

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

Termin realizacji: listopad 2025 r. - styczeń 2026 r.

Miejsce realizacji: Zgłoszone SP oraz SPP w Małopolsce

Autor raportu: dr Roman Solecki

Analiza i opracowanie graficzne: mgr Maciej Trafny

Egzemplarz bezpłatny

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

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

Spis treści:

1. Metodologia badań	6
1.1 Cel badań	6
1.2 Pytania badawcze	6
1.3 Grupa badawcza	7
1.4 Badane zmienne	7
1.5 Narzędzia badawcze	7
1.6 Metoda	8
1.7 Przebieg badania	8
Część 2.1 Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Szkoła Podstawowa	9
2.1.1 Wprowadzenie	10
2.1.2 Badana grupa	11
2.1.3 Poczucie sensu życia	12
2.1.4 Uzależnienie od Internetu	18
2.1.5 Aktywności w sieci	24
2.1.6 Depresja	38
2.1.7 Wsparcie społeczne i autorytety	43
2.1.8 Relacje z rodzicami	57
2.1.9 Cele i marzenia	74
2.1.10 Wartości	84
2.1.11 Podsumowanie	89
2.1.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły Podstawowej	90
2.1.12.1 Poczucie sensu	90
2.1.12.2 Aktywność w Internecie	90
2.1.12.3 Depresyjność	91
2.1.12.4 Wsparcie społeczne	92
2.1.12.5 Podsumowanie	92
Część 2.2 Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Szkoła Ponadpodstawowa	93
2.2.1 Wprowadzenie	94

2.2.2 Badana grupa	95
2.2.3 Poczucie sensu życia	96
2.2.4 Uzależnienie od Internetu	102
2.2.5 Aktywności w sieci	107
2.2.6 Depresja	122
2.2.7 Wsparcie społeczne i autorytety	127
2.2.8 Relacje z rodzicami	141
2.2.9 Cele i marzenia	158
2.2.10 Wartości	168
2.2.11 Podsumowanie	174
2.2.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły Ponadpodstawowej	175
2.2.12.1 Poczucie sensu	175
2.2.12.2 Aktywność w Internecie	177
2.2.12.3 Depresyjność	177
2.2.12.4 Wsparcie społeczne	177
2.2.12.5 Podsumowanie	177
Część 3 Raport z badań kondycji psychicznej nauczycieli	179
3.1 Wprowadzenie	180
3.2 Badana grupa nauczycieli	181
3.3 Poczucie sensu życia	182
3.4 Uzależnienie od Internetu	186
3.5 Depresja	190
3.6 Kondycja nauczycieli	194
3.7 Podsumowanie	198
3.8 Komentarz do badań nauczycieli	199
4. Podsumowanie badań i rekomendacje	202
4.1 Wnioski z badań	202
4.1.1 Wnioski ogólne	202
4.1.2 Wnioski Szkoła Podstawowa	205
4.1.2.1 Poczucie sensu	205

4.1.2.2 Aktywność w Internecie	206
4.1.2.3 Depresyjność	207
4.1.2.4 Wsparcie społeczne	207
4.1.2.5 Podsumowanie	207
4.1.3 Wnioski Szkoła Ponadpodstawowa	208
4.1.3.1 Poczucie sensu	208
4.1.3.2 Aktywność w Internecie	209
4.1.3.3 Depresyjność	210
4.1.3.4 Wsparcie społeczne	210
4.1.3.5 Podsumowanie	211
4.1.4 Wnioski nauczyciele	211
4.1.4.1 Poczucie sensu życia	211
4.1.4.2 Uzależnienie od Internetu	212
4.1.4.3 Depresyjność	212
4.1.4.4 Kondycja psychiczna	212
4.2 Trendy	216
4.3 Rekomendacje	220
4.3.1 Rekomendacje ogólne	220
4.3.2 Rekomendacje szczegółowe dla MCDN	223

1. Metodologia badań

1.1 Cel badań:

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

1.2 Pytania badawcze:

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

1.3 Grupa badawcza:

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

1.4 Badane zmienne:

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

1.5 Narzędzia badawcze:

- Kwestionariusz KADS (S. Kutcher) do badania depresji wśród młodzieży;
- Test PIL (Purpose in Life Test; J. Crumbaugh i L.T. Maholick) test Poczucia Sensu Życia;
- Test IAT (Internet Addiction Test, K. Young) do badania objawów uzależnienia od Internetu;
- Skala Wsparcia Społecznego (R. Solecki) do badania sieci wsparcia społecznego nastolatków;
- Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”);
- Skala Preferencji Wartości (K. Popielski);
- Kwestionariusz Relacji z Rodzicami (R. Solecki);
- Kwestionariusz Aktywności w Internecie (R. Solecki);
- Beck Depression Inventory (BDI) Aaron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown – do badania depresji wśród dorosłych;
- Burnout Clinical Subtypes Questionnaire (BCSQ-12) J. Montero-Marín, P. Skapinakis, R. Araya, M. Gili, J. García-Campayo – do badania wypalenia zawodowego.

1.6 Metoda:

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

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

1.7 Przebieg badania:

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

Część 2.1

Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

Szkoła Podstawowa

2.1.1 Wprowadzenie

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

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

Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

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

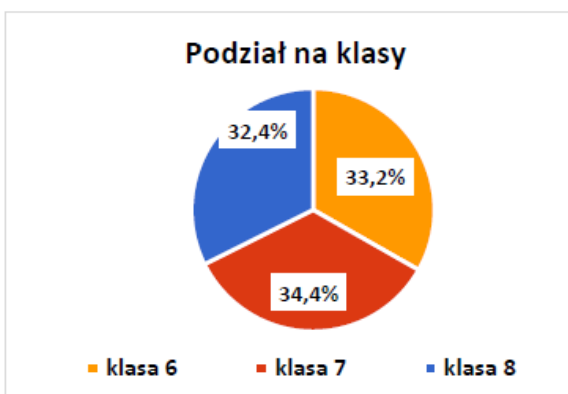
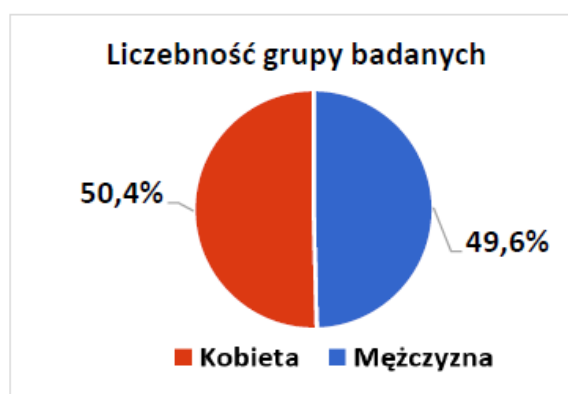
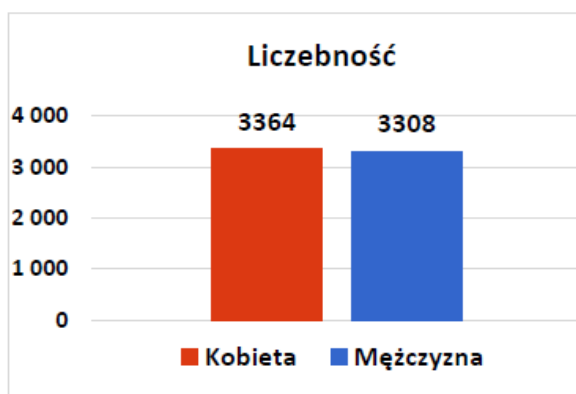
- aktywność w sieci
- relacje z rodzicami
- cele i marzenia
- wartości

Jak czytać wykresy

Słupki na wykresie oznaczają procent uczniów wybierających daną odpowiedź.

2.1.2 Badana grupa

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



2.1.3 Poczucie sensu życia

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

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

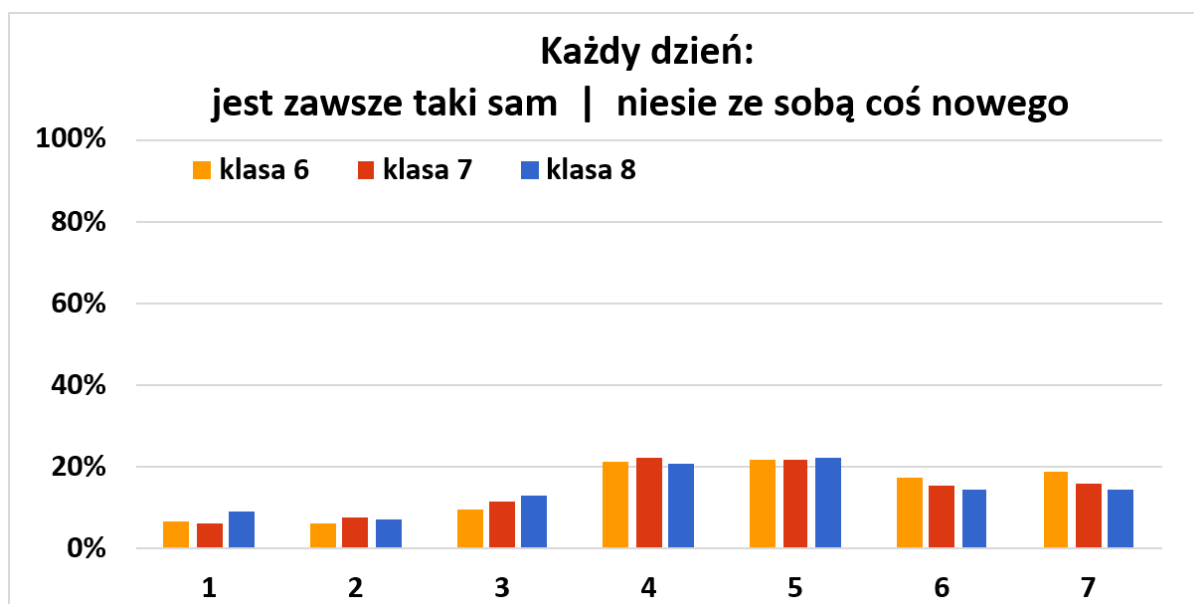
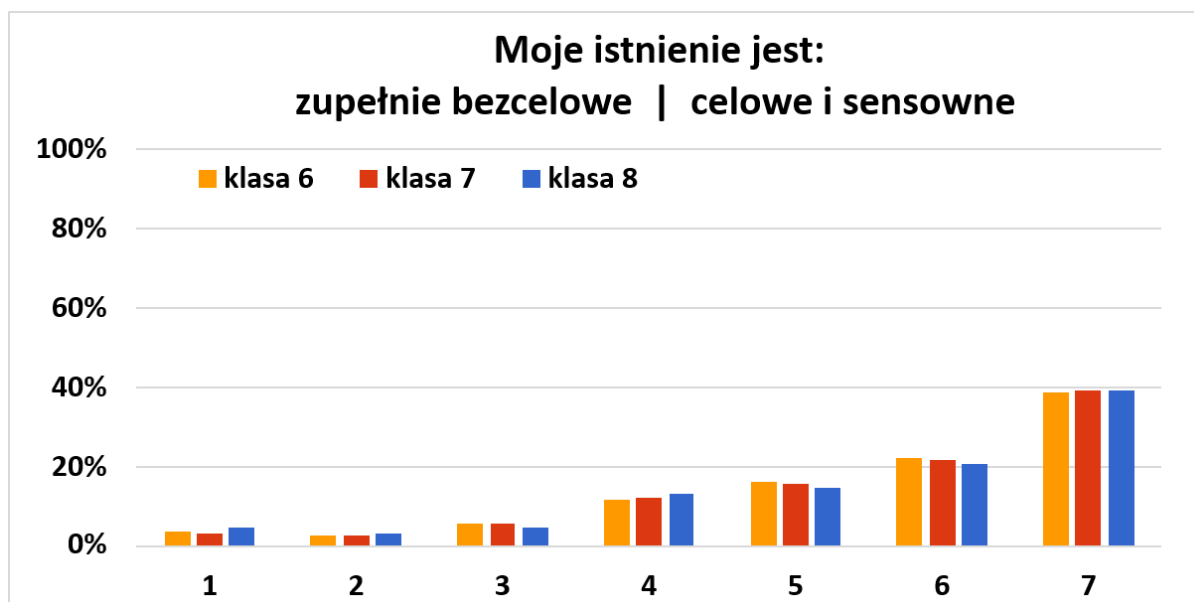
Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

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

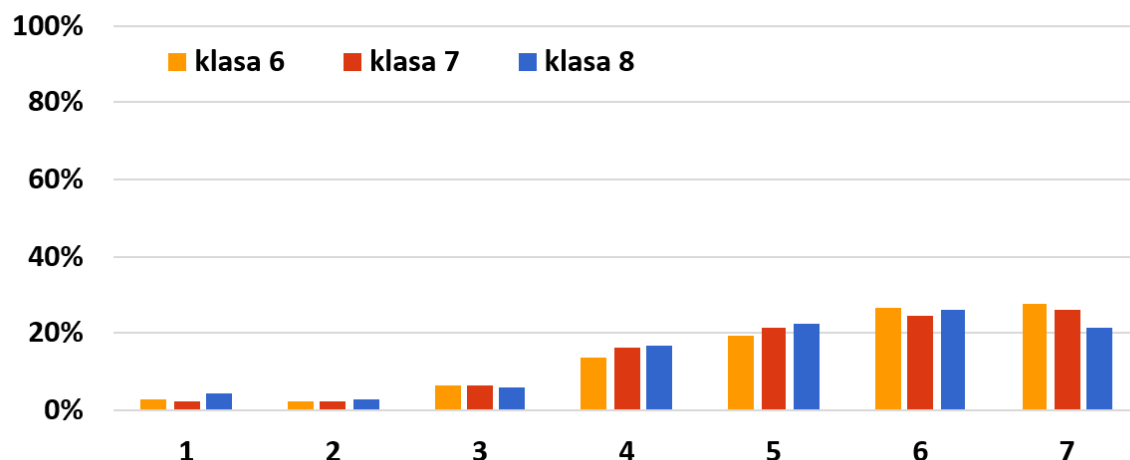
Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli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

Wyniki

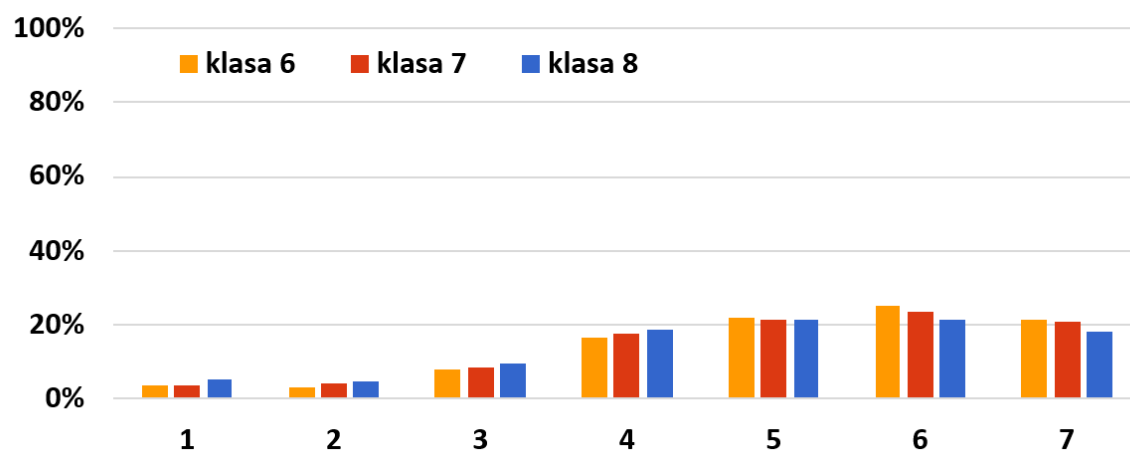
Młodzież odpowiadała na poniższe pytania w skali od 1 do 7. Gdzie 1 oznacza odpowiedź skrajną po lewej stronie. A cyfra 7 oznacza odpowiedź skrajną po prawej stronie.



