdrowotnych.
5. **Edukacja:** Prowadzenie kampanii edukacyjnych na temat znaczenia dbania o zdrowie psychiczne i korzystania z dostępnych metod wsparcia.

Pytanie 31.

Z którymi stwierdzeń dotyczącym napojów energetycznych się zgadzasz?

774 odpowiedzi



1. Unikanie ze względu na szkodliwość:

- "Unikam, bo są niezdrowe" - Liczba odpowiedzi: 172 (22.22%)
- Jest to najczęściej wybierane stwierdzenie, co wskazuje na szeroką świadomość negatywnego wpływu napojów energetycznych na zdrowie wśród uczniów.

2. Spożywanie mimo świadomości szkodliwości:

- "Pije, ale zdaję sobie sprawę, że są niezdrowe" - Liczba odpowiedzi: 99 (12.79%)
- Ta odpowiedź pokazuje, że znacząca grupa uczniów pije napoje energetyczne, mimo że jest świadoma ich potencjalnej szkodliwości.

3. Unikanie ze względów smakowych i zdrowotnych:

- "Unikam, bo są niezdrowe, Nie smakują mi" - Liczba odpowiedzi: 56 (7.24%)
- Wskazuje to na grupę uczniów, którzy nie tylko są świadomi szkodliwości tych napojów, ale także nie preferują ich smaku.

4. Pozytywne postrzeganie smaku w połączeniu ze świadomością szkodliwości:

- "Są smaczne, Pije, ale zdaję sobie sprawę, że są niezdrowe" - Liczba odpowiedzi: 49 (6.33%)
- Ta odpowiedź sugeruje, że dla niektórych uczniów atrakcyjność smakowa napojów energetycznych przeważa nad świadomością ich szkodliwości.

5. Postrzeganie napojów energetycznych jako smacznych:

- "Są smaczne" - Liczba odpowiedzi: 47 (6.07%)
- Grupa uczniów ceni napoje energetyczne głównie za ich smak, bez wskazywania na aspekty zdrowotne.

6. Inne postrzegane korzyści i przekonania:

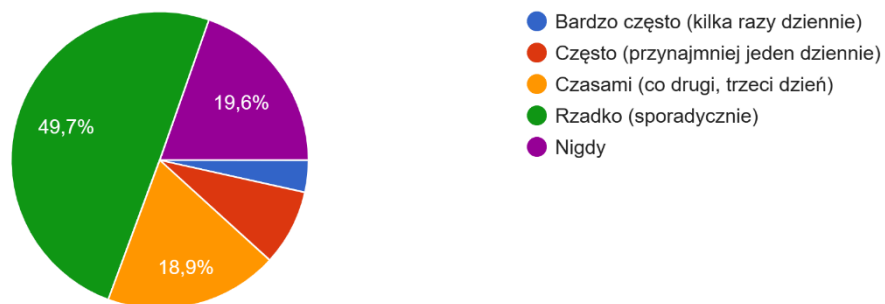
- Pozostałe odpowiedzi, z liczbą wzmianek od 1 do kilku, obejmują różne kombinacje postrzeganych korzyści, takich jak wpływ na nastrój, skupienie, czy moda, a także świadomość negatywnego wpływu na zdrowie.

Podsumowując, dane te wskazują na zróżnicowane postawy wśród uczniów. Większość z nich zdaje się być świadoma negatywnych skutków zdrowotnych związanych z napojami energetycznymi, co prowadzi ich do unikania tych produktów. Istnieje jednak również grupa, która spożywa te napoje mimo świadomości ich potencjalnej szkodliwości, co może wskazywać na potrzebę dalszej edukacji w zakresie zdrowego stylu życia i wyborów żywieniowych.

Pytanie 32.

Jak często pijesz napoje energetyczne?

774 odpowiedzi



- 49,7% respondentów odpowiedziało, że "Nigdy" nie pije napojów energetycznych.
- 19,6% odpowiedziało, że pije je "Rzadko (sporadycznie)".
- 18,9% pije napoje energetyczne "Czasami (co drugi, trzeci dzień)".
- 11,8% osób pije je "Często (przynajmniej jeden dziennie)".

Z tych danych można wywnioskować, że większość ankietowanych unika napojów energetycznych, co może wskazywać na świadomość negatywnych skutków zdrowotnych ich spożywania lub inne preferencje dotyczące sposobów zwiększania energii. Odsetek osób pijących napoje energetyczne regularnie jest mniejszy, ale nadal znaczący. To może sugerować grupę ludzi, która polega na tym typie produktu, aby poradzić sobie z codziennym zmęczeniem lub wymaganiami związanymi z pracą lub studiami.

Niewielka liczba osób pijących napoje energetyczne bardzo często może sygnalizować ryzykowne zachowanie zdrowotne, które mogłoby wymagać dalszej edukacji na temat

potencjalnych ryzyk dla zdrowia, takich jak problemy z sercem, wysokie ciśnienie krwi, czy zaburzenia snu.

W kontekście zdrowia publicznego, wyniki te mogą wskazywać na potrzebę dalszej edukacji dotyczącej zdrowych sposobów zarządzania energią i zmęczeniem. Możliwe działania obejmują promowanie zdrowego trybu życia, zrównoważonej diety, regularnej aktywności fizycznej oraz właściwych nawyków snu jako alternatyw dla sięgania po napoje energetyczne.

Samopoczucie a Spożywanie Napojów Energetycznych

W ramach badań dotyczących wpływu czynników dietetycznych na zdrowie psychiczne, przeprowadzono analizę korelacji między spożyciem napojów energetycznych a ogólnym samopoczuciem.

	Korelacja	Istotność statystyczna
Związek między spożyciem napojów energetycznych a samopoczuciem	-0.152	< 0.001

Korelacja wskazuje na słaby związek, a wysoka istotność statystyczna sugeruje, że z dużym prawdopodobieństwem regularne spożycie napojów energetycznych może być znaczącym symptomem diagnostycznym, wskazującym na częstsze występowanie niepokoju. Uprawnia to do wniosku, że osoby regularnie sięgające po napoje energetyczne są grupą ryzyka pod względem zdrowia psychicznego.

Pytanie 33. Pytanie otwarte: Co Twoim zdaniem najbardziej negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne nastolatków?

Pytania otwarte to najtrudniejszy ale jednocześnie najbardziej ciekawy wątek analizy odpowiedzi uczniów. Młodzież w wieku licealnym to w dużej mierze ludzie na progu

dorosłości, dostrzegający zjawiska, a więc odpowiedzi otwarte mogą być wyrazem ich głębszej refleksji względem omawianego zjawiska.

Kategorialnie najczęściej wymieniane czynniki negatywnie wpływające na zdrowie psychiczne nastolatków to: Rówieśnicy, rówieśnicy bądź rodzice, środowisko, relacje, nauczyciele i szkoła, przeładowanie podstawy programowej, używki i internet.

Poniżej znajdują się wybrane odpowiedzi, zdaniem autorów diagnozy reprezentatywne dla najczęstszych odpowiedzi i oddające ich specyfikę.

„Moim zdaniem presja wywierana przez rówieśników oraz brak osoby wspierającej, która mogła by pomóc w trudnych sytuacjach.”

“Zbyt duży nakład obowiązków w młodym wieku nieustająca presja oraz trudne sytuacje z rówieśnikami”

“że idziesz do szkoły tylko po to żeby rodzice się nie denerwowali i że jak nie będziemy mieć dobrych ocen będziemy resztę życia będziemy pracować w pracy która na się nie podoba ponieważ nie będziemy co jeść”

“Filmy dla dorosłych, zły przykład z domu, nie posiadanie osoby z którą mogą porozmawiać o problemach, stres wywołany przez system edukacji i wyczerpanych zawodowo nauczycieli i rówieśników. brak samoakceptacji.”

