

---

# Raport z badań przeprowadzonych wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych

---

W ramach Programu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego  
dla uczniów i nauczycieli finansowanego ze środków  
Ministerstwa Edukacji i Nauki

**Autorzy:**

Iwona Niewiadomska  
Małgorzata Łysiak  
Joanna Chwaszcz  
Stanisław Mamcarz  
Anna Siudem  
Krzysztof Jurek  
Bernadeta Lelonek-Kuleta  
Elżbieta Trubiłowicz

Lublin 2021



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki



# Spis treści



1	Podstawy teoretyczne badań. . . . .	4
2	Narzędzia wykorzystane w badaniach empirycznych . . . . .	7
3	Procedura prowadzenia badań. . . . .	13
4	Opis grupy badanej . . . . .	15
5	Metody analiz statystycznych . . . . .	19
6	Charakterystyki opisowe zmiennych . . . . .	21
7	Związki między kapitałem psychologicznym a wymiarami jakości życia uczniów . . . . .	47
8	Funkcje mediacyjne otrzymywanego wsparcia dla związków między kapitałem psychologicznym a wymiarami jakości życia uczniów . . . . .	56
9	Wnioski końcowe i rekomendacje. . . . .	60
10	Bibliografia. . . . .	63

# 1 Podstawy teoretyczne badań

W raporcie zaprezentowano wyniki badań przeprowadzonych we wrześniu 2021, dotyczące funkcjonowania uczniów, którzy wrócili do nauczania stacjonarnego po okresie długotrwałej izolacji, spowodowanej pandemią COVID-19. Celem badania była analiza odczuwanej jakości życia młodych osób oraz psychospołecznych czynników, które wpływają na poziom odczuwanej przez nich satysfakcji w różnych wymiarach funkcjonowania. Uzyskane wyniki powinny przyczynić się do kształtowania i/lub wzmacniania działań mających na celu dostarczanie takich form wsparcia społecznego przez rodziców, nauczycieli i specjalistów (psychologów i pedagogów szkolnych), dzięki którym uczniowie będą mogli doświadczać wysokiej jakości własnego życia.

W badaniach diagnostycznych postawiono trzy główne pytania:

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

Według Światowej Organizacji Zdrowia pojęcie jakości życia jest zależne od stanu zdrowia (HRQOL, ang. *health-related quality of life*), ponieważ jego określanie bazuje na definicji zdrowia wg WHO, która mówi, że zdrowie to stan pełnego dobrobytu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko nieobecność choroby. Każdy człowiek, bez względu na rasę, religię, przekonania polityczne, warunki ekonomiczne czy socjalne, ma prawo do najlepszego możliwego stanu zdrowia<sup>1</sup>.

Jakość życia dzieli się na domeny, które można opisać za pomocą wskaźników<sup>2</sup>. W raporcie uwzględniono 5 domen jakości życia uczniów, które zostały wyszczególnione w kwestionariuszu KIDSCREEN-27, służącym do oceny jakości życia dzieci i młodzieży w krajach Unii Europejskiej<sup>3</sup>: 1) zdrowie fizyczne, 2) samopoczucie psychiczne, 3) niezależność i relacje z rodzicami, 4) rówieśnicy i wsparcie społeczne, 5) środowisko szkolne.

1 WHO (2006). *Constitution of the World Health Organisation, Basic Documents*, ed. 45, supl.

2 WHOQOL Group. 1994. Development of the WHOQOL rationale and current status. *Internal Journal Mental Health*, 23, 24–56.

3 Mazur, J., Małkowska-Szcutnik, A., Dzielska, A., Tabak, I. (2008). *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

W ocenie jakości życia w szczególności sposób należy uwzględniać jej subiektywną perspektywę, ponieważ wskaźniki samooceny w analizowanym względzie są bardziej trafne zarówno w stosunku do obiektywnych parametrów, jak również oceny ze strony otoczenia społecznego. Należy również podkreślić, że poczucie jakości życia zmienia się w czasie, a zachodzące w nim zmiany mogą być spowodowane przez warunki zewnętrzne (np. przebywanie w izolacji ze względu na występowanie pandemii COVID-19) i/lub przez czynniki wewnętrzne (np. zmianę oczekiwań wobec innych osób czy też przeformułowanie celów życiowych)<sup>4</sup>.

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

Drugie pytanie badawcze odnosi się do zależności zachodzących między spostrzeganą jakością życia w czasie pandemii COVID-19 a kapitałem psychologicznym uczniów. Pojęcie kapitału psychologicznego odzwierciedla psychologiczny zakres rozwoju jednostki, który jest generowany przez: 1) przekonania dotyczące podejmowania wysiłku mającego na celu radzenie sobie z trudnymi zadaniami, 2) nastawienie do możliwości uzyskania sukcesu aktualnie i/lub w przyszłości, 3) odporność na występujące problemy i/lub elastyczny powrót do równowagi w sytuacji odczuwania negatywnych skutków doświadczanych trudności, 4) skierowanie działań w kierunku takich celów, dzięki którym zwiększa się nadzieja na możliwość osiągnięcia sukcesu<sup>5</sup>.

W raporcie uwzględniono cztery kategorie zmiennych, które w przeprowadzonych badaniach diagnostycznych konstytuują kapitał psychologiczny uczniów:

- a) Formy spędzania czasu wolnego – czynnikami determinującymi ilość czasu wolnego uczniów stanowią obowiązki szkolne i domowe; w ramach czasu wolnego, poprzez różnorodne zajęcia, istnieje możliwość kształtowania zainteresowań, pogłębiania wiedzy, zdobywania doświadczenia i/lub uzyskania relaksu; dzięki wymienionym elementom sposób zagospodarowania czasu wolnego jest ściśle związany z doświadczaniem jakości życia przez młodego człowieka<sup>6</sup>;
- b) Prężność psychiczna – mechanizm osobowościowy, obejmujący elementy: 1) poznawcze (traktowanie występujących problemów w kategoriach wyzwania ze względu na przekonanie o posiadaniu właściwych kompetencji do ich skutecznego rozwiązania), 2) emocjonalne (stabilność emocjonalna i preferowanie pozytywnych uczuć w trudnych sytuacjach), 3) behawioralne (poszukiwanie nowych doświadczeń i podejmowanie różnorodnych działań mających na celu skuteczne rozwiązanie problemów); wymienione elementy decydują o tym, że prężność psychiczna sprzyja wytrwałości i elastycznemu przystosowaniu się do wymagań życiowych, ułatwia mobilizację do

4 Papuć, E. (2011). Jakość życia – definicje i sposoby jej ujmowania. *Current Problems of Psychiatry*, 12 (2), 141–145; Kochman, D. (2007). Jakość życia. Analiza teoretyczna. *Zdrowie Publiczne*, 117 (2), 242–248.

5 Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706; Avey, J., Reichard, R., Luthans, F., Mhatre, K. (2011). Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22, 127–152.

6 Dragan, M. (2013). Czas wolny młodzieży gimnazjalnej. W: M. Banach, T. Gierat (red.), *Formy spędzania czasu wolnego*. Kraków: Wyd. Scriptum, 14–15.

podejmowania działań zaradczych w trudnych sytuacjach oraz zwiększa tolerancję przejawiania negatywnych emocji w sytuacji niepowodzeń<sup>7</sup>;

- c) Strategie radzenia sobie ze stresem – spostrzeganie zaistniałych okoliczności w kategoriach jako stresujących prowadzi do uruchomienia procesu adaptacyjnego w postaci radzenia sobie; możliwości zaradcze są oceniane przez osobę w aspekcie dwóch podstawowych funkcji<sup>8</sup>: 1) zmiany sytuacji na lepszą (aktywne strategie zaradcze), 2) utrzymaniu takiej samoregulacji osobowościowej, aby nie doszło do załamania odporności psychicznej ani społecznego funkcjonowania (strategie zorientowane na emocje i/lub strategie unikowe);
- d) Dostarczanie wsparcia innym – świadczenie pomocy w kontaktach międzyludzkich (np. rówieśniczych i/lub rodzinnych) w aspekcie emocjonalnym, poznawczym, instrumentalnym i/lub materialnym po to, aby ogólnie podtrzymywać wspieraną osobę, zmniejszać jej stres, tworzyć u niej poczucie przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz przybliżyć ją do rozwiązania problemu i/lub przewyciężenia trudności<sup>9</sup>.

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

Odpowiedź na trzecie pytanie badawcze jest związana z uzyskaniem wyników odnoszących się do modyfikowania przez otrzymywane od innych wsparcie zależności między kapitałem psychologicznym uczniów a odczuwaną przez nich jakością życia w czasie pandemii COVID-19. Otrzymywanie wsparcia społecznego następuje w kontekście międzyludzkich interakcji, które są podejmowane w sytuacjach problemowych. W ramach relacji pomocowej osoba otrzymująca wsparcie od innych może być odbiorcą takich form działania, jak<sup>10</sup>:

- wsparcie emocjonalne – przekazywanie emocji uspokajających, podwyższających samoocenę oraz odzwierciedlających troskę, opiekę i poczucie przynależności;
- wsparcie wartościujące – dawanie komunikatów służących wzmocnieniu poczucia własnej wartości, ważności partnerów relacji, wzajemnego szacunku oraz poczucia znaczenia i godności;
- wsparcie informacyjne – wymiana wiadomości służących lepszemu zrozumieniu sytuacji, położenia życiowego czy problemu, a także dostarczanie informacji zwrotnych o skuteczności działań zaradczych osoby wspieranej;
- wsparcie instrumentalne – rodzaj instruktażu polegającego na informowaniu o konkretnych sposobach postępowania w określonej sytuacji, co stanowi formę modelowania efektywnych strategii zaradczych;
- wsparcie rzeczowe (materialne) – świadczenie pomocy materialnej, rzeczowej i/lub finansowej na rzecz osoby potrzebującej.

7 Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.

8 Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3–4, 2–39.

9 Sęk, H., Cieślak, R. (2004). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, 11–28.

10 Tamże, 18–19; Włodarczyk, E. (2017). *Od wykluczenia do wsparcia*. Kraków: Impuls, 192.

# 2 Narzędzia wykorzystane w badaniach empirycznych

## 2.1. Kwestionariusz zdrowotny dla dzieci i młodzieży – KIDSCREEN

KIDSCREEN to akronim europejskiego projektu badawczego *Screening and Promotion for Health-related Quality of Life in Children and Adolescents – A European Public Health Perspective*, zrealizowanego w latach 2001–2004 w kilkunastu krajach, w tym również w Polsce<sup>11</sup>. KIDSCREEN jest jedną z metod powstałych w ramach tego projektu, którego celem było opracowanie modelu oraz narzędzi pomiaru jakości życia związanej ze zdrowiem dla dzieci i młodzieży w wieku 8–18 lat. Z polskiej strony opracowaniem tych metod zajmował się Instytut Matki i Dziecka<sup>12</sup>.

Kwestionariusz posiada 3 wersje: KIDSCREEN-52 (obejmuje 10 wymiarów jakości życia), KIDSCREEN-27 (5 obszarów), podczas gdy KIDSCREEN-10 jest z założenia jednowymiarowym indeksem, określanym czasem jako indeks zdrowia psychicznego lub ogólny indeks HRQL. Dzięki obejmującej trzynaście krajów współpracy międzynarodowej i symultanicznemu konstruowaniu metod zostały one opracowane z uwzględnieniem specyfiki danego języka i kultury. Kwestionariusze w każdej wersji przeznaczone są zarówno dla dzieci zdrowych, jak i chorych. Są to tzw. ogólne metody pomiaru jakości życia zależnej od zdrowia. Wszystkie trzy wersje metody są dostępne także w wersji dla rodziców bądź osób opiekujących się dzieckiem, czyli uwzględniają ocenę ze strony obserwatorów.

Kwestionariusz zastosowany w badaniach to wersja KIDSCREEN-27, która składa się z 27 pytań i obejmuje 5 obszarów jakości życia:

1. *Zdrowie fizyczne* – 5 pytań dotyczących poziomu aktywności fizycznej dziecka/nastolatka, jego energii i sprawności;
2. *Samopoczucie psychiczne* – 7 pytań koncentrujących się wokół kwestii samopoczucia psychicznego, tj. emocji pozytywnych i zadowolenia z życia oraz braku doświadczania samotności i smutku;

<sup>11</sup> The KIDSCREEN Group Europe. (2006). *The KIDSCREEN Questionnaires – Quality of life questionnaires for children and adolescents. Handbook*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

<sup>12</sup> Mazur, J., Małkowska-Szkućnik, A., Dzielska, A., Tabak, I. (2008). *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.

3. *Niezależność i relacje z rodzicami* – 7 pytań dotyczących związków z rodzicami i atmosfery w domu. Odnosi się do wzajemnych kontaktów i uczuć, ujawnia, czy dziecko/nastolatek czuje się kochany, wspierany i traktowany sprawiedliwie przez rodziców. Wymiar ten dotyczy także postrzegania przez dziecko/nastolatka poziomu swojej autonomii;
4. *Rówieśnicy i wsparcie społeczne* – 4 pytania odnoszące się do stosunków dziecka z innymi osobami w tym samym wieku, jak również do spostrzeganego wsparcia społecznego z ich strony;
5. *Środowisko szkolne* – 4 pytania dotyczące zdolności poznawczych dziecka/nastolatka, umiejętności nauki i koncentracji oraz jego odczuć wobec szkoły. Wymiar ten bada także relacje z nauczycielami.

Odpowiedzi badany udziela z perspektywy ostatniego tygodnia, na skali 5-stopniowej, w kategorii częstości (*nigdy, rzadko, dość często, często, zawsze*) lub intensywności (*wcale, trochę, średnio, bardzo, ogromnie*). Jedynie na pierwsze ogólne pytanie o stan zdrowia odpowiada się według innych kategorii, określając zdrowie jako: *doskonałe, bardzo dobre, dobre, takie sobie, złe*. W przypadku większości pytań przyjęto tzw. orientację pozytywną, tzn. pierwsza odpowiedź jest najbardziej negatywna, a ostatnia najbardziej pozytywna. Wynik ogólny i wyniki cząstkowe kwestionariusza KIDSCREEN także są zorientowane pozytywnie, tzn. wysoka punktacja oznacza dobrą jakość życia.

Kwestionariusz cechują dobre właściwości psychometryczne. Współczynniki alfa Cronbacha dla poszczególnych skal kwestionariusza w grupie młodzieży były następujące: Zdrowie fizyczne  $\alpha = 0,82$ , Samopoczucie psychiczne  $\alpha = 0,88$ , Niezależność i relacje z rodzicami  $\alpha = 0,83$ , Rówieśnicy i wsparcie społeczne  $\alpha = 0,86$ , Środowisko szkolne  $\alpha = 0,82$  oraz dla wyniku ogólnego  $\alpha = 0,92$ .

## 2.2. Skala do pomiaru prężności SPP-18

Skala do pomiaru prężności u dzieci i młodzieży SPP-18, autorstwa N. Ogińskiej-Bulik i Z. Juczyńskiego<sup>13</sup>, mierzy prężność w rozumieniu indywidualnej właściwości jednostki (rozumianej jako mechanizm samoregulacji), która jest istotna w procesie skutecznego radzenia sobie oraz sprzyja procesowi adaptacji. Skala zawiera 18 twierdzeń. Wartości psychometryczne metody sprawdzono na próbie 350 dzieci i młodzieży. Zgodność wewnętrzną alfy Cronbacha dla całej skali wyniosła 0,82. Rzetelność dla podskal mieściła się w granicach 0,76–0,87. Uzyskane wskaźniki oceniono jako zadowalające. Stabilność wewnętrzną zweryfikowano za pomocą testu-retestu, w odstępie 6 tygodni, na 30-osobowej grupie, i wyniosła 0,78, co świadczy o wysokiej stałości badanego konstrukt<sup>14</sup>.

Skala SPP-18 ma strukturę czynnikową. Cztery czynniki wyjaśniają 63,9% całkowitej wariancji. Największy udział w wyjaśnianej wariancji ma czynnik pierwszy: Optymistyczne nastawienie i energia (42,5%), następnie: Wytrwałość i determinacja w działaniu, Poczucie

13 Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16 (1), 7–28.

14 Tamże.



humoru i otwartość na nowe doświadczenia, z kolei Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu wyjaśniają łącznie nieco ponad 20% wariacji. Trafność kryterialną narzędzia ustalono poprzez korelacje wyników SPP-18 z wynikami innych narzędzi mierzących konstrukty zbliżone do prężności. Odnotowano silną korelację prężności z dwiema cechami osobowości mierzonymi kwestionariuszem NEO-FFI: ujemną z Neurotycznością i dodatnią z Ekstrawersją, oraz związek nieco słabszy, ujemny, z Ugodowością. Wykazano także dodatni związek prężności ze strategiami radzenia sobie ze stresem o charakterze przystosowawczym (aktywne radzenie) oraz ujemny związek ze strategiami nieprzystosowawczymi (unikanie, ucieczka), mierzonymi za pomocą Mini-COPE. W kolejnym etapie prac nad metodą obliczono średnie wartości dla ogólnego wskaźnika prężności i czterech czynników oraz sprawdzono, czy płeć i wiek je różnicują.

Obliczenia prowadzono na wynikach pozyskanych od 332 osób w wieku 12–19 lat. Jak się okazało, płeć nie różnicuje nasilenia prężności w grupie dzieci i młodzieży, poza czynnikiem czwartym: Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, w którym wyższe wyniki otrzymują chłopcy. Wiek także nie różnicował nasilenia prężności, chociaż autorzy podkreślają, że badana próba była niereprezentatywna, gdyż najwięcej było dzieci starszych (16–18 lat).

Badanie skalą SPP-18 polega na ustosunkowaniu się do 18 twierdzeń na skali pięciostopniowej od 0 (*zdecydowanie nie*) do 4 (*zdecydowanie tak*). Minimalny wynik wynosi 18, maksymalny 72, przy czym im wyższy wynik, tym wyższe nasilenie prężności. Skala przeznaczona jest do badania młodzieży i pozwala na uzyskanie wyniku ogólnego oraz czterech czynników składających się na prężność: 1. Optymistyczne nastawienie i energia; 2. Wytrwałość i determinacja w działaniu; 3. Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia; 4. Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu.

Rzetelność alfy Cronbacha w przedmiotowym badaniu, na reprezentatywnej próbie uczniów szkół ponadpodstawowych ( $N=2474$ ;  $M=16,72$ ,  $SD=1,32$ ), wyniosła odpowiednio: Optymistyczne nastawienie i energia – 0,76; Wytrwałość i determinacja w działaniu – 0,79, Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia – 0,73, Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu – 0,82 oraz dla wyniku ogólnego – 0,93.