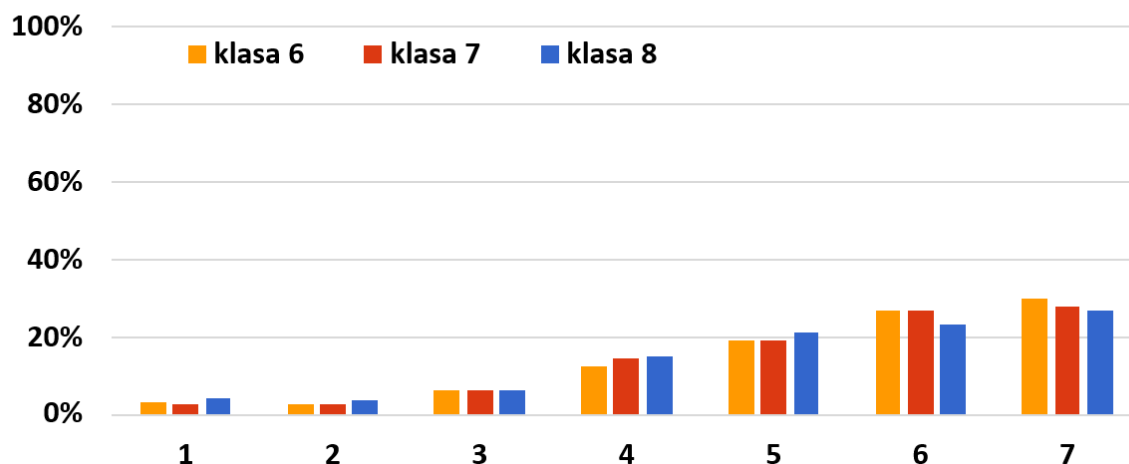
Moje życie: jest puste i pełne rozpaczy | dobrze się układa



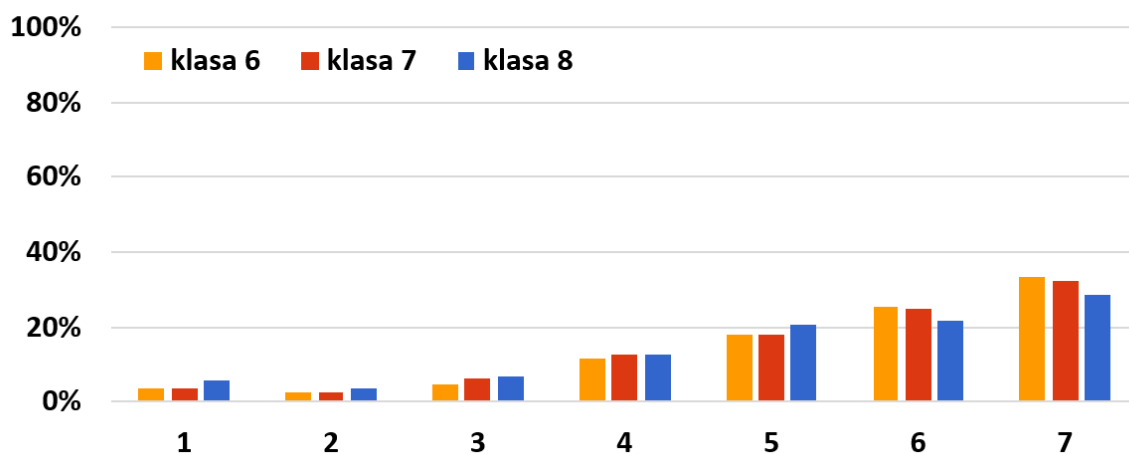
Stosunek do otaczającego świata: czuję się całkiem zagubiony | znajduję swoją rolę



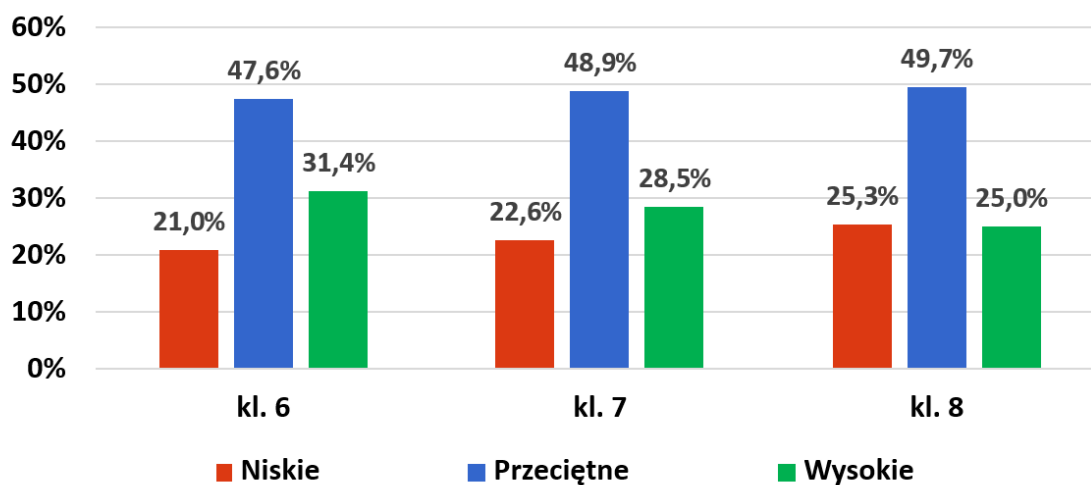
Szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu: są praktycznie żadne | są bardzo duże



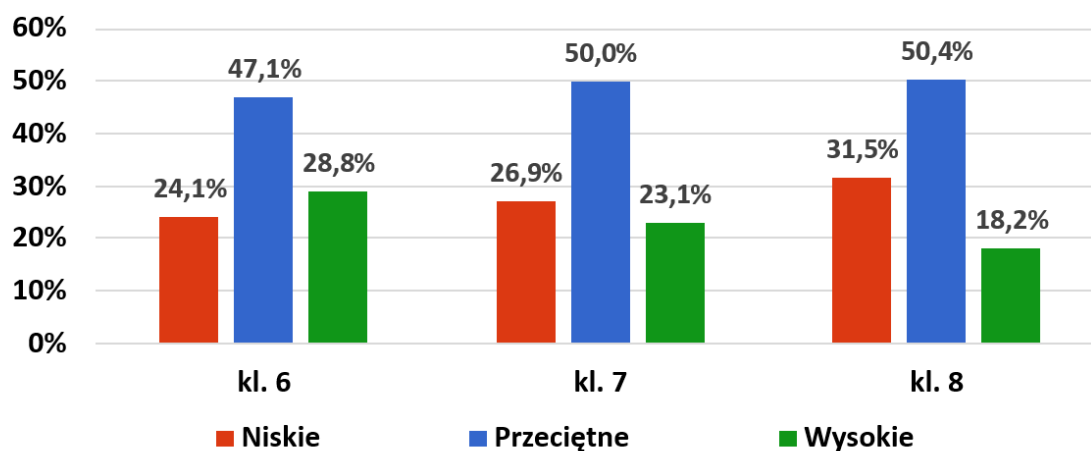
Doszedłem do wniosku, że: brak mi celu w życiu | mam wyraźne cele



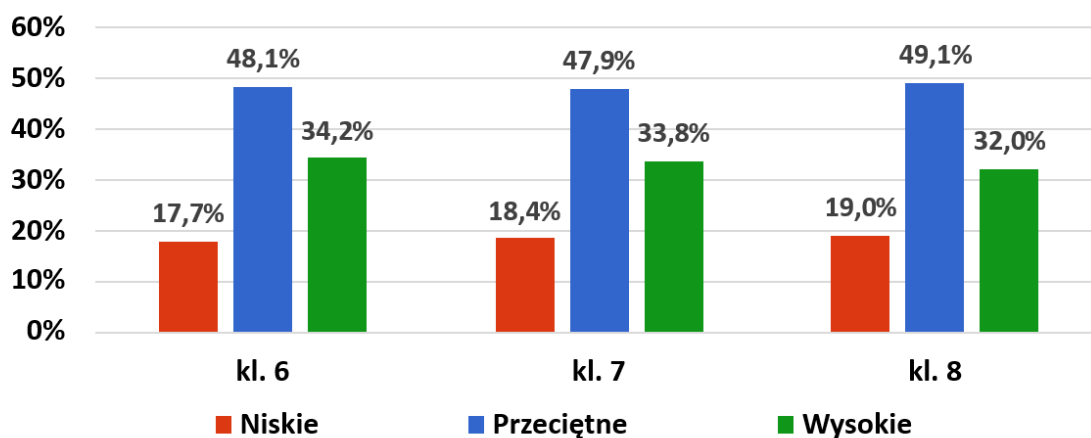
Poczucie sensu życia (wszyscy uczniowie)



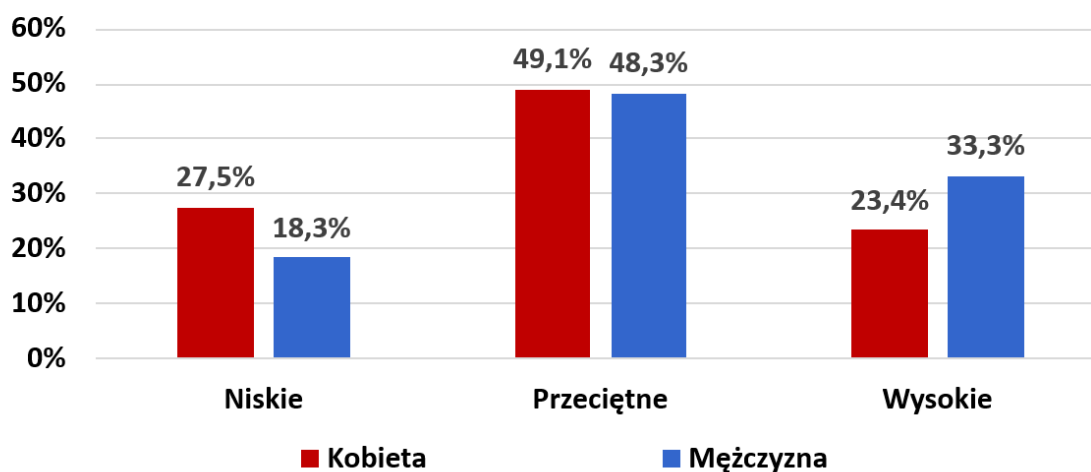
Poczucie sensu życia (dziewczęta)



Poczucie sensu życia (chłopcy)



Poczucie sensu życia (zbiorczo, z podziałem na płeć)



2.1.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież. Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie. Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

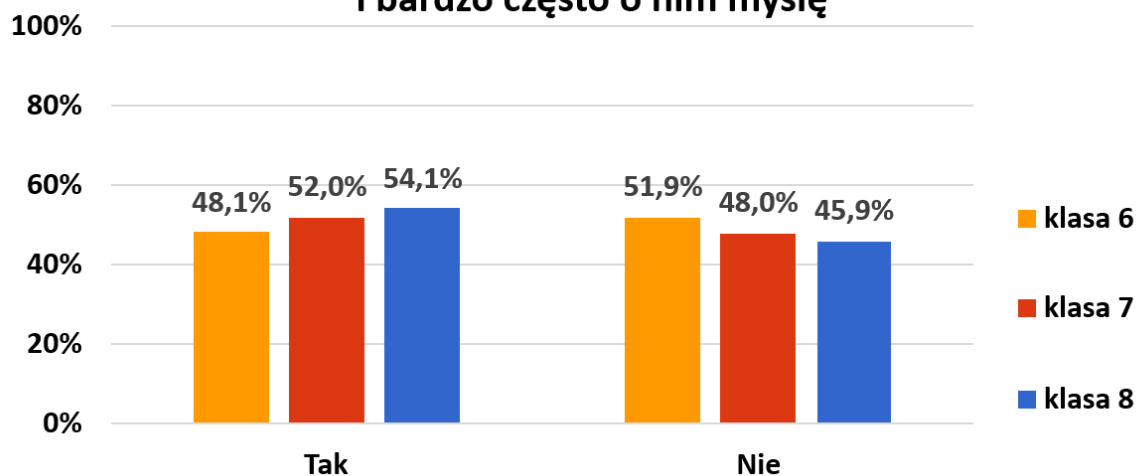
Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

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

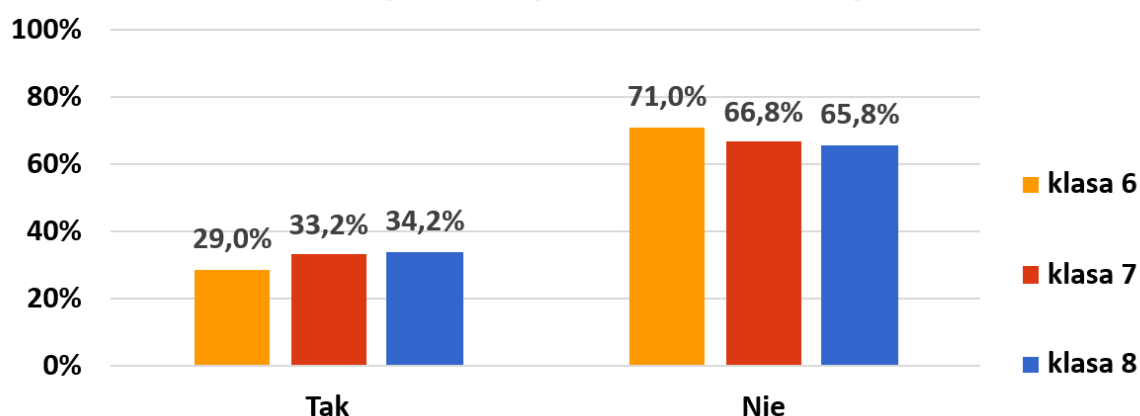
Jeżeli uczeń odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

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

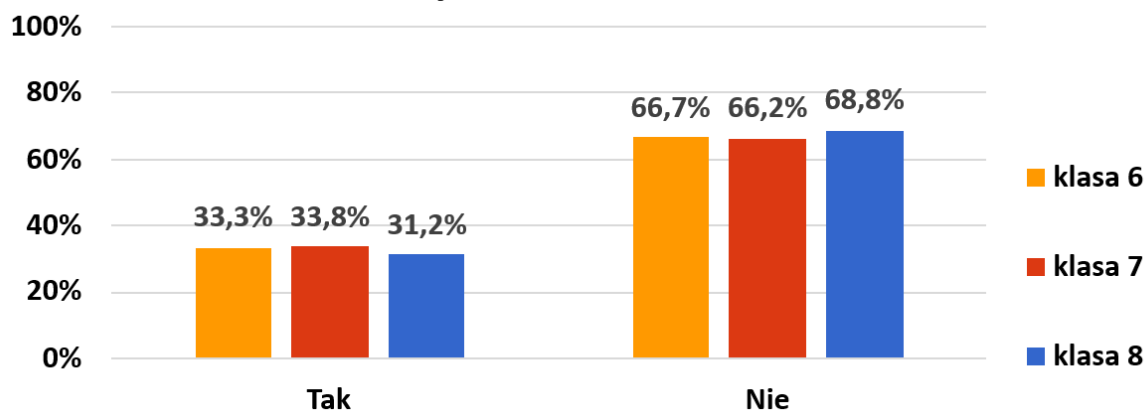
Czuję się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myślę



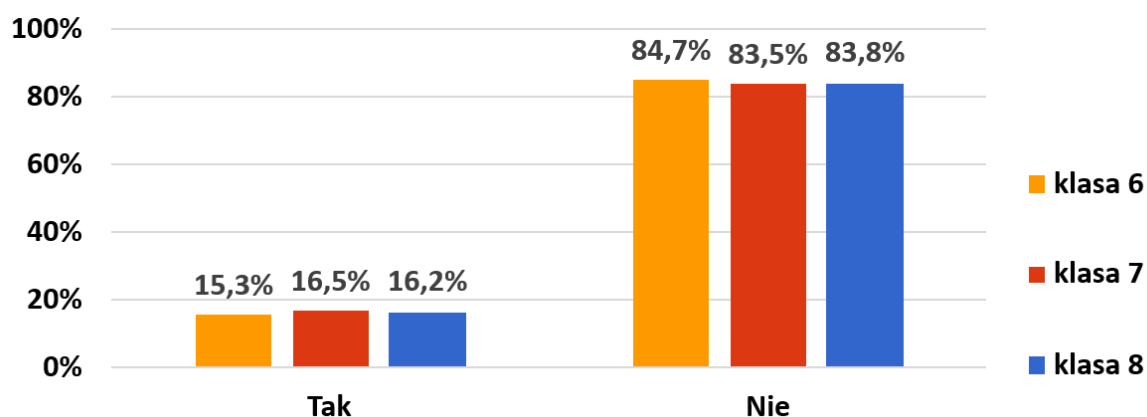
Czuję potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz więcej czasu, ponieważ dzięki temu jestem zadowolony



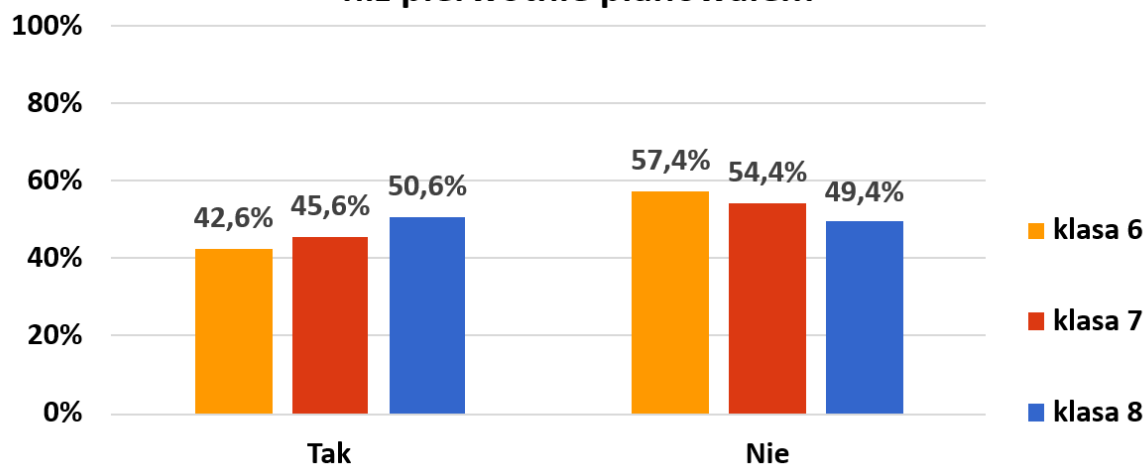
Wielokrotnie miałem bezskuteczne próby kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu



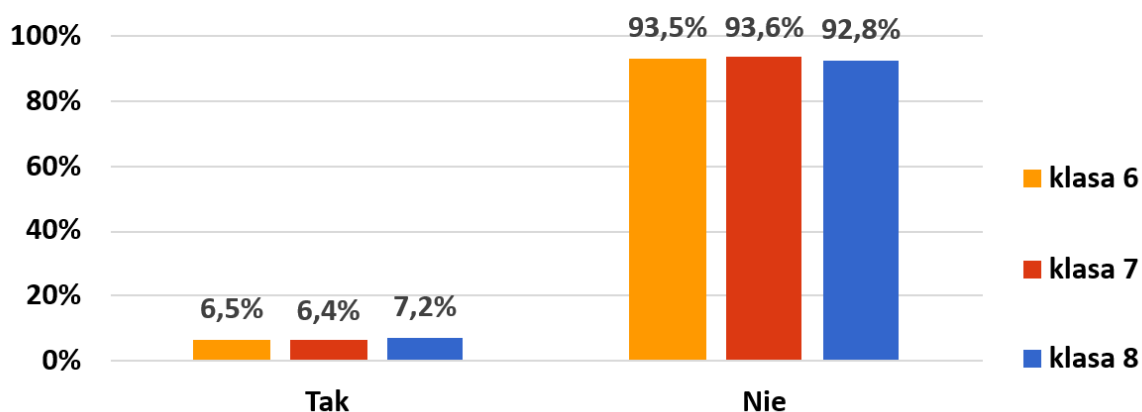
Czułem niepokój, przygnębienie lub rozdrażnienie, gdy próbowałem ograniczyć lub przerwać korzystanie z Internetu?