“Moim zdaniem negatywnie na zdrowie psychiczne wpływa w dużej mierze szkoła i nauczyciele oraz to co dzieje się w sieci. Przez szkole i ilość nauki oraz zajęć człowiek nie ma czasu dla siebie oraz przyjaciół, gdy wraca późnymi godzinami do domu odechciwa się wszystkiego gdyż trzeba się do nauki i człowiek nie ma czasu dla swojego zdrowia psychicznego oraz rówieśników. Nauczyciele nie widzą świata poza swoimi przedmiotami i nie rozumieją że uczniowie mają również życie poza szkołą. Jest to błędny krąg gdyż jeśli nauczyciel ma czas 2tyg na sprawdzenie pracy a jej nie sprawdza tłumacząc się że ma swoje życie prywatne, tak samo uczniowie chcą mieć swoje życie prywatne poza szkołą. Media, telefony, i inne urządzenia są również błędnym kołem. Poprzez nie rozprzestrzenia się hejtu który jest coraz częstszy w dzisiejszych czasach. Nie każda osoba ma osobę do której może zwrócić się z problemem bądź się boi to zrobić, często brakuje nawet poparcia w szkole i braku zaufania do nauczycieli szkoły. Poprzez takie rzeczy młodzi ludzie trzymają problemy w sobie i po pewnym czasie nie wytrzymują i się załamują. Brak pomocy jest

bardzo częstym zjawiskiem w dzisiejszych czasach. Jest to wielki problem dzisiejszego społeczeństwa”

“Jest godzina 8.00 przychodzi taki Kowalski siada w ławkę siedzi z ludźmi których nie lubi ani nie toleruje użera się z nimi po 9 godzin dziennie słucha gadania ludzi z ujemnym IQ ma natłok pracy oraz czuje się jak małpa w zoo jeśli ktoś się po tym czuje dobrze to odbierałbym go jako socjopata ludzi najbardziej dołuje to że muszą zapamiętywać bezużyteczny materiał mierzyć się z wypalonymi zawodowo nauczycielami oraz przymus dzierżenia głupoty ludzkiej 5 dni w tygodniu po 8 godzin dziennie. Pozdrawiam ciepłutko.”

Pytanie 34.

Analiza odpowiedzi na pytanie "Lubię i akceptuję siebie" przedstawia się następująco:

1. **Tak** - 242 odpowiedzi, co stanowi 31.27% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 233 odpowiedzi, co stanowi 30.10%.
3. **Trudno mi ocenić** - 153 odpowiedzi, co stanowi 19.77%.
4. **Raczej nie** oraz **Nie** - po 56 odpowiedzi na każdą opcję, co daje łącznie 14.47%.
5. Mieszane odpowiedzi i inne kombinacje - pozostałe odpowiedzi, mniej niż 2% każda.

Interpretacja:

- Większość uczniów (około 61.37%) pozytywnie odpowiada na pytanie o samoprzyjęcie (odpowiedź "Tak" lub "Raczej tak"). To wskazuje na ogólnie pozytywne nastawienie młodzieży do siebie.
- Niemniej jednak, istotna część uczniów (około 19.77%) ma trudności z jednoznaczną odpowiedzią na to pytanie, co może wskazywać na pewne wahania lub niepewność w zakresie własnego obrazu siebie.
- Mniejsza część respondentów (około 14.47%) wyraża brak akceptacji siebie lub nie jest pewna swojego samoprzyjęcia.

Wnioski:

- Ogólna tendencja wśród uczniów wskazuje na stosunkowo wysoki poziom samoprzyjęcia i samoakceptacji.

- Jednakże, istnieje znacząca liczba uczniów, którzy albo mają trudności z akceptacją siebie, albo wyrażają negatywny stosunek do siebie. To może być sygnał, że wsparcie psychologiczne i rozwijanie pozytywnego obrazu siebie są istotnymi aspektami pracy z młodzieżą.

Pytanie 35.

Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące wpływu opinii innych na postrzeganie siebie przez uczniów przedstawia się następująco:

1. **Tak** - 181 odpowiedzi, co stanowi 23.39% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 172 odpowiedzi, co stanowi 22.22%.
3. **Trudno mi ocenić** - 146 odpowiedzi, co stanowi 18.86%.
4. **Raczej nie** - 139 odpowiedzi, co stanowi 17.96%.
5. **Nie** - 96 odpowiedzi, co stanowi 12.40%.
6. Mieszane odpowiedzi i inne kombinacje (np. "Raczej nie, Nie", "Raczej tak, Trudno mi ocenić") - reszta odpowiedzi, mniej niż 2% każda.

Interpretacja:

- Większość uczniów (około 45.61%) zgadza się (odpowiedź "Tak" lub "Raczej tak"), że opinie innych mają wpływ na to, jak siebie postrzegają.
- Istotna część uczniów (około 30.82%) ma trudności z ocenieniem tego wpływu lub nie czuje, że opinie innych mają na nich duży wpływ ("Trudno mi ocenić", "Raczej nie").
- Mniejsza grupa (około 12.40%) kategorycznie nie zgadza się z tym stwierdzeniem (odpowiedź "Nie").

Wnioski:

- Opinie innych ludzi odgrywają znaczącą rolę w postrzeganiu siebie przez młodzież. To wskazuje na potencjalną podatność na presję rówieśniczą oraz wpływ społeczny.
- Istnieje jednak znaczna grupa młodzieży, która albo nie jest pewna wpływu opinii innych, albo nie odczuwa tego wpływu w sposób znaczący. To może wskazywać na większą niezależność w myśleniu lub mniejszą świadomość wpływu społecznego.

Pytanie 36.

Analiza odpowiedzi na pytanie "Zazwyczaj pójście do szkoły wiąże się dla mnie ze stresem" przedstawia się następująco:

1. **Raczej nie** - 175 odpowiedzi, co stanowi 22.61% wszystkich odpowiedzi.
2. **Tak** - 171 odpowiedzi, co stanowi 22.09%.
3. **Trudno mi ocenić** - 149 odpowiedzi, co stanowi 19.25%.
4. **Raczej tak** - 132 odpowiedzi, co stanowi 17.05%.
5. **Nie** - 117 odpowiedzi, co stanowi 15.12%.
6. Mieszane odpowiedzi i inne kombinacje - reszta odpowiedzi, mniej niż 2% każda.

Interpretacja:

- Odpowiedzi są dość równomiernie rozłożone między różnymi opcjami, co wskazuje na zróżnicowane doświadczenia uczniów w kontekście stresu związanego ze szkołą.
- Zauważalna jest pewna tendencja do unikania stwierdzenia, że szkoła wiąże się ze stresem ("Raczej nie" i "Nie" razem stanowią 37.73%), jednak niemal równie duża grupa uczniów potwierdza odczuwanie stresu związanego ze szkołą ("Tak" i "Raczej tak" razem dają 39.14%).
- Grupa uczniów (19.25%), która wybrała odpowiedź "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niejednoznaczność doświadczeń związanych ze stresem szkolnym lub na ich zmienność.

Wnioski:

- Wyniki pokazują, że doświadczenia uczniów związane ze stresem szkolnym są zróżnicowane i nie ma jednoznacznej tendencji wśród wszystkich respondentów.
- Istotna jest obecność grupy uczniów, którzy doświadczają znacznego stresu związanego ze szkołą, co może wymagać uwagi ze strony nauczycieli i opiekunów, w celu zapewnienia wsparcia i stworzenia zdrowego środowiska edukacyjnego

Pytanie 37.

Analiza odpowiedzi na pytanie "Lubię moją klasę i dobrze się w niej czuję" przedstawia się następująco:

1. **Tak** - 291 odpowiedzi, co stanowi 37.60% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 238 odpowiedzi, co stanowi 30.75%.
3. **Trudno mi ocenić** - 138 odpowiedzi, co stanowi 17.83%.
4. **Raczej nie** - 53 odpowiedzi, co stanowi 6.85%.
5. **Nie** - 39 odpowiedzi, co stanowi 5.04%..

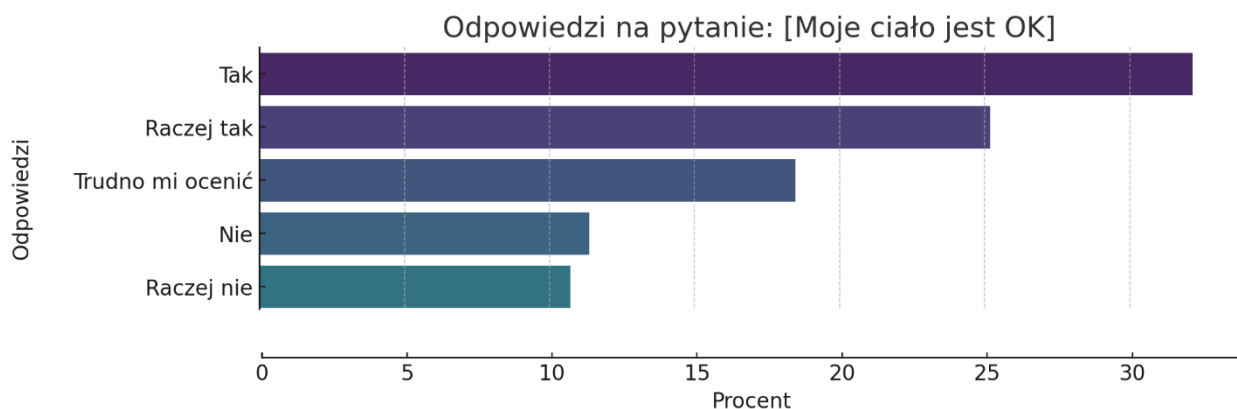
Większość uczniów (68.35% łącznie dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") pozytywnie ocenia swoje samopoczucie w klasie, co wskazuje na ogólnie dobre relacje i przyjazne środowisko w klasach.

