



RAPORT Z BADAŃ PRZEPROWADZONYCH WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

W RAMACH PROGRAMU WSPARCIA PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNEGO DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI
FINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI

Podstawy teoretyczne badań

W badaniach diagnostycznych postawiono trzy główne pytania:

- **Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów w czasie pandemii COVID-19?**
- **Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?**
- **Czy odczuwane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje zależności między posiadanym kapitałem psychologicznym a doświadczaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?**



Narzędzia wykorzystane w badaniach

- Kwestionariusz zdrowotny dla dzieci i młodzieży - KIDSCREEN-27
- Skalę do pomiaru Prężności SPP-18
- Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE
- Kwestionariusz: Formy spędzania czasu wolnego - adaptacja własna
- Skalę Wsparcia: Dostarczanego i Otrzymywanego - adaptacja własna



Procedura prowadzenia badań

- Badanie ogólnopolskie było prowadzone od 13 września 2021 roku do 1 października 2021 roku.
- Do przeprowadzenia badania wykorzystano ankietę internetową w usłudze Lime Survey udostępnioną przez system ankiet Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Kontakt z respondentami następował za pośrednictwem szkół.



GRUPY BADANE ZE WZGLĘDU NA WIEK

- **DZIECI W KLASACH 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**
- **DZIECI W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**
- **MŁODZIEŻ ZE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**



Dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej – badanie:

Na pytania odpowiadali rodzice dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej, ze względu na wiek dzieci i związane z tym trudności w samodzielnym czytaniu.

Samodzielnie dzieci odpowiadały tylko na pytania zawarte w **Kwestionariuszu kapitału psychologicznego w percepcji dziecka**. Zawiera on 10 pytań rozstrzygnięcia, które wypełnia dziecko z pomocą rodzica/opiekuna. Cztery pytania dotyczą stosunku dziecka do siebie, do szkoły, do kolegów, do lekcji przez Internet (np. Czy lubisz siebie? Czy lubisz chodzić do szkoły?). Kolejne pytania dotyczą najczęściej przeżywanych przez dziecko emocji, otrzymywanego wsparcia od innych osób, radzenia sobie ze stresem oraz aktywności, jakie podejmuje dziecko w czasie wolnym od nauki.

Wyniki – Dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej:

W odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze- **Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów z klas 1-3 szkoły podstawowej w czasie pandemii COVID-19?:**

- Uczniowie charakteryzują się przeciętnym poziomem spostrzeganej jakości życia we wszystkich wymiarach (w obszarze zdrowia fizycznego, samopoczucia psychicznego, relacji rodzinnych i społecznych oraz przystosowania szkolnego), w opinii ich rodziców.
- Dziewczynki charakteryzują się wyższym niż chłopcy, ogólnym poziomem zadowolenia z życia, wyższym poziomem zadowolenia z relacji z rówieśnikami oraz wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia od rówieśników.
- Występują różnice w wymiarze zdrowia fizycznego. Dobrostan fizyczny dzieci mieszkających w mieście jest wyższy niż u ich rówieśników zamieszkujących tereny wiejskie.

Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów z klas 1-3 szkoły podstawowej a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

- Uzyskane wyniki potwierdzają istnienie związku między kapitałem psychologicznym, a odczuwaną przez uczniów z klas 1-3 jakością życia (w obszarze zdrowia fizycznego, samopoczucia psychicznego, relacji rodzinnych i społecznych oraz przystosowania szkolnego).
- Uczniowie osiągający wysoki poziom kapitału psychologicznego (min. w zakresie prężności psychicznej, aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, konstruktywnych aktywności w wolnym czasie), wykazują wyższy poziom odczuwanej jakości życia i przystosowania w wymiarach: aktywności fizycznej, samopoczucia psychicznego, funkcjonowania rodzinnego, społecznego i szkolnego.
- Wraz ze wzrostem postrzeganego wsparcia ze strony systemu szkolnego i rówieśników oraz wraz ze wzrostem nasilenia aktywnego poszukiwania wsparcia od innych osób, wzrasta poziom jakości życia we wszystkich wymiarach.