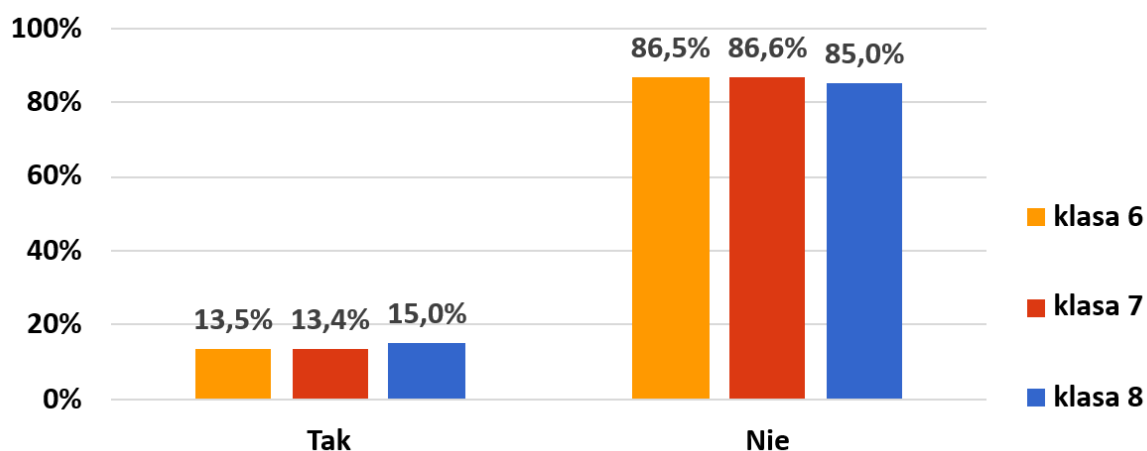
Pozostałem on-line dłużej niż pierwotnie planowałem



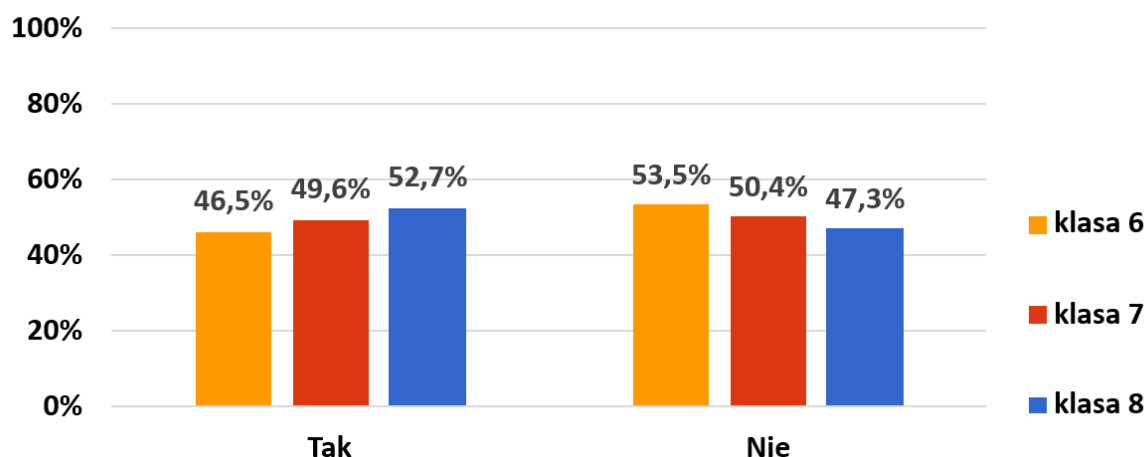
Ryzykuję z powodu Internetu utratę bliskich relacji z rodziną lub przyjaciółmi, lub zaniedbuję przez Internet chodzenie do szkoły



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



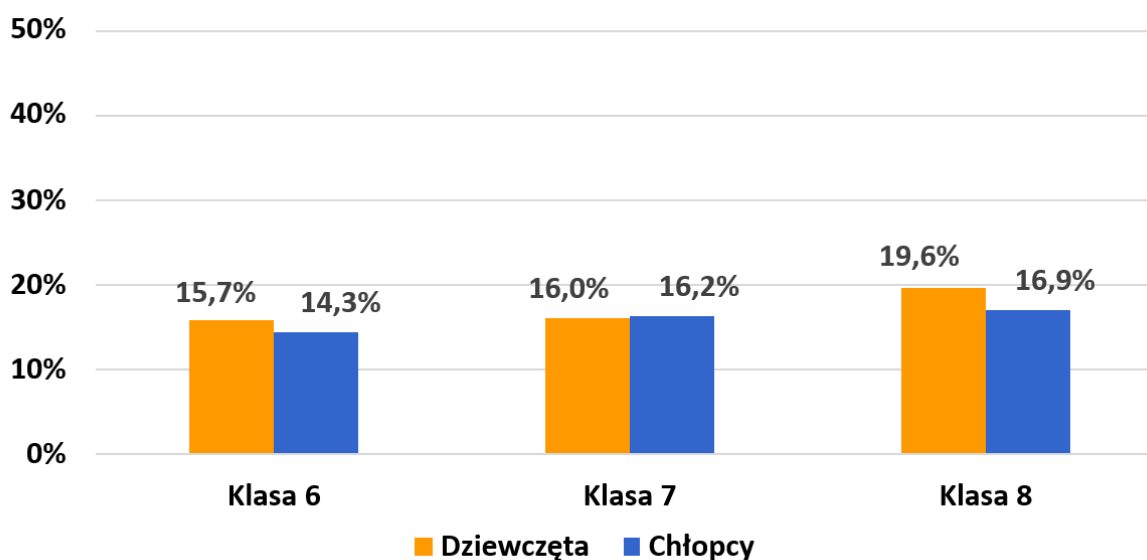
Używam Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę nastroju



Analiza wyników pod kątem uzależnienia od Internetu

Próba	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
N dz	1143		1125		1096		3364	
		15,7%		16,0%		19,6%		17,1%
N dz uzal	180		180		215		575	
N ch	1074		1170		1064		3308	
		12,7%		16,3%		14,0%		14,4%
N ch uzal	136		191		149		476	
N	2217		2295		2160		6672	
		14,3%		16,2%		16,9%		15,8%
N uzal	316		371		364		1051	

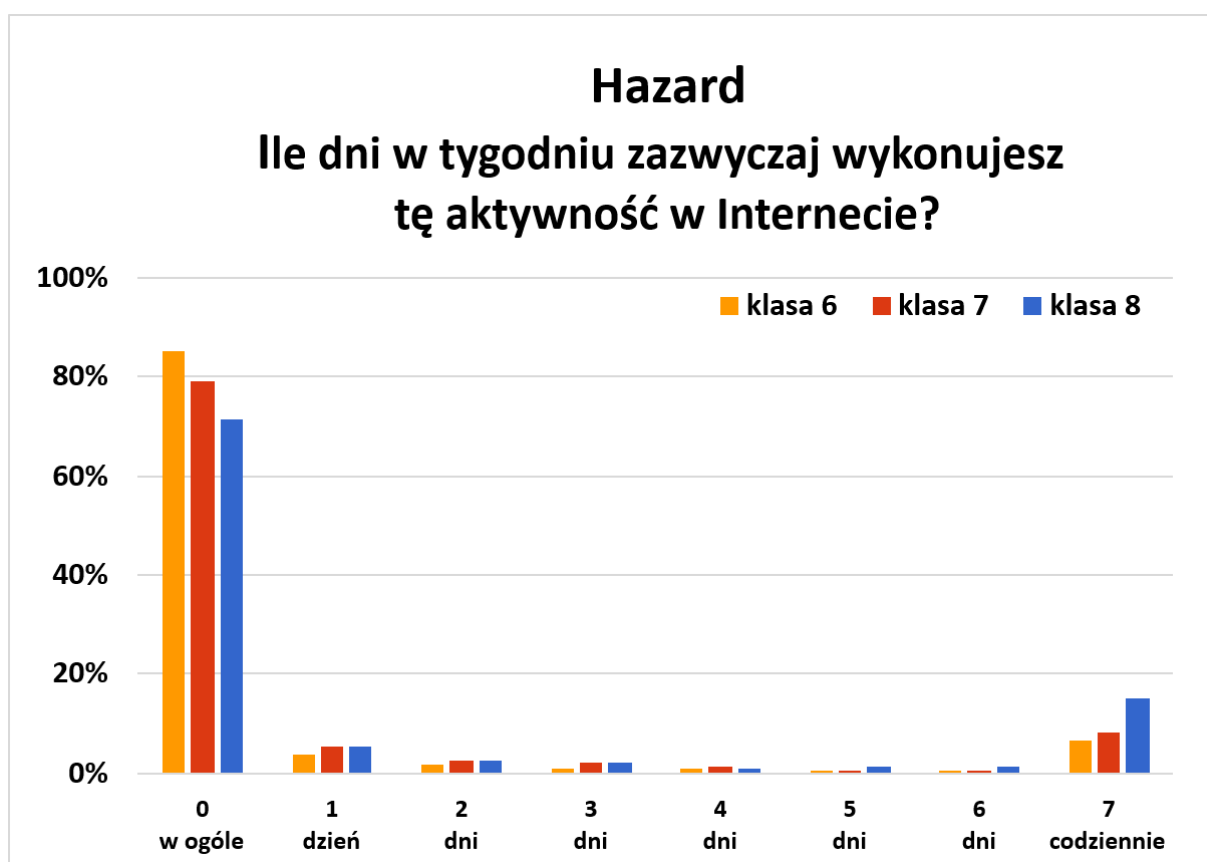
Odsetek uczniów uzależnionych od Internetu



2.1.5 Aktywności w sieci

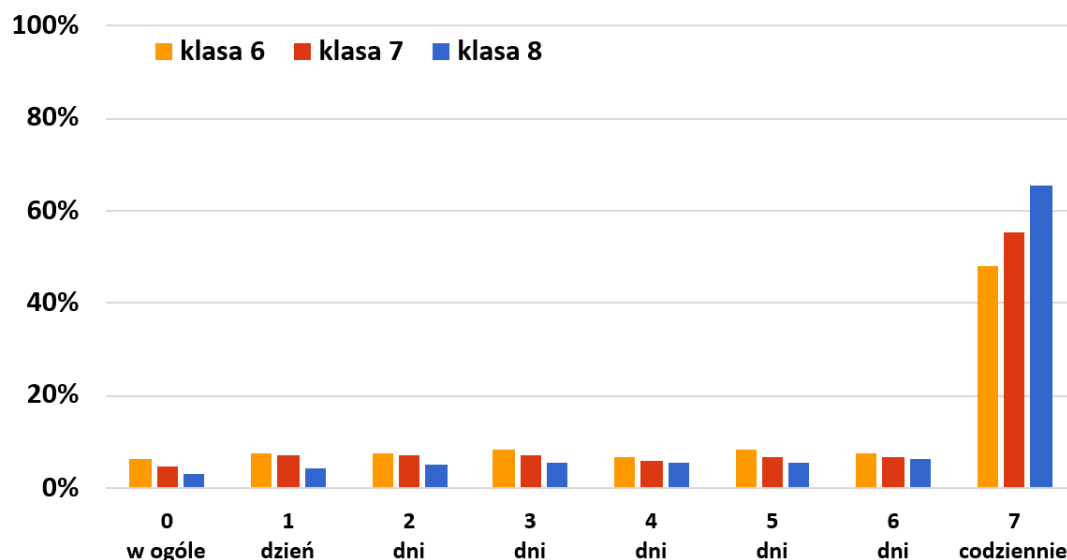
Aktywność w Sieci (R. Solecki)

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



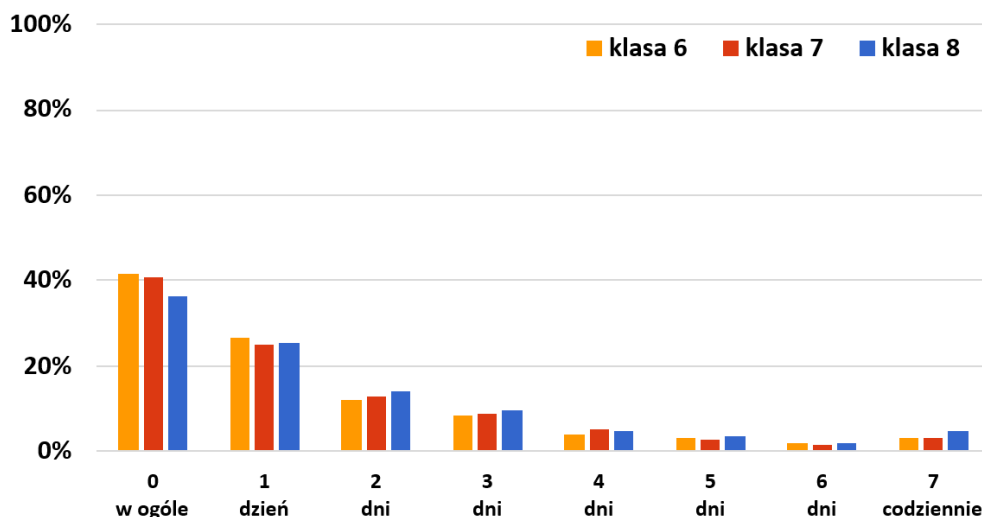
Komunikatory i czaty

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



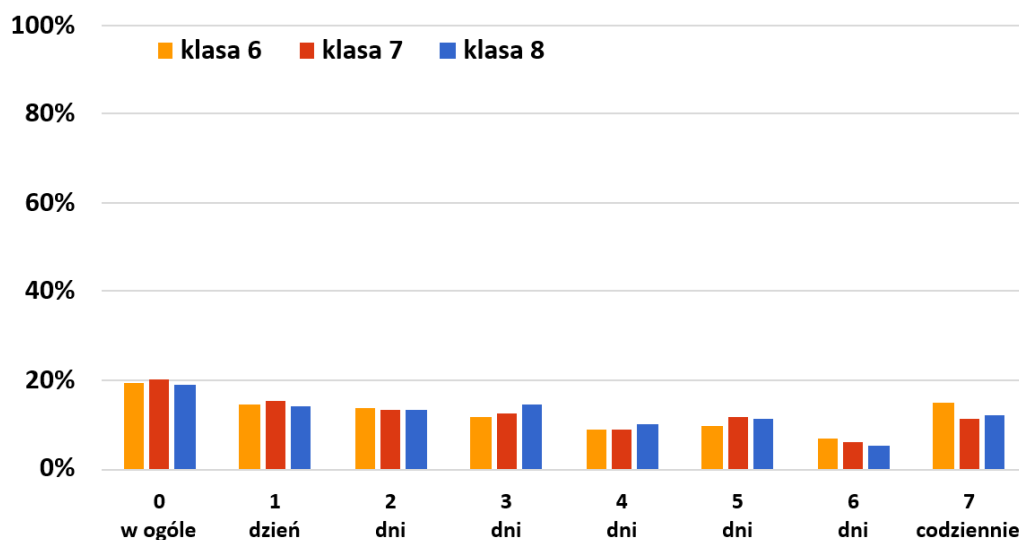
Czytanie artykułów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