- Istotna część uczniów (17.83%), którzy odpowiedzieli "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niejednoznaczność w odczuwaniu komfortu w klasie lub na zmienne doświadczenia.
- Mniejsza grupa uczniów (łącznie 11.89% dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") wyraża niezadowolenie z atmosfery w swojej klasie.

Wnioski:

- Wyniki wskazują na ogólnie pozytywne relacje i dobre samopoczucie większości uczniów w ich klasach.
- Niemniej jednak, istnieje grupa uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w celu poprawy ich doświadczeń klasowych i relacji z rówieśnikami.
- Warto zwrócić uwagę na tych uczniów, którzy mają trudności z oceną swoich doświadczeń w klasie, co może być sygnałem potrzeby dalszego wsparcia psychologicznego lub pedagogicznego.

Pytanie 38.



1. **Tak** - 249 odpowiedzi, co stanowi 32.17% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 195 odpowiedzi, co stanowi 25.19%.
3. **Trudno mi ocenić** - 143 odpowiedzi, co stanowi 18.48%.
4. **Nie** - 88 odpowiedzi, co stanowi 11.37%.
5. **Raczej nie** - 83 odpowiedzi, co stanowi 10.72%.
6. Mieszane odpowiedzi i inne kombinacje - reszta odpowiedzi, mniej niż 1% każda.

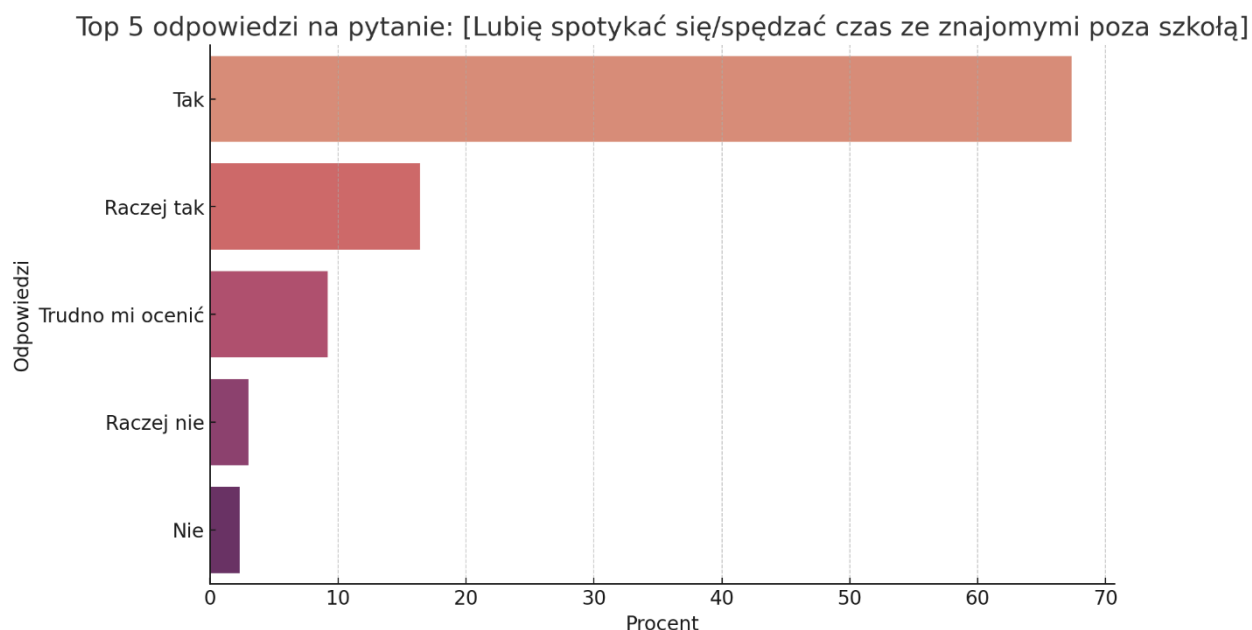
Większość uczniów (57.36% łącznie dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wyraża pozytywne odczucia w stosunku do swojego ciała, co sugeruje ogólnie dobre samopoczucie w kontekście akceptacji własnego wyglądu. Znacząca część uczniów (18.48%), którzy odpowiedzieli "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niepewność lub zmienne odczucia co do własnego ciała. Mniejsza, ale nadal istotna część uczniów (łącznie 22.09% dla odpowiedzi "Nie" i "Raczej nie") ma negatywne odczucia w stosunku do swojego ciała.

Wnioski:

- Ogólnie rzecz biorąc, wyniki wskazują na pozytywną samoocenę ciała wśród większości uczniów.

- Jednak istotna liczba uczniów wyraża niepewność lub negatywne odczucia w stosunku do swojego wyglądu, co może wskazywać na potrzebę wsparcia w budowaniu pozytywnego wizerunku ciała i samopoczucia.

Pytanie 39.

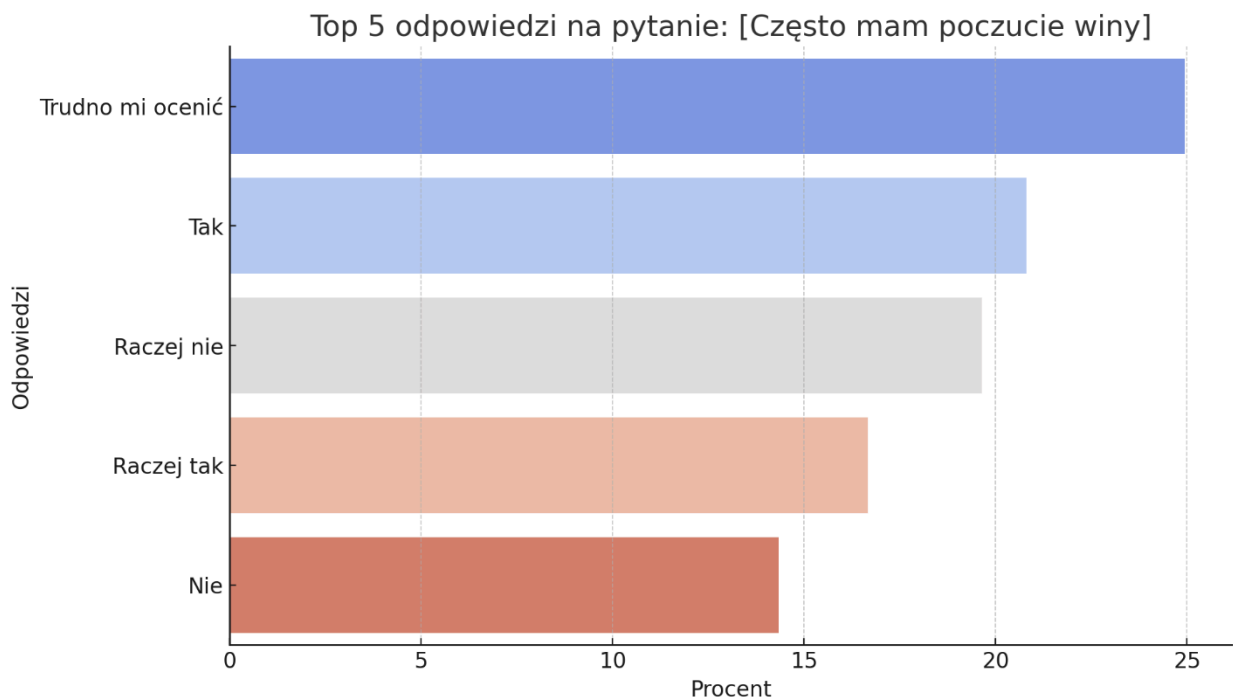


1. **Tak** - 521 odpowiedzi, co stanowi 67.31% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 127 odpowiedzi, co stanowi 16.41%.
3. **Trudno mi ocenić** - 71 odpowiedzi, co stanowi 9.17%.
4. **Raczej nie** - 23 odpowiedzi, co stanowi 2.97%.
5. **Nie** - 18 odpowiedzi, co stanowi 2.33%.

Większość uczniów (83.72% łącznie dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wyraża pozytywny stosunek do spotkań ze znajomymi poza szkołą, co sugeruje aktywność społeczną i dobre relacje rówieśnicze.

- Grupa uczniów, która odpowiedziała "Trudno mi ocenić", może wskazywać na zmienne doświadczenia lub niepewność w tej kwestii.
- Niewielka część uczniów (łącznie 5.30% dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") wydaje się mniej zainteresowana spotkaniami ze znajomymi poza szkołą.