Czy odczuwane przez uczniów z klas 1-3 wsparcie społeczne modyfikuje zależności między posiadanym kapitałem psychologicznym a doświadczaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

- Otrzymywane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje związki między kapitałem psychologicznym badanych uczniów, a odczuwaną jakością ich życia, w opinii ich rodziców.
- Dzieci, które otrzymują wsparcie społeczne (od rodziców, nauczycieli i rówieśników), wykazują wyższy poziom odczuwanej jakości życia w wymiarach: aktywności fizycznej, samopoczucia psychicznego, funkcjonowania rodzinnego, społecznego i szkolnego.
- Dzieci, które aktywnie radzą sobie z trudnościami, częściej niż ich rówieśnicy stosujący bierne i unikowe strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wykazują wyższy poziom jakości życia i przystosowania (zdrowotnego, psychicznego, rodzinnego, społecznego i szkolnego).

Z odpowiedzi badanych dzieci wynika, że:

- Są one w zdecydowanej większości zadowolone z siebie, radosne i spokojne.

- Lubią chodzić do szkoły i spędzać czas z rówieśnikami.
- Zdecydowanie nie lubią nauki zdalnej.
- Otrzymują pomoc w nauce głównie od rodziny (rodziców, dziadków, rodzeństwa, dalszej rodziny). Co dziesiąte dziecko odrabia lekcje samo.
- Czas wolny najczęściej spędzają na zabawie z rówieśnikami i rozwijając konstruktywne zainteresowania (uprawianie sportu, aktywności artystyczne, konstrukcyjne, czytanie książek, pomoc w obowiązkach domowych).
- Część dzieci spędza czas na aktywnościach w mediach elektronicznych: gra w gry elektroniczne (ponad jedna trzecia), oglądanie filmów i filmików w Internecie (jedna trzecia), przeglądanie mediów społecznościowych.

Z odpowiedzi badanych dzieci wynika, że:

- W sytuacjach trudnych najczęściej wybierają aktywne strategie radzenia sobie (rozmowa z kimś, poszukiwanie pomocy) oraz ujawnią przykre emocje (złość, płacz, martwienie się).
- Gdy potrzebują pomocy, to najczęściej otrzymują wsparcie ze strony rodziny, przede wszystkim od rodziców, dziadków, rodzeństwa, a następnie od rówieśników.
- Niewielka grupa otrzymuje pocieszenie i wsparcie od nauczyciela (ok. 3%).
- Co dziesiąte dziecko poszukuje pocieszenia w relacji z ulubionymi zwierzętami.
- Wsparcie wartościujące (rozmowy o rzeczach ważnych) dzieci najczęściej otrzymują, podobnie jak wyżej, od rodziców, rodzeństwa, dziadków oraz innych członków rodziny.
- Niepokojący jest fakt, że co dziesiąte dziecko nie otrzymuje pomocy przy odrabianiu lekcji i nie otrzymuje wsparcia od innych w sytuacjach trudnych.

Wnioski końcowe i rekomendacje:

Powyższe wyniki badań wskazują na celowość i konieczność wdrażania rozwiązań systemowych, zwiększających wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dla uczniów z klas 1-3 szkoły podstawowej.

Szczególnie ważne jest organizowanie wsparcia umożliwiającego uczniom natychmiastowe oraz systematyczne korzystanie z pomocy, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, m.in. związanych z pandemią COVID-19.

**WYNIKI UZYSKANE W GRUPIE UCZNIÓW
Z KLAS 4-8
(N=2474, dziewczęta 1221, chłopcy 1275)**

Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów klas 4-8 w czasie pandemii COVID-19?

Jakość życia uczniów, w ich subiektywnej ocenie, osiąga wartości relatywnie wysokie. **Najwyższe wyniki jakości życia odnotowano w domenie zdrowie fizyczne**, następnie samopoczucie psychiczne, niezależność i relacje z rodzicami, rówieśnicy i wsparcie społeczne. **Najniższy dobrostan uczniowie odczuwają w domenie środowisko szkolne.**

Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów klas 4-8 w czasie pandemii COVID-19?

Dziewczynki i chłopcy różnią się poczuciem jakości życia w poszczególnych sferach.