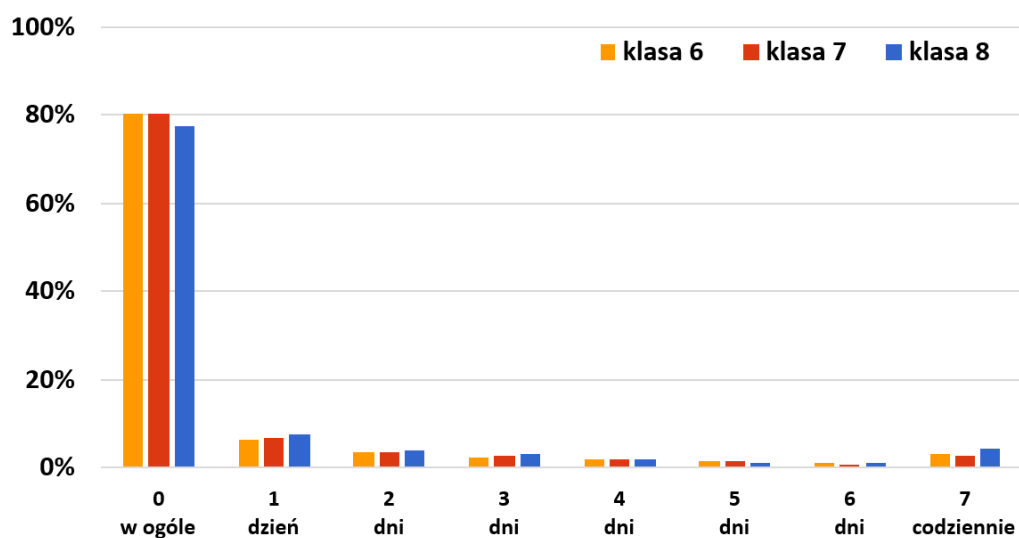
Odrabianie lekcji

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



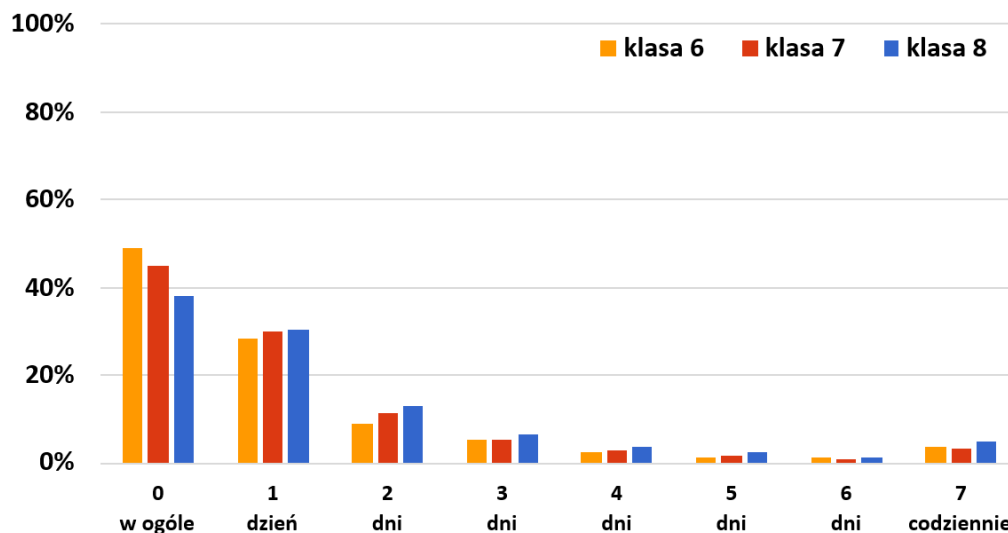
Prowadzenie strony

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



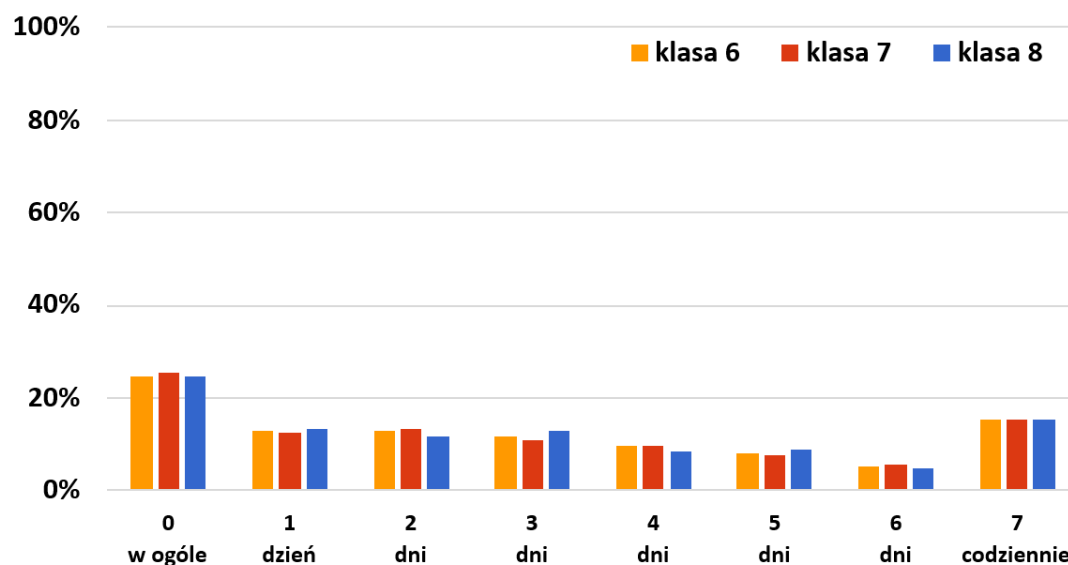
Poczta e-mailowa

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



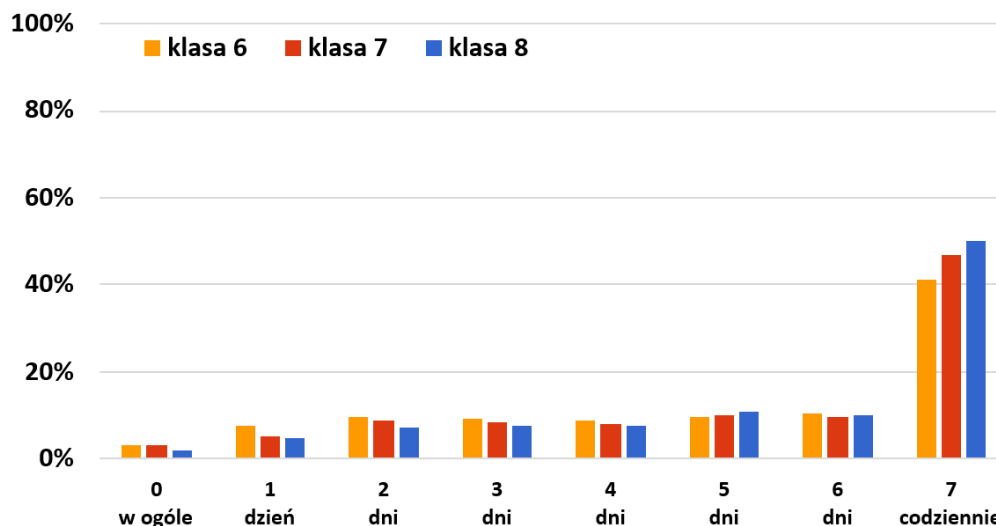
Gry singleplayer

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



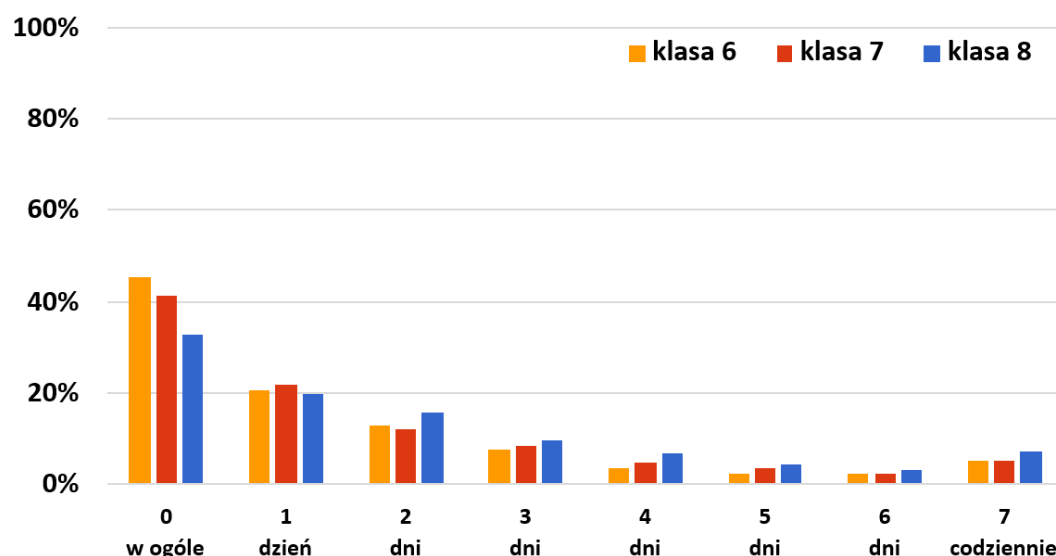
Oglądanie filmików

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



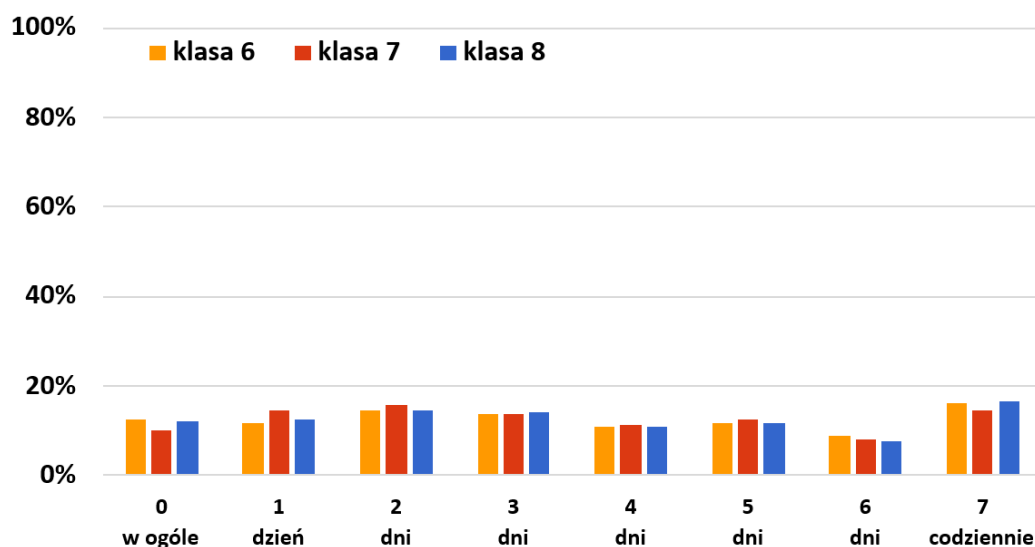
Serwisy informacyjne

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



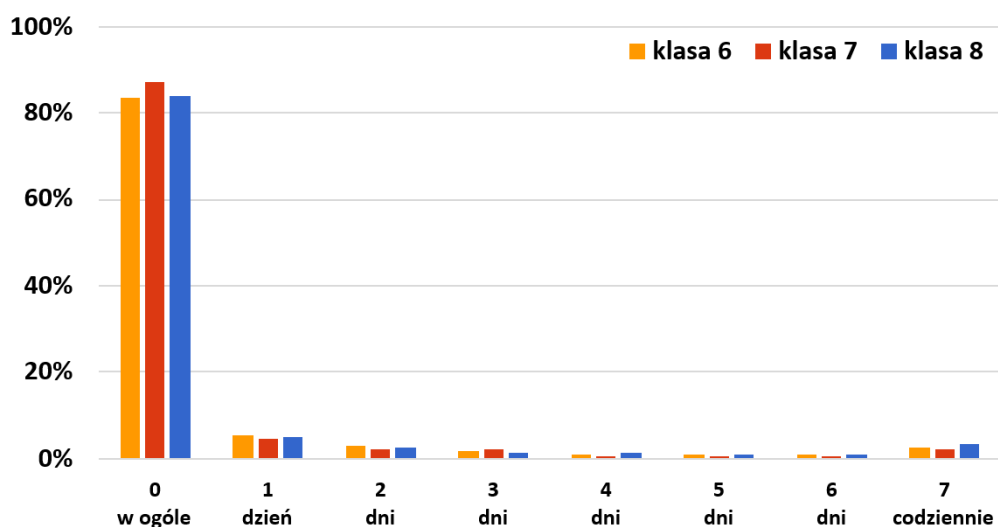
Nauka

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



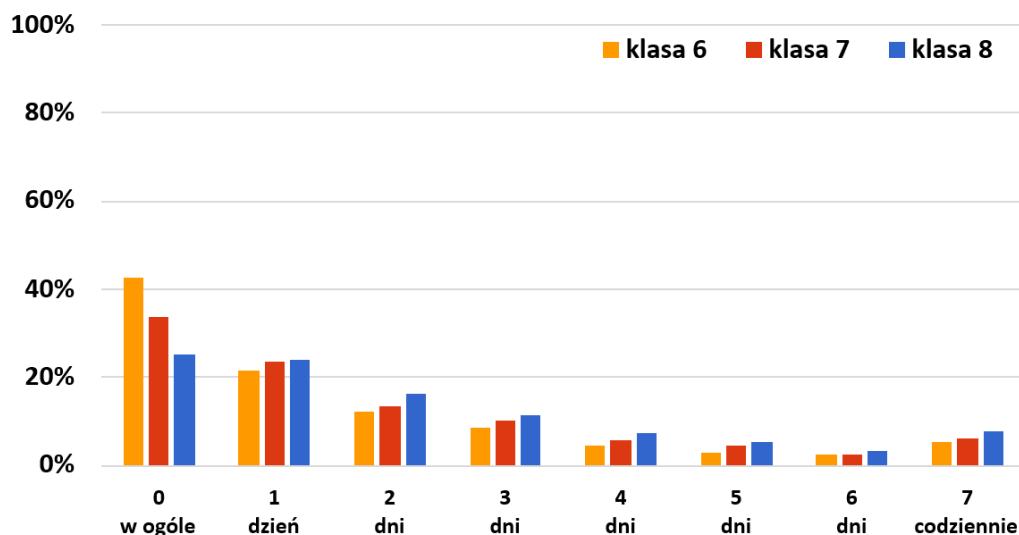
Prowadzenie bloga

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



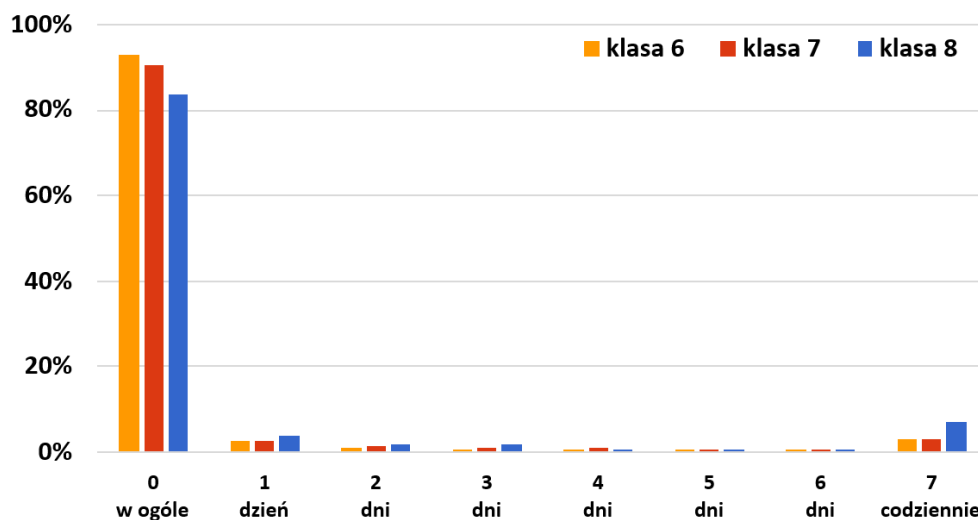
Zakupy online

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



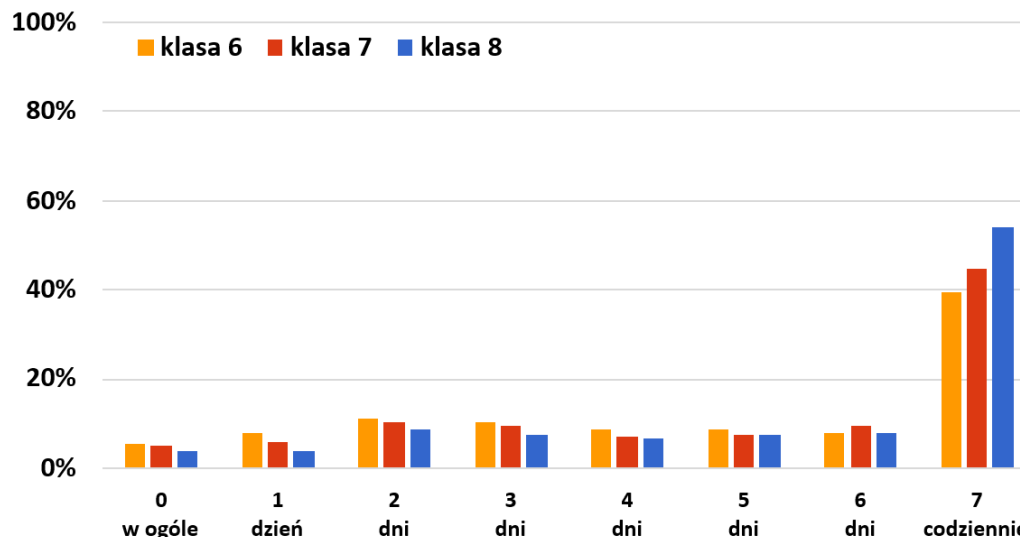
Pornografia