### 2.3. Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE

Radzenie sobie ze stresem mierzono skalą Mini-COPE autorstwa Charlesa S. Carvera (Brief COPE)<sup>15</sup> w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik<sup>16</sup>. Skala ta mierzy częstotliwość stosowania 14 strategii zaradczych: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie

15 Carver, C.S., Weintraub, J.K., Scheier, M.F. (1989). Assessing coping strategies: a theretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.

Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.

16 Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2012). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

wsparcia instrumentalnego, zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie, zwrot ku religii, akceptacja, poczucie humoru. Składa się z 28 twierdzeń, ocenianych na skali czterostopniowej od 0 (*prawie nigdy tak nie postępuję*) do 3 (*prawie zawsze tak postępuję*). Strategie pogrupowane zostały w 7 czynników: aktywne radzenie sobie (aktywne radzenie, planowanie, pozytywne przewartościowanie), bezradność (zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie), poszukiwanie wsparcia (emocjonalnego i instrumentalnego), unikanie (zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie), zwrot ku religii, akceptacja, poczucie humoru<sup>17</sup>. Czynniki te wyjaśniają 66% wariancji.

Zgodność wewnętrzną polskiej skali ustalono na podstawie badań na grupie 200 osób w wieku 25–60 lat. Obliczono rzetelność połówkową – wskaźnik Guttmana 0,87. Stałość oceniono jako zadowalającą i zweryfikowano na grupie 34 osób badanych po upływie 6 tygodni. Najwyższa stałość cechowała strategię Zwrot ku religii (0,94) i Zażywanie substancji psychoaktywnych (0,82), natomiast najniższą strategię Zajmowanie się czymś innym (0,32).

Skalę tę zastosowano, po dostosowaniu językowym, w badaniach pilotażowych, na próbie dzieci i młodzieży. Rzetelność połówkowa na próbie dzieci w wieku 9–15 lat (N=672), mierzona wskaźnikiem Guttmana wyniosła 0,81; z kolei na próbie młodzieży w wieku 16–19 lat (N=703) wyniosła 0,77. Uzyskano satysfakcjonujące wartości psychometryczne, co pozwoliło na włączenie skali do ostatecznej puli metod badawczych.

Współczynnik rzetelności połówkowej Guttmana, w badaniu przedstawionym w niniejszym raporcie na próbie reprezentatywnej młodzieży (N=2474) wyniósł dla całej skali 0,78.

## 2.4. Kwestionariusz form spędzania czasu wolnego

Na potrzeby prowadzonego badania opracowano autorską metodę badania zainteresowań dzieci ze szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. Bazą teoretyczną było znaczenie zabawy w poszczególnych etapach rozwojowych dziecka. Rozwój zainteresowań wiąże się bowiem z efektami edukacji formalnej, jak i ogólnym rozwojem dziecka. Według W. Okonia „zainteresowania uważa się za wyuczony składnik zachowania, nabywany w toku orientacyjno-badawczej aktywności dziecka”<sup>18</sup>. We wczesnym dzieciństwie zainteresowanie oznacza zwrócenie się ku pewnej dziedzinie przedmiotów i pracy ogólnej, bądź ku pewnej dziedzinie czynności, uwarunkowanej dyspozycją i materiałem. W późniejszym okresie rozwoju dziecka staje się ono dyspozycją, postawą wyrażającą oczekiwanie<sup>19</sup>. Treści, zakres i dojrzałość zainteresowań uzależnione są od szeregu ogólnych czynników rozwojowych. Według E. Hurlock<sup>20</sup>, „aby zrozumieć, jak ważną rolę odgrywają zainteresowania w życiu dziecka, należy poznać cechy charakterystyczne

17 Tamże.

18 Okoń, W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

19 Gurycka, A. (1989). *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*. Warszawa: WSiP.

Banach, M., Gierat, T. (red.) (2013). *Formy spędzania czasu wolnego*. Kraków: Wydawnictwo Scriptum.

20 Hurlock, E. (1985). *Rozwój dziecka*. Warszawa: PWN.

zainteresowań dziecięcych oraz uświadomić sobie, czym różnią się od zainteresowań ludzi dorosłych”. Zdaniem E. Hurlock<sup>21</sup>, zainteresowania dzieci:

- rozwijają się równoległe z rozwojem fizycznym i umysłowym, podlegając zmianom w miarę rozwoju fizycznego i umysłowego;
- zależą od gotowości do uczenia się, nie ukształtują się, zanim dziecko nie osiągnie stanu dojrzałości fizycznej i umysłowej;
- zależą od możliwości uczenia się. Okazji do uczenia się dostarcza dzieciom środowisko oraz wzorce innych osób – zarówno rówieśników, jak i dorosłych, z którymi dzieci są związane;
- zależą od wpływów kulturowych. Rodzice, nauczyciele oraz inne osoby dorosłe dostarczają dziecku okazji do nabywania tych zainteresowań, które dana grupa kulturowa uznaje za odpowiednie, ograniczając tym samym okazje przyswojenia sobie zainteresowań uważanych w tej grupie za niewłaściwe;
- mają zabarwienie emocjonalne, czyli afektywny aspekt zainteresowań determinuje ich siłę. Ujemny ładunek uczuciowy osłabia zainteresowania, a dodatni je wzmacnia.

Na potrzeby badania opracowano autorską metodę badania zainteresowań młodzieży.

Dla potrzeb badania opracowano autorską metodę badania form spędzania czasu wolnego przez młodzież. Narzędzie zawiera pytania dotyczące różnych aktywności, które wykonuje młodzież w czasie wolnym od nauki. Kwestionariusz zawiera 12 itemów. Odpowiedzi udzielane są na 5-stopniowej skali: *nigdy tak nie robię, rzadko tak robię, czasem tak robię, często tak robię, zawsze tak robię*. Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniósł:  $\alpha = 0,617$  dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Przeprowadzona analiza czynnikowa pozwoliła na wyłonienie dwóch czynników: czynnik I Aktywności interpersonalne (nastawione na poszukiwanie kontaktów z innymi;  $\alpha = 0,66$ ) oraz czynnik II Aktywności konstrukcyjno-kreatywne (nastawione na rozwój kreatywności;  $\alpha = 0,5$ ).

## 2.5. Skala Wsparcia Społecznego: Dostarczanego i Spostrzeganego

Na potrzeby badania wsparcia społecznego w grupie uczniów szkół ponadpodstawowych skonstruowano autorskie skale wsparcia do badania wsparcia dostarczanego oraz otrzymywanego. Pojęcie *wsparcia społecznego* zaczerpnięto od Schultza i Schwarzera, autorów Berlińskich Skal Wsparcia Społecznego BSWS. Chodzi tu o wsparcie dostępne dla młodzieży ze strony otoczenia, z którego może skorzystać w razie potrzeby. *Wsparcie otrzymywane* to subiektywne ujęcie kapitału wspierającego środowiska. W badaniach projektu oparto się na polskiej adaptacji Berlińskich Skal Wsparcia Społecznego<sup>22</sup>. Analizie poddano wybrane aspekty wsparcia społecznego w poszczególnych grupach osób badanych (dzieci, młodzież, rodzice, nauczyciele, specjaliści).

21 Tamże.

22 Łuszczczyńska, A., Kowalska, M., Schwarzer, R., Schutz, U. (2006). Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSWS): Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich właściwościami psychometrycznymi. *Studia Psychologiczne*, 3 (44), 17–27.

W badaniach pilotażowych wśród uczniów szkół ponadpodstawowych analizowano następujące wymiary wsparcia społecznego: spostrzegane wsparcie, czyli ich ocenę dostępnego dla nich wsparcia emocjonalnego, informacyjnego, instrumentalnego, wartościującego. Dodatkowo, analizowano aspekt poszukiwania wsparcia przez młodzież. Uczniów szkół ponadpodstawowych zapytano także o dostarczane wsparcie, czyli wsparcie, jakiego udzielają swoim rówieśnikom, w aspekcie emocjonalnym, informacyjnym, instrumentalnym, wartościującym i materialnym. Pytania dla tej grupy zostały opracowane przez zespół projektowy w oparciu o pytania polskiej adaptacji kwestionariusza BSWS i uzupełnione o pytania dotyczące dodatkowych wymiarów wsparcia<sup>23</sup>. Wersja pilotażowa narzędzia obejmowała 23 itemy.

Współczynnik alfa Cronbacha dla narzędzia w badaniu pilotażowym wyniósł 0,89, co wskazuje na wysoką rzetelność narzędzia. Wersja ostateczna kwestionariusza obejmowała 23 pytania. Pytania zawierały czterostopniową skalę odpowiedzi: całkowicie nieprawdziwe, w małym stopniu prawdziwe, w umiarkowanym stopniu prawdziwe, całkowicie prawdziwe. Analiza czynnikowa przeprowadzona na wynikach uzyskanych w badaniu właściwym pozwoliła na wyłonienie dwóch wymiarów wsparcia społecznego w grupie młodzieży: wsparcia dostarczanego i otrzymywanego. Przy wyodrębnianiu wymiarów przyjęto zasadę eliminacji itemów o ładunku czynnikowym poniżej 0,5.

Ostatecznie dwa wymiary wsparcia społecznego w badaniu uczniów szkół ponadpodstawowych tworzy 16 pytań. Czynniki pierwszy dotyczy dostarczanego (transmitowanego) przez młodzież wsparcia społecznego dla swoich rówieśników (9 pytań), a czynnik drugi dotyczy spostrzeganego wsparcia społecznego (7 pytań). Współczynniki rzetelności dla poszczególnych czynników wynosiły: transmitowane wsparcie  $\alpha = 0,915$ , spostrzegane wsparcie  $\alpha = 0,886$ .

## Metryczka

Metryczka zawierała dane demograficzne, takie jak: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców/opiekunów, pytania dotyczące wielkości klasy, do której uczęszcza dziecko oraz pytania dotyczące zachorowania na COVID-19.

---

23 Tamże.

# 3 Procedura prowadzenia badań

Badanie ogólnopolskie było prowadzone od 13 września 2021 roku do 1 października 2021 roku. Z uwagi na charakter badań schemat doboru próby uwzględniał dwa etapy.

W pierwszym etapie założono wylosowanie minimum 1 200 szkół z całej Polski (16 województw). Przyjęto, że badanie będzie posiadało charakter reprezentatywny, przy zastosowaniu próby warstwowej. Warstwy odzwierciedlały liczebny udział szkół danego rodzaju w poszczególnych województwach. Dobór szkół przeprowadzono w oparciu o publicznie dostępne dane, zgromadzone w Rejestrze Szkół i Placówek Oświatowych (<https://rspo.gov.pl/>). Ostatecznie w próbie badawczej znalazło się 1 228 jednostek, w tym 333 szkół ponadpodstawowych. Po ustaleniu struktury próby przeprowadzono losowanie oparte na wyborze odpowiedniej liczby szkół danego rodzaju dla każdego województwa przy wykorzystaniu generatora liczb pseudolosowych. Procedura ta pozwoliła na wskazanie konkretnych jednostek, z których wszyscy uczniowie mieli niezerowe prawdopodobieństwo wzięcia udziału w badaniu. 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. Przeszkoleni w ramach projektu koordynatorzy informowali władze wylosowanych placówek o celu badania, jego przebiegu i sposobie wykorzystania uzyskanych wyników. Koordynatorzy udostępniali narzędzie badawcze oraz kontrolowali prawidłowy przebieg procesu badawczego.

Badanie miało charakter dobrowolny i anonimowy. Ankieta zawierała trzy rodzaje pytań. Zdecydowana większość z nich wymagała wskazania jednej odpowiedzi (pytania jednokrotnego wyboru). Nieliczne pytania wymagały zaznaczenia większej liczby odpowiedzi (pytania wielokrotnego wyboru). Ponadto, w ankiecie znalazły się tzw. pytania otwarte. Respondenci mieli możliwość udzielenia odpowiedzi we wskazanym polu, np. podając swój wiek. Przeciętny czas wypełniania ankiety wahał się od 20 minut do 30 minut. Ankietowani mieli możliwość przerwania – w każdym momencie – badania i powrotu do niego w dowolnej chwili. Projektując badanie, uwzględniono, że dana jednostka edukacyjna mogła być zlikwidowana przez organ prowadzący, a fakt ten nie został aktualizowany w bazach danych. W takiej sytuacji dokonano losowania dodatkowej jednostki danego rodzaju we wskazanym województwie (losowanie bez zwracania).

Po pierwszym etapie badania otrzymano 21165 prawidłowo wypełnionych ankiet. W celu wykonania analizy statystycznej dokonano kolejnego losowania próbki. Aby zapewnić reprezentatywność uzyskanych wyników losowanie uwzględniało kontrolę następujących cech: **województwo zamieszkania, typ miejscowości zamieszkania (miasto vs. wieś) oraz płeć. Dane dotyczące rozkładu tych cech w populacji pobrano z materiałów udostępnionych przez Główny Urząd Statystyczny.** Do próby włączono 2474 respondentów z 298 szkół. W dalszej części raportu przedstawiono charakterystykę społeczno-demograficzną badanej grupy.

# 4

## Opis grupy badanej



W próbie badanej znalazły się osoby od 14 do 19 lat (N=2474), a średnia wieku w badanej grupie wyniosła 16 lat (odchylenie standardowe 1,32). Około 2% badanych nie podało swojego wieku. Wszystkie osoby podawały poprawny kod identyfikacyjny placówki, do której należały, zatem można bezpiecznie założyć, że byli to uczniowie szkół ponadpodstawowych mieszczący się w podanym przedziale wiekowym. W grupie uczniów szkół ponadpodstawowych 50,8% badanych stanowili chłopcy, a 49,2% dziewczęta (Tabela. 1).

Tabela 1. Rozkład płci w badanej grupie młodzieży (N=2474)

	Częstość	Procent	Procent ważnych
chłopcy	1257	50,8	50,8
dziewczęta	1217	49,2	49,2
Ogółem	<b>2474</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Osoby z grupy badanej pochodziły głównie z terenów wiejskich, następnie średnich i małych miast, miejscowości miejsko/wiejskich, dużych miast (pow. 500 tys.), a na końcu z miast od 200 do 500 tys. mieszkańców.

Tabela 2. Miejsce zamieszkania osób badanych (N=2474)

	Częstość	Procent	Procent ważnych
wieś	1107	44,7	44,7
miasto do 10 000	217	8,8	8,8
miasto od 10 tys. do 20 tys.	197	8,0	8,0
miasto od 20 tys. do 50 tys.	316	12,8	12,8
miasto od 50 tys. do 100 tys.	180	7,3	7,3
miasto od 100 tys. do 200 tys.	175	7,1	7,1
miasto od 200 tys. do 500 tys.	111	4,5	4,5

	Częstość	Procent	Procent ważnych
miasto powyżej 500 tys.	171	6,9	6,9
<b>Ogółem</b>	<b>2474</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Największa liczba respondentów pochodziła z województwa mazowieckiego (15,8%), śląskiego (11,4%) i wielkopolskiego (10,1%), natomiast najmniej z województwa opolskiego (2,3%), lubuskiego (2,7%) i świętokrzyskiego (2,8%).

Tabela 3. Województwo zamieszkania badanych (N=2474)

	Częstość	Procent
dolnośląskie	180	7,3
kujawsko-pomorskie	130	5,3
lubelskie	128	5,2
lubuskie	66	2,7
łódzkie	150	6,1
małopolskie	211	8,5
mazowieckie	392	15,8
opolskie	56	2,3
podkarpackie	136	5,5
podlaskie	71	2,9
pomorskie	166	6,7
śląskie	282	11,4
świętokrzyskie	70	2,8
warmińsko-mazurskie	87	3,5
wielkopolskie	249	10,1
zachodniopomorskie	100	4,0
<b>Ogółem</b>	<b>2474</b>	<b>100,0</b>

W badanej grupie 3,5%, to jest 86 osób badanych, zaznaczyło, że posiada orzeczenie o niepełnosprawności. Jedynie 54 osoby podały szczegółowo rodzaj diagnozy, w tym: 15 osób z niepełnosprawnością intelektualną, 9 osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, 8 osób z niepełnosprawnością słuchu i/lub mowy, 12 osób z niepełnosprawnością ruchową oraz 10 osób ze spektrum autyzmu.

Tabela 4. Osoby, z którymi mieszka badany

	Częstość	Procent
z mamą	2159	87,3
z tatą	1768	71,5
trochę z mamą, trochę z tatą	86	3,5



	Częstość	Procent
z babcią	446	18,0
z dziadkiem	248	10,0
z rodzeństwem	1391	56,2
z ciocią	50	2,0
z wujkiem	52	2,1
z opiekunem/ką	24	1,0
pod opieką instytucji MOS/MOW	40	1,6

Zdecydowana większość osób badanych mieszka z matką (87,3%), jak i z ojcem (71,5%). 1391 osób posiada rodzeństwo, z którym mieszka. Pozostałe osoby mieszkają z dziadkami (694 osób) lub z dalszą rodziną (wujek, ciocia; N=102). 86 osób deklaruje naprzemienne mieszkanie z rodzicami, a 24 osoby mieszkają z innym opiekunem prawnym. Badani zapytani o posiadanie własnego pokoju w zdecydowanej większości odpowiadają, że posiadają pokój tylko dla siebie (76,9%), 433 osób posiada pokój, ale dzieli go z rodzeństwem. Niecałe 3% badanych nie posiada własnego pokoju.

Tabela 5. Wykształcenie rodziców/opiekunów nastolatków (N=2474)

		Ojciec/Opiekun		Matka/Opiekunka	
		Częstość	Procent ważnych	Częstość	Procent ważnych
	podstawowe	109	4,8	66	2,8
	gimnazjalne	39	1,7	16	,7
	zawodowe	719	31,4	530	22,7
	średnie	539	23,5	651	27,9
	wyższe	515	22,5	799	34,2
	nie wiem	369	16,1	274	11,7
	<b>Ogółem</b>	<b>2290</b>	<b>100,0</b>	<b>2336</b>	<b>100,0</b>
Braki danych		184		138	
<b>Ogółem</b>		2474			

Wśród ojców/opiekunów osób badanych większość posiada wykształcenie zawodowe (31,4%), natomiast matki/opiekunki w większości posiadają wykształcenie wyższe (34,2%). Zapytani o status zawodowy opiekunów/rodziców – 1454 osoby zgłaszają, że oboje rodziców pracuje zawodowo, 517 osób odpowiedziało, że tylko jeden rodzic/opiekun jest aktywny zawodowo, 255 osób deklaruje, że opiekunowie/rodzice są bezrobotni, a 133 osób nie zna statusu zawodowego swoich opiekunów.