Pytanie 40.



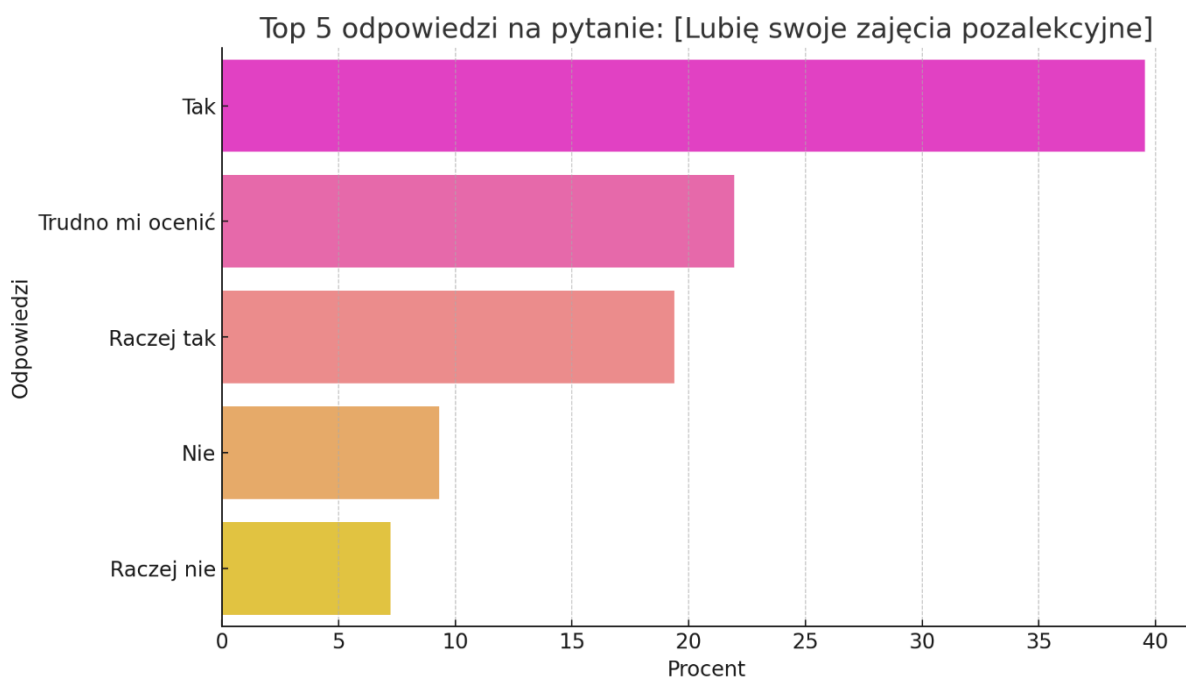
1. **Trudno mi ocenić** - 193 odpowiedzi, co stanowi 24.94% wszystkich odpowiedzi.
2. **Tak** - 161 odpowiedzi, co stanowi 20.80%.
3. **Raczej nie** - 152 odpowiedzi, co stanowi 19.64%.
4. **Raczej tak** - 129 odpowiedzi, co stanowi 16.67%.
5. **Nie** - 111 odpowiedzi, co stanowi 14.34%.

Największa grupa uczniów (24.94%) nie jest pewna, czy często odczuwają poczucie winy, co może wskazywać na złożoność i zmienność ich doświadczeń emocjonalnych.

Okolo 37.47% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wskazuje, że często doświadcza poczucia winy.

33.98% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") wydaje się rzadziej doświadczać takich uczuć.

Pytanie 41.



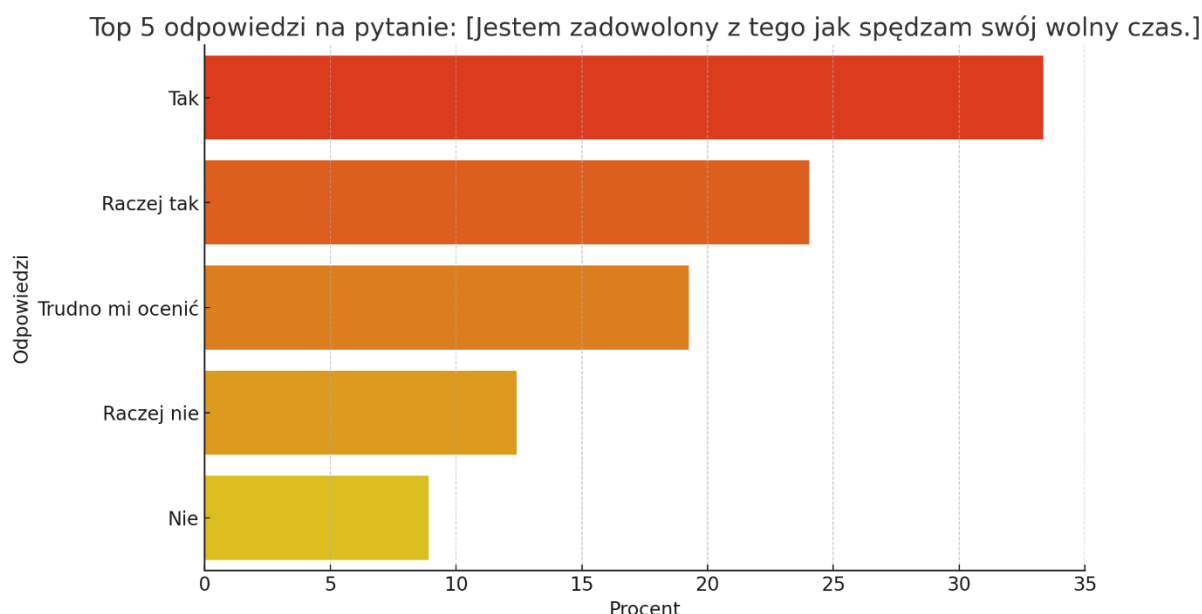
1. **Tak** - 306 odpowiedzi, co stanowi 39.53% wszystkich odpowiedzi.
2. **Trudno mi ocenić** - 170 odpowiedzi, co stanowi 21.96%.
3. **Raczej tak** - 150 odpowiedzi, co stanowi 19.38%.
4. **Nie** - 72 odpowiedzi, co stanowi 9.30%.
5. **Raczej nie** - 56 odpowiedzi, co stanowi 7.24%.

Większość uczniów (łącznie 58.91% dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wyraża pozytywny stosunek do swoich zajęć pozalekcyjnych, co wskazuje na zadowolenie z tych aktywności.

Znacząca część uczniów (21.96%), która odpowiedziała "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niepewność lub zmienność doświadczeń związanych z zajęciami pozalekcyjnymi.

Mniejsza grupa uczniów (łącznie 16.54% dla odpowiedzi "Nie" i "Raczej nie") nie wyraża zadowolenia ze swoich zajęć pozalekcyjnych

Pytanie 42.



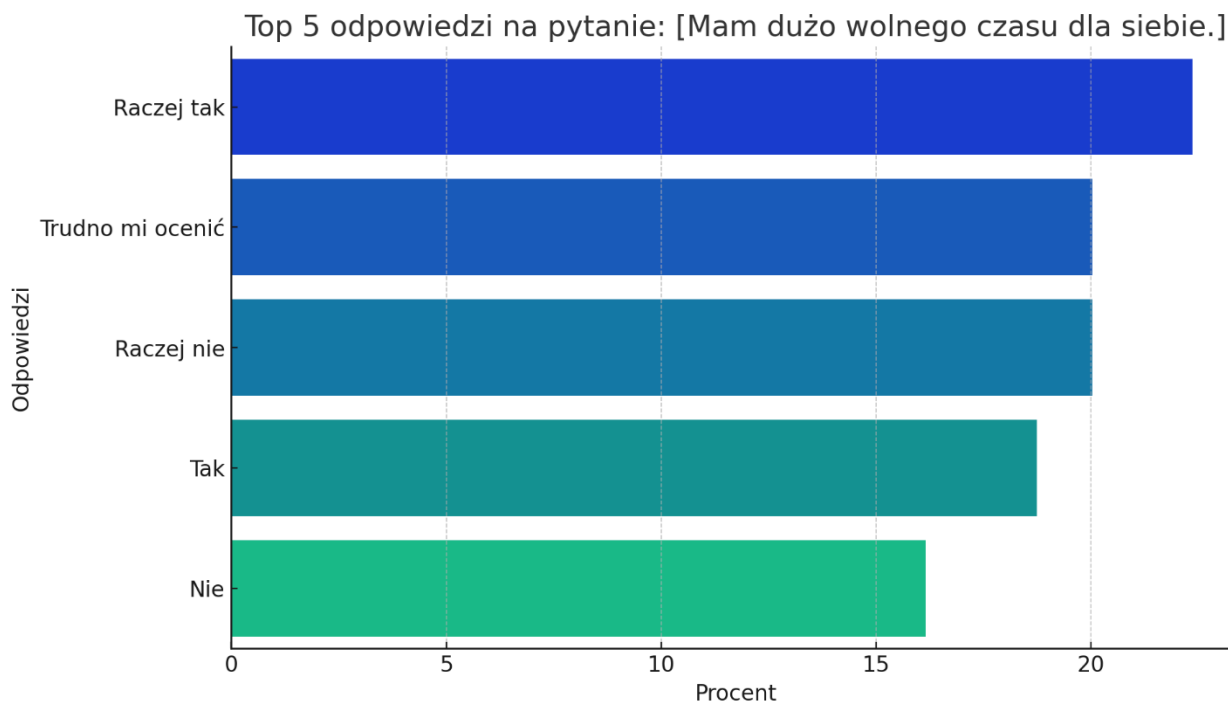
1. **Tak** - 258 odpowiedzi, co stanowi 33.33% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 186 odpowiedzi, co stanowi 24.03%.
3. **Trudno mi ocenić** - 149 odpowiedzi, co stanowi 19.25%.
4. **Raczej nie** - 96 odpowiedzi, co stanowi 12.40%.
5. **Nie** - 69 odpowiedzi, co stanowi 8.91%.