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



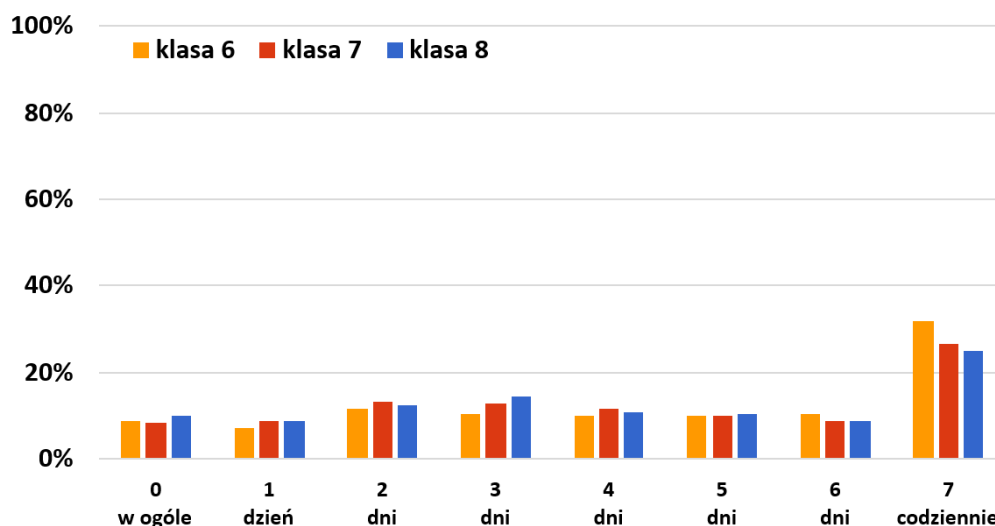
Słuchanie muzyki

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



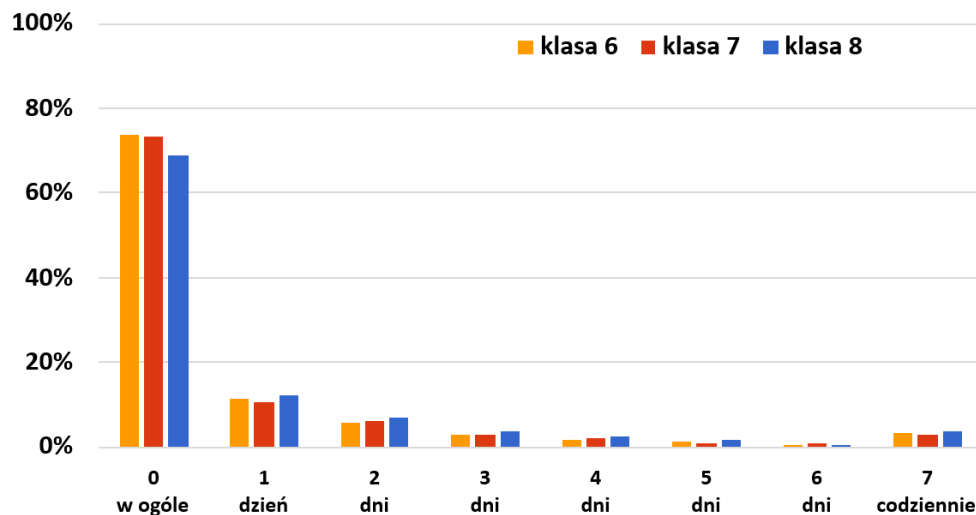
Rozwijanie hobby

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



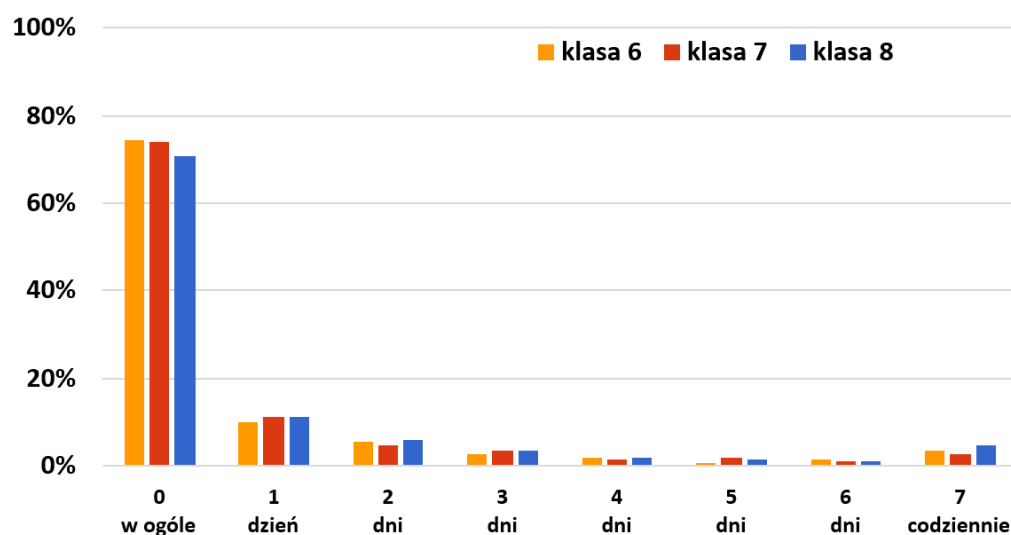
Kursy on-line

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



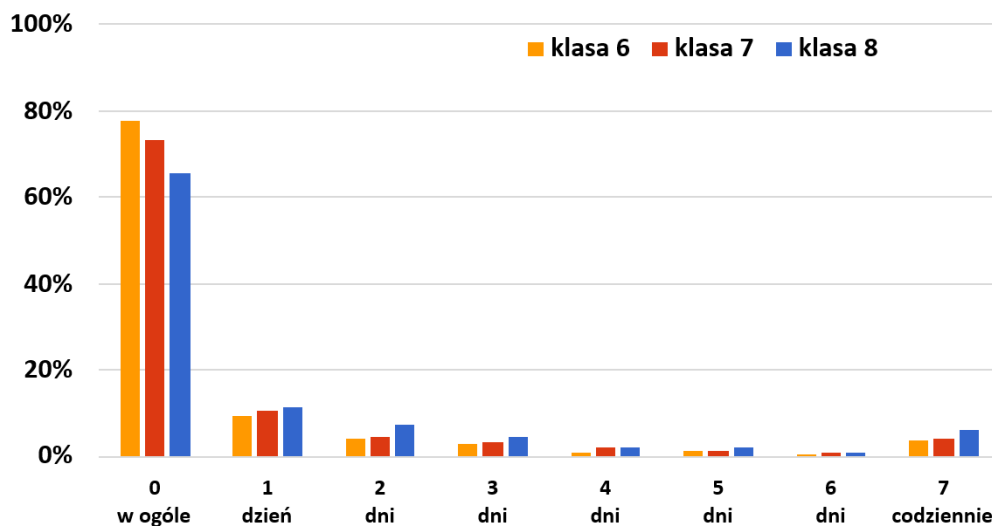
Propagowanie pewnych idei i tworzenie treści

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



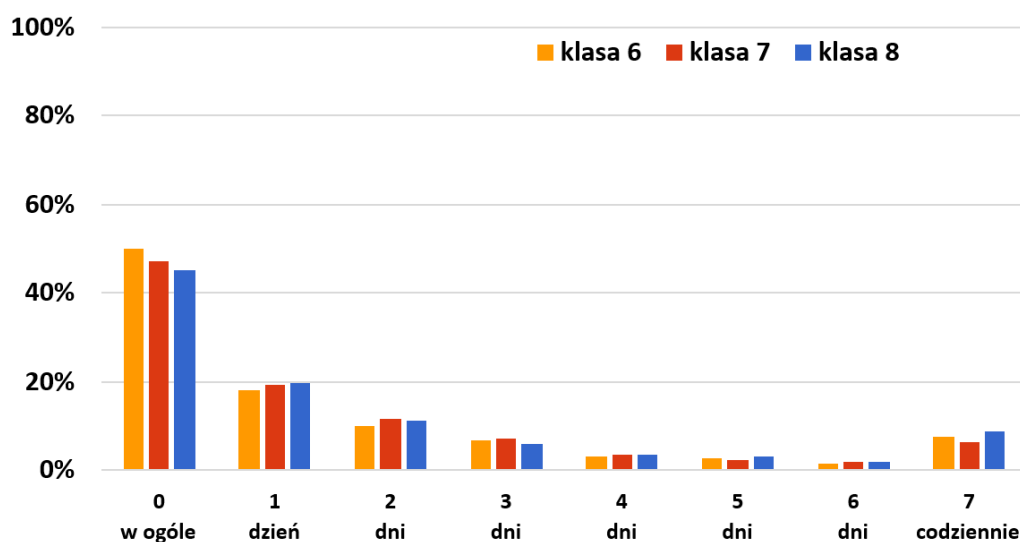
Sprzedaż

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



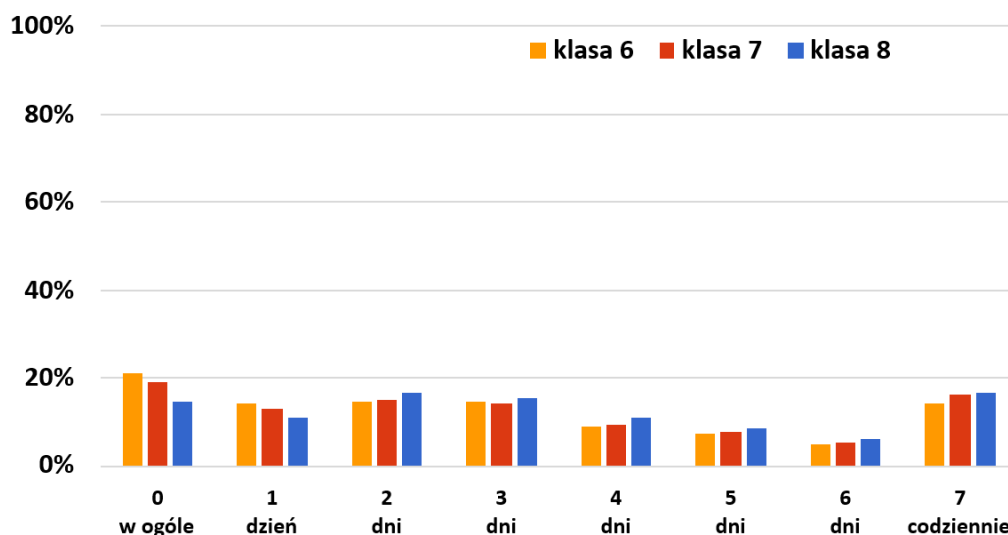
Komentowanie postów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



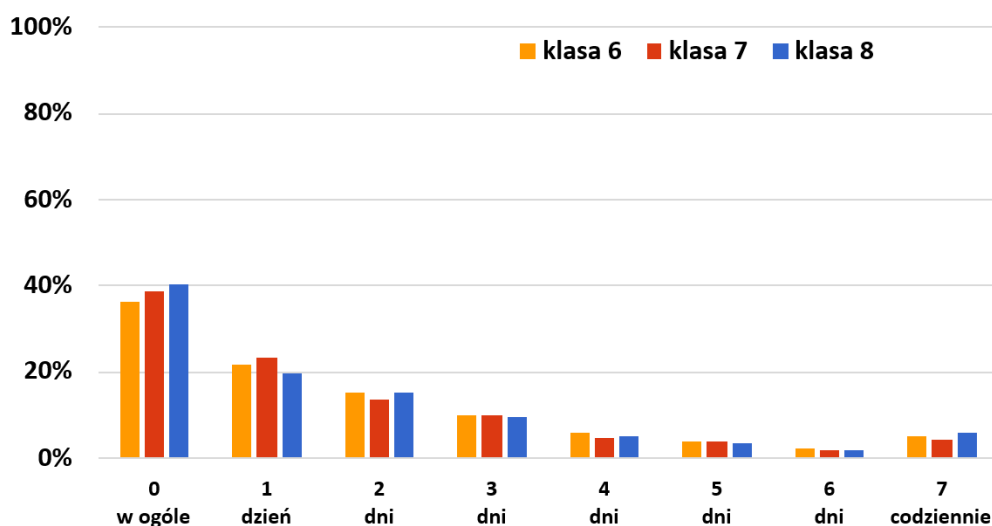
Samorozwój

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



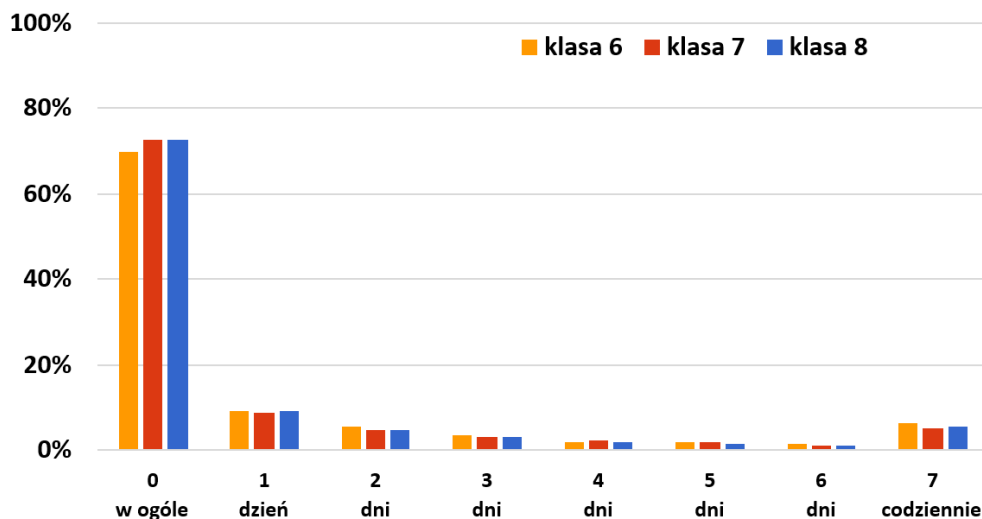
Programy edukacyjne

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



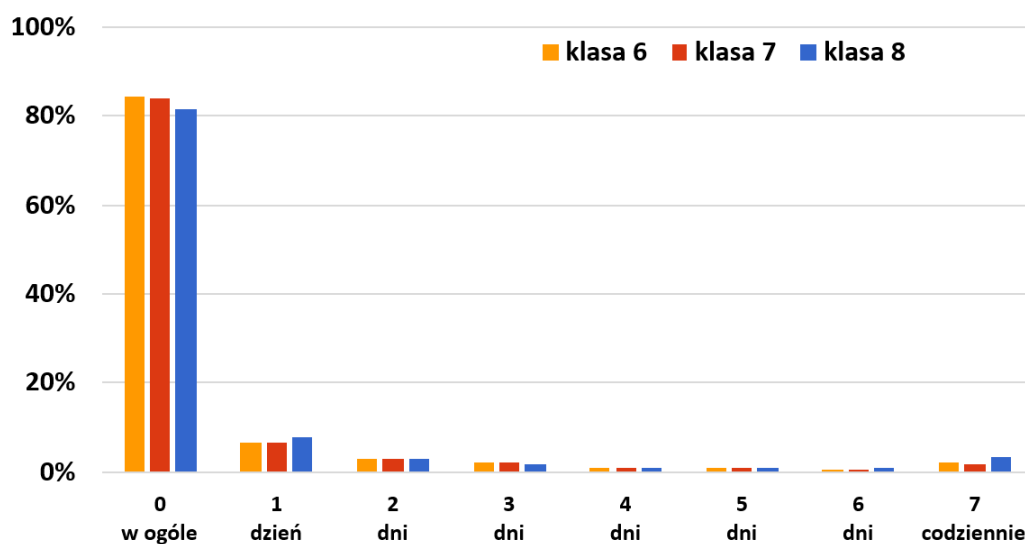
Prowadzenie kanałów w Internecie

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?