Tabela 6. Wielkość klasy, do której uczęszcza badany (N=2474)

		Częstość	Procent	Procent ważnych
	do 15 osób	190	7,7	7,9
	16–20 osób	267	10,8	11,1
	powyżej 20 osób	1954	79,0	81,0
	Ogółem	<b>2411</b>	<b>97,5</b>	<b>100,0</b>
Braki danych	63	2,5		
Ogółem	2474	100		

79% badanych osób zgłasza, że uczęszcza do klasy, w której jest co najmniej 20 uczniów. W drugiej kolejności znajdują się klasy średnie (między 16–20 uczniów; N=267). Klasy małe są najrzadziej deklarowaną opcją (Tabela 6).

Tabela 7. Zachorowanie na COVID-19 młodzieży (N=2474)

		Częstość	Procent	Procent ważnych
Ważne	nie	1262	51,0	53,1
	tak, ale nie miałem/miałam objawów	140	5,7	5,9
	tak, miało objawy, ale przechorowałem/przechorowałam je w domu	358	14,5	15,1
	tak, musiałem/musiałam z tego powodu przebywać w szpitalu	8	0,3	0,3
	nie wiem	610	24,7	25,7
	Ogółem	<b>1262</b>	<b>51,0</b>	<b>53,1</b>
Braki danych	96	3,9		
Ogółem		2474		

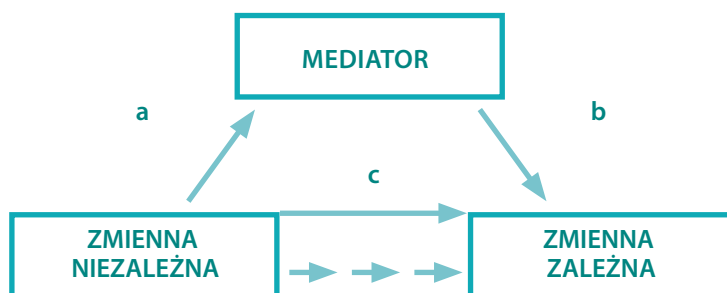
Spośród badanej młodzieży 20,5% osób deklaroowało, że przechodziło infekcję w wyniku zachorowania na COVID-19, w tym 366 osób przechodziło chorobę z zauważalnymi objawami, a 8 osób musiało być hospitalizowanych w wyniku choroby. Zdecydowana większość badanych (51%) deklaruje, że nie chorowało na COVID-19, a 24,7% podaje, że nie wie, czy chorowało. Gorzej przedstawia się sytuacja infekcji u osób z najbliższego środowiska osób badanych. W tym przypadku 29,2% podaje, że ktoś z domowników przechodził chorobę COVID-19 z doświadczaniem objawów, a 1,6% (N=39), że w wyniku infekcji musiało dojść do hospitalizacji. Połowa respondentów deklaroowała, że nikt z domowników nie chorował w okresie pandemii, a brak wiedzy na ten temat podaje 16,8% osób badanych.

# 5 Metody analiz statystycznych

Zebrany materiał badawczy opracowano statystycznie za pomocą pakietu PS IMAGO. Zmienne ilościowe opisano za pomocą średniej, odchylenia standardowego, mediany, dominanty, asymetrii i kurtozy, a także wartości minimalnej i maksymalnej. W przypadku zmiennych jakościowych podano liczebność i odsetek wskazywanych przez respondentów kategorii. W analizie zastosowano odpowiednie procedury statystyczne. Normalność rozkładów danych sprawdzono przy użyciu testu Shapiro-Wilka. W sytuacji spełnienia założeń stawianych testom parametrycznym (zmienne mierzone na ilościowym poziomie pomiaru) zastosowano test t-Studenta dla grup niezależnych (ang. *t test for independent groups*). Test t służy do weryfikacji hipotezy o równości średnich badanej zmiennej w dwóch populacjach.

W celu określenia korelacji pomiędzy zmiennymi ilościowymi wykorzystano współczynnik korelacji liniowej Pearsona (ang. *Pearson product-moment correlation coefficient*), który jest wykorzystywany do badania związku liniowego pomiędzy dwiema cechami. W przypadku zmiennych porządkowych zastosowano współczynnik rho Spearmana.

Ponadto przeanalizowano związki mediacyjne pomiędzy wybranymi zmiennymi oraz efekty moderacyjne.



Mediacje przeprowadzono zgodnie z wytycznymi Preachera i Hayesego przy użyciu makra PROCESS (dla SPSS). Do testowania istotności efektów pośrednich wykorzystano procedurę bootstrappingu. Zgodnie z zaleceniami zawartymi w literaturze, efekty pośredniczące uznano za istotne, gdy wartości efektu mieściły się w 95% przedziale ufności, który nie

zawierał zera. Przyjmuje się, że aby istniał efekt pośredniczący zmiennej M, musi istnieć istotna zależność między zmienną niezależną a mediatorem (ścieżka a) oraz między mediatorem a zmienną zależną (ścieżka b). Ścieżka c oznacza efekt bezpośredni, określając wpływ zmiennej niezależnej na zmienną zależną przy kontroli mediatora. Ścieżka c to tzw. efekt całkowity, tj. suma efektów bezpośredniego i pośredniego.

# 6 Charakterystyki opisowe zmiennych

W tym podrozdziale zostaną zaprezentowane wyniki pozwalające odpowiedzieć na pierwsze pytanie badawcze o to, jakie jest nasilenie poczucia jakości życia uczniów szkół ponadpodstawowych w czasie pandemii COVID-19. Kolejno zostaną przedstawione statystyki badanej zmiennej wyjaśnianej dla całej grupy, jak i z uwzględnieniem różnic nasilenia jakości życia z uwzględnieniem kryterium płci oraz miejsca zamieszkania.

Kolejno zostaną zaprezentowane wyniki zmiennych kapitału podmiotowego – prężności, radzenia sobie ze stresem, form spędzania czasu wolnego oraz wsparcia dla całej grupy, jak i z uwzględnieniem różnic między płciami oraz ze względu na miejsce zamieszkania.

## 6.1. Jakość życia u młodzieży

Ogólna jakość życia, kształtowana przez pięć szczegółowych domen, przez przeważającą część badanej próby oceniana jest średnio (67,3%)<sup>24</sup>. Uczniowie szkół ponadpodstawowych są przeciętnie zadowoleni z życia, relacji z rodzicami i rówieśnikami, a także na poziomie przeciętnym funkcjonują w szkole. 16,5% z nich jest zadowolonych z siebie, z życia, z relacji rówieśniczych i rodzinnych, dobrze czuje się w szkole, a 16,1% jest niezadowolonych z siebie, ze swojego życia, z relacji i funkcjonowania szkolnego, a przy tym nieakceptowanych w grupie rówieśniczej. Dla tej grupy szczególnie ważne będzie planowanie interwencji i wsparcia.

24 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) przeciętne nasilenie ogólnej jakości życia ma 1 013 821 młodzieży, niskie 242 806, a wysokie 248 891 uczniów.

Tabela 8. Jakość życia u uczniów szkół ponadpodstawowych w skali Kidscreen-27 (N=2474)

	Niskie wyniki		Przeciętne wyniki		Wysokie wyniki	
	N	%	N	%	N	%
<b>Zdrowie fizyczne</b>	449	18,1%	1585	64,1%	440	17,8%
<b>Samopoczucie psychiczne</b>	395	16,0%	1583	64,0%	496	20,0%
<b>Niezależność i relacje z rodzicami</b>	414	16,7%	1681	67,9%	379	15,3%
<b>Rówieśnicy i wsparcie społeczne</b>	449	18,1%	1536	62,1%	489	19,8%
<b>Środowisko szkolne</b>	375	15,2%	1694	68,5%	405	16,4%
<b>Ogólna jakość życia</b>	399	16,1%	1666	67,3%	409	16,5%

Zdrowie fizyczne młodzieży kształtuje się w większości na poziomie przeciętnym (64,1%). Wynik ten oznacza średni stopień zadowolenia ze zdrowia i średnie nasilenie energii życiowej. Prawie 18% badanej próby uzyskało wyniki wysokie, co oznacza, iż ci uczniowie są zadowoleni ze swojego zdrowia, aktywni i pełni energii. Niski wynik w domenie zdrowie fizyczne cechuje 18,1%<sup>25</sup> młodzieży, która przejawia wyczerpanie fizyczne oraz brak energii do życia.

Wyniki rozkładają się podobnie w domenie samopoczucia psychicznego. Najwięcej uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych uzyskało wyniki przeciętne (64%). Wysokie wyniki cechuje niespełna 16% uczniów, co świadczy o tym, iż osoby te są szczęśliwe, zadowolone z życia i zrównoważone emocjonalnie. Niskie wyniki w domenie samopoczucie psychiczne uzyskało 16%<sup>26</sup> badanych, co oznacza, iż te osoby odczuwają niezadowolenie ze swojego życia, są smutne, nieszczęśliwe i mają niską samoocenę.

Niezależność i relacje z rodzicami to domena, w której większość badanej próby (67,9%) osiągnęła wyniki przeciętne. 15,3% badanych uzyskało wyniki wysokie, co można interpretować następująco: są to osoby zadowolone ze swoich relacji z rodzicami, mające wystarczająco dużo swobody w decydowaniu o sobie, a także zadowolone ze swoich zasobów finansowych. Młodzież o niskich wynikach stanowi 16,7%<sup>27</sup> badanej próby. Tę grupę cechują duża zależność od rodziców, brak możliwości decydowania o sobie i brak odpowiednich na swoje potrzeby zasobów finansowych.

Poziom jakości życia w sferze Rówieśnicy i wsparcie społeczne kształtuje się w badanej grupie podobnie, tzn. najwięcej osób (62,1%) uzyskało wyniki przeciętne. Wyniki wysokie uzyskało 19,8% badanych uczniów, co świadczy o tym, że są to osoby akceptowane w grupie, jak i odczuwające wsparcie. Uczniowie, którzy uzyskali niski wynik w tej

25 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie nasilenie jakości życia w domenie zdrowie fizyczne ma 273 233 uczniów, przeciętne 964 530 młodzieży, a wysokie 267 756 uczniów.

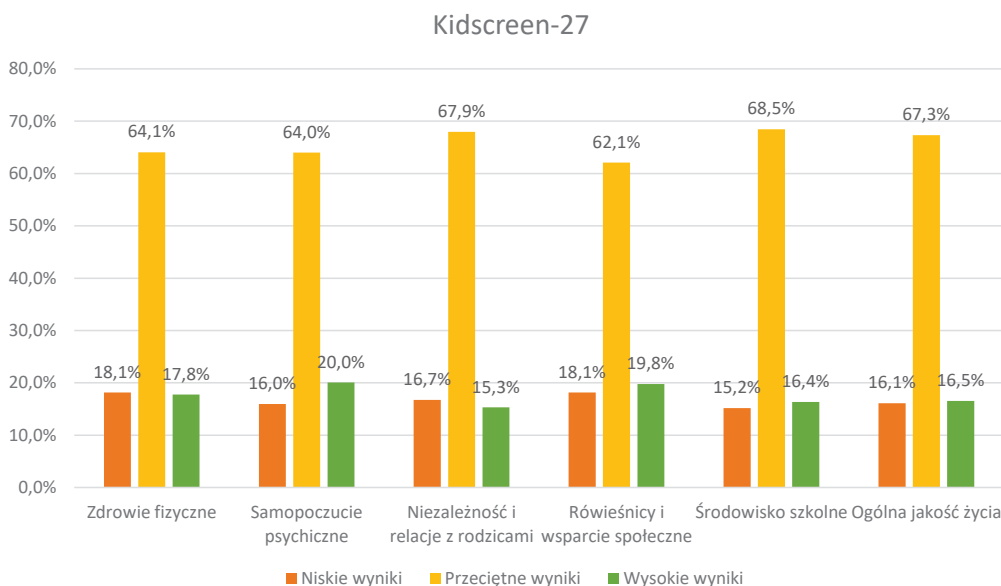
26 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie nasilenie jakości życia w domenie samopoczucia psychicznego ma 240 372, przeciętne 963312, a wysokie 301 834 uczniów.

27 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie nasilenie jakości życia w domenie Niezależność i relacje z rodzicami ma 251934 uczniów, przeciętne 1 022 949, a wysokie 230 635 młodzieży.

domenie, stanowią 18,1%<sup>28</sup> badanych. Czują się oni odrzuceni przez rówieśników, brakuje im wsparcia i poczucia akceptacji.

Jeśli chodzi o funkcjonowanie szkolne, 68,5% badanej próby uzyskało wynik przeciętny, 16,4% wynik wysoki, a 15,2%<sup>29</sup> – niski. Osoby z wynikiem wysokim pozytywnie spostrzegają środowisko szkolne oraz własne osiągnięcia w nauce. Uczniowie, którzy uzyskali niski wynik, są natomiast niezadowoleni z funkcjonowania szkolnego, negatywnie oceniają zarówno środowisko szkolne, jak i nauczycieli.

Rozkład wyników w poszczególnych domenach jakości życia z uwzględnieniem wyników niskich, średnich i wysokich przedstawia wykres poniżej.



Wykres 1. Graficzne przedstawienie rozkładu wyników w kwestionariuszu KIDSCREEN-27 dla uczniów szkół ponadpodstawowych

### 6.1.1. Jakość życia młodzieży a zmienne demograficzne

Uzyskane wyniki w badanej grupie uczniów szkół ponadpodstawowych sprawdzono pod kątem różnic w zakresie poziomu jakości życia ze względu na płeć i na miejsce zamieszkania.

Analiza porównawcza rezultatów uzyskanych w grupie dziewcząt ( $M=3,04$ ,  $SD=0,64$ ) i chłopców ( $M=3,33$ ,  $SD=3,04$ ) uwidacznia, że istnieją różnice w nasileniu jakości życia. Jak wskazują wyniki porównań, ogólny poziom jakości życia różni się na korzyść chłopców (Tabela 9).

28 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie nasilenie jakości życia w domenie Rówieśnicy i wsparcie społeczne ma 273 233 uczniów, przeciętne 934 711, natomiast wysokie 297 574 młodzieży.

29 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie nasilenie jakości życia w domenie Środowisko szkolne ma 228 201, przeciętne 1 030 860, a 246 457 młodzieży uzyskuje wyniki wysokie.

Różnice występują także w czterech z pięciu obszarów jakości życia: 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 i własne osiągnięcia.

Tabela 9. Porównanie chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w zakresie poczucia jakości życia; test istotności różnic t-Studenta

Kidscreen-27	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy		Dziewczęta			
	(N=1257)		(N=1217)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Zdrowie fizyczne	<b>3,31</b>	<b>0,82</b>	<b>2,87</b>	<b>0,80</b>	<b>13,49</b>	<b>0,000</b>
Samopoczucie psychiczne	<b>3,32</b>	<b>0,84</b>	<b>2,95</b>	<b>0,83</b>	<b>10,91</b>	<b>0,000</b>
Niezależność i relacje z rodzicami	<b>3,50</b>	<b>0,83</b>	<b>3,18</b>	<b>0,83</b>	<b>9,53</b>	<b>0,000</b>
Rówieśnicy i wsparcie społeczne	3,31	0,97	3,24	0,95	1,76	0,078
Środowisko szkolne	<b>3,06</b>	<b>0,86</b>	<b>2,94</b>	<b>0,85</b>	<b>3,50</b>	<b>0,000</b>
Kidscreen-27	<b>3,33</b>	<b>0,64</b>	<b>3,04</b>	<b>0,64</b>	<b>11,21</b>	<b>0,000</b>

Różnic między płciami nie zaobserwowano w obszarze stosunków uczniów z rówieśnikami, jak również względem spostrzeganego wsparcia społecznego z ich strony.

Różnice w zakresie nasilenia ogólnej jakości życia występują również między grupami młodzieży zamieszkującej tereny miejskie i wiejskie. Analiza porównawcza rezultatów pozwala stwierdzić, że osoby zamieszkujące tereny wiejskie cechuje ogólne wyższe poczucie jakości życia niż osoby zamieszkujące tereny miejskie (Tabela 10).

Tabela 10. Porównanie uczniów ze szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich w zakresie poczucia jakości życia; test istotności różnic t-Studenta

Kidscreen-27	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś		miasto			
	(N=1107)		(N=1367)		t	p
	M	SD	M	SD		
Zdrowie fizyczne	<b>3,15</b>	<b>0,82</b>	<b>3,05</b>	<b>0,86</b>	<b>2,91*</b>	<b>0,004</b>
Samopoczucie psychiczne	<b>3,23</b>	<b>0,83</b>	<b>3,07</b>	<b>0,87</b>	<b>4,53*</b>	<b>0,000</b>
Niezależność i relacje z rodzicami	<b>3,39</b>	<b>0,82</b>	<b>3,30</b>	<b>0,86</b>	<b>2,57</b>	<b>0,010</b>
Rówieśnicy i wsparcie społeczne	3,31	0,95	3,25	0,97	1,53	0,127
Środowisko szkolne	<b>3,08</b>	<b>0,83</b>	<b>2,95</b>	<b>0,87</b>	<b>3,74</b>	<b>0,000</b>
Kidscreen-27	<b>3,25</b>	<b>0,63</b>	<b>3,14</b>	<b>0,67</b>	<b>4,17*</b>	<b>0,000</b>



Okazuje się, że młodzież z terenów wiejskich charakteryzuje wyższy niż osoby z terenów miejskich 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.

## 6.2. Kapitał psychologiczny młodzieży

W raporcie uwzględniono cztery kategorie zmiennych, które konstytuują kapitał psychologiczny, takich jak: prężność psychiczna, strategie radzenia sobie ze stresem, formy spędzania czasu wolnego oraz dostarczanie wsparcia innym. Poniżej zostaną przedstawione dane statystyczne oraz analizy porównawcze w zakresie kapitału psychologicznego.

### 6.2.1. Prężność

U 70,4%<sup>30</sup> młodzieży prężność plasuje się na poziomie przeciętnym, który to wynik jest charakterystyczny dla 65% młodzieży w skali optymistyczne nastawienie i energia, dla 65,4% – w skali poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, dla 67% – w skali kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, oraz dla 68% – w skali wytrwałość i determinacja w działaniu.

Wynik przeciętny prężności oznacza, iż osoby te posiadają umiarkowane zasoby energii, są raczej optymistycznie nastawione do przyszłości, zwykle realizują swoje cele, a ich otwartość na nowe doświadczenia jest umiarkowana. Posiadają wystarczające kompetencje osobiste, w tym poczucie własnej skuteczności, a także radzą sobie z nieprzyjemnymi emocjami w zadowalający sposób.