Chłopcy, w badanej grupie, uzyskali wyższe wyniki zarówno w ogólnym poczuciu jakości życia jak i w ocenie zdrowia fizycznego, samopoczuciu psychicznym oraz niezależności i relacjach z rodzicami.

Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów klas 4-8 w czasie pandemii COVID-19?

Dzieci młodsze (9-11 lat) deklarowały wyższą jakość życia ogólną oraz w poszczególnych sferach niż dzieci starsze (12-14 lat).

Dzieci mieszkające na wsi uzyskały wyższe wyniki w zakresie ogólnej jakości życia jak i trzech z pięciu domen: samopoczucie psychiczne, niezależność i relacje z rodzicami oraz środowisko szkolne.

Dzieci z niepełnosprawnościami (N=113) oceniły najwyżej jakość życia w domenie psychicznej, następnie fizycznej, najniżej został oceniony, podobnie jak w całej badanej próbie, dobrostan w sferze funkcjonowanie szkolne.

Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

Występują pozytywne związki jakości życia w sferze fizycznej z:

- z prężnością i wszystkimi czterema jej wymiarami: optymistyczne nastawienie i energia, wytrwałość i determinacja w działaniu, poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu.
- z adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem: aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, pozytywnym przewartościowaniem, akceptacją, poczuciem humoru, zwrotem ku religii, poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego.
- radzeniem sobie poprzez zajmowanie się czymś innym.
- dostarczaniem wsparciem oraz rozwojem zainteresowań bez wykorzystania mediów elektronicznych.

Występują negatywne związki jakości życia w sferze fizycznej z radzeniem sobie ze stresem poprzez wyładowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań i obwinianie siebie.

Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

Występują pozytywne związki jakości życia w sferze psychicznej z:

- z prężnością oraz wszystkimi jej wymiarami.
- ze wszystkimi strategiami radzenia sobie o charakterze adaptacyjnym **oraz z** z zajmowaniem się czymś innym.
- dostarczaniem wsparcia oraz rozwojem zainteresowań bez użycia mediów elektronicznych.

Występują negatywne związki jakości życia w sferze psychicznej z:

- rozwojem zainteresowań z wykorzystaniem mediów elektronicznych oraz takimi strategiami zaradczymi jak: zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie, zaprzeczanie, wyładowanie.

Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

Występują pozytywne związki jakości życia w sferze funkcjonowanie szkolne z:

- prężnością i wszystkimi jej wymiarami
- adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem, poza poczuciem humoru oraz ze strategiami takimi jak zajmowanie się czymś innym i wyładowanie.
- dostarczaniem wsparcia innym uczniom oraz rozwojem zainteresowań bez wykorzystania mediów elektronicznych.

Występują negatywne związki jakości życia w sferze funkcjonowanie szkolne z:

- negatywnie ze strategiami bezradności takimi jak używanie substancji psychoaktywnych, obwinianie siebie, zaprzestanie działań.
- rozwojem zainteresowań związanych z wykorzystaniem elektroniki.

Czy odczuwane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje zależności między posiadanym kapitałem psychologicznym a doświadczaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

Otrzymywane wsparcie społeczne modyfikuje związki pomiędzy kapitałem psychologicznym i doświadczaną przez uczniów jakością życia.

- 1) Przy niskim wsparciu społecznym stosowanie strategii unikowej przez dzieci z klas 4-8, w istotny sposób obniża poczucie jakości życia w sferze fizycznej;
- 2) Przy niskim i wysokim nasileniu otrzymywanego wsparcia społecznego prężność wiąże się znacząco pozytywnie z dobrostanem psychicznym wśród dzieci z klas 4-8;
- 3) Przy niskim i wysokim nasileniu otrzymywanego wsparcia społecznego prężność wiąże się znacząco pozytywnie z dobrostanem w sferze rówieśnicy i wsparcie społeczne;

Czy odczuwane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje zależności między posiadanym kapitałem psychologicznym a doświadczaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

Odnotowano także znaczenie mediacyjne otrzymywanego wsparcia społecznego dla związków strategii radzenia sobie ze stresem z poczuciem jakości życia.

Otrzymywane wsparcie społeczne wpływa na zwiększenie siły związku pomiędzy strategiami pozytywnymi i odczuwaną jakością życia.