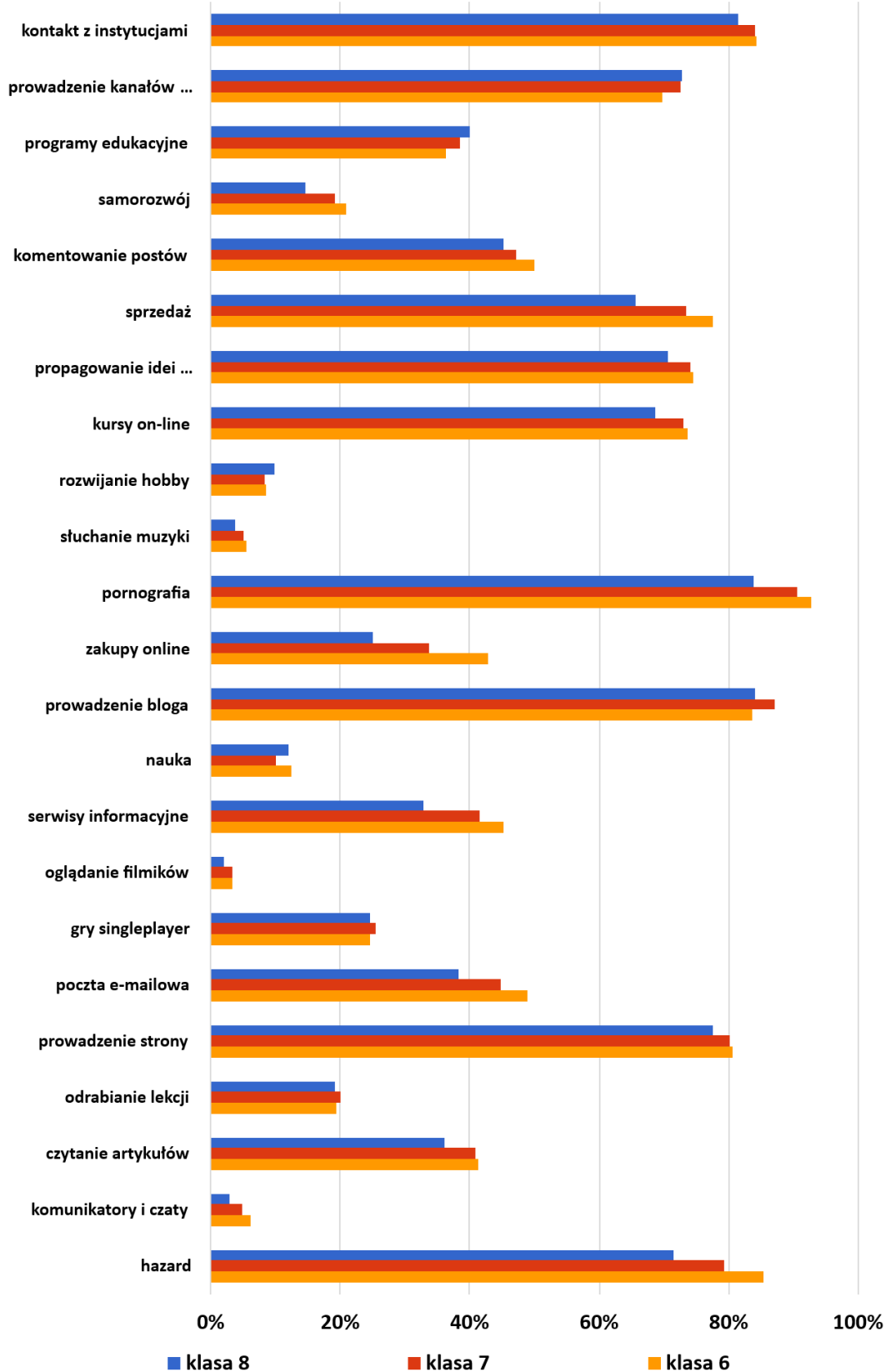


Kontakt z instytucjami

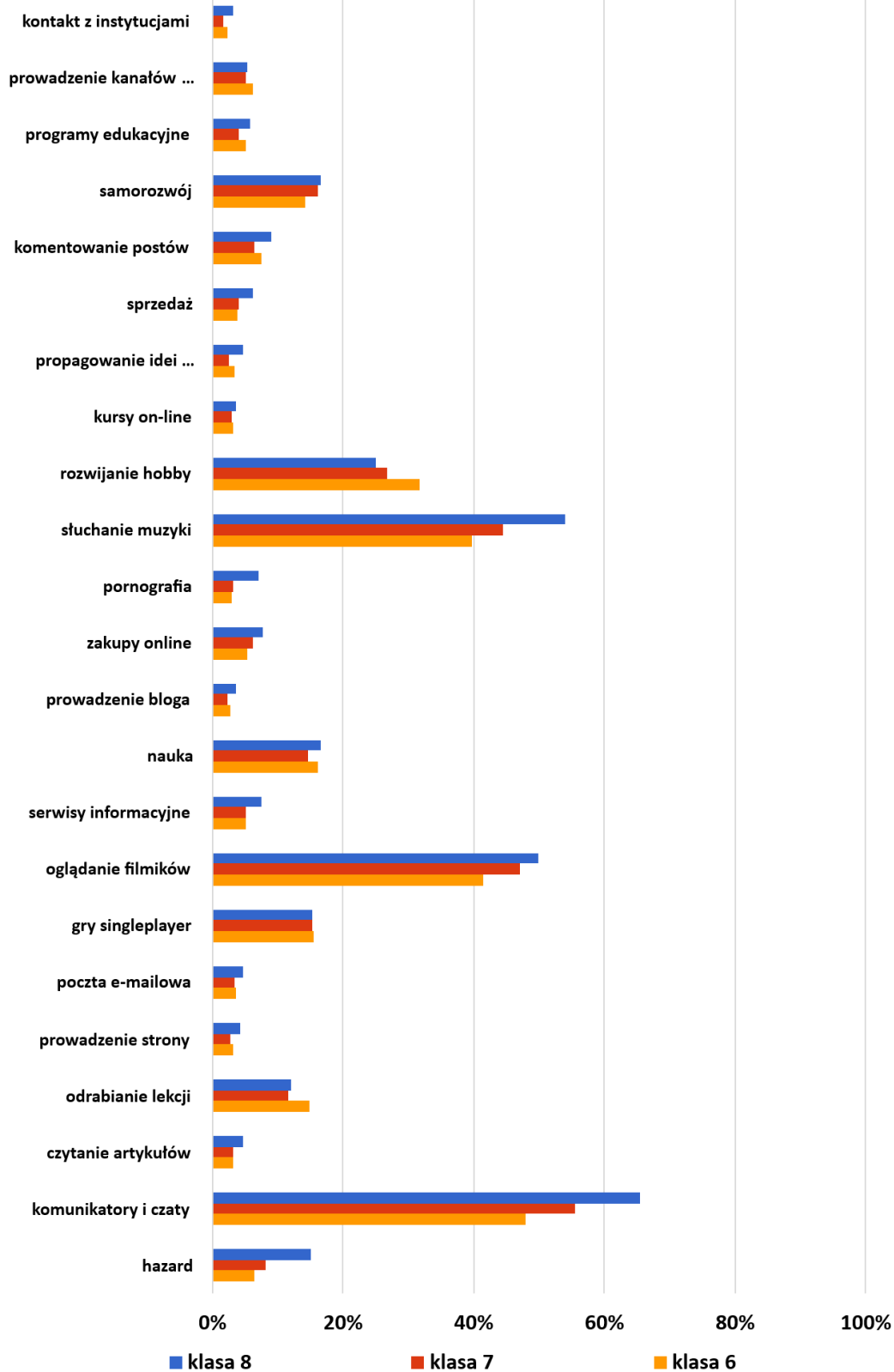
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



Zupełny brak aktywności w Internecie



Codzienna aktywność w Internecie



2.1.6 Depresja

Skala depresji nastolatków według Kutchera (KADS) S. Kutcher

Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

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

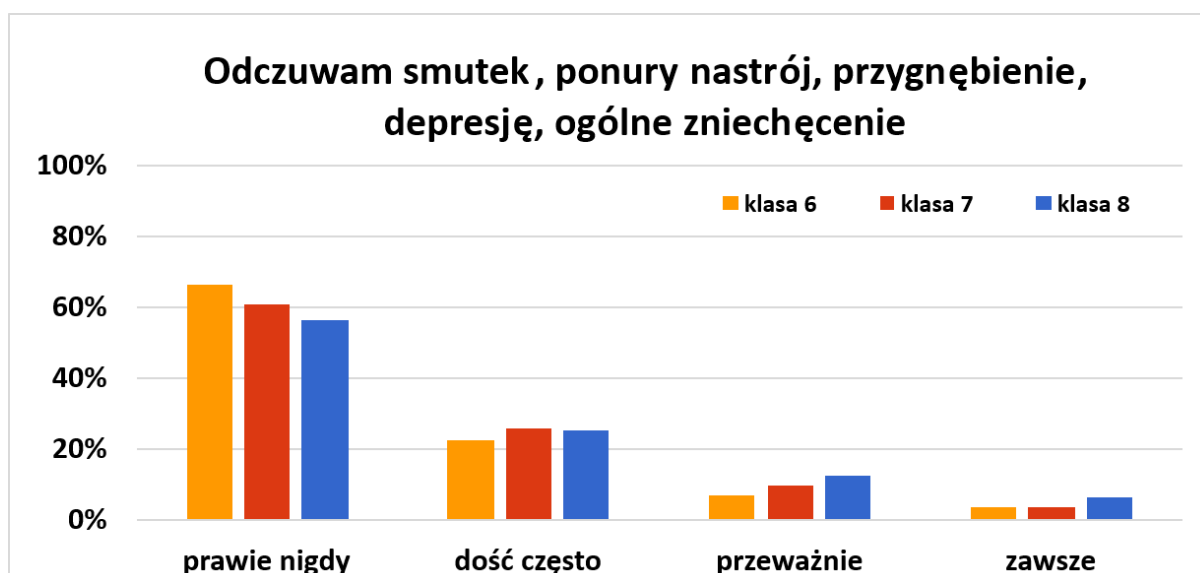
Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi. Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania. Szczególnie zagrażające są negatywne, odrzucające postawy rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozvodu.

Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć

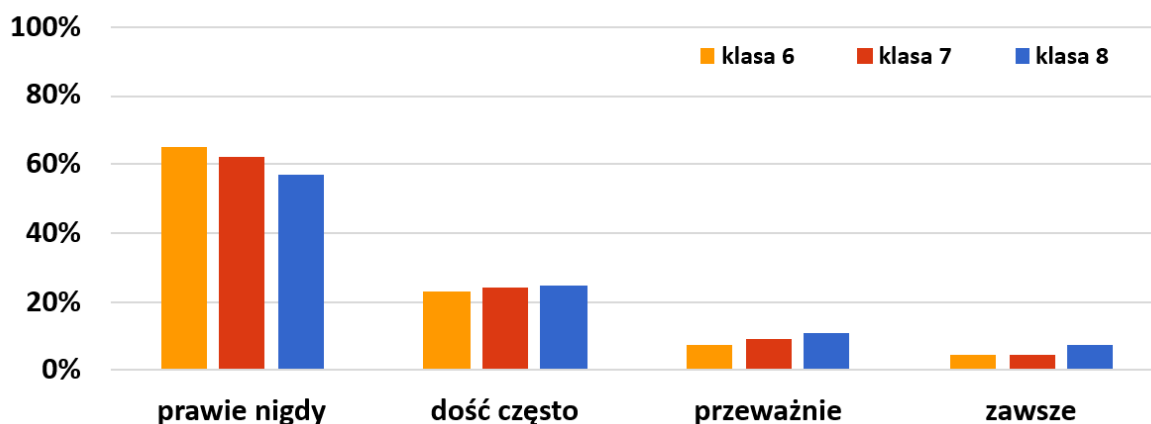
jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.

Wyniki

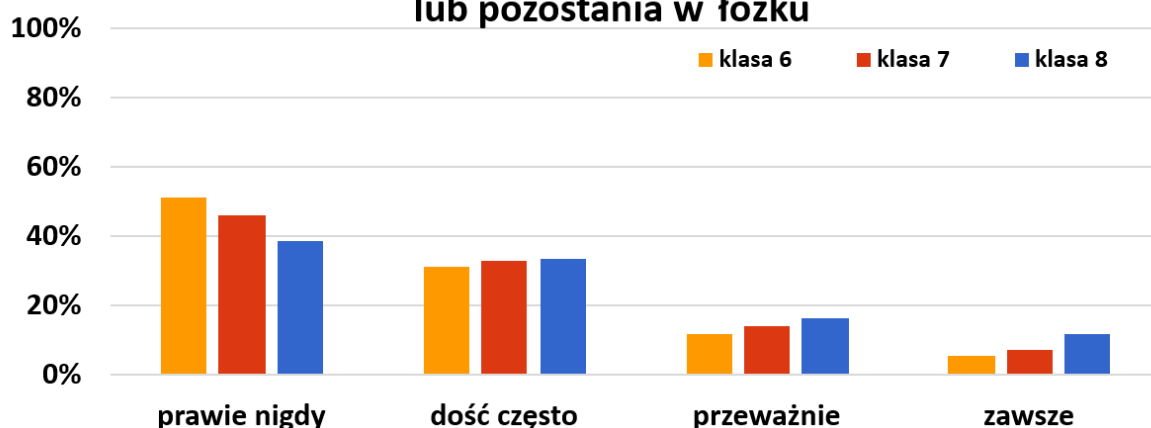
Odpowiadając na pytania w tej sekcji młodzież mogła zaznaczyć częstość występowania danego stanu emocjonalnego.



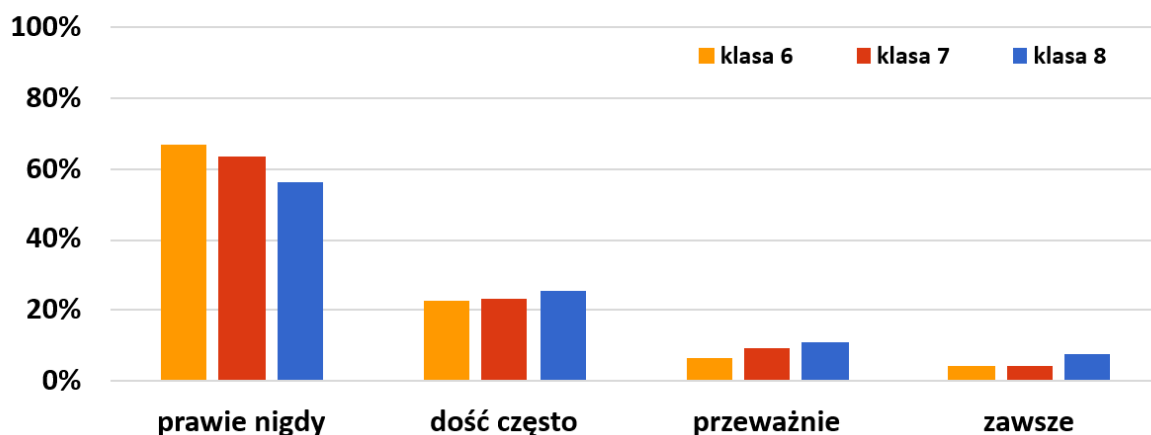
Odczuwam brak wiary w siebie , złe samopoczucie , poczucie bezużyteczności i beznadziejności



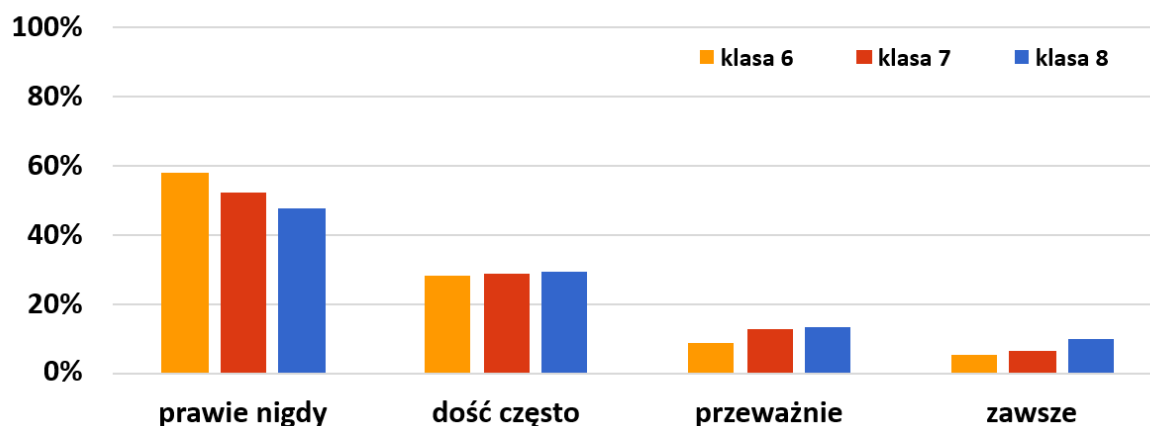
Odczuwam wyczerpanie fizyczne , zmęczenie, brak energii, brak motywacji, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku



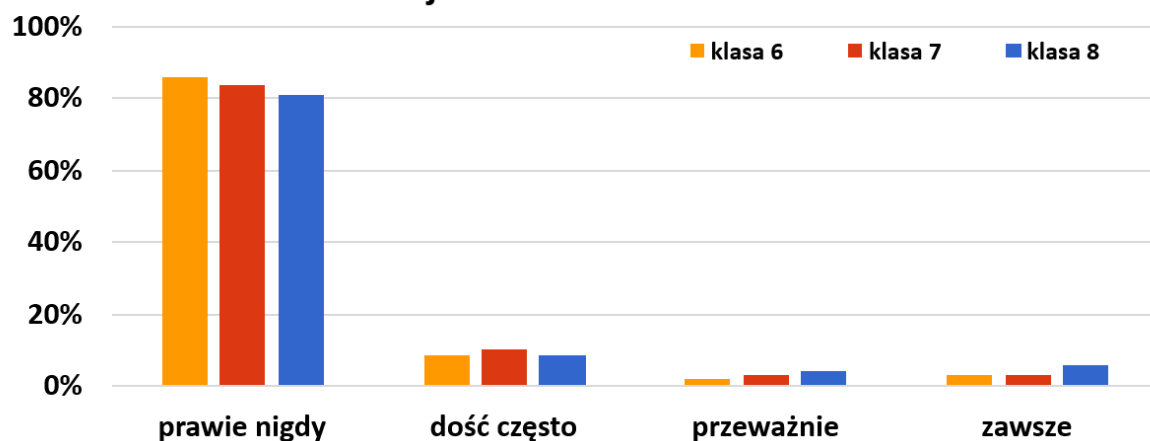
Miałem poczucie , że życie jest ciężkie. Brak dobrego samopoczucia, brak przyjemności



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



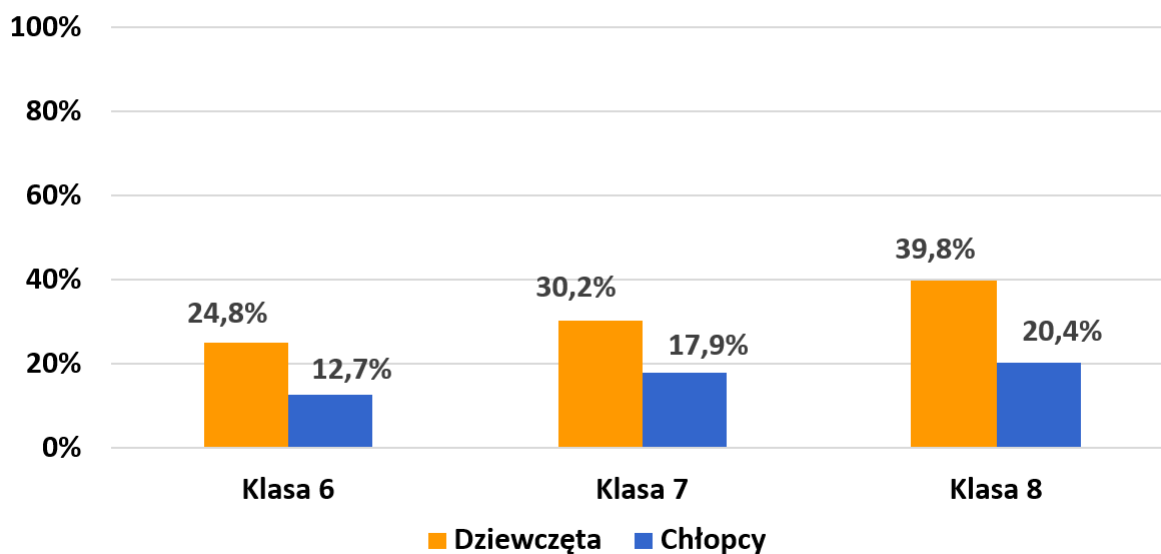
Myślałem, planowałem lub robiłem coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem



Analiza wyników pod kątem możliwej depresji

Próba	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
N dz	1143		1125		1096		3364	
		24,8%		30,2%		39,8%		31,5%
N dz dep	284		340		436		1060	
N ch	1074		1170		1064		3308	
		12,7%		17,9%		20,4%		17,0%
N ch dep	136		209		217		562	
N	2217		2295		2160		6672	
		18,9%		23,9%		30,2%		24,3%
N depr	420		549		653		1622	