Tabela 11. Rozkład wyników skali Prężności SPP-18 u młodzieży (N=2474)

	Niskie wyniki		Przeciętne wyniki		Wysokie wyniki	
	N	%	N	%	N	%
Optymistyczne nastawienie i energia	436	17,6%	1608	65,0%	430	17,4%
Wytrwałość i determinacja w działaniu	394	15,9%	1683	68,0%	397	16,0%
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	465	18,8%	1618	65,4%	391	15,8%
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	384	15,5%	1658	67,0%	432	17,5%
Prężność wynik ogólny	376	15,2%	1741	70,4%	357	14,4%

14,4%<sup>31</sup> badanych uczniów szkół ponadpodstawowych uzyskała wysokie wyniki w skali prężności, najwięcej w skali kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu

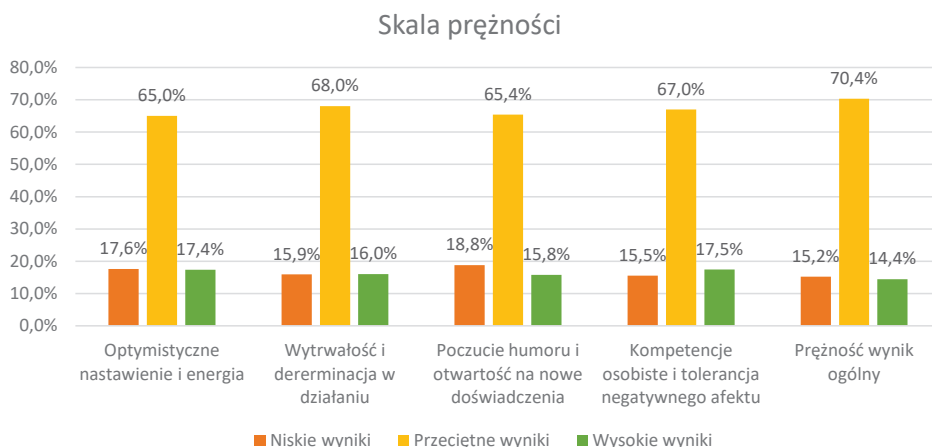
30 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) przeciętne wyniki w skali Prężności uzyskuje 1 059 461 badanej młodzieży.

31 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) wysokie wyniki w skali Prężności uzyskuje 217 241 uczniów.

(17,5%) oraz optymistyczne działanie i energia (17,4%). Wynik ten oznacza, że są to osoby energiczne, optymistycznie nastawione do przyszłości, wytrwałe w działaniu, zdeterminowane w osiągnięciu celów, otwarte na nowe doświadczenia, z poczuciem humoru. Posiadają wysokie kompetencje osobiste (w tym poczucie własnej skuteczności) oraz potrafią kontrolować swoje emocje.

Niski wynik w skali prężności uzyskało 15,2%<sup>32</sup> badanej młodzieży, z czego najmniej (15,5%) w wymiarze kompetencje i tolerancja negatywnego afektu, a najwięcej (18,8%) w skali poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia. Uczniów, którzy uzyskali niski wynik w skali prężności, cechuje niska energia, są raczej pesymistycznie nastawieni do przyszłości, w niskim stopniu realizują zaplanowane cele oraz brakuje im determinacji w działaniu. Posiadają niskie kompetencje osobiste, w tym niskie poczucie własnej skuteczności. Częściej niż inni doświadczają nieprzyjemnych emocji, z którymi sobie nie radzą.

Wykres obrazuje rozkład wyników średnich, niskich i wysokich w poszczególnych wymiarach prężności w grupie badanych uczniów.



Wykres 2. Graficzne przedstawienie rozkładu wyników w skali prężności SPP-18 u młodzieży.

## Prężność a zmienne demograficzne

Analiza porównawcza wyników w zakresie prężności ze względu na płeć wskazuje, iż chłopcy uzyskują istotnie wyższe wyniki niż dziewczęta zarówno w wyniku ogólnym, jak i we wszystkich wymiarach prężności (Tabela 12).

32 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) niskie wyniki w skali Prężności uzyskuje 228810 młodzieży.

Tabela 12. Porównanie chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w skali Prężności. Test istotności t-Studenta

Prężność SPP-18	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy		Dziewczęta			
	(N=1257)		(N=1217)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Optymistyczne nastawienie i energia	2,69	0,77	2,50	0,79	6,09	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	2,69	0,77	2,50	0,74	6,44	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	2,48	0,81	2,22	0,83	7,74	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	2,73	0,85	2,61	0,79	3,65	0,000
SPP-18	47,75	12,90	44,31	12,57	6,70	0,000

Oznacza to, że chłopców charakteryzuje wyższa niż dziewczęta energia, optymizm w kreowaniu przyszłości. Chłopcy zwykle realizują swoje cele, cechuje ich umiarkowana otwartość na nowe doświadczenia. Posiadają wystarczające kompetencje osobiste, w tym poczucie własnej skuteczności. Radzą sobie z nieprzyjemnymi emocjami w bardziej zadowalający sposób niż dziewczęta. Posiadają wyższe kompetencje osobiste, co pozostaje zgodne z wynikami badań Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego<sup>33</sup>.

Analiza różnic w zakresie prężności ze względu na miejsce pochodzenia również wskazuje, iż osoby z terenów wiejskich mają wyższe wyniki niż osoby z terenów miejskich zarówno na poziomie wyniku ogólnego, jak i w poszczególnych wymiarach prężności (Tabela 13).

Tabela 13. Porównanie uczniów ze szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich w skali Prężności. Test istotności t-Studenta

Prężność SPP-18	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś		mieś			
	(N=1107)		(N=1367)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Optymistyczne nastawienie i energia	2,66	0,76	2,55	0,81	3,37	0,001
Wytrwałość i determinacja w działaniu	2,67	0,72	2,54	0,78	4,29	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	2,44	0,80	2,28	0,85	4,79	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	2,72	0,79	2,63	0,84	2,75	0,006
SPP-18	47,26	12,32	45,08	13,19	4,24	0,000

33 Tamże.

Osoby z terenów wiejskich uzyskują wyniki na poziomie przeciętnym, lecz istotnie wyższym niż te z terenów miejskich, co oznacza, że są to osoby o umiarkowanej energii, z dość optymistycznym nastawieniem do przyszłości. Mają zasoby, by realizować swoje cele, posiadają wystarczające kompetencje osobiste, w tym poczucie własnej skuteczności. Radzą sobie z nieprzyjemnymi emocjami w zadawalający sposób.

## 6.2.2. Radzenie sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem mierzone skalą Mini-COPE wyraża 14 różnych strategii zaradczych w odpowiedzi na stres psychologiczny u uczniów szkół ponadpodstawowych (Tabela 14).

Tabela 14. Rozkład wyników w skali Mini-COPE u młodzieży (N=2474)

	Nigdy		Rzadko		Często		Bardzo Często	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Aktywne radzenie sobie	61	2,5%	449	18,1%	1455	58,8%	509	20,6%
Planowanie	98	4,0%	541	21,9%	1341	54,2%	494	20,0%
Pozytywne przewartościowanie	178	7,2%	758	30,6%	1213	49,0%	325	13,1%
Akceptacja	71	2,9%	393	15,9%	1390	56,2%	620	25,1%
Poczucie humoru	398	16,1%	965	39,0%	889	35,9%	222	9,0%
Zwrot ku religii	1218	49,2%	711	28,7%	418	16,9%	127	5,1%
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	229	9,3%	677	27,4%	1105	44,7%	463	18,7%
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	229	9,3%	705	28,5%	1064	43,0%	476	19,2%
Zajmowanie się czymś innym	102	4,1%	656	26,5%	1302	52,6%	414	16,7%
Zaprzeczanie	499	20,2%	1138	46,0%	714	28,9%	123	5,0%
Wyładowanie	181	7,3%	768	31,0%	1110	44,9%	415	16,8%
Zażywanie substancji psychoaktywnych	1580	63,9%	481	19,4%	273	11,0%	140	5,7%
Zaprzestanie działań	436	17,6%	1240	50,1%	663	26,8%	135	5,5%
Obwinianie siebie	242	9,8%	741	30,0%	873	35,3%	618	25,0%

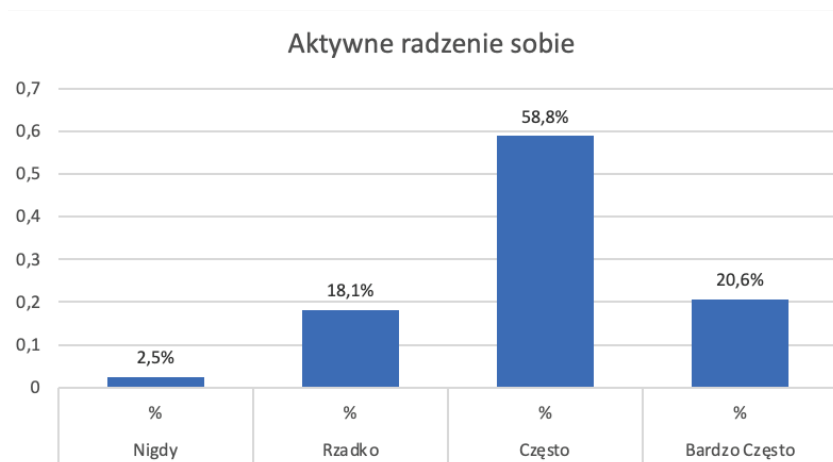
Uczniowie szkół ponadpodstawowych najczęściej radzą sobie ze stresem poprzez akceptację sytuacji trudnej (81,2% badanych stosuje tę strategię często i bardzo często), z aktywnych strategii zaradczych korzysta łącznie 79,4% (często i bardzo często), natomiast planowanie stosowane jest przez 74,2% (często i bardzo często). Ok. 63% uczniów poszukuje wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego, z kolei 62% często i bardzo często sięga po strategię pozytywnego przewartościowania.

61,7% uczniów często i bardzo często radzi sobie ze stresem poprzez wyładowanie, prawie 70% często i bardzo często w sytuacjach trudnych zajmuje się czymś innym, a 34% badanych zaprzecza występowaniu sytuacji trudnych, które to strategie mają charakter mniej adaptacyjny i wskazują na czynnik Unikanie. Pokazuje to, że badani w sytuacjach stresowych próbują nie myśleć o sytuacji trudnej, zaprzeczają, że sytuacja trudna się wydarzyła, a nawet ujawniając emocje mówią o rzeczach, które pozwalają jej uciec od problemów. Strategie oparte na unikaniu, stosowane często i bardzo często przez 69,4%<sup>34</sup> młodzieży, prowadzą do nieadaptacyjnego radzenia sobie ze stresem, a w konsekwencji do poważnych zaburzeń na tle emocjonalnym.

60% obwinia siebie, a prawie 33% uczniów zaprzestaje działań. Używanie substancji psychoaktywnych (często i bardzo często) dotyczy 16,7% badanej młodzieży. Obwinianie siebie, zaprzestanie działań oraz zażywanie substancji psychoaktywnych to strategie nieadaptacyjne, które tworzą tzw. czynnik bezradności. Czynnik ten może wskazywać na występowanie zaburzeń depresyjnych lub lękowych. Uczniowie radzący sobie ze stresem poprzez bezradność (często i bardzo często) stanowią 42,7%<sup>35</sup> badanej grupy. Z wysoką częstotliwością stosują oni wszystkie trzy nieadaptacyjne strategie zaradcze i wymagają sprawnej interwencji psychologicznej, a nierzadko konsultacji lekarskich, na które kieruje psycholog.

Poniżej przedstawione zostaną wykresy obrazujące częstotliwość wykorzystania poszczególnych strategii zaradczych przez uczniów szkół ponadpodstawowych.

Jak już wspomniano, strategię aktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych z częstotliwością często i bardzo często wybiera 79,4% młodzieży, a 20,6%<sup>36</sup> z nich nie radzi sobie ze stresem w sposób aktywny (wykres 3).



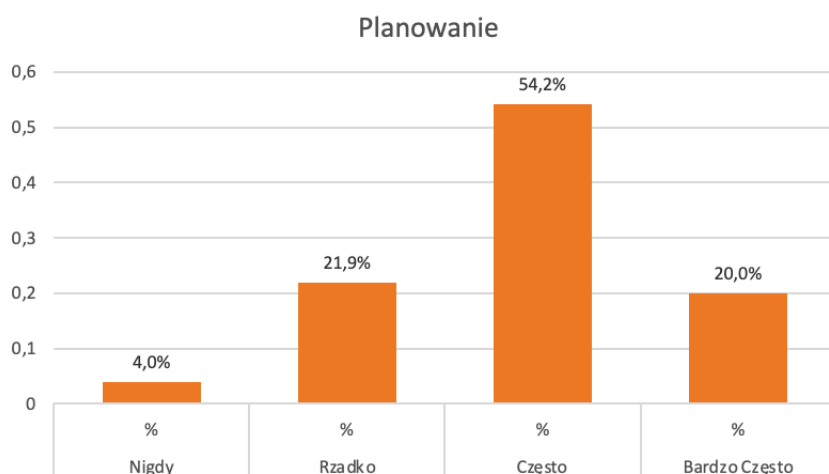
**Wykres 3. Graficzne przedstawienie rozkładu wyników stosowania strategii Aktywne radzenie sobie przez młodzież (N=2474)**

34 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię unikania stosuje 1 044 856 osób badanych ze szkół ponadpodstawowych.

35 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię bezradności stosuje 643 831 uczniów.

36 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii aktywnego radzenia sobie NIE wybiera nigdy bądź stosuje rzadko 310 354 osób badanych.

Planowanie to strategia wybierana często i bardzo przez 74,2% młodzieży, co mówi o tym, że większość badanych uczniów ze szkół ponadpodstawowych planuje rozwiązywanie sytuacji trudnych.



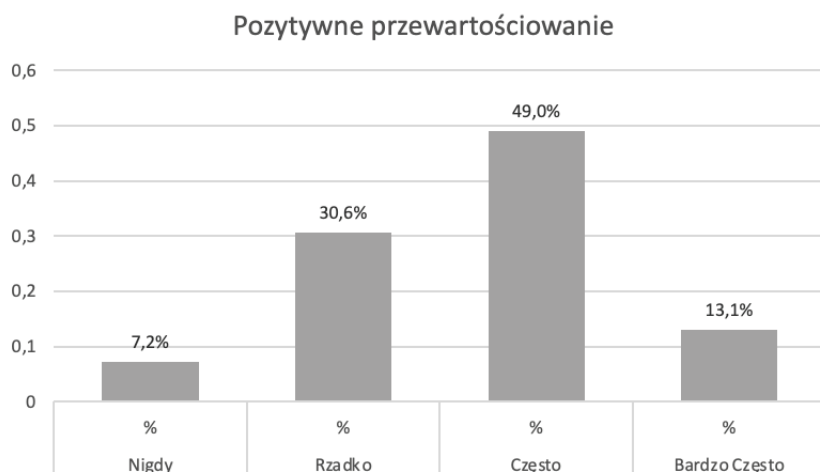
**Wykres 4. Graficzne przedstawienie rozkładu wyników stosowania strategii Planowanie przez młodzież (N=2474)**

Prawie 25%<sup>37</sup> badanych nie potrafi jednak zaplanować wyjścia z sytuacji trudnej i nie wie, jak sobie z nią poradzić. Można to interpretować tak, iż te osoby mogą działać impulsywnie, nie rozważając możliwych konsekwencji lub w ogóle nie podejmować prób rozwiązania sytuacji trudnej.

Odnosząc się do strategii Pozytywne przewartościowanie, widać, iż 62,1% uczniów często i bardzo często potrafi dostrzec dobre strony sytuacji trudnej, a nie potrafi – 37,8%<sup>38</sup>.

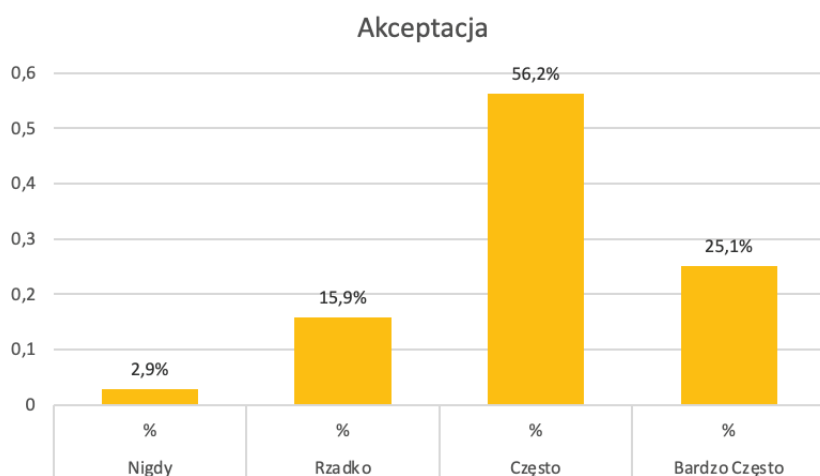
37 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii planowania NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 388 855 osób badanych.

38 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii pozytywnego przewartościowania NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 569 589 osób badanych.



Wykres 5. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Pozytywne przewartościowanie przez młodzież (N=2474)

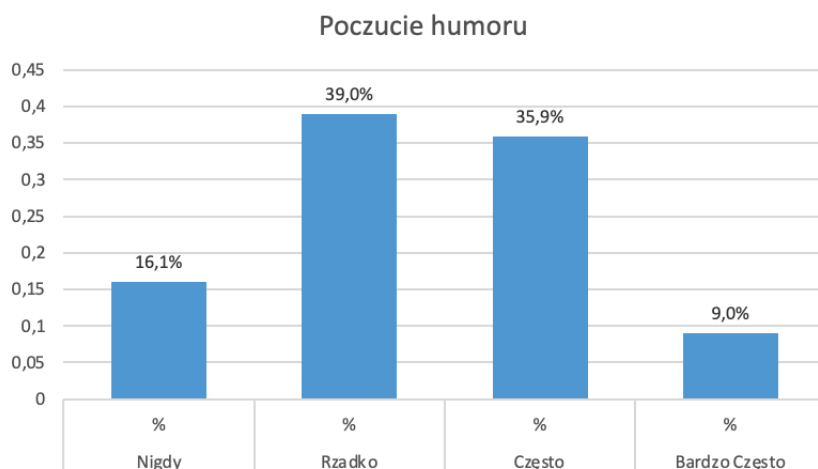
Aż 81,3% badanych uczniów często lub bardzo często potrafi akceptować zaistniałą sytuację trudną. Akceptacja wiąże się z przystosowaniem się do nowej sytuacji. Strategii tej nie stosuje prawie 19%<sup>39</sup> badanych, co może mieć swoje przełożenie na umiejętności adaptacyjne.