Otrzymywane wsparcie osłabia ujemny związek negatywnych strategii zaradczych z jakością życia.

Rekomendacje

1. Wzmacnianie prężności, poprzez wspieranie rozwoju optymistycznego nastawienie i energii, wytrwałości i determinacji w działaniu, poczucia humoru i otwartość na nowe doświadczenia, kształtowanie kompetencji osobistych, w tym poczucia własnej skuteczności oraz kontrolowania emocji.
2. Wzmacnianie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem takich jak: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego oraz instrumentalnego.
3. Wzbudzanie zainteresowania wolontariatem jako okazji do wspierania innych, zaspokajania własnych potrzeb w konstruktywny sposób oraz budowania pozytywnego obrazu siebie na podstawie pozytywnych doświadczeń.
4. Stwarzanie warunków do rozwoju przez uczniów zainteresowań, które są istotnym czynnikiem chroniącym, zwłaszcza tych aktywności, które nie wymagają kontaktu z mediami elektronicznymi.

Rekomendacje

5. Wspieranie lub tworzenie systemów wspierających uczniów (np. system wsparcia rodzinnego, szkolnego, parafialnego, rówieśniczego). Otrzymywane wsparcie jest bowiem warunkiem wystąpienia lub wzmocnienia związków wielu zmiennych tworzących kapitał psychologiczny z odczuwaną jakością życia.

6. Zmniejszenie stosowania przez uczniów strategii z grupy bezradności (zaprzestanie działań, obwinianie siebie i używanie substancji psychoaktywnych), które istotnie wiążą się z obniżeniem jakości życia.

7. Wsparcie należy kierować równolegle do uczniów, rodziców i nauczycieli oraz psychologów i pedagogów szkolnych. Wzbogacenie całego systemu, w którym funkcjonują uczniowie, w zasoby umożliwi jego rozwój i uruchomi naturalne procesy regeneracji po pandemii COVID-19

WYNIKI UZYSKANE W GRUPIE MŁODZIEŻY
(N=2474; M=16, SD= 1,26)
W TYM 49,2% DZIEWCZĄT)

Jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów w czasie pandemii COVID-19?

- Młodzież charakteryzuje się dość dobrym poziomem jakości życia, zarówno na poziomie ogólnym, jak i w poszczególnych obszarach.
- Chłopcy cechują się wyższym niż dziewczęta poziomem aktywności fizycznej i energii, lepszym samopoczuciem psychicznym, mają większe poczucie bycia kochanym i wspieranym przez rodziców, czują się bardziej niezależni, a także bardziej pozytywnie postrzegają środowisko szkolne własne osiągnięcia.
- Osoby zamieszkujące tereny wiejskie cechuje ogólne wyższe poczucie jakości życia niż osoby zamieszkujące tereny miejskie.
- Młodzież z terenów wiejskich cechuje wyższy poziom energii, zadowolenie z życia, mniejsze przeżywanie uczuć smutku i samotności. Czują się bardziej zadowoleni z relacji z rodzicami, mają wystarczająco dużo swobody w decydowaniu o sobie.
- Osoby z terenów wiejskich również lepiej postrzegają swoje osiągnięcia w nauce i środowisko szkolne niż osoby z terenów miejskich



Czy istnieją związki między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii?

- Istnieją związki między kapitałem psychologicznym młodzieży, a jakością życia.
- Najwięcej korelacji zaobserwowano między:
 - prężnością a wymiarami jakości życia
 - strategiami radzenia sobie ze stresem a wymiarami jakości życia.

Związki między prężnością a jakością życia są dodatnie.

- Im wyższa prężność, tym wyższe ogólne poczucie jakości życia.
- Im wyższa prężność tym większa energia, sprawność i lepsze zdrowie fizyczne, lepsze samopoczucie psychiczne młodzieży, wyższa autonomia, samodecydowanie o sobie i lepsze relacje z rodzicami, w których nastolatek czuje się kochany i wspierany oraz wyższe zdolności poznawcze, umiejętności koncentracji oraz pozytywniejsze spostrzeganie środowiska szkoły przez młodzież.
- Im wyższe kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, w tym poczucie własnej skuteczności, tym lepsze zadowolenie z życia, brak poczucia samotności czy doświadczania uczucia smutku.
- Im bardziej osobę charakteryzuje odporność i elastyczność, optymistycznie nastawienie do przyszłości, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie własnej skuteczności, tym większe poczucie akceptacji przez rówieśników oraz dostrzeganego wsparcia od kolegów.