Większość uczniów (łącznie 57.36% dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wyraża zadowolenie ze sposobu, w jaki spędzają swój wolny czas.

Znacząca część uczniów (19.25%), którzy odpowiedzieli "Trudno mi ocenić", może wskazywać na zmienne lub niejednoznaczne doświadczenia związane ze spędzaniem wolnego czasu.

Grupa uczniów (łącznie 21.31% dla odpowiedzi "Nie" i "Raczej nie") nie jest zadowolona ze sposobu, w jaki spędza swój wolny czas.

Pytanie 43.



1. **Raczej tak** - 173 odpowiedzi, co stanowi 22.35% wszystkich odpowiedzi.
2. **Trudno mi ocenić** - 155 odpowiedzi, co stanowi 20.03%.
3. **Raczej nie** - 155 odpowiedzi, również stanowiących 20.03%.
4. **Tak** - 145 odpowiedzi, co stanowi 18.73%.
5. **Nie** - 125 odpowiedzi, co stanowi 16.15%.

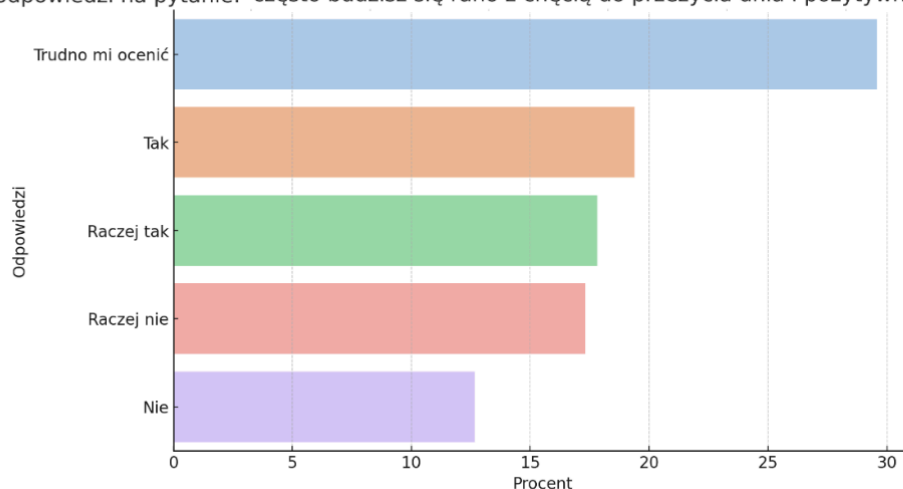
Odpowiedzi są dosyć równomiernie rozłożone, co wskazuje na zróżnicowane doświadczenia uczniów w kontekście posiadania wolnego czasu dla siebie.

- Największa pojedyncza grupa uczniów (22.35%) raczej zgadza się, że mają dużo wolnego czasu dla siebie.

- Niemal równie duże grupy uczniów mają trudności z oceną tego aspektu (20.03%) lub raczej nie zgadzają się z tym stwierdzeniem (20.03%).
- Mniejsze grupy uczniów albo zdecydowanie zgadzają się (18.73%), albo nie zgadzają się (16.15%) z tym, że mają dużo wolnego czasu.

Pytanie 44.

Top 5 odpowiedzi na pytanie: często budzisz się rano z chęcią do przeżycia dnia i pozytywnym nastawieniem?



1. **Trudno mi ocenić** - 229 odpowiedzi, co stanowi 29.59% wszystkich odpowiedzi.
2. **Tak** - 150 odpowiedzi, co stanowi 19.38%.
3. **Raczej tak** - 138 odpowiedzi, co stanowi 17.83%.
4. **Raczej nie** - 134 odpowiedzi, co stanowi 17.31%.
5. **Nie** - 98 odpowiedzi, co stanowi 12.66%.

Największa pojedyncza grupa uczniów (29.59%) ma trudności z oceną, jak często budzą się rano z pozytywnym nastawieniem. To może wskazywać na złożoność ich doświadczeń emocjonalnych i zmienność nastrojów. Łącznie 37.21% uczniów (odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") częściej budzi się z pozytywnym nastawieniem, co sugeruje ogólnie dobre

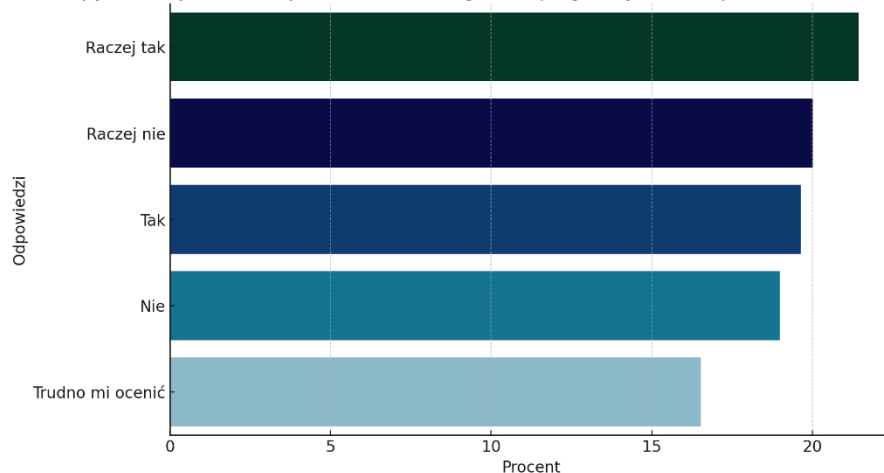
samopoczucie i optymizm. Natomiast 29.97% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") rzadziej doświadcza pozytywnego nastawienia rano.

Co to może oznaczać:

- Wyniki te mogą odzwierciedlać zróżnicowane doświadczenia emocjonalne uczniów szkół średnich. Zmienna odpowiedź "Trudno mi ocenić" wskazuje na to, że młodzież może przeżywać wahania nastroju i zmienność w odczuwaniu radości życia.
- Pozytywne nastawienie rano jest ważnym wskaźnikiem ogólnego samopoczucia i dobrostanu psychicznego. Uczniowie, którzy rzadziej doświadczają tego, mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w kwestiach emocjonalnych lub zarządzania stresem.

Pytanie 45.

Top 5 odpowiedzi na pytanie: [Jeśli mam problem lub zmagam się z gorszym samopoczuciem zwracam się do kogoś o wsparcie.]