Wykres 6. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Akceptacji przez młodzież (N=2474)

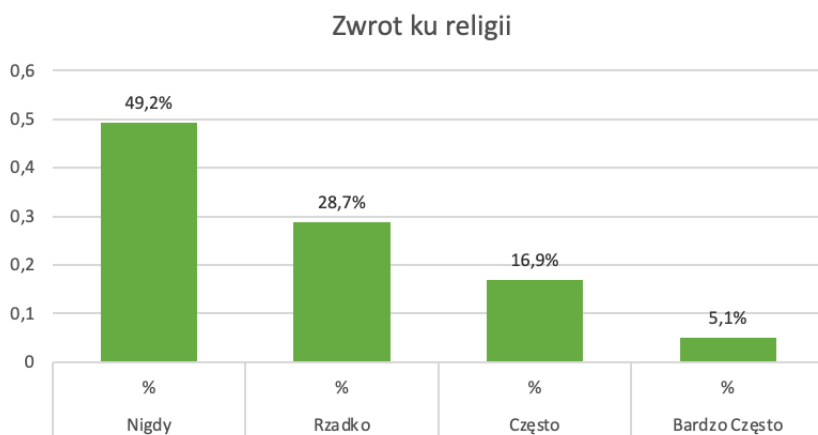
Ok. 45% młodzieży często lub bardzo często dystansuje się humorystycznie wobec sytuacji trudnych poprzez żartowanie z niej, a pozostałe 55% nigdy lub rzadko stosuje taki sposób radzenia sobie. Strategia ta może być traktowana jako próba dystansowania się (pozytywna), jak i próba bagatelizowania sytuacji trudnej (negatywna).

<sup>39</sup> Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii Akceptacji NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 282 361 osób badanych.



Wykres 7. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Poczucie humoru przez młodzież (N=2474)

Radzenie sobie ze stresem poprzez poszukiwanie wytchnienia w religii, modlitwie czy medytacji często i bardzo często wybiera 22% badanych. Zdecydowana większość (ok 78%<sup>40</sup>) młodzieży w sytuacji trudnej nigdy bądź rzadko deklaruje zaangażowanie religijne.



Wykres 8. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Zwrot ku religii przez młodzież (N=2474)

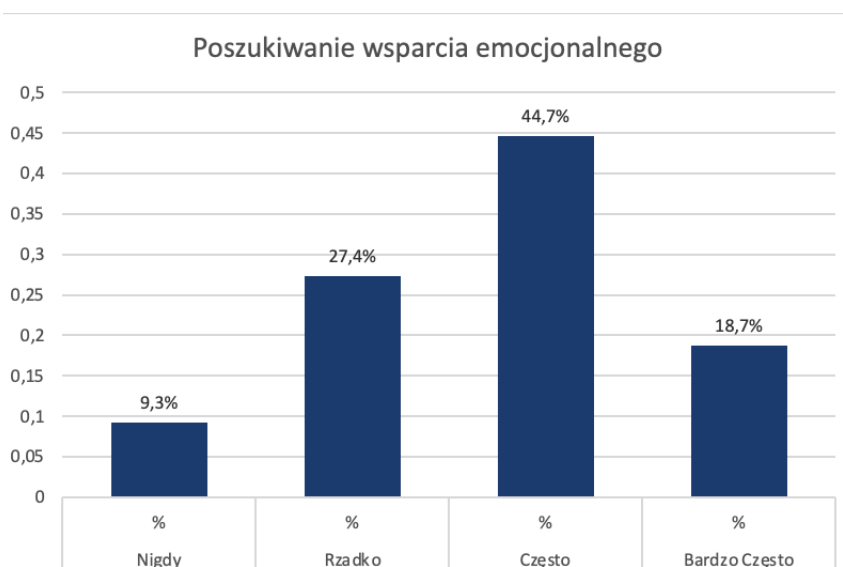
Poprzez poszukiwanie wsparcia emocjonalnego często i bardzo często radzi sobie 63,4% badanej młodzieży, a ok. 37%<sup>41</sup> nie korzysta z takiej formy radzenia sobie. Być może są to uczniowie, którzy nie potrafią samodzielnie znaleźć osoby czy miejsca, w których

40 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii Zwrot ku religii NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 1 173 866 osób badanych.

41 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 551 334 osób badanych.



otrzymaliby pomoc. Może być również tak, iż takie miejsca nie istnieją lub dostępne w nim zasoby są nie wystarczające w odniesieniu do zapotrzebowania (np. brak psychologa w szkole lub jeden specjalista na tysiąc uczniów).

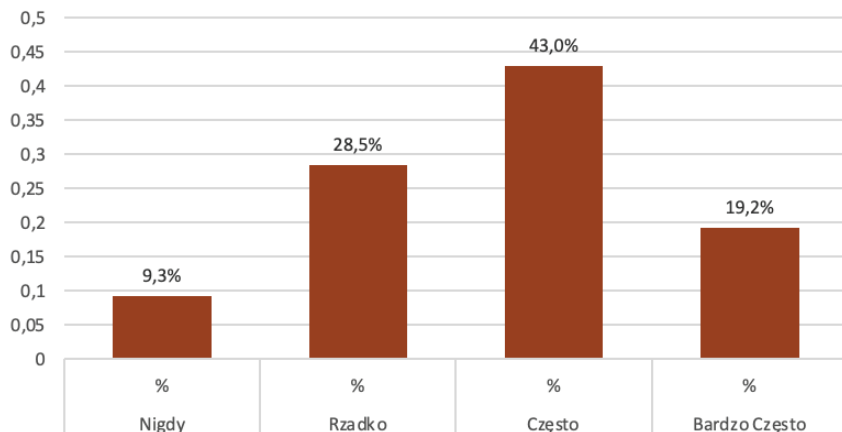


**Wykres 9.** Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego przez młodzież (N=2474)

Podobnie jak z emocjonalnego, ze wsparcia instrumentalnego korzysta większość osób badanych, 62,2% z częstotliwością często i bardzo często. Wsparcie to polega na poszukiwaniu konkretnego rozwiązania, by poradzić sobie z problemem. Korzystanie z tej strategii uzależnione jest zarówno od zasobów zewnętrznych (np. obecności w środowisku osób, do których można zwrócić się o wsparcie), jak i od zasobów wewnętrznych (umiejętności korzystania ze wsparcia). 36,7%<sup>42</sup> badanych nigdy lub rzadko stosuje tę strategię. Warto się przyjrzeć temu wynikowi, ze względu na braki w zasobach – wewnętrznych czy zewnętrznych, co może stanowić przesłankę do wzmacniania systemów wsparcia, jak również umiejętności uczniów do poszukiwania wsparcia.

42 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategii Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego NIE wybiera nigdy bądź stosuje ją rzadko 568 373 osób badanych.

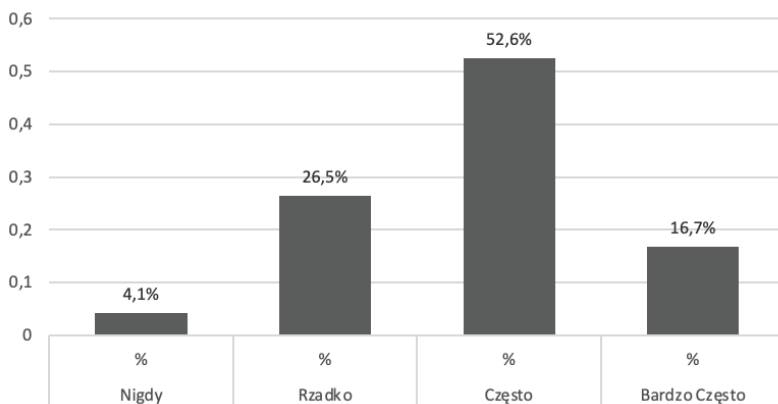
## Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego



Wykres 10. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego przez młodzież (N=2474)

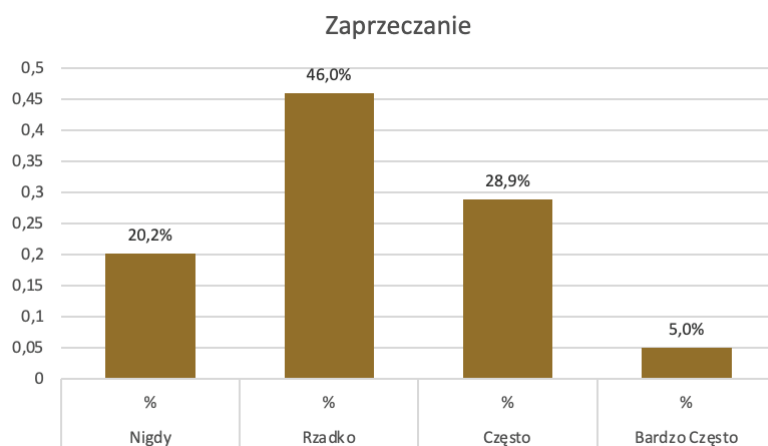
Radzenie sobie ze stresem poprzez zajmowanie się czymś innym często i bardzo często stosuje 69,3% badanych uczniów. Strategia ta wchodzi w skład czynnika Unikanie, wskazując na to, iż osoba, by poradzić sobie z sytuacją trudną, zajmuje się innymi czynnościami, aby nie myśleć o sytuacji trudnej. Może mieć to zarówno wymiar negatywny, jak unikanie zajmowania się sytuacją stresową, co w efekcie może prowadzić do nagromadzenia się trudności. Z drugiej strony być może w trakcie pandemii strategia ta pozwalała odwrócić uwagę od obszarów, które nie mogły być zaspokojone (np. spotkanie się na żywo z grupą rówieśniczą). Strategii tej nigdy nie stosuje lub rzadko wybiera 30,6% uczniów.

## Zajmowanie się czymś innym



Wykres 11. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Zajmowanie się czymś innym przez młodzież (N=2474)

Kolejną strategią wchodzącą w skład czynnika Unikanie jest strategia Zaprzeczania, którą stosuje często bądź bardzo często stosuje 34%<sup>43</sup> młodzieży, co oznacza, że zaprzeczają oni, że sytuacja trudna się wydarzyła. Wybór tej strategii może świadczyć o trudnościach adaptacyjnych młodzieży w dobie pandemii. 66,2% uczniów szkół ponadpodstawowych rzadko bądź nigdy nie wybiera tej strategii.

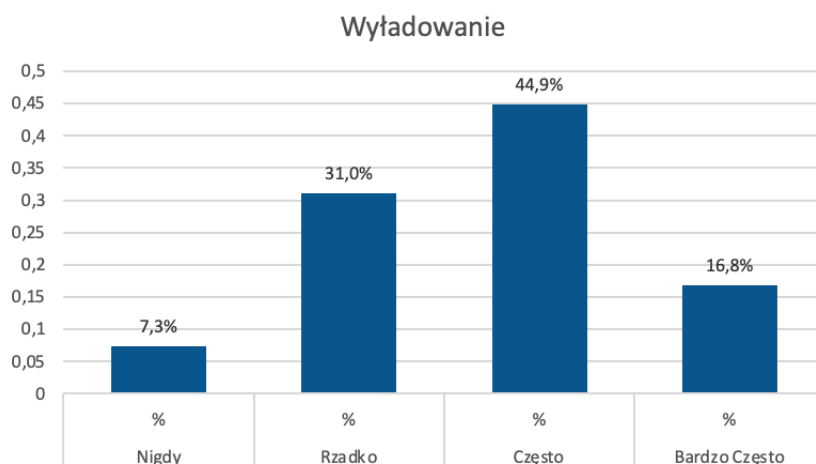


Wykres 12. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Zaprzeczanie przez młodzież (N=2474)

Ostatnią ze strategii wchodzących w czynnik Unikanie jest Wyładowanie, którą często lub bardzo często stosuje ok. 62%<sup>44</sup> młodzieży. Wyładowanie polega na okazywaniu nieprzyjemnych emocji oraz na rozmowach o sprawach, które pozwalają uciec od problemów. Strategia ta chwilowo może dawać poczucie ulgi, jednak długoterminowo nie polepsza sytuacji trudnej. Niepokojące jest to, że znaczna część osób badanych wybiera taką strategię regulacji emocjonalnej, która w efekcie może prowadzić do większej frustracji i niemożności zaspokojenia potrzeb.

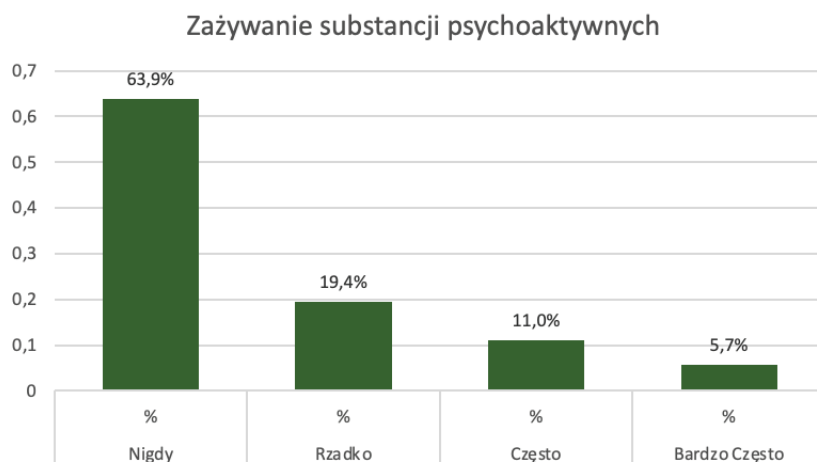
43 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię zaprzeczanie wybiera często bądź bardzo często 509 345 osób badanych.

44 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię zaprzeczanie wybiera często bądź bardzo często 928 017 osób badanych.



Wykres 13. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Wyładowanie przez młodzież (N=2474)

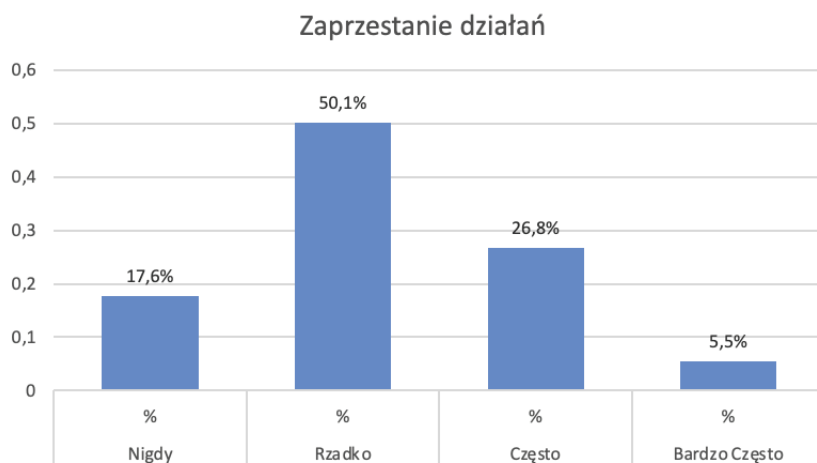
W kontekście regulacji emocjonalnej, pierwszą ze strategii wchodzącą w skład czynnika Bezradność jest zażywanie substancji psychoaktywnych. Okazuje się, że 83,3% młodzieży w sytuacji trudnej nie używa substancji psychoaktywnych (alkoholu, papierosów), aby zredukować stres. Strategia ta wykorzystywana jest przez 16,7%<sup>45</sup> badanych często i bardzo często. Uczniowie korzystający z tej strategii powinni jak najszybciej otrzymać profesjonalne wsparcie specjalistów.



Wykres 13. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Wyładowanie przez młodzież (N=2474)

<sup>45</sup> Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię zażywanie substancji psychoaktywnych wybiera często bądź bardzo często 251 325 osób badanych.

Strategię polegającą na rezygnacji z prób poradzenia sobie z sytuacją trudną (do rezygnacji z wszelkich działań włącznie) często lub bardzo często wybiera 32,3%<sup>46</sup> uczniów szkół ponadpodstawowych. Zwykle ma miejsce w sytuacji bardzo niskiego poziomu zasobów podmiotowych lub w sytuacji wyuczonej bezradności czy nasilonego syndromu depresji. Jest to strategia bardzo ryzykowna, gdyż może wzmacniać poczucie rezygnacji i beznadziei, a tym samym prowadzić do poważnych zaburzeń klinicznych. Jest to druga strategia wchodząca w skład czynnika Beznadziei.

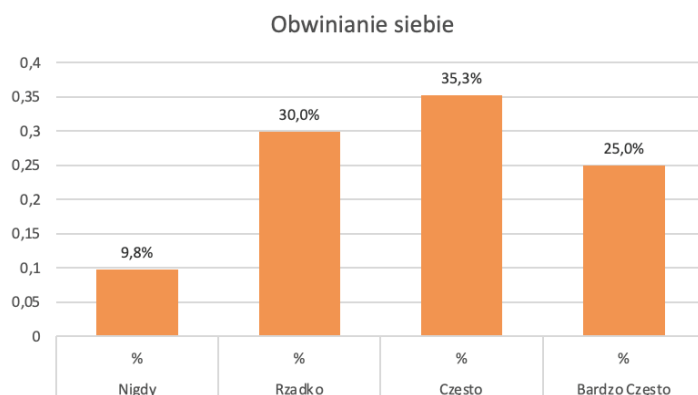


Wykres 14. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Zaprzestanie działań przez młodzież (N=2474)

Ostatnią strategią wchodzącą w skład czynnika Beznadziei jest strategia Obwinianie siebie. Ze strategii tej często lub bardzo często korzysta 60,3%<sup>47</sup> młodzieży. Osoby te krytykują siebie za to, co się stało, winę za sytuację trudną przypisując sobie. Uczniowie stosujący często i bardzo często strategię obwiniania siebie powinni zostać otoczeni szczególną opieką specjalistów (pedagogów i psychologów szkolnych), należy też pogłębić diagnozę ich problemów i zaplanować szybkie działania interwencyjne bądź terapeutyczne i wspierające.

46 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię zaprzestanie działań wybiera często bądź bardzo często 485 611 osób badanych.

47 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) strategię zaprzestanie działań wybiera często bądź bardzo często 907 327 osób badanych.