Związki między strategiami radzenia sobie ze stresem a jakością życia są o różnej sile i kierunku:

- Najsilniejsze dodatnie związki, o umiarkowanej sile, występują między ogólnym **poziomem jakości życia a czynnikiem poszukiwania wsparcia**, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego:
- **Im większe osoba otrzymuje wsparcie od innych**, otuchę i zrozumienie, im częściej poszukuje rady i pomocy u innych i otrzymuje ją, tym **lepsze ogólne poczucie jakości życia**.
- Wyraźne dodatnie związki występują **między aktywnymi strategiami radzenia sobie i akceptacją a ogólnym poziomem jakości życia**.



Związki między strategiami radzenia sobie ze stresem a jakością życia są o różnej sile i kierunku

- **Im wyższe unikanie i bezradność, tym niższe ogólne poczucie jakości życia**, czyli im osoba w sytuacji trudnej częściej rezygnuje z wszelkich działań i krytykuje siebie za to co się stało, przyjmuje winę za sytuację trudną na siebie, tym niższe poczucie jakości życia.
- Im częściej osoba krytykuje siebie za to co się stało, wini się za sytuację trudną, tym gorsze jest jej samopoczucie psychiczne, jest nieszczęśliwa, smutna, niezadowolona ze swojego życia.
- Podobnie, im wyższa rezygnacja z poradzenia sobie z sytuacją trudną, tym niższe samopoczucie psychiczne

Związki między strategiami radzenia sobie ze stresem a jakością życia są o różnej sile i kierunku

- Im częściej osoby korzystają ze **strategii unikających i strategii z obszaru rezygnacji i bezradności**, **tym większe towarzyszy im poczucie braku energii**, poczucia wyczerpania.
- Istnieją związki pomiędzy strategią poszukiwania wsparcia a samopoczuciem psychicznym.
- **Im bardziej młodzież doświadcza wsparcia od innych**, otrzymuje otuchę i zrozumienie oraz im bardziej poszukując rady i pomocy u innych, otrzymuje ją, tym bardziej jest **zadowolona z życia, przeżywa pozytywne emocje i rzadziej doświadcza poczucia samotności i pustki**, tym wyższe ma poczucie niezależności i autonomii, poczucia bycia rozumianym i kochanym ze strony rodziców i rówieśników.



Czy odczuwane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje zależności między posiadanym kapitałem psychologicznym a doświadczaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19?

- Odczuwane przez młodzież wsparcie społeczne stanowi mediator zależności między bezradnością a jakością życia.
- Jeśli uczniowie szkół ponadpodstawowych stosują nie przystosowane strategie radzenia sobie ze stresem (tj. bezradność) ale otrzymują wsparcie, ich negatywny wpływ na jakość życia zmniejsza się.

Rekomendacje do pracy z młodzieżą

- Prowadzenie/wspieranie pracy wychowawczej stymulującej prężność uczniów np. wolontariat, harcerstwo, działania sportowe i artystyczne

- Diagnozowanie strategii radzenia sobie ze stresem u uczniów szkół ponadpodstawowych; zwrócenie szczególnej uwagi na strategię z obszaru bezradności i unikania czyli nieprzystosowawczych strategii radzenia sobie).
- Wzmacnianie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem takich jak: aktywne radzenie sobie planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego oraz instrumentalnego
- Prowadzenie/wspieranie w szkołach zajęć profilaktycznych uczących adaptacyjnych metod radzenia sobie ze stresem - rozszerzenie zajęć nie tylko o wsparcie psychologiczne, ale również systemowe (rodzice, nauczyciele, rówieśnicy) dla uczniów o nasilonym poczuciu bezradności oraz formy wsparcia konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
- Psychoedukacja rodziców wskazująca na kluczową rolę budowania prężności oraz potrzebę wspierania nastolatków