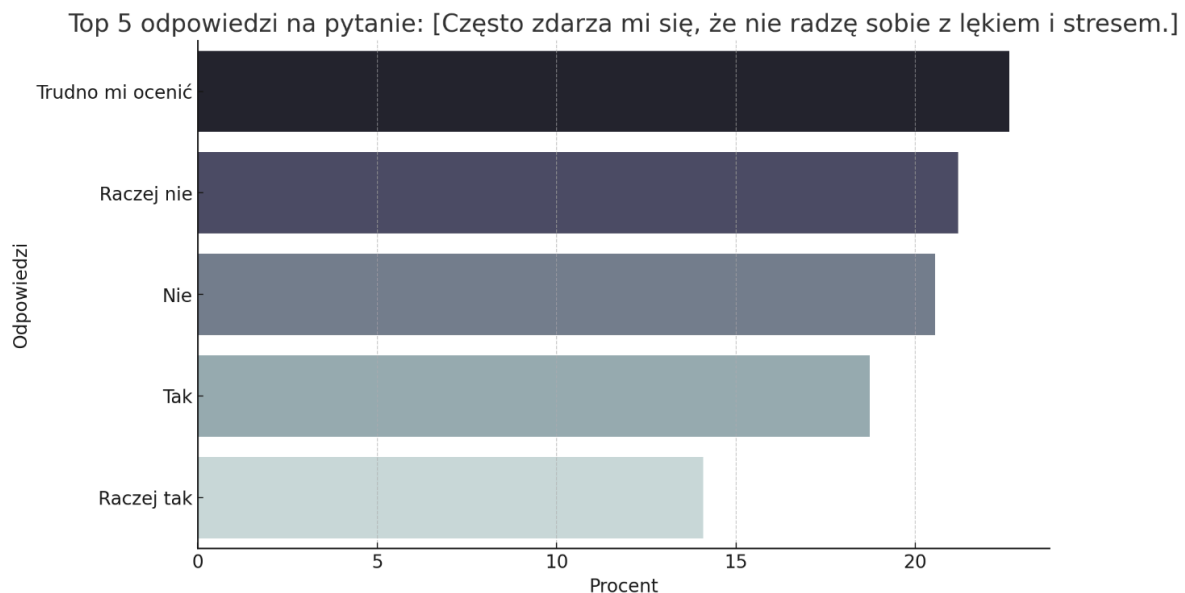
1. **Raczej tak** - 166 odpowiedzi, co stanowi 21.45% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej nie** - 155 odpowiedzi, co stanowi 20.03%.
3. **Tak** - 152 odpowiedzi, co stanowi 19.64%.
4. **Nie** - 147 odpowiedzi, co stanowi 18.99%.
5. **Trudno mi ocenić** - 128 odpowiedzi, co stanowi 16.54%.

Odpowiedzi są stosunkowo równomiernie rozłożone, co wskazuje na zróżnicowane podejścia uczniów do szukania wsparcia w trudnych momentach. Łącznie 41.09% uczniów (odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") zwykle szuka wsparcia, gdy ma problemy lub doświadcza gorszego samopoczucia. Z drugiej strony, 38.02% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Nie" i "Raczej nie") rzadziej lub nigdy nie szuka wsparcia w takich sytuacjach. Grupa uczniów (16.54%), która odpowiedziała "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niepewność co do swoich strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Co to może oznaczać:

- Wyniki mogą odzwierciedlać różnorodność w zakresie gotowości młodzieży do poszukiwania wsparcia. Niektórzy mogą czuć się komfortowo, prosząc o pomoc, podczas gdy inni mogą unikać takiego zachowania, być może z powodu niechęci do dzielenia się osobistymi problemami.
- Wskazuje to na konieczność pracy nad rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych i budowaniem zaufania, aby uczniowie czuli się bardziej komfortowo, szukając wsparcia w trudnych chwilach.

Pytanie 46.



1. **Trudno mi ocenić** - 175 odpowiedzi, co stanowi 22.61% wszystkich odpowiedzi.

2. **Raczej nie** - 164 odpowiedzi, co stanowi 21.19%.

3. **Nie** - 159 odpowiedzi, co stanowi 20.54%.
4. **Tak** - 145 odpowiedzi, co stanowi 18.73%.
5. **Raczej tak** - 109 odpowiedzi, co stanowi 14.08%.

Największa grupa uczniów (22.61%) ma trudności z oceną, czy często mają problemy z radzeniem sobie z lękiem i stresem. To może wskazywać na niepewność co do własnych strategii radzenia sobie ze stresem. Łącznie 32.81% uczniów (odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") przyznaje, że często nie radzą sobie z lękiem i stresem. 41.73% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Nie" i "Raczej nie") wydaje się rzadziej doświadczać trudności w radzeniu sobie z lękiem i stresem.

Co to może oznaczać:

- Wyniki te wskazują na zróżnicowane poziomy umiejętności radzenia sobie ze stresem i lękiem wśród uczniów. Niektórzy uczniowie mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w zakresie rozwoju strategii radzenia sobie ze stresem.
- Trudności w radzeniu sobie z lękiem i stresem mogą wpływać na ogólne samopoczucie uczniów i ich funkcjonowanie w szkole. Jest to istotny sygnał dla nauczycieli i opiekunów, aby zwracać uwagę na dobrostan emocjonalny młodzieży i dostarczać odpowiednie wsparcie.

Pytanie 47.

Relacje z Rodzicami

Pytanie o to, czy rodzice dają uczniom odczuć, że ich kochają

- **Tak:** 52.84% uczniów
- **Raczej tak:** 21.06% uczniów
- **Trudno mi ocenić:** 13.44% uczniów
- **Raczej nie:** 4.78% uczniów
- **Nie:** 4.91% uczniów

Interpretacja: Większość uczniów czuje miłość i akceptację ze strony rodziców. Jednak istnieje znacząca grupa, która ma trudności z oceną relacji z rodzicami, co może wskazywać na potrzebę wsparcia w zakresie budowania i utrzymywania zdrowych relacji rodzinnych.

Pytanie 48.

Pytanie o to, czy rodzice akceptują uczniów takimi, jakimi są

- **Tak:** 58.53% uczniów
- **Raczej tak:** 18.86% uczniów
- **Trudno mi ocenić:** 13.57% uczniów
- **Raczej nie:** 2.71% uczniów
- **Nie:** 3.62% uczniów

Interpretacja: Podobnie jak w przypadku poprzedniego pytania, większość uczniów odczuwa akceptację ze strony rodziców. Niewielki odsetek uczniów doświadcza jednak braku akceptacji lub niepewności w tej kwestii.

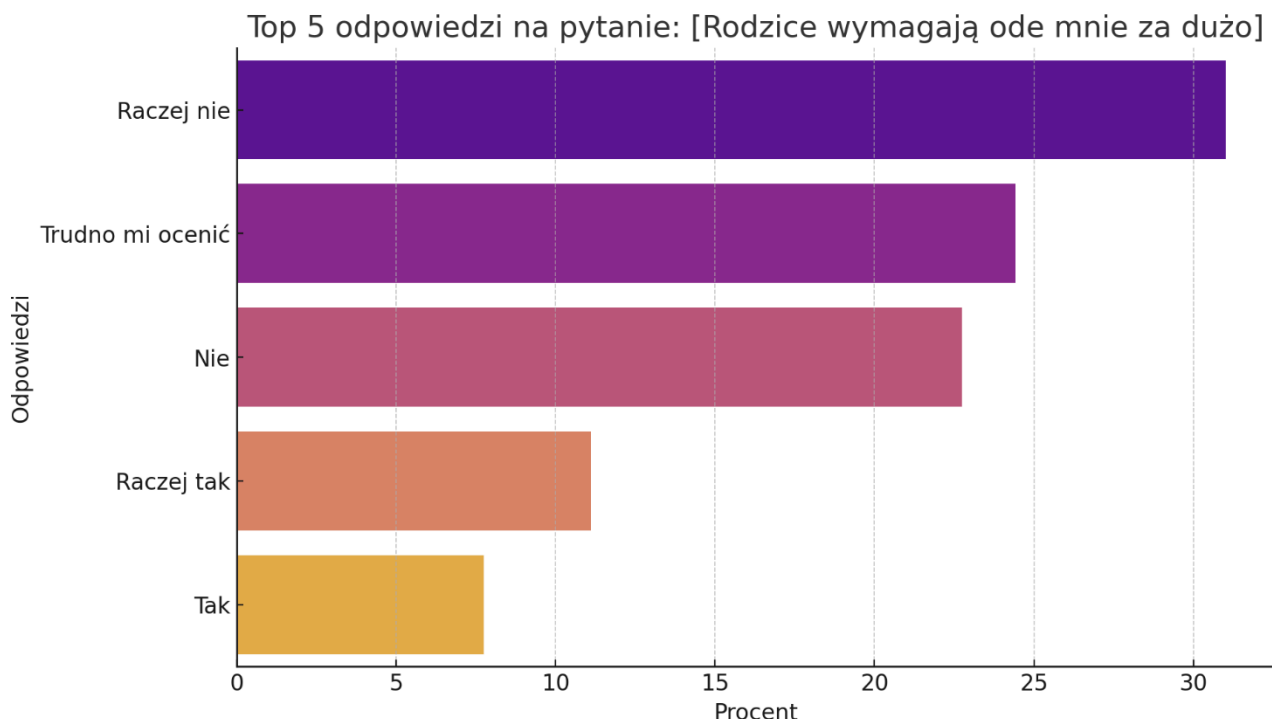
Pytanie 49.