Wykres 15. Graficzne przedstawienie rozkładu stosowania strategii Obwinianie siebie przez młodzież (N=2474)

Konkludując, młodzież radząc sobie ze stresem stosuje często i bardzo często strategie adaptacyjne: Aktywne radzenie sobie – 84,8% oraz Poszukiwanie wsparcia – 69,4%, jak i nieprzystosowawcze: Bezradność 42,7 oraz Unikanie 69,4%. Te ostatnie wymagają interwencji ze strony specjalistów.

### Radzenie sobie ze stresem a zmienne demograficzne

Jak wskazują wyniki porównań ze względu na płeć w badanej grupie, można stwierdzić, iż istnieją różnice istotne statystyczne w zakresie radzenia sobie ze stresem (Tabela 15). Z czternastu strategii chłopcy i dziewczęta różnią się od siebie aż w dziewięciu.

Tabela 15. Porównanie chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem. Test istotności t-Studenta

Radzenie sobie ze stresem	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy (N=1257)		Dziewczęta (N=1217)			
	M	SD	M	SD	t	p<
Aktywne radzenie sobie	1,83	0,70	1,79	0,64	1,57	0,118
Planowanie	1,72	0,74	1,70	0,72	0,70	0,483
Pozytywne przewartościowanie	1,53	0,75	1,47	0,76	1,87	0,062
Akceptacja	<b>1,88</b>	<b>0,71</b>	<b>1,80</b>	<b>0,70</b>	<b>2,86</b>	<b>0,004</b>
Poczucie humoru	<b>1,23</b>	<b>0,78</b>	<b>1,09</b>	<b>0,80</b>	<b>4,43</b>	<b>0,000</b>
Zwrot ku religii	0,65	0,81	0,68	0,84	-0,92	0,360
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	<b>1,48</b>	<b>0,82</b>	<b>1,63</b>	<b>0,83</b>	<b>-4,42</b>	<b>0,000</b>
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	<b>1,46</b>	<b>0,84</b>	<b>1,60</b>	<b>0,85</b>	<b>-4,20</b>	<b>0,000</b>

Radzenie sobie ze stresem	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy		Dziewczęta			
	(N=1257)		(N=1217)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Odwracanie uwagi	<b>1,54</b>	<b>0,73</b>	<b>1,63</b>	<b>0,69</b>	<b>-3,01</b>	<b>0,003</b>
Zaprzeczanie	<b>0,88</b>	<b>0,75</b>	<b>1,10</b>	<b>0,73</b>	<b>-7,39</b>	<b>0,000</b>
Wyładowanie	<b>1,22</b>	<b>0,75</b>	<b>1,74</b>	<b>0,72</b>	<b>-17,57</b>	<b>0,000</b>
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,54	0,85	0,51	0,82	0,86	0,387
Zaprzestanie działań	<b>0,90</b>	<b>0,72</b>	<b>1,14</b>	<b>0,73</b>	<b>-8,03</b>	<b>0,000</b>
Obwinianie siebie	<b>1,37</b>	<b>0,88</b>	<b>1,78</b>	<b>0,92</b>	<b>-11,35</b>	<b>0,000</b>

Analiza testu t-Studenta dla prób niezależnych pozwala stwierdzić, iż chłopców częściej niż dziewczęta charakteryzuje korzystanie ze strategii Poczucia humoru, w której żartują na temat sytuacji trudnych, traktując je jak zabawę. Drugą strategią, która cechuje chłopców, jest Akceptacja, czyli gdy chłopcom przydarzy się sytuacja trudna, to akceptują oni fakt, że ta już zaistniała, i uczą się z tym żyć.

Z kolei w takich strategiach jak Poszukiwanie wsparcia (emocjonalnego i instrumentalnego), Unikanie (odwracanie uwagi, zaprzeczanie i wyładowanie) oraz Bezradność (zaprzestanie działań czy obwinianie siebie) średnie wyniki dziewcząt są istotnie wyższe niż wyniki chłopców (Tabela 15). Można powiedzieć, że korzystają zarówno ze strategii adaptacyjnych, jak i nieprzystosowawczych. Dziewczęta częściej niż chłopcy krytykują siebie za to, co się stało, przypisują winę za sytuację trudną sobie (Obwinianie), a także częściej niż chłopcy dziewczęta ujawniają przykre emocje – płaczą czy się złością, czy też mówią o rzeczach, które pozwalają im uciec od problemów (Wyładowanie). Odwracanie uwagi, czyli zajmowanie się innymi czynnościami, aby nie myśleć o sytuacji trudnej, oraz zaprzeczanie, że sytuacja trudna się wydarzyła, to również strategie używane częściej przez dziewczęta niż chłopców (Tabela 15). Zaprzestanie działań jako strategia radzenia sobie ze stresem jest częściej wybieraną strategią przez dziewczęta, które rezygnują z poradzenia sobie z sytuacją trudną, rezygnują z wszelkich działań, wycofują się. Ponadto, dziewczęta częściej niż chłopcy korzystają z poszukiwania wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego. To znaczy, iż dziewczęta częściej niż chłopcy otrzymują wsparcie od innych, otrzymują otuchę czy zrozumienie, jak i poszukują rady i pomocy u innych, którą otrzymują.

Różnice w zakresie radzenia sobie ze stresem możemy dostrzec również biorąc pod uwagę kryterium miejsca zamieszkania. Analiza wyników testu-t Studenta dla prób niezależnych pokazuje, że istnieją różnice między osobami z obszarów miejskich i wiejskich w zakresie radzenia sobie ze stresem (Tabela 16).

Tabela 16. Porównanie osób z terenów miejskich i wiejskich w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem. Test istotności różnic t-Studenta

Radzenie sobie ze stresem	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś		miasto			
	(N=1107)		(N=1388)			
	M	SD	M	SD	t	p<
Aktywne radzenie sobie	1,81	0,65	1,81	0,69	-0,10	0,932
Planowanie	1,71	0,70	1,71	0,75	0,09	0,928
Pozytywne przewartościowanie	1,54	0,75	1,48	0,76	2,09	0,036
Akceptacja	1,80	0,68	1,87	0,72	-2,14	0,033
Poczucie humoru	1,12	0,80	1,19	0,79	-2,03	0,043
Zwrot ku religii	0,73	0,83	0,61	0,82	3,78	0,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	1,57	0,80	1,54	0,85	0,62	0,540
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,53	0,82	1,53	0,87	-0,07	0,940
Odwracanie uwagi	1,57	0,71	1,60	0,71	-0,85	0,397
Zaprzeczanie	1,00	0,72	0,99	0,76	0,49	0,627
Wyładowanie	1,44	0,76	1,51	0,79	-2,39	0,017
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,48	0,80	0,56	0,87	-2,14	0,034
Zaprzestanie działań	1,01	0,71	1,03	0,75	-0,58	0,565
Obwinianie siebie	1,50	0,91	1,63	0,92	-3,59	0,000

Osoby z terenów wiejskich częściej niż osoby z terenów miejskich korzystają z takich strategii radzenia sobie jak Pozytywne przewartościowanie (czynnik: Aktywne radzenie sobie), czyli częściej starają się zobaczyć sytuację trudną w pozytywnym świetle, poszukując jej dobrych stron. Również osoby zamieszkujące wieś częściej niż te z terenów miejskich korzystają ze strategii Zwrot ku religii, czyli szukają ukojenia w religii lub swojej wierze; modlą się lub medytują, kiedy jest im trudno.

Z kolei osoby z terenów miejskich częściej niż osoby z terenów wiejskich akceptują, że sytuacja trudna zaistniała, i uczą się z tym żyć (Akceptacja), jak i żartują na ten temat, traktując sytuację trudną jak zabawę (Poczucie humoru). Ponadto osoby zamieszkujące tereny miejskie różnią się od osób z terenów wiejskich w takich strategiach jak: Obwinianie siebie, Wyładowanie oraz Zażywanie substancji psychoaktywnych (strategie unikania i bezradności). Oznacza to, że częściej zdarza im się krytykować siebie za to, co się stało, ujawniają przykre emocje (płacz, złość), mówią o rzeczach, które pozwalają im uciec od problemów. Młodzież z terenów miejskich częściej, aby nie myśleć o sytuacji trudnej, pije alkohol i/lub zażywa inne środki, aby przytłumić nieprzyjemne emocje.

Podsumowując, można powiedzieć, iż młodzież z terenów miejskich korzysta zarówno ze strategii adaptacyjnych, jak i mniej przystosowawczych.



### 6.2.3. Kwestionariusz: Formy spędzania czasu wolnego

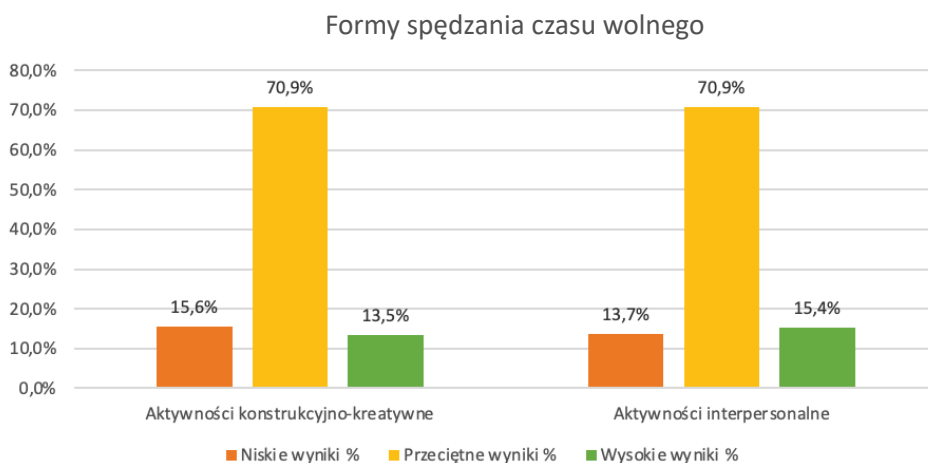
Czas wolny młodzież spędza wokół dwóch rodzajów aktywności: konstrukcyjno-kreatywnych oraz interpersonalnych.

Tabela 17. Rozkład wyników skali zainteresowań w grupie młodzieży (N=2474)

	Niskie wyniki		Przeciętne wyniki		Wysokie wyniki	
	N	%	N	%	N	%
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	387	15,6%	1753	70,9%	334	13,5%
Aktywności interpersonalne	340	13,7%	1754	70,9%	380	15,4%

Prawie 71%<sup>48</sup> młodzieży osiąga przeciętne wyniki w zaangażowaniu w aktywności zarówno konstrukcyjno-kreatywne, jak i interpersonalne. Zaangażowanie w aktywności konstrukcyjno-kreatywne na wysokim poziomie ma 13,5% młodzieży, a na niskim 15,6%. Z kolei w aktywności interpersonalne na poziomie wysokim angażuje się 15,4% uczniów, a na niskim –13,7%.

Poniższy wykres obrazuje rozkład wyników niskich, średnich i wysokich uzyskanych w badanej próbie uczniów ze szkół ponadpodstawowych w zakresie form spędzania czasu wolnego.



Wykres 16. Graficzne przedstawienie rozkładu wyników w kwestionariuszu form spędzania czasu wolnego wśród dzieci z klas 4-8 (N=2496)

48 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) w zainteresowania konstrukcyjno-kreatywne i interpersonalne angażuje się odpowiednio: 1 066 764 i 1 067 372 osób badanych.

## Formy spędzania czasu wolnego a zmienne demograficzne

Porównując grupy chłopców i dziewcząt, okazuje się, że dziewczęta istotnie różnią się, jeśli chodzi o formy spędzania czasu wolnego. Jak wskazują wyniki porównań, zainteresowania nastawione na rozwój kreatywności są wybierane istotnie częściej przez dziewczęta, natomiast chłopcy wybierają istotnie częściej zainteresowania społecznościowe, czyli takie, które są nastawione na poszukiwanie kontaktów (Tabela 18).

Tabela 18. Porównanie wyników chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w kwestionariuszu: Formy spędzania czasu wolnego. Test istotności różnic t-Studenta

Formy spędzania czasu wolnego	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy (N=1257)		Dziewczęta (N=1217)			
	M	SD	M	SD	t	p<
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	3,66	0,73	3,88	0,63	-7,89	0,000
Aktywności interpersonalne	2,40	0,69	1,92	0,67	17,47	0,000

Porównując osoby z obszarów miejskich i wiejskich, nie zaobserwowano różnic w obszarze zainteresowań (Tabela 19).

Tabela 19. Porównanie uczniów ze szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich w kwestionariuszu: Formy spędzania czasu wolnego

Formy spędzania czasu wolnego	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś (N=1107)		miasto (N=1367)			
	M	SD	M	SD	t	p<
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	3,75	0,70	3,79	0,69	-1,15	0,251
Aktywności interpersonalne	2,13	0,72	2,19	0,73	-1,96	0,051

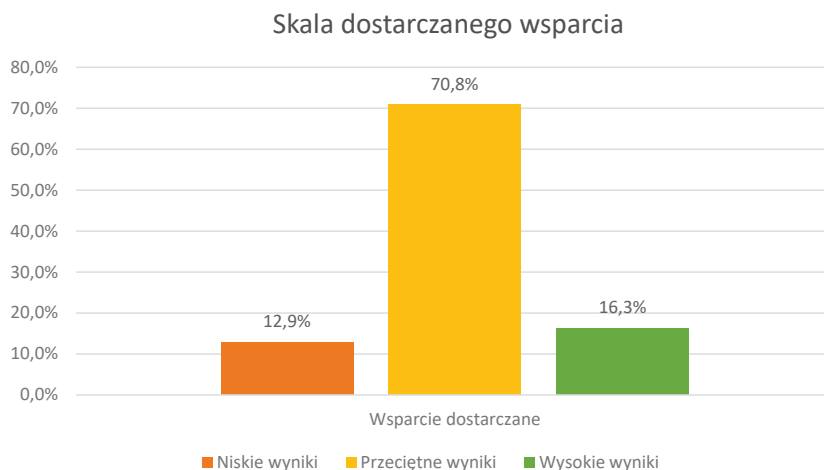
### 6.2.4 Skala Dostarczanego Wsparcia

Dostarczane wsparcie społeczne jest miarą zaangażowania uczniów we wsparcie rówieśnicze. Charakterystyka ta, w założeniu przyjętego modelu, tworzy kapitał psychologiczny jednostki. Osoba udzielająca wsparcia rówieśnikom pomnaża jednocześnie swój kapitał psychologiczny poprzez doświadczanie pozytywnych przekonań i emocji wobec siebie.

Tabela 20. Rozkład wyników skali dostarczanego wsparcia w grupie młodzieży (N=2474)

	Niskie wyniki		Przeciętne wyniki		Wysokie wyniki	
	N	%	N	%	N	%
<b>Wsparcie dostarczane</b>	318	12,9%	1752	70,8%	404	16,3%

70,8% uczniów szkół ponadpodstawowych potrafi dostarczać wsparcie swoim rówieśnikom w średnim nasileniu. 16,3% próby kieruje wsparcie do rówieśników często i bardzo często, a 12,9% próby rzadko wspiera lub nigdy nie wspiera swoich rówieśników.



Wykres 17. Graficzny rozkład wyników w skali dostarczanego wsparcia wśród młodzieży (N=2474)

Można powiedzieć, że wyniki wskazują na to, że młodzież jest gotowa do udzielania pomocy innym i często takiej pomocy im udziela.

### Dostarczane wsparcie a zmienne demograficzne

Uwzględniając kryterium płci, okazuje się, że w zakresie dostarczanego wsparcia istnieją istotne statystycznie różnice w średnich między chłopcami i dziewczętami ze szkół ponadpodstawowych (Tabela 21).

Tabela 21. Porównanie chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w zakresie dostarczanego wsparcia. Test istotności różnic t-Studenta

Skala wsparcia	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy		Dziewczeta			
	(N=1257)		(N=1217)		t	p<
	M	SD	M	SD		
<b>Dostarczane Wsparcie</b>	<b>4,11</b>	<b>0,71</b>	<b>4,44</b>	<b>0,55</b>	<b>-12,83</b>	<b>0,000</b>

Oznacza to, że dziewczęta są bardziej niż chłopcy gotowe do udzielania pomocy innym osobom, często takiej pomocy im udzielają, potrafią to robić. Dostarczane wsparcie może dotyczyć każdego rodzaju wsparcia – emocjonalnego, instrumentalnego, informacyjnego, materialnego czy wartościującego.

Porównując wyniki w skali dostarczanego wsparcia między osobami z terenów miejskich i wiejskich, nie zaobserwowano różnic istotnych statystycznie (Tabela 22).

Tabela 22. Porównanie grup uczniów ze szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich w skali dostarczanego wsparcia. Test istotności różnic t-Studenta

Skala wsparcia	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś		mieś			
	(N=1 107)		(N=1367)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Wsparcie dostarczane	4,27	0,65	4,27	0,66	0,02	0,980

### 6.3. Skala Otrzymywanego Wsparcia

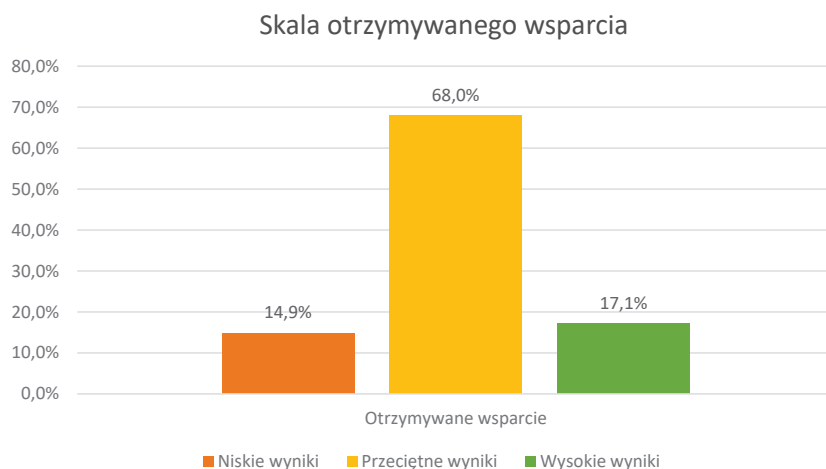
Założono, że otrzymywane wsparcie społeczne jest zmienną pośredniczącą, która może mieć znaczący wpływ na związki pomiędzy potencjałem psychologicznym a poczuciem jakości życia wśród młodzieży.