Odsetek uczniów z możliwą depresją



2.1.7 Wsparcie społeczne i autorytety

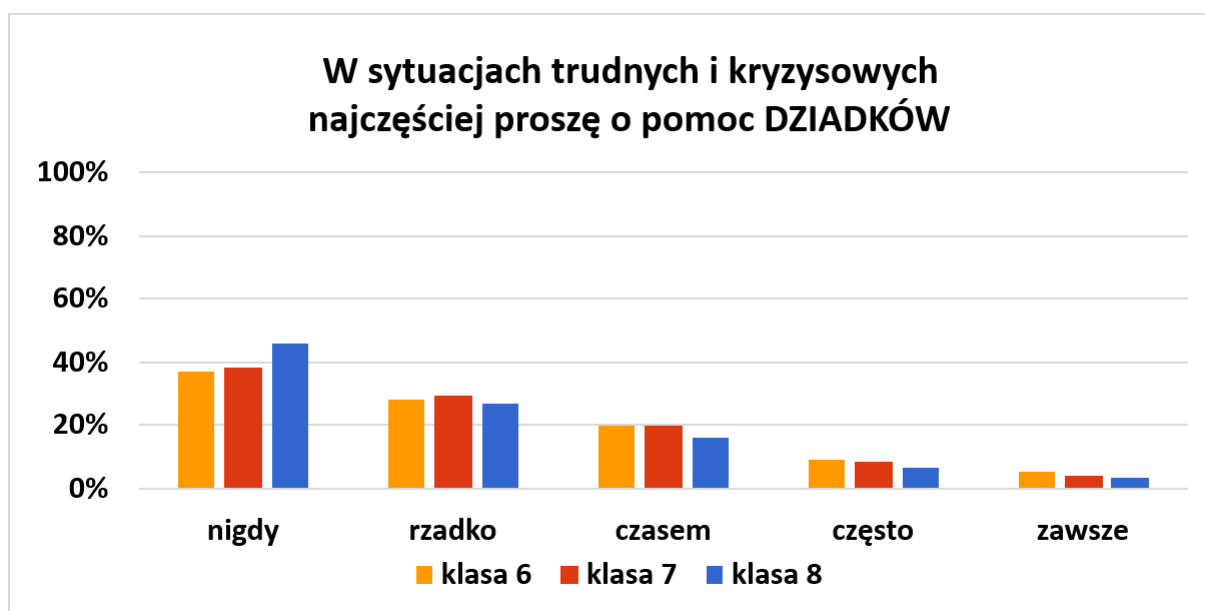
Skala Wsparcia Społecznego (SWS) R. Solecki

Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący w podejmowaniu zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i

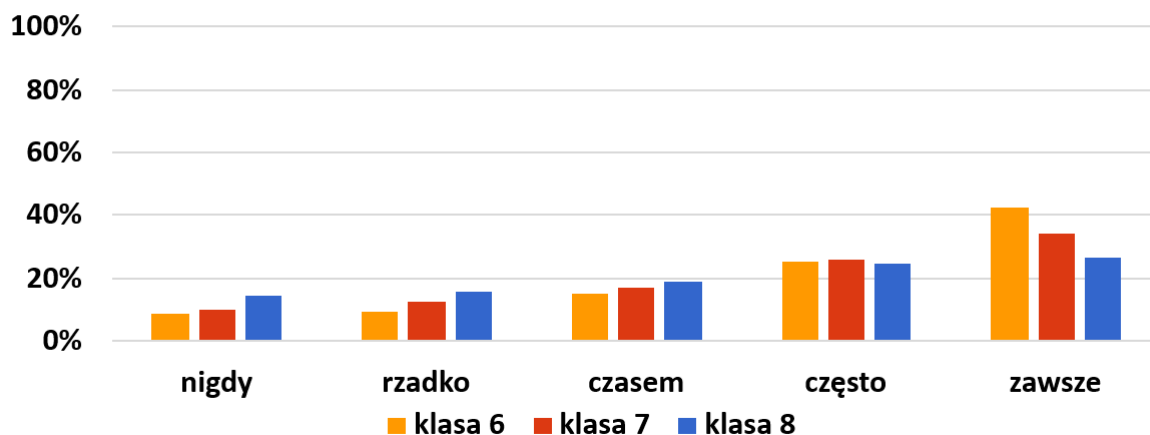
kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet posiadający nie tylko potencjał prewencyjny, ale również formacyjny. Brak poczucia sensu życia, depresja czy uzależnienia medialne mogą rozwinąć się w sytuacji, gdy młody człowiek sam sobie radzi z problemami i nie może liczyć na nikogo w swoim otoczeniu.

Wyniki

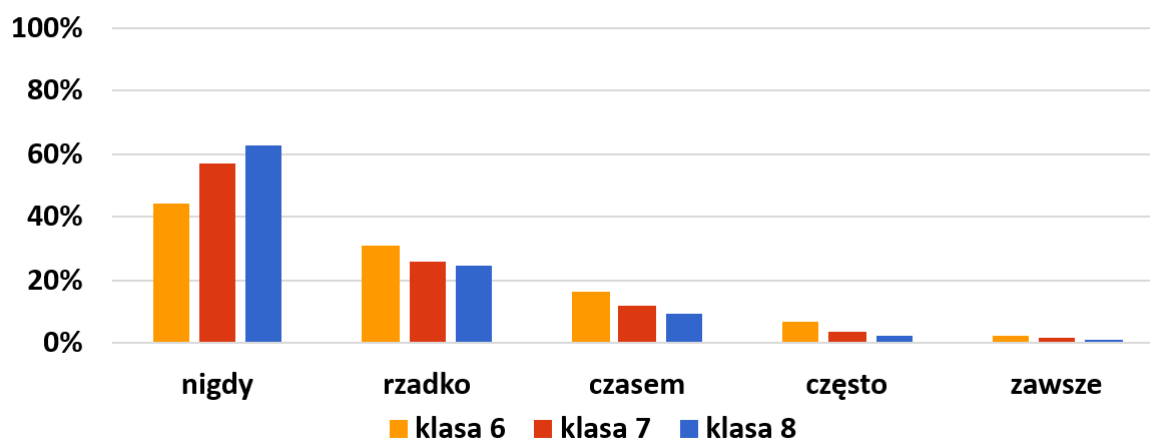
Odpowiadając na pytania młodzież mogła zaznaczyć częstość szukania pomocy w określonej grupie dorosłych i nie tylko.



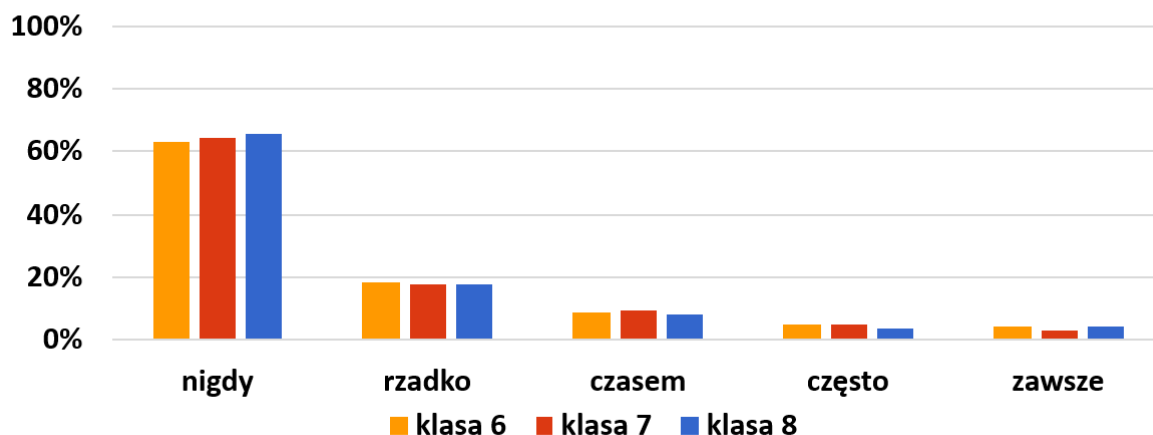
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RODZICÓW



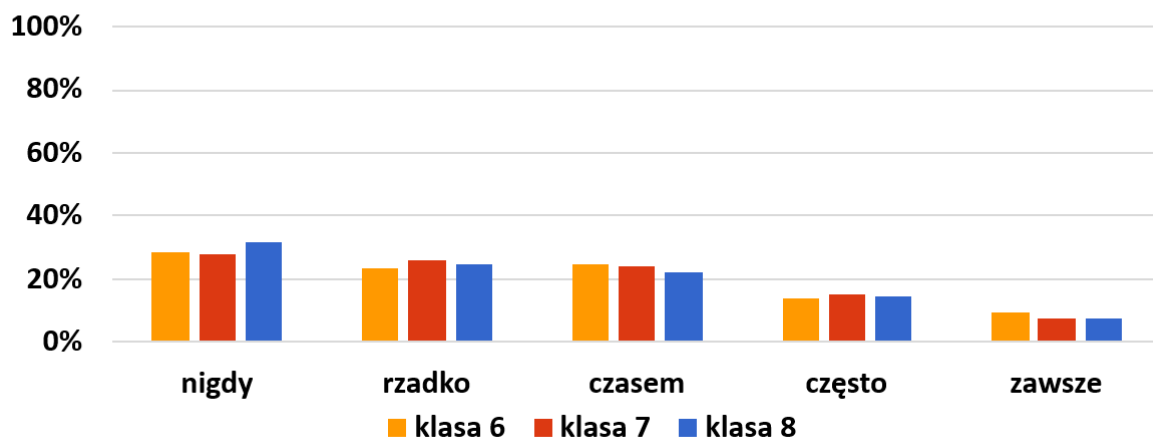
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc NAUCZYCIELI



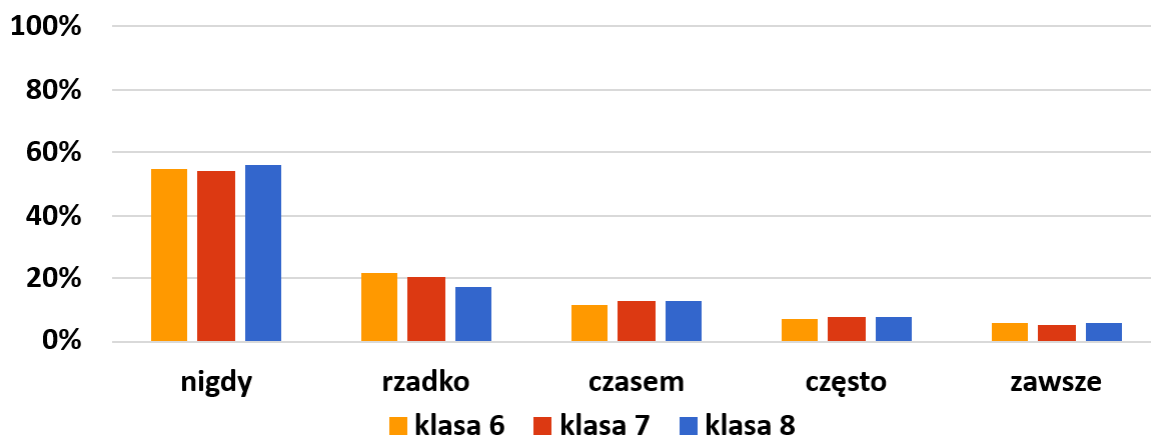
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc OSÓB DUCHOWNYCH



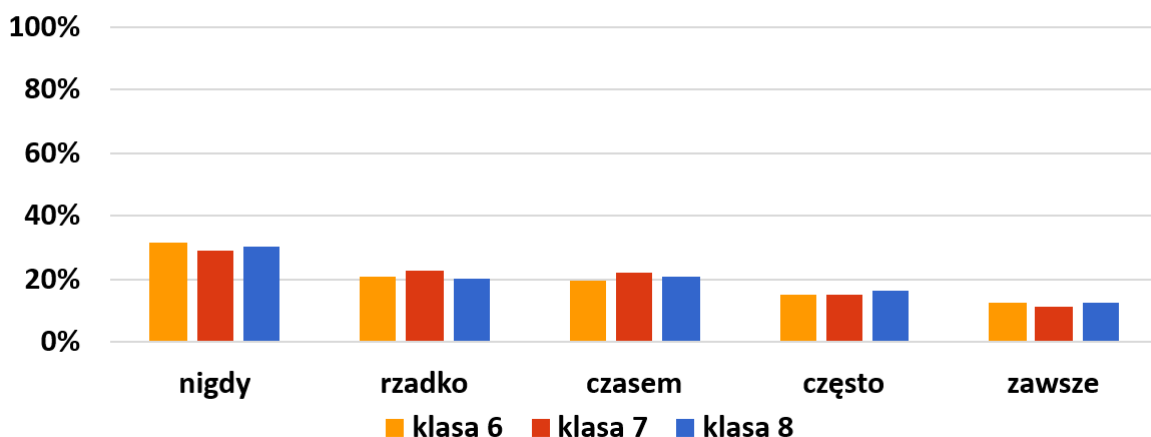
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc RÓWIEŚNIKÓW ZE SZKOŁY



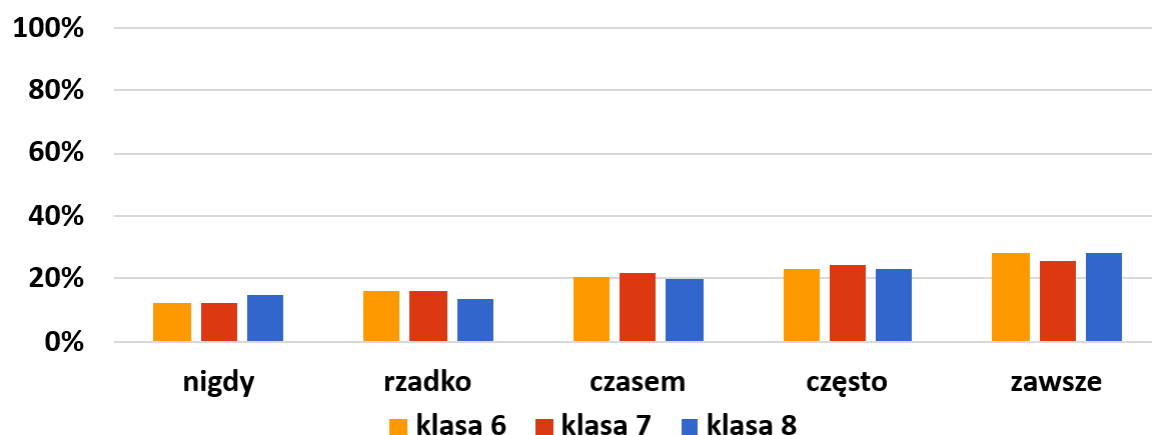
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc ZNAJOMYCH Z PODWÓRKA



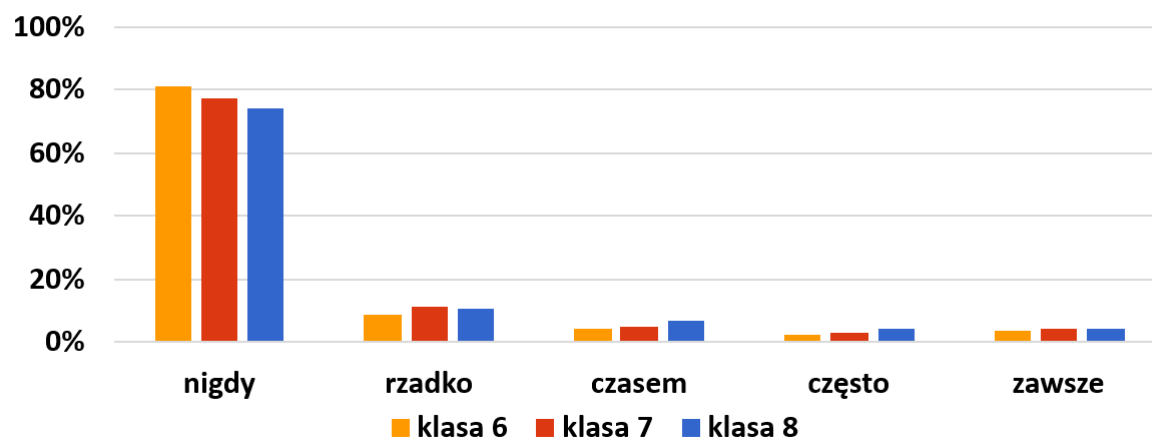
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z PACZKI ZNAJOMYCH



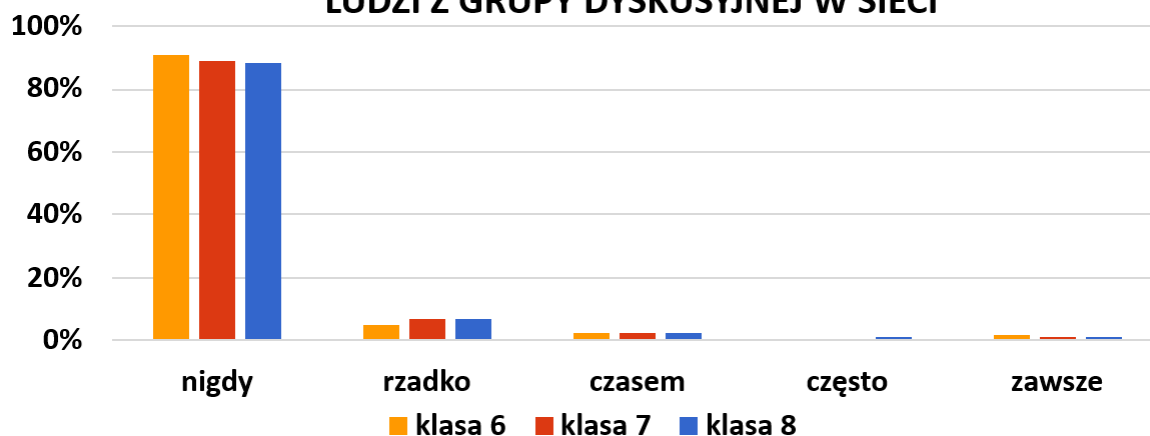
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc PRZYJACIÓŁ