Pytanie o to, czy rodzice wciąż zmieniają obowiązujące zasady

- **Tak:** 39.02% uczniów
- **Raczej tak:** 21.83% uczniów
- **Trudno mi ocenić:** 20.41% uczniów
- **Raczej nie:** 8.91% uczniów
- **Nie:** 9.83% uczniów

Interpretacja: Znacząca część uczniów zgłasza, że ich rodzice często zmieniają obowiązujące zasady. To może wpływać na ich poczucie stabilności i bezpieczeństwa w domu.

Pytanie 50.



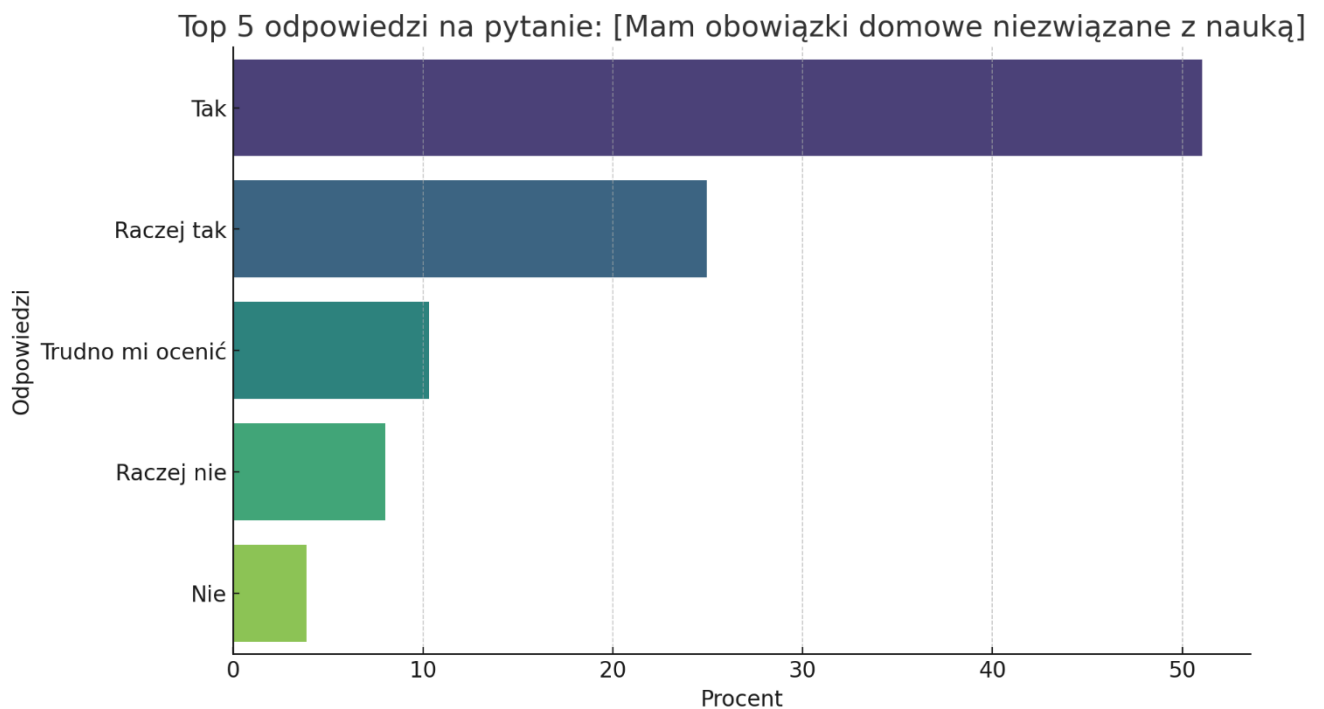
1. **Raczej nie** - 240 odpowiedzi, co stanowi 31.01% wszystkich odpowiedzi.
2. **Trudno mi ocenić** - 189 odpowiedzi, co stanowi 24.42%.
3. **Nie** - 176 odpowiedzi, co stanowi 22.74%.
4. **Raczej tak** - 86 odpowiedzi, co stanowi 11.11%.
5. **Tak** - 60 odpowiedzi, co stanowi 7.75%.

Większość uczniów (łącznie 53.75% dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") wydaje się czuć, że ich rodzice nie wymagają od nich za dużo. Istotna grupa uczniów (24.42%), którzy odpowiedzieli "Trudno mi ocenić", może wskazywać na niepewność co do oczekiwań rodziców. 18.86% uczniów (łącznie dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") wyraża odczucie, że ich rodzice wymagają od nich za dużo.

Co to może oznaczać:

- Wyniki mogą odzwierciedlać to, że większość uczniów czuje się komfortowo z poziomem oczekiwań stawianych przez rodziców. Jednakże, istnieje grupa uczniów, która może czuć się przytłoczona tymi oczekiwaniami.
- Różnice w percepcji oczekiwań rodzicielskich mogą wynikać z różnych stylów wychowawczych oraz indywidualnych doświadczeń uczniów.
- Istotne jest, aby szkoły i rodzice byli świadomi tej dynamiki i wspierali uczniów w radzeniu sobie z presją, zwłaszcza jeśli prowadzi to do stresu lub niepokoju.

Pytanie 51.



1. **Tak** - 395 odpowiedzi, co stanowi 51.03% wszystkich odpowiedzi.
2. **Raczej tak** - 193 odpowiedzi, co stanowi 24.94%.
3. **Trudno mi ocenić** - 80 odpowiedzi, co stanowi 10.34%.
4. **Raczej nie** - 62 odpowiedzi, co stanowi 8.01%.

5. **Nie** - 30 odpowiedzi, co stanowi 3.88%.

- Większość uczniów (łącznie 75.97% dla odpowiedzi "Tak" i "Raczej tak") potwierdza, że ma obowiązki domowe niezwiązane z nauką. To wskazuje, że większość uczniów jest zaangażowana w różnego rodzaju prace domowe poza obowiązkami szkolnymi.
- Grupa uczniów (10.34%), która odpowiedziała "Trudno mi ocenić", może mieć niejednoznaczne lub zróżnicowane doświadczenia z obowiązkami domowymi.
- Mniejsza część uczniów (łącznie 11.89% dla odpowiedzi "Raczej nie" i "Nie") wydaje się mieć mniej lub wcale obowiązków domowych poza nauką.

Wnioski:

- Większość uczniów postrzega swoje relacje z rodzicami jako pozytywne, szczególnie w kontekście miłości i akceptacji. Jednak pewien odsetek uczniów doświadcza zmienności w zasadach narzucanych przez rodziców, co może wpływać na ich samopoczucie psychiczne. Niepewność w ocenianiu relacji z rodzicami wskazuje na potrzebę wsparcia w zakresie komunikacji i rozwiązywania problemów w rodzinie.

REKOMENDACJE ZESPOŁU DO OBYWATELSKIEGO PROGRAMU Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PREWENCJI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH MŁODZIEŻY DO 18 R.Ż W POWIECIE RADOMSKIM

Na podstawie powyższych analiz, aby zahamować dynamicznie rosnący trend zaburzeń natury psychicznej i emocjonalnej dzieci i młodzieży, rekomendujemy wdrożenie przez Zarząd Powiatu Radomskiego następujących rozwiązań:

1. Rozwój kompetencji pracowników oświaty w zakresie m.in:

- standardów postępowania w przypadku ryzyka zachowań samobójczych dzieci i młodzieży,
- wczesnego wykrywania symptomów zachowań samobójczych dzieci i młodzieży,

- odpowiedzialnej komunikacji z dziećmi i młodzieżą na temat zachowań samobójczych oraz czynników ryzyka,
- agresji rówieśniczej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informacyjnych,
- problemów i zaburzeń u dzieci i młodzieży spowodowanych przez przemoc rówieśniczą,
- norm i patologii typowych dla okresu adolescencji,
- wdrażania Programów Rozwoju Umiejętności Społecznych w środowisku szkolnym,
- indywidualnej opieki nad podopiecznych poprzez udział w grupach rozwojowych, czy programach mentorskich, takich jak Akademia Przyszłości

2. Nawiązanie szerszej współpracy z lokalnym środowiskiem organizacji pozarządowych, psychologów, terapeutów oraz psychiatrów w zakresie wdrażania programów edukacyjnych dla dzieci i młodzieży w szkołach, rekomendowanych m.in. przez Ośrodek Rozwoju Edukacji i obejmujących m.in. następujące zagadnienia:

- zdolność do doświadczania emocji - we właściwy i konstruktywny sposób,
- rozwój umiejętności społecznych,
- pozytywna samoocena,
- szacunek do innych,
- głębokie poczucie bezpieczeństwa oraz zaufania do siebie i świata,
- zdolność do inicjowania i podtrzymywania znaczących i głębszych refleksji,
- zdolność do funkcjonowania w grupie rówieśniczej, szkole i społeczności,
- budowanie relacji rodzinnych,
- budowanie pozytywnego klimatu szkoły, opartego na zaufaniu,

- dawanie i otrzymywanie pozytywnych informacji zwrotnych,
- inkluzywna kultura żywienia i jej wpływ na zdrowie psychiczne,
- biofilia i restoracyjna funkcja kontaktu z naturą.