Tabela 23. Rozkład wyników skali otrzymywanego wsparcia u młodzieży (N=2474)

	Niskie wyniki		Przeciętne wyniki		Wysokie wyniki	
	N	%	N	%	N	%
Wsparcie otrzymywane	368	14,9%	1682	68,0%	424	17,1%

68% uczniów ze szkół ponadpodstawowych doświadcza wsparcia ze swojego otoczenia z przeciętną częstotliwością. 17,1% uczniów otrzymuje wsparcie często i bardzo często. Z kolei niespełna 15%<sup>49</sup> młodzieży otrzymuje wsparcie bardzo rzadko lub nigdy.

49 Wyniki procentowe oznaczają, iż w odniesieniu do szacowanych danych populacyjnych (dane GUS, z dnia 31.12.2020 r.) 223 941 młodzieży otrzymuje wsparcie bardzo rzadko lub nigdy.



**Wykres 18. Graficzny rozkład wyników w skali otrzymywanego wsparcia wśród młodzieży (N=2474)**

Wyniki wskazują na to, że młodzież ocenia dostępność wsparcia, które może uzyskać, na poziomie przeciętnym.

## Otrzymywane wsparcie a zmienne demograficzne

Uwzględniając kryterium płci, okazuje się, że w zakresie wsparcia otrzymywanego istnieją istotne statystycznie różnice między chłopcami i dziewczętami ze szkół ponadpodstawowych. Średnia w zakresie wsparcia otrzymywanego u dziewcząt jest istotnie wyższa niż u chłopców (Tabela 24).

Tabela 24. Porównanie chłopców i dziewcząt ze szkół ponadpodstawowych w skali otrzymywanego wsparcia. Test istotności różnic t-Studenta

Skala wsparcia	Płeć				Test-t Studenta	
	Chłopcy		Dziewczęta			
	(N=1257)		(N=1217)		t	p<
	M	SD	M	SD		
Otrzymywane wsparcie	<b>3,72</b>	<b>0,96</b>	<b>3,89</b>	<b>0,93</b>	<b>-4,23</b>	<b>0,000</b>

Oznacza to, że dziewczęta wyżej niż chłopcy oceniają dostępność wsparcia, które mogą uzyskać, jako dużą, a możliwość uzyskania pomocy jako wysoką.

Porównując uzyskane wyniki, uwzględniając kryterium miejsca zamieszkania w obszarze otrzymywanego wsparcia, okazuje się, że między uczniami szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich nie ma różnic istotnych statystycznie (Tabela 25).

Tabela. 25. Porównanie wyników między grupami uczniów ze szkół ponadpodstawowych z obszarów miejskich i wiejskich w skali otrzymywanego wsparcia

Skala wsparcia	Miejsce zamieszkania				Test-t Studenta	
	wieś (N=1107)		mieś (N=1367)			
	M	SD	M	SD	t	p
	Otrzymywane wsparcie	3,83	0,92	3,78	0,97	1,18

## 7

## Związki między kapitałem psychologicznym a wymiarami jakości życia uczniów

Drugie pytanie badawcze dotyczyło zależności zachodzących między spostrzeganą jakością życia w czasie pandemii COVID-19 a kapitałem psychologicznym uczniów. W poniższym paragrafie zostaną przedstawione podstawowe zależności pomiędzy zmienną wyjaśnianą – jakością życia i zmienną wyjaśniającą – kapitałem psychologicznym. Związek pozytywny (dodatni) wskazuje, że przy wzroście jednej zmiennej wzrasta również druga. Związek negatywny (ujemny) oznacza, że wraz ze wzrostem jednej zmiennej – druga maleje.

### 7.1. Kapitał psychologiczny a ogólny poziom poczucia jakości życia

Analizując wyniki korelacji między wynikiem ogólnym jakości życia a prężnością, wynikiem ogólnym i poszczególnymi podskalami, związki są na poziomie istotnym. Związki te mają kierunek dodatni oraz zgodnie ze skalą Guillaforda są o umiarkowanej sile (Tabela 26). Wynik ten oznacza, iż im wyższa elastyczność, która jest istotna w procesie skutecznego radzenia sobie oraz sprzyja procesowi adaptacji, tym wyższe ogólne poczucie jakości życia.

Tabela 26. Korelacje r-Pearsona między kapitałem psychologicznym a wynikiem ogólnym jakości życia w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał Psychologiczny	Wynik ogólny Kidscreen-27	
	r	p<
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,61	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,55	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,58	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,58	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,48	0,000
Aktywne radzenie sobie	,38	0,000
Planowanie	,28	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,38	0,000
Akceptacja	,24	0,000

Kapitał Psychologiczny	Wynik ogólny Kidscreen-27	
	r	p<
Poczucie humoru	,12	0,000
Zwrot ku religii	,13	0,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,44	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,39	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,08	0,000
Zaprzeczanie	-,08	0,000
Wyładowanie	-,08	0,000
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-,19	0,000
Zaprzestanie działań	-,36	0,000
Obwinianie siebie	-,40	0,000
Dostarczane wsparcie	,24	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,15	0,000
Aktywności interpersonalne	,17	0,000

Związki między ogólną jakością życia a strategiami radzenia sobie istnieją, mając jednak różną siłę i kierunek. W odniesieniu do czynników radzenia sobie, okazuje się, iż najsilniejsze dodatnie związki, choć o umiarkowanej sile, występują między ogólnym poziomem jakości życia a czynnikiem poszukiwania wsparcia, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego, co oznacza, iż im większe osoba otrzymuje wsparcie od innych, otuchę i zrozumienie, im częściej poszukuje rady i pomocy u innych, otrzymując ją, tym lepsze ogólne poczucie jakości życia. Związki dodatnie, wyraźne, ale słabsze, występują między aktywnymi strategiami radzenia sobie (Aktywne radzenie sobie, Planowanie, Pozytywne przewartościowanie) a ogólnym poziomem jakości życia. Wciąż dodatnie, ale o bardzo słabej sile, korelacje występują między takimi strategiami, jak poczucie humoru i zwrot ku religii, a ogólnym poczuciem jakości życia (Tabela 26).

Analiza korelacji pokazuje, że występują również związki o charakterze ujemnym i umiarkowanej sile między strategiami z obszaru Bezradności (tj. Zaprzestanie działań i Obwinianie siebie) a ogólnym poczuciem jakości życia, co oznacza, że im częściej osoba rezygnuje z wszelkich działań i krytykuje siebie za to, co się stało, przyjmując winę za sytuację trudną na siebie, tym niższe poczucie jakości życia.

Związki ujemne o słabej sile występują między ogólnym poczuciem jakości życia a takimi strategiami radzenia sobie jak Zaprzeczanie, Wyładowanie i Zażywanie substancji psychoaktywnych. Podsumowując, związki o charakterze ujemnym między ogólnym poczuciem jakości życia występują między strategiami radzenia sobie ze stresem, które układają się w takie czynniki, jak Unikanie i Bezradność. Im wyższe unikanie i bezradność, tym niższe ogólne poczucie jakości życia.

Istnieją również związki między dostrzeganym wsparciem a ogólnym poczuciem jakości życia. Związek ten jest dodatni, jednak jego siła słaba. Podobnie wyglądają korelacje między ogólnym poczuciem jakości życia a formami spędzania wolnego czasu.



## 7.2. Kapitał psychologiczny a zdrowie fizyczne

Analiza związków między wymiarem aktywności fizycznej, czyli aktywności i sprawności młodzieży a kapitałem psychologicznym, pokazała, że najsilniejsze (umiarkowanie silne) korelacje o charakterze dodatnim występują ze skalą prężności (wynik ogólny i poszczególne wymiary), a o charakterze ujemnym (wyraźne, ale słabe) z takimi strategiami radzenia sobie jak Zaprzeczanie, Wyładowanie, Zażywanie substancji psychoaktywnych, Zaprzestanie działań i Obwinianie siebie (Tabela 27). Strategie te wchodziły w skład czynników, Unikanie i Bezradność. Można zatem powiedzieć, iż im wyższa prężność, tym większa energia, sprawność i lepsze zdrowie fizyczne. Im częściej osoby korzystają ze strategii unikających i strategii z obszaru rezygnacji i bezradności, tym większe towarzyszy im poczucie braku energii, poczucia wyczerpania.

Tabela 27. Korelacje r-Pearsona między kapitałem psychologicznym a zdrowiem fizycznym w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał Psychologiczny	Zdrowie fizyczne	
	r	p<
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,51	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,44	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,48	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,48	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,43	0,000
Aktywne radzenie sobie	,29	0,000
Planowanie	,22	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,27	0,000
Akceptacja	,15	0,000
Poczucie humoru	,09	0,000
Zwrot ku religii	,13	0,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,23	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,20	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,03	0,179
Zaprzeczanie	-,06	0,006
Wyładowanie	-,12	0,000
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-,10	0,000
Zaprzestanie działań	-,30	0,000
Obwinianie siebie	-,29	0,000
Dostarczane wsparcie	,13	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,07	0,001
Aktywności interpersonalne	,17	0,000

Związki dodatnie o słabej sile (między 0,07 a 0,29) występują pomiędzy zdrowiem fizycznym młodzieży a pozostałymi wymiarami kapitału psychologicznego. Nie ma związku między zdrowiem fizycznym a strategią radzenia sobie, która polega na zajmowaniu się innymi czynnościami, aby nie myśleć o sytuacji trudnej.

### 7.3. Kapitał psychologiczny a samopoczucie psychiczne

Analiza związków między kapitałem psychologicznym a samopoczuciem psychicznym młodzieży ujawniła, że związki te istnieją w każdym wymiarze, poza strategią radzenia sobie, jaką jest zajmowanie się czymś innym w sytuacji trudnej. Związki te mają różne kierunki i siłę, stąd przyjrzymy się najistotniejszym z nich.

Analiza korelacji r-Pearsona między kapitałem psychologicznym a samopoczuciem psychicznym ujawniła, iż najsilniejsze związki dodatnie i umiarkowane występują między prężnością a dobrostanem psychicznym (Tabela 28). Im wyższa prężność, optymistyczne nastawienie do przyszłości, wytrwałość w działaniu i otwartość na nowe doświadczenia, tym lepsze samopoczucie psychiczne młodzieży. 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.

Tabela 28. Korelacje r-Pearsona między kapitałem psychologicznym a samopoczuciem psychicznym w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał Psychologiczny	Samopoczucie psychiczne	
	r	p
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,55	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,51	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,52	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,52	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,41	0,000
Aktywne radzenie sobie	,32	0,000
Planowanie	,20	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,37	0,000
Akceptacja	,16	0,000
Poczucie humoru	,12	0,000
Zwrot ku religii	,12	0,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,39	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,32	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,01	0,500
Zaprzeczanie	-,11	0,000
Wyładowanie	-,16	0,000
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-,21	0,000
Zaprzestanie działań	-,39	0,000

Kapitał Psychologiczny	Samopoczucie psychiczne	
	r	p
Obwinianie siebie	-,52	0,000
Dostarczane wsparcie	,10	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,05	0,016
Aktywności interpersonalne	,11	0,000

Najsilniejsze związki, choć wciąż o umiarkowanej sile, o charakterze ujemnym, zaobserwowano między strategią Obwinianie siebie a samopoczuciem psychicznym. Oznacza to, że 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. Podobne związki występują między samopoczuciem psychicznym a strategią polegającą na zaprzestaniu działań, czyli im wyższa rezygnacja z poradzenia sobie z sytuacją trudną, tym niższe samopoczucie psychiczne.

Warto również zwrócić uwagę na związki pomiędzy Poszukiwaniem wsparcia a samopoczuciem psychicznym. Są to związki dodatnie, o umiarkowanej sile, które wskazują na to, iż 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.

#### 6.4. Kapitał psychologiczny a niezależność i relacje z rodzicami

Analiza związków między kapitałem psychologicznym a wymiarem Niezależność i relacje z rodzicami wskazuje, że związki te istnieją we wszystkich skalach kapitału psychologicznego, oprócz jednego wymiaru ze strategii radzenia sobie – Wyładowania. Związki te mają różną siłę i różny kierunek (Tabela 29).

Najsilniejsze dodatnie związki, o wyraźnej, ale słabej sile występują między prężnością a niezależnością i relacjami z rodzicami. Oznacza to, że im wyższa elastyczność, tym wyższe autonomia, samodecydowanie o sobie i lepsze relacje z rodzicami, w których nastolatek czuje się kochany i wspierany. Podobny związek o umiarkowanej sile, o kierunku dodatnim, występuje między poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a niezależnością i relacjami z rodzicami. Im większe wsparcie osoba otrzymuje od innych, czerpiąc z tego otuchę i poczucie zrozumienia, tym wyższe poczucie niezależności i autonomii, jak i poczucia bycia rozumianym i kochanym.

Tabela 29. Korelacje r-Pearsona między kapitałem psychologicznym a niezależnością i relacjami z rodzicami w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał Psychologiczny	Niezależność i relacje z rodzicami	
	r	p<
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,38	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,34	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,37	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,36	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,30	0,000
Aktywne radzenie sobie	,25	0,000
Planowanie	,18	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,26	0,000
Akceptacja	,20	0,000
Poczucie humoru	,06	0,001
Zwrot ku religii	,06	0,002
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,34	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,29	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,08	0,000
Zaprzeczanie	-,08	0,000
Wyładowanie	-,04	0,063
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-,21	0,000
Zaprzestanie działań	-,22	0,000
Obwinianie siebie	-,24	0,000
Dostarczane wsparcie	,16	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,12	0,000
Aktywności interpersonalne	,12	0,000

Słabe korelacje, o ujemnym kierunku, zaobserwowano między takimi strategiami radzenia sobie jak Zażywanie substancji psychoaktywnych, Zaprzestanie działań i Obwinianie siebie, a wymiarem Niezależność i relacje z rodzicami. Z dozą ostrożności wynik ten oznacza, iż im bardziej młodzież obwinia siebie za sytuacje trudne, wycofuje się z nich czy sięga po substancje psychoaktywne, by sobie poradzić ze stresem, tym niższe jest u niej poczucie autonomii, bycia wspieranym i akceptowanym, i tym mniejsze zadowolenie z kontaktów z rodzicami.

### 7.5. Kapitał psychologiczny a wsparcie społeczne i rówieśnicy

Analiza korelacyjna między kapitałem psychologicznym a wymiarem jakości życia Rówieśnicy i wsparcie społeczne pokazała, iż istnieją związki o zróżnicowanym kierunku i sile (Tabela 30).

Najistotniejszym związkiem, dodatnim, o umiarkowanej sile jest związek między poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a wymiarem odnoszącym się do związków z rówieśnikami i spostrzeganym wsparciem społecznym z ich strony. Okazuje się, że im więcej młodzież otrzymuje wsparcia, otuchy i zrozumienia od innych, tym bardziej ma poczucie, że jest akceptowana i wspierana przez rówieśników. O słabszej sile, ale również w kierunku dodatnim, jest związek między strategią Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego a wymiarem Rówieśnicy i wsparcie społeczne. Ponownie, im więcej osoby poszukują rady i pomocy u innych, otrzymując ją, tym bardziej mają poczucie, że są akceptowane i wspierane przez rówieśników.

Dostarczane wsparcie, również dodatnio i umiarkowanie koreluje z wymiarem rówieśnicy i wsparcie społeczne. Oznacza to, iż jeśli osoba jest gotowa do udzielania pomocy innym, często takiej pomocy udziela i potrafi to robić, to częściej czuje się akceptowana i wspierana przez rówieśników.

Tabela 30. Korelacje r-Pearsona między wymiarem kapitał psychologiczny a wymiarem rówieśnicy i wsparcie społeczne w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał psychologiczny	Rówieśnicy i wsparcie społeczne	
	r	p<
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,40	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,39	0,000
Wyrwałość i determinacja w działaniu	,36	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,37	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,30	0,000
Aktywne radzenie sobie	,25	0,000
Planowanie	,20	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,25	0,000
Akceptacja	,17	0,000
Poczucie humoru	,15	0,000
Zwrot ku religii	,05	0,010
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,40	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,36	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,09	0,000
Zaprzeczanie	,03	0,113
Wyładowanie	,05	0,017
Zażywanie substancji psychoaktywnych	,03	0,083
Zaprzestanie działań	-,16	0,000
Obwinianie siebie	-,17	0,000
Dostarczane wsparcie	,39	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,29	0,000

Kapitał psychologiczny	Rówieśnicy i wsparcie społeczne	
	r	p<
Aktywności interpersonalne	,12	0,000
*. Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).		
** .Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).		

Istotne dodatnie o słabszej sile (od 0,30 do 0,40) zależności można dostrzec w skali prężności. Im bardziej osobę charakteryzuje odporność i elastyczność, optymistyczne nastawienie do przyszłości, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie własnej skuteczności, tym większe poczucie akceptacji przez rówieśników oraz dostrzeganie wsparcia od kolegów.

Pozostałe związki między kapitałem psychologicznym a wymiarem Rówieśnicy i wsparcie społeczne są o słabej sile, zarówno w kierunku dodatnim, jak i ujemnym. Brak związku jest między strategią Zaprzeczanie i Zażywanie substancji psychoaktywnych a stosunkami z rówieśnikami (Tabela 30).

## 6.6. Kapitał psychologiczny a środowisko szkolne

Wyniki analiz korelacji wskazują, iż między kapitałem psychologicznym a wymiarem Środowisko szkolne, poza strategiami Zaprzeczanie i Wyładowanie, istnieją związki na poziomie istotnym statystycznie. Większość z nich ma charakter dodatni, a ich siła waha się od 0,01 do 0,45. Trzy strategie radzenia sobie ze stresem, tj. Zażywanie substancji psychoaktywnych, Zaprzestanie działań i Obwinianie siebie, koreluje z wymiarem Środowisko szkolne ujemnie, a siła tych związków jest na poziomie -0,2, co wskazuje na słabą siłę związku (Tabela 31).

Tabela 31. Korelacje r-Pearsona między wymiarem kapitał psychologiczny a wymiarem środowisko szkolne w grupie młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (N=2474)

Kapitał psychologiczny	Środowisko szkolne	
	r	p<
Skala pomiaru prężności wynik ogólny	,45	0,000
Optymistyczne nastawienie i energia	,38	0,000
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,44	0,000
Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia	,44	0,000
Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu	,37	0,000
Aktywne radzenie sobie	,30	0,000
Planowanie	,26	0,000
Pozytywne przewartościowanie	,27	0,000
Akceptacja	,20	0,000
Poczucie humoru	,03	0,083

Kapitał psychologiczny	Środowisko szkolne	
	r	p<
Zwrot ku religii	,15	0,000
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	,27	0,000
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	,27	0,000
Zajmowanie się czymś innym	,11	0,000
Zaprzeczanie	-,02	0,173
Wyładowanie	,01	0,660
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-,17	0,000
Zaprzestanie działań	-,25	0,000
Obwinianie siebie	-,20	0,000
Dostarczane wsparcie	,21	0,000
Aktywności konstrukcyjno-kreatywne	,08	0,000
Aktywności interpersonalne	,13	0,000

Związki, dodatnie i umiarkowanie silne, są między prężnością a wymiarem Środowisko szkolne, co wskazuje na to, że im wyższa prężność, tym wyższe zdolności poznawcze, umiejętność koncentracji oraz bardziej pozytywne spostrzeganie środowiska szkoły przez młodzież.