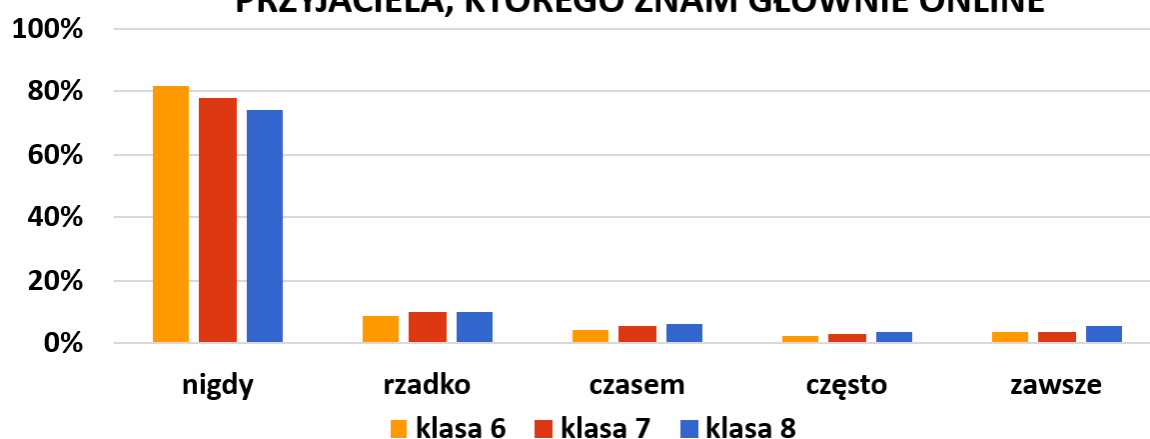
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc KOGOŚ Z INTERNETU



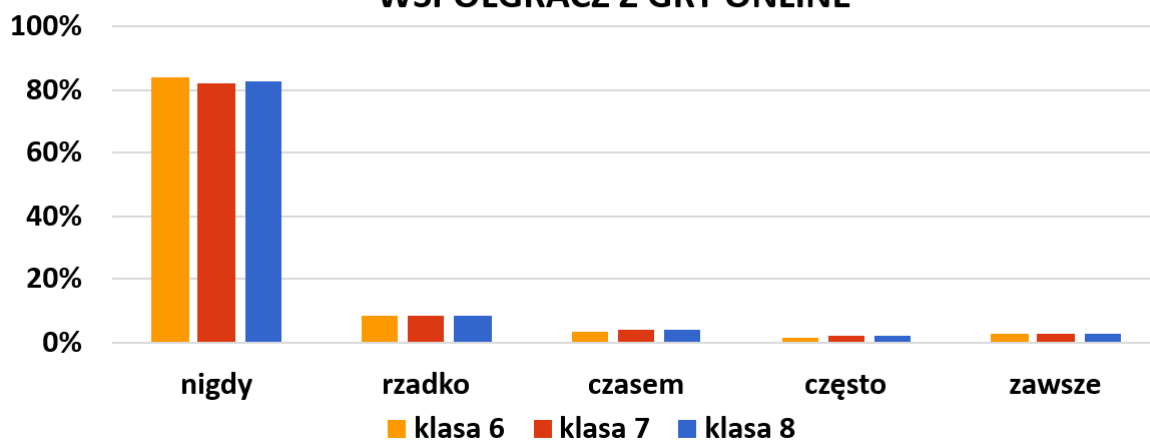
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
LUDZI Z GRUPY DYSKUSYJNEJ W SIECI**



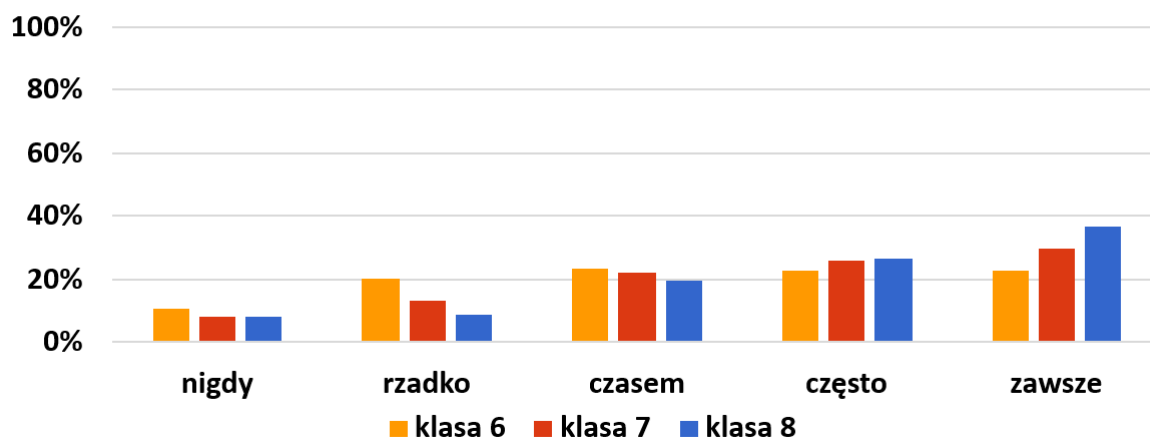
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej proszę o pomoc
PRZYJACIELA, KTÓREGO ZNAM GŁÓWNIE ONLINE**



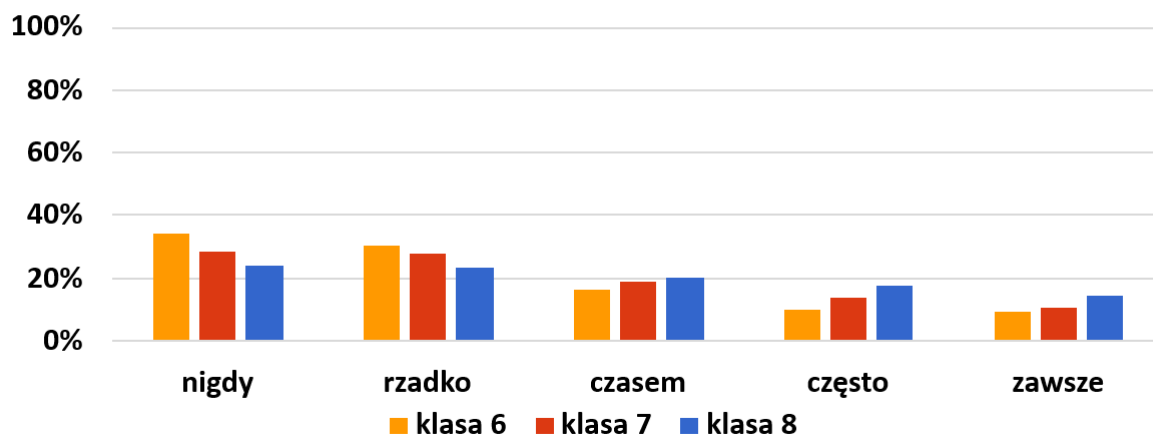
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc WSPÓŁGRACZ Z GRY ONLINE



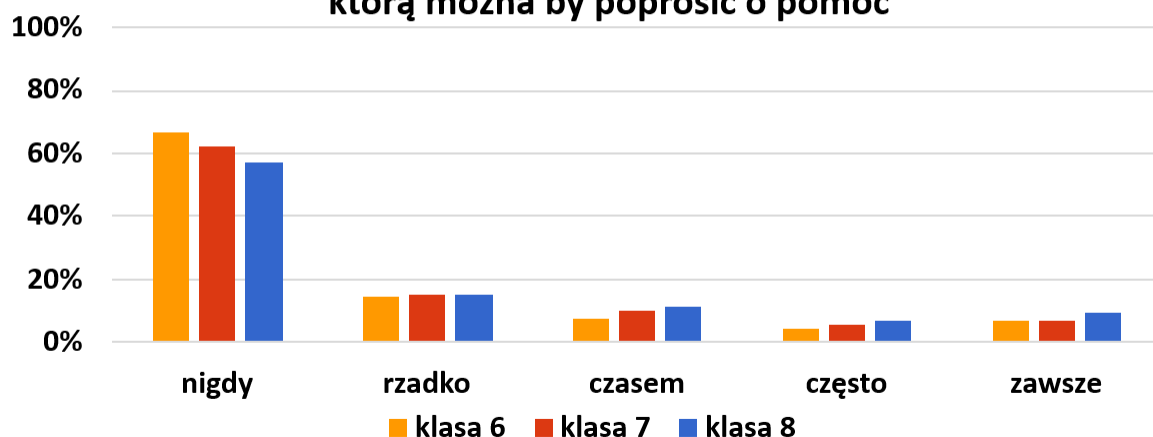
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej RADZĘ SOBIE SAM



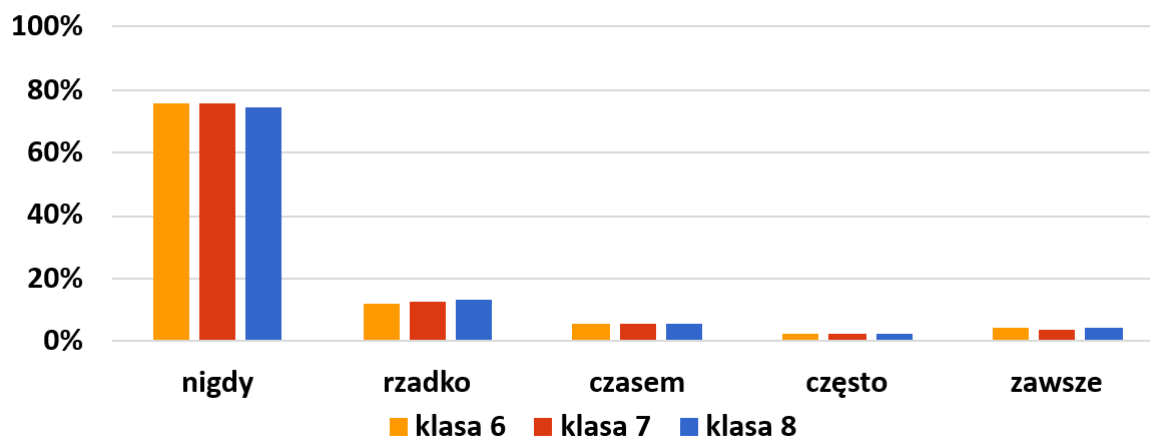
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej NIKOGO NIE PROSZĘ O POMOC



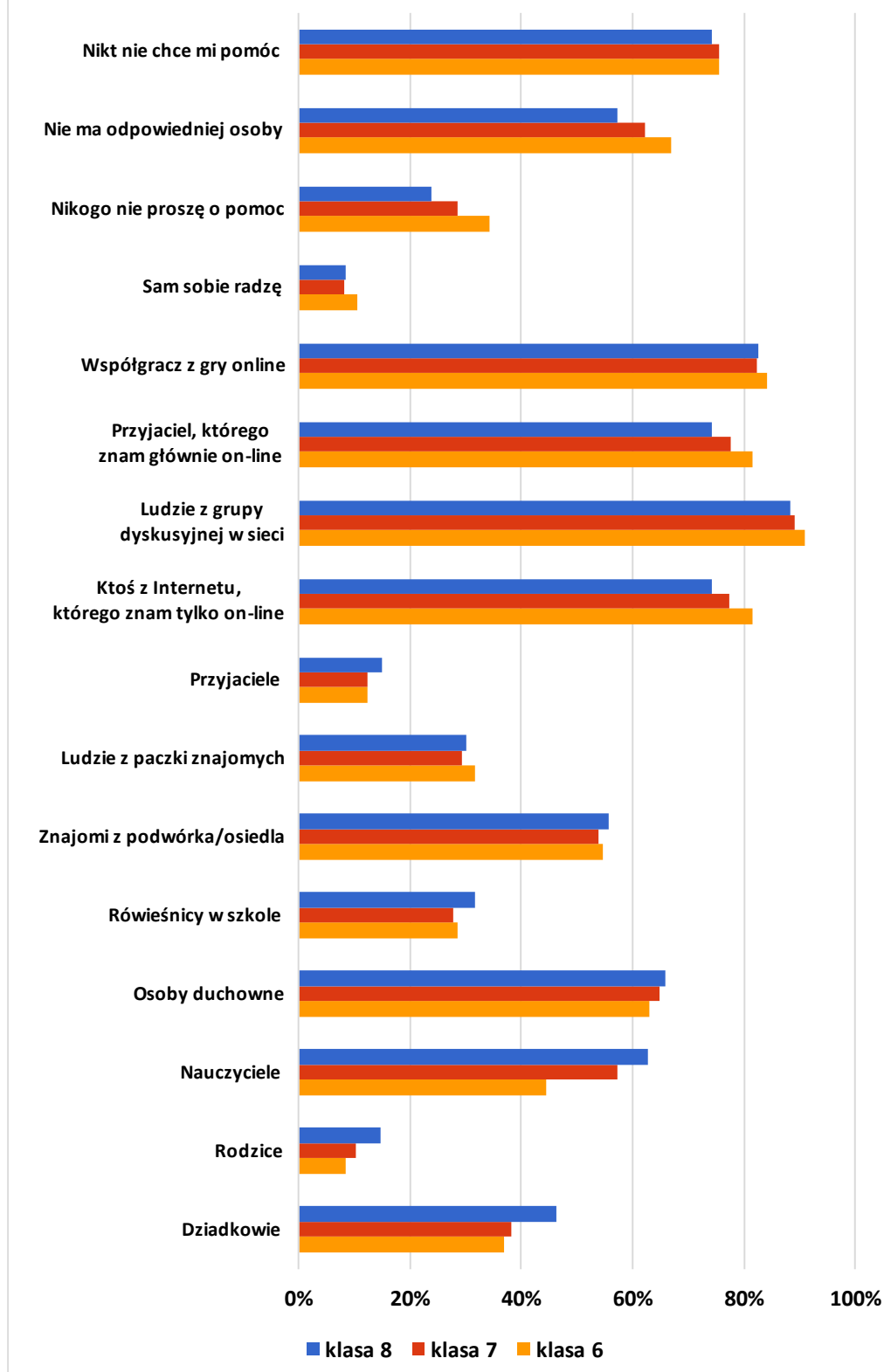
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIE MA ODPOWIEDNIEJ OSOBY, którą można by poprosić o pomoc



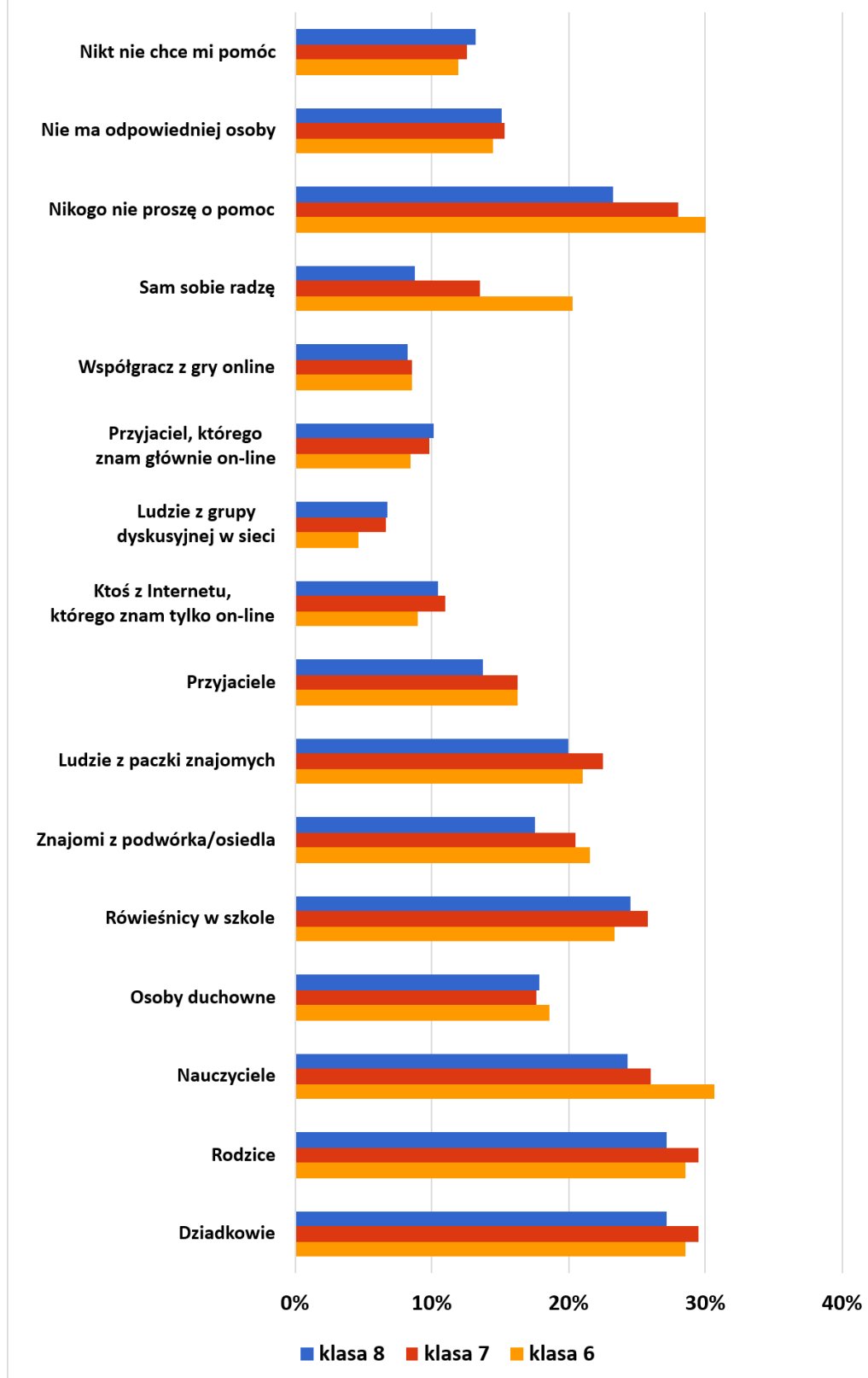
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIKT NIE CHCE MI POMÓC