3. Kreowanie bezpiecznego środowiska szkolnego poprzez realizację działań z zakresu psychoedukacji i podnoszenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, takich jak:

- organizacja warsztatów psychoedukacyjnych w ramach programów profilaktycznych szkół dla jak największej ilości młodych osób,
- większe zaangażowania w realizację regionalnych oraz ogólnokrajowych kampanii społecznych skupionych wokół profilaktyki zdrowia psychicznego,
- wdrażanie polityk ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole,
- organizacja wydarzeń, eventów związanych ze zdrowiem psychicznym, np. z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, Mental Health Days,
- zrównywanie wartości i znaczenia ochrony zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez np. wprowadzenie możliwości brania dni wolnych ze względu na stan zdrowia psychicznego w szkołach,
- znacznie lepszą ekspozycję na terenie placówek oświatowych oferty podmiotów świadczących nieodpłatne wsparcie i pomoc psychologiczną, takich jak Telefon Zaufania Dzieci i Młodzieży, Ośrodki Interwencji Kryzysowej

4. Dostosowanie infrastruktury szkół i placówek edukacyjnych przyjaznej uczniom z problemami natury psychicznej i emocjonalnej:

- **wyznaczenie miejsc do wyciszenia** - choć wiele szkół deklaruje, że posiada miejsca gdzie jest cisza i spokój jeśli dziecko jej potrzebuje, jednak często jak się okazuje jest to np. wydzielone miejsce między półkami w bibliotece.

Słowem rzadko miejsca te spełniają kryteria przyjaznego i zapewniającego komfort miejsca. Wprowadzenie standardów względem miejsc wyciszenia mogłoby rozwiązać ten problem i zagwarantować poprawne spełnianie swojej funkcji. Jako przykład takiej sali członkowie naszego zespołu wskazali tę znajdującą się w 11 Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Staszica w Radomiu.

- **Odpowiedni wystrój gabinetów psychologa i pedagoga szkolnego** - nasi eksperci zwrócili uwagę, że często gabinet psychologa czy pedagoga szkolnego nie jest profesjonalnie zaaranżowany, a wygląda jak zwykły pokój w szkole. Wystrój gabinetu psychologa i pedagoga powinien dawać wrażenie ciepła, intymności i bezpieczeństwa tak by osobie przychodzącej do gabinetu łatwiej było otworzyć się i opowiedzieć o swoich problemach, a także by łatwiej nawiązać połączenie emocjonalne i zaufania z osobą, bez których możliwość pomocy w kryzysach psychicznych jest mocno ograniczona.

- 5. Stworzenie systemu wsparcia dla przeszkolonych wolontariuszy, świadczących tzw. pierwszą pomoc psychologiczną** - grupy wolontariuszy pracujących na rzecz zdrowia psychicznego mają duży potencjał by odciążyć publiczną służbę zdrowia, zwiększyć jej efektywność i rozszerzyć zakres udzielanego wsparcia. Mają w sobie również potencjał do zmiany społecznej, tak by społeczności, które tworzymy stawały się coraz bardziej świadome wagi codziennej higieny zdrowia psychicznego, kryjącej się w codziennych interakcjach interpersonalnych, świadomości na temat własnych mechanizmów psychicznych oraz sposobów udzielania wsparcia i rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Rozwiązania mające na celu wyposażanie członków społeczności w narzędzia umożliwiające niesienie pomocy psychicznej, są wdrażane na szeroką skalę i z dużymi sukcesami w krajach, gdzie występują duże niedobory specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.

6. Inicjowanie - przy współpracy ze środowiskiem lokalnym - grup psychoterapeutycznych dla nastolatków oraz grup wsparcia rozwojowego dla nastolatków - wczesny okres adolescencji (potocznie nazywany “dorastaniem”) jest trudnym okresem dla młodego człowieka i jego najbliższych. Przekierowanie uwagi z rodziców na grupy rówieśnicze, silna potrzeba identyfikacji z nimi oraz poszukiwanie własnej odrębności i tożsamości - to czynniki, które mają niebagatelny i kluczowy wpływ na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. Poprzez udział w terapii grupowej lub grupie wsparcia rozwojowego, nastolatek ma szansę lepiej zrozumieć siebie oraz poznać nowe osoby w swoim wieku, które przeżywają podobne trudności.

7. Uruchomienie i prowadzenie Punktu Informacyjno - Edukacyjnego dla dzieci i Młodzieży w Powiecie Radomskim, skupiającego się na:

- wsparciu dla rodziców i nastolatków z Radomia, poszukujących rzetelnych informacji na temat dostępnych form wsparcia,
- koordynacji dostępnego na terenie Radomia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży,
- podejmowaniu inicjatyw w zakresie psychoedukacji dzieci i młodzieży
- uruchomieniu na terenie Radomia sieci przeszkolonych wolontariuszy
- prowadzeniu i rozwój serwisu internetowego psychologiczneinfo.pl, będącego źródłem wiedzy na temat zaburzeń natury psychicznej i emocjonalnej dzieci i młodzieży

8. Szerszy dostęp do Poradnictwa Psychologicznego - zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego i poradnictwa dla uczniów, którzy doświadczają trudności emocjonalnych lub potrzebują pomocy w radzeniu sobie ze stresem, lękiem czy innymi trudnościami życia psychicznego. Znaczącym elementem w obrębie tego zagadnienia jest dość niskie zaufanie do zawodu psychologa. W uzupełniających wywiadach i dyskusjach z członkami zespołu obywatelskiego uczestniczącego w programie często i zgodnie można było usłyszeć głosy o tym, że blokadami w

sięganiu po wsparcie psychologiczne jest niepewność uczniów o poufności ich rozmów odbywanych w gabinecie psychologa czy pedagoga. Innym znaczącym czynnikiem jest pewna niejasność co do tego co psycholog robi, co może zaoferować, na jakie efekty pracy w gabinecie można liczyć, a także jakie ma kompetencje. Szczególnie ostatnie z wymienionych jest trudne ze względu na chaos dotyczący regulacji tego zawodu, martwą ustawę, podziały w środowisku zawodowym psychologów co sięga nawet braku zgody na to jak psychologowie są kształceni. Dlatego w kwestii dostępności istotną kwestią są kampanie i działania mające na celu zwiększenie zaufania do tego zawodu.

9. Konstrukcja i wdrażanie przesiewowych narzędzi diagnostycznych w celu wychwytywania grup ryzyka

Wiele ze wskazówek dotyczących tego czy ktoś znajduje się w kryzysie psychicznym lub czy znajduje się w grupie o zwiększonym ryzyku wystąpienia kryzysu psychicznego oraz innych specyficznych zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym i psychofizycznym nie należy do grupy informacji poufnych czy intymnych. Jednymi z przykładów takich wskaźników dobrostanu są kluczowych przekonania na temat świata i siebie. W przeprowadzonej przez nas diagnozie wykorzystaliśmy jedno z takich przekonań - świat postrzegany jako przyjazne lub nieprzyjazne miejsce. 11,9% odpowiadających uczniów zaznaczyło odpowiedź, że świat jest nieprzyjazny i nie ma w nim dla nich miejsca. Podobna liczba osób nie chciała odpowiedzieć na to pytanie. Powszechnie przyjmowanymi wskaźnikami wykorzystywanymi w badaniach dobrostanu uczniów takich jak program PISA OECD, jest poczucie sprawczości uczniów czy przynależności do społeczności szkolnej. Oswajanie uczniów z otwartym wyrażaniem swoich przekonań jest cennym działaniem psychoedukacyjnym, normalizującym zagadnienie dbania o zdrowie psychiczne daje też podstawę do konstruowania specyficznych programów działań i zapraszania do udziału w nich rzeczywiście potrzebujących wsparcia osób. Przykładem takich działań, które są już realizowane w Polsce są grupy rozwojowe dla młodzieży prowadzone przez niektóre organizacje pozarządowe jak fundacja Sempre a Frente z Lublina.

Diagnoza dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży w powiecie radomskim oraz rekomendacje powstały w ramach projektu finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Nadzór merytoryczny: Stowarzyszenie KAS Kombinat Aktywności Społecznej

Patronat Honorowy: Waldemar Trelka Starosta Radomski

Autor diagnozy: Konrad Budzyński

Rekomendacje: Konrad Budzyński, Philipp Zalewski

Skład graficzny: Philipp Zalewski