## 8

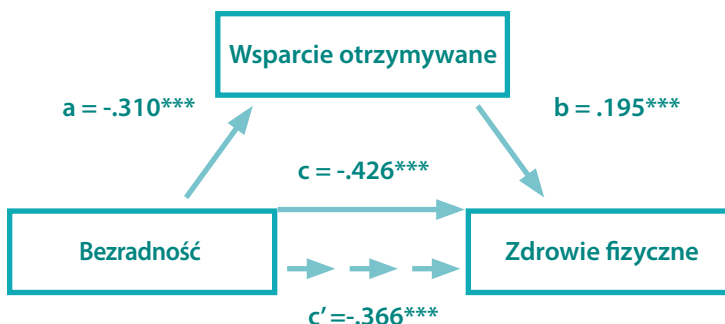
## Funkcje mediacyjne otrzywanego wsparcia dla związków między kapitałem psychologicznym a wymiarami jakości życia uczniów

Zgodnie z założeniami teoretycznymi badań, kolejnym krokiem analiz była ocena pośredniczącej roli wsparcia, jakie otrzymują uczniowie ze szkół ponadpodstawowych, dla związków między elementami składowymi kapitału psychologicznego z jakością życia.

W kolejnej części raportu przedstawiono modele mediacyjne, w których otrzymywane wsparcie istotnie mediowało związki pomiędzy kapitałem psychologicznym i poczuciem jakości życia w poszczególnych sferach: zdrowie fizyczne, samopoczucie psychiczne, niezależność i relacje z rodzicami, rówieśnicy i wsparcie społeczne. Pokazują one znaczenie otrzymywanego wsparcia dla związków pomiędzy kapitałem psychologicznym a odczuwaną jakością życia.

### 8. 1. Modele mediacyjne

Pierwszy model mediacyjny odnosi się do strategii radzenia sobie ze stresem młodzieży. Biorąc pod uwagę związki podstawowe, sprawdzono czynnik Bezradności na zdrowie fizyczne z otrzymywanym wsparciem jako mediatorem (Schemat 1).



\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; *standardized coefficients*

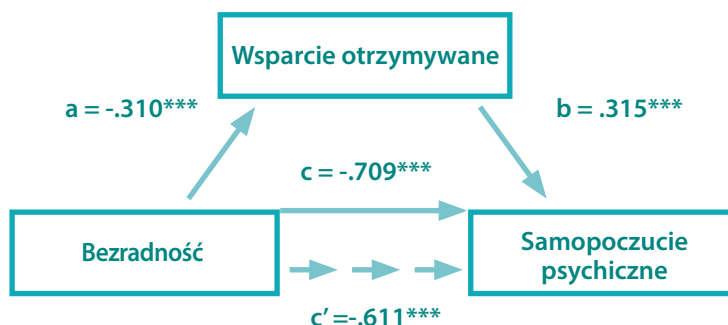
Schemat 1. Model relacji między bezradnością, otrzymywanym wsparciem a zdrowiem fizycznym wśród młodzieży (N=2474)



Wykres pokazuje istotny bezpośredni związek między **bezradnością a otrzymywanym wsparciem** ( $\beta = -0,310$ ,  $SE = 0,030$ ,  $p < 0,001$ ). Efekt całkowity był istotny statystycznie ( $\beta = -0,426$ ,  $SE = 0,026$ ,  $p < 0,001$ ). Istotny okazał się bezpośredni wpływ zmiennej pośredniczącej (wsparcie otrzymywane) na **zdrowie fizyczne** ( $\beta = 0,195$ ,  $SE = 0,016$ ,  $p < 0,001$ ). Bezpośredni wpływ **bezradności na zdrowie fizyczne** po dodaniu otrzymywanego wsparcia jako mediatora zmniejszył się ( $\beta = -0,366$ ,  $SE = 0,026$ ,  $p < 0,001$ ). Wyniki analizy z wykorzystaniem *bootstrappingu* potwierdziły mediację wsparcia otrzymywanego w związku pomiędzy bezradnością a **zdrowiem fizycznym** (LLCI=-0,0778; ULCI=-0,0450).

Podsumowując, analiza mediacji wykazała istotny ujemny pośredni wpływ strategii radzenia sobie z obszaru bezradności na zdrowie fizyczne przez otrzymywane wsparcie. Oznacza to, że jeśli młodzież stosuje strategie radzenia sobie z obszaru bezradności, tj. zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie, wpływa to na pogorszenie zdrowia fizycznego. Jeśli jednak otrzyma wsparcie, to efekt ten zmniejsza się.

Kolejny model mediacyjny sprawdzał wpływ strategii bezradności na samopoczucie psychiczne z otrzymywanym wsparciem jako mediatorem (Schemat 2).



\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; *standardized coefficients*

Schemat 2. Model relacji między bezradnością, otrzymywanym wsparciem a samopoczuciem psychicznym

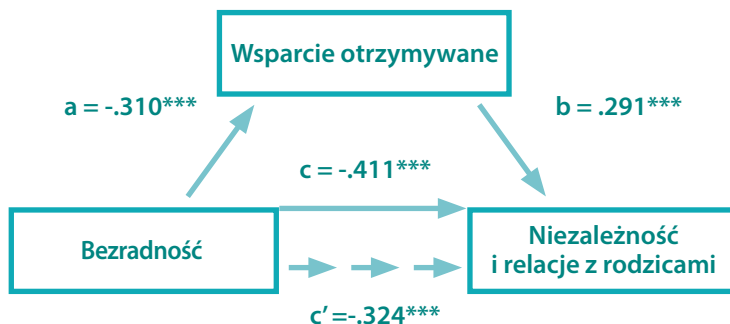
Wykres pokazuje istotny bezpośredni związek między **bezradnością a otrzymywanym wsparciem** ( $\beta = -0,310$ ,  $SE = 0,030$ ,  $p < 0,001$ ). Efekt całkowity był istotny statystycznie ( $\beta = -0,709$ ,  $SE = 0,024$ ,  $p < 0,001$ ). Istotny okazał się bezpośredni wpływ zmiennej pośredniczącej (wsparcie otrzymywane) na **samopoczucie psychiczne** ( $\beta = 0,315$ ,  $SE = 0,015$ ,  $p < 0,001$ ). Bezpośredni wpływ **bezradności na samopoczucie psychiczne** po dodaniu otrzymywanego wsparcia jako mediatora zmniejszył się ( $\beta = -0,611$ ,  $SE = 0,022$ ,  $p < 0,001$ ). Wyniki analizy z wykorzystaniem *bootstrappingu* potwierdziły mediację wsparcia otrzymywanego w związku pomiędzy bezradnością a **samopoczuciem psychicznym** (LLCI=-0,1211; ULCI=-0,0752).

Analiza mediacji wykazała istotny ujemny pośredni wpływ strategii radzenia sobie z obszaru bezradności na samopoczucie psychiczne przez otrzymywane wsparcie.

Oznacza to, że jeśli młodzież stosuje strategie radzenia sobie z bezradności, tj. zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie wpływa

to na pogorszenie samopoczucia psychicznego. Jeśli młodzież jednak otrzyma wsparcie, to efekt ten zmniejsza się.

Kolejny model mediacyjny sprawdzał wpływ strategii bezradności na poczucie niezależności i relacji z rodzicami i otrzymywanym wsparciem jako mediatorem (Schemat 3).



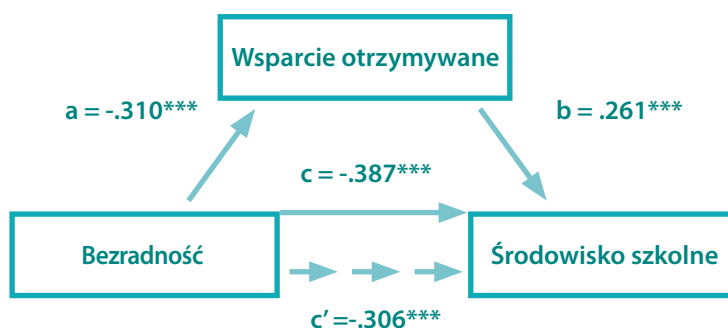
\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; *standardized coefficients*

Schemat 3. Model relacji między bezradnością, otrzymywanym wsparciem a niezależnością i relacjami z rodzicami

Wykres pokazuje istotny bezpośredni związek między **bezradnością a otrzymywanym wsparciem** ( $\beta = -0,310$ ,  $SE = 0,030$ ,  $p < 0,001$ ). Efekt całkowity był istotny statystycznie ( $\beta = -0,411$ ,  $SE = 0,026$ ,  $p < 0,001$ ). Istotny okazał się bezpośredni wpływ zmiennej pośredniczącej (wsparcie otrzymywane) na **niezależność i relacje z rodzicami** ( $\beta = 0,291$ ,  $SE = 0,016$ ,  $p < 0,001$ ). Bezpośredni wpływ **bezradności na niezależność i relacje z rodzicami** po dodaniu otrzymywanego wsparcia jako mediatora zmniejszył się ( $\beta = -0,324$ ,  $SE = 0,025$ ,  $p < 0,001$ ). Wyniki analizy z wykorzystaniem *bootstrappingu* potwierdziły mediację wsparcia otrzymywanego w związku pomiędzy bezradnością a **niezależnością i relacjami z rodzicami** (LLCI=-0,1091; ULCI=-0,0671).

Analiza mediacji wykazała istotny ujemny pośredni wpływ strategii radzenia sobie z obszaru bezradności na niezależność i relacje z rodzicami przez otrzymywane wsparcie. Oznacza to, że jeśli młodzież stosuje strategie radzenia sobie z bezradności, tj. zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie, wpływa to na pogorszenie autonomii i relacji z rodzicami. Jeśli jednak otrzyma wsparcie, to efekt ten zmniejsza się.

Kolejny model mediacyjny sprawdzał wpływ strategii bezradności na funkcjonowanie szkolne z otrzymywanym wsparciem jako mediatorem (Schemat 4).



\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; standardized coefficients

Schemat 4. Model relacji między bezradnością, otrzymywanym wsparciem a środowiskiem szkolnym

Schemat pokazuje istotny bezpośredni związek między **bezradnością a otrzymywanym wsparciem** ( $\beta = -0,310$ ,  $SE = 0,030$ ,  $p < 0,001$ ). Efekt całkowity był istotny statystycznie ( $\beta = -0,387$ ,  $SE = 0,029$ ,  $p < 0,001$ ). Istotny okazał się bezpośredni wpływ zmiennej pośredniczącej (wsparcie otrzymywane) na **środowisko szkolne** ( $\beta = 0,261$ ,  $SE = 0,017$ ,  $p < 0,001$ ). Bezpośredni wpływ **bezradności** na **środowisko szkolne** po dodaniu otrzymywanego wsparcia jako mediatora zmniejszył się ( $\beta = -0,306$ ,  $SE = 0,026$ ,  $p < 0,001$ ). Wyniki analizy z wykorzystaniem *bootstrappingu* potwierdziły mediację wsparcia otrzymywanego w związku pomiędzy **bezradnością a środowiskiem szkolnym** (LLCI = -0,1021; ULCI = -0,0651).

Analiza mediacji wykazała istotny ujemny pośredni wpływ strategii radzenia sobie z obszaru bezradności na środowisko szkolne przez otrzymywane wsparcie. Oznacza to, że jeśli młodzież stosuje strategię radzenia sobie z bezradności, tj. zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie wpływa to na pogorszenie funkcjonowania w środowisku szkolnym. Jeśli jednak otrzyma wsparcie, to efekt ten zmniejsza się.

# 9 Wnioski końcowe i rekomendacje

Przeprowadzenie badań wśród młodzieży umożliwiło poznanie ich kondycji psychologicznej, a także zidentyfikowanie czynników warunkujących jakość życia. Uzyskane wyniki badań pozwalają na udzielenie odpowiedzi na postawione pytania badawcze.

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

Uzyskane wyniki badań pozwalają wysunąć następujące wnioski:

- a) Młodzież charakteryzuje się przeciętnym 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 i własne osiągnięcia.
- a) 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.

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

Uzyskane wyniki badań pozwalają wysunąć następujące wnioski:

- a) Istnieją związki między kapitałem psychologicznym młodzieży a jakością życia. Najwięcej związków (o różnym kierunku i sile) zaobserwowano między prężnością i strategiami radzenia sobie ze stresem a wymiarami jakości życia.
- b) Związki między prężnością a jakością życia (ogólną i wymiarami) **są dodatnie**.
  - im wyższa prężność, tym wyższe ogólne poczucie jakości życia;
  - im wyższa prężność, tym większa energia, sprawność i lepsze zdrowie fizyczne;

- im wyższa prężność, optymistyczne nastawienie do przyszłości, wytrwałość w działaniu i otwartość na nowe doświadczenia, tym lepsze samopoczucie psychiczne młodzieży;
  - 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 wyższa prężność, tym wyższa autonomia, samodecydowanie o sobie i lepsze relacje z rodzicami, w których nastolatek czuje się kochany i wspierany;
  - im bardziej osobę charakteryzuje odporność i elastyczność, optymistyczne nastawienie do przyszłości, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie własnej skuteczności, tym większe poczucie akceptacji przez rówieśników oraz dostrzeganego wsparcia od kolegów;
  - im wyższa prężność, tym wyższe zdolności poznawcze, umiejętności koncentracji oraz pozytywniejsze spostrzeganie środowiska szkoły przez młodzież.
- c) Związki między strategiami radzenia sobie ze stresem a jakością życia (ogólną i wymiarami) 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 oraz pomocy u innych i otrzymuje ją, tym lepsze ogólne poczucie jakości życia;
  - słabsze, ale wyraźne związki dodatnie występują między aktywnymi strategiami radzenia sobie i akceptacją a ogólnym poziomem jakości życia;
  - im wyższe unikanie i bezradność, tym niższe ogólne poczucie jakości życia, czyli im częściej osoba w sytuacji trudnej 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 smutna, niezadowolona ze swojego życia). Podobnie, im wyższa rezygnacja z poradzenia sobie z sytuacją trudną, tym niższe samopoczucie psychiczne;
  - 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. Są to związki dodatnie, o umiarkowanej sile. 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;
  - związek o umiarkowanej sile, o kierunku dodatnim, występuje między poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a niezależnością i relacjami z rodzicami.

Im większe osoba otrzymuje wsparcie od innych, otrzymuje otuchę i zrozumienie, tym wyższe ma poczucie niezależności i autonomii, poczucie bycia rozumianym i kochanym;

- im więcej wsparcia, otuchy i zrozumienia otrzymuje młodzież od innych, tym bardziej ma poczucie, że jest akceptowana i wspierana przez rówieśników.

### III. Czy odczuwane przez uczniów wsparcie społeczne modyfikuje zależność 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. Mediacyjna rola otrzymywanego wsparcia odnosi się do zależności między bezradnością (strategie radzenia sobie ze stresem tj. zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań, obwinianie siebie), a następującymi wymiarami jakości życia: zdrowie fizyczne, samopoczucie psychiczne, autonomia i relacje z rodzicami oraz środowisko szkolne.

Konkluzja jest taka, iż nawet jeśli uczniowie szkół ponadpodstawowych stosują nieprzystosowawcze strategie radzenia sobie ze stresem, tj. bezradność, ale otrzymają wsparcie, to zmniejsza się negatywny wpływ tych strategii na jakość ich życia.

## REKOMENDACJE

1. Diagnozowanie strategii radzenia sobie ze stresem u uczniów szkół ponadpodstawowych; zwrócenie szczególnej uwagi na strategie z obszaru bezradności i unikania (nieprzystosowawczych strategii radzenia sobie).
2. Dostępność do specjalistów, którzy zapewnią młodzieży wsparcie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.
3. Wzmacnianie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, takich jak: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego oraz instrumentalnego.
4. 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) adresowane do uczniów o nasilonym poczuciu bezradności, oraz oferowanie form wsparcia konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
5. Prowadzenie/wspieranie pracy wychowawczej stymulującej prężność uczniów, np. wolontariat, harcerstwo, działania sportowe i artystyczne.
6. Psychoedukacja rodziców, wskazująca na kluczową rolę prężności oraz konieczność wspierania nastolatków.

# 10 Bibliografia

- Banach, M., Gierat, T. (red.) (2013). *Formy spędzania czasu wolnego*. Kraków: Wydawnictwo Scriptum.
- Carver, C.S., Weintraub, J.K., Scheier, M.F. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Dragan, M. (2013). Czas wolny młodzieży gimnazjalnej. W: M. Banach, T. Gierat (red.), *Formy spędzania czasu wolnego*. Kraków: Wyd. Scriptum, 14–15.
- Gurycka, A. (1989). *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*. Warszawa: WSiP.
- Hurlock, E. (1985). *Rozwój dziecka*. Warszawa: PWN.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2012). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kochman, D. (2007). Jakość życia. Analiza teoretyczna. *Zdrowie Publiczne* 117 (2), 242–248.
- Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne* 3–4, 2–39.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706.
- Mazur, J., Małkowska-Szcutnik, A., Dzielska, A., Tabak, I. (2008). *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
- Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22, 127–152.

- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16 (1), 7–28.
- Okoń W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Papuć, E. (2011). Jakość życia – definicje i sposoby jej ujmowania. *Current Problems of Psychiatry*, 12(2), 141–145.
- Sęk, H., Cieślak, R. (2004). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, 11–28.
- Schulz U., Schwarzer R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Die Berliner Social Support Skalen (BSSS) [Social support in coping with illness: The Berlin Social Support Scales (BSSS)]. *Diagnostica*, 49, 73–82.
- The KIDSCREEN Group Europe. (2006). *The KIDSCREEN Questionnaires – Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Handbook. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- WHO (2006). *Constitution of the World Health Organisation, Basic Documents*, ed. 45, suppl.
- WHOQOL Group. 1994. Development of the WHOQOL rationale and current status. *Internal Journal Mental Health*, 23, 24–56.
- Włodarczyk, E. (2017). *Od wykluczenia do wsparcia*. Kraków: Impuls, 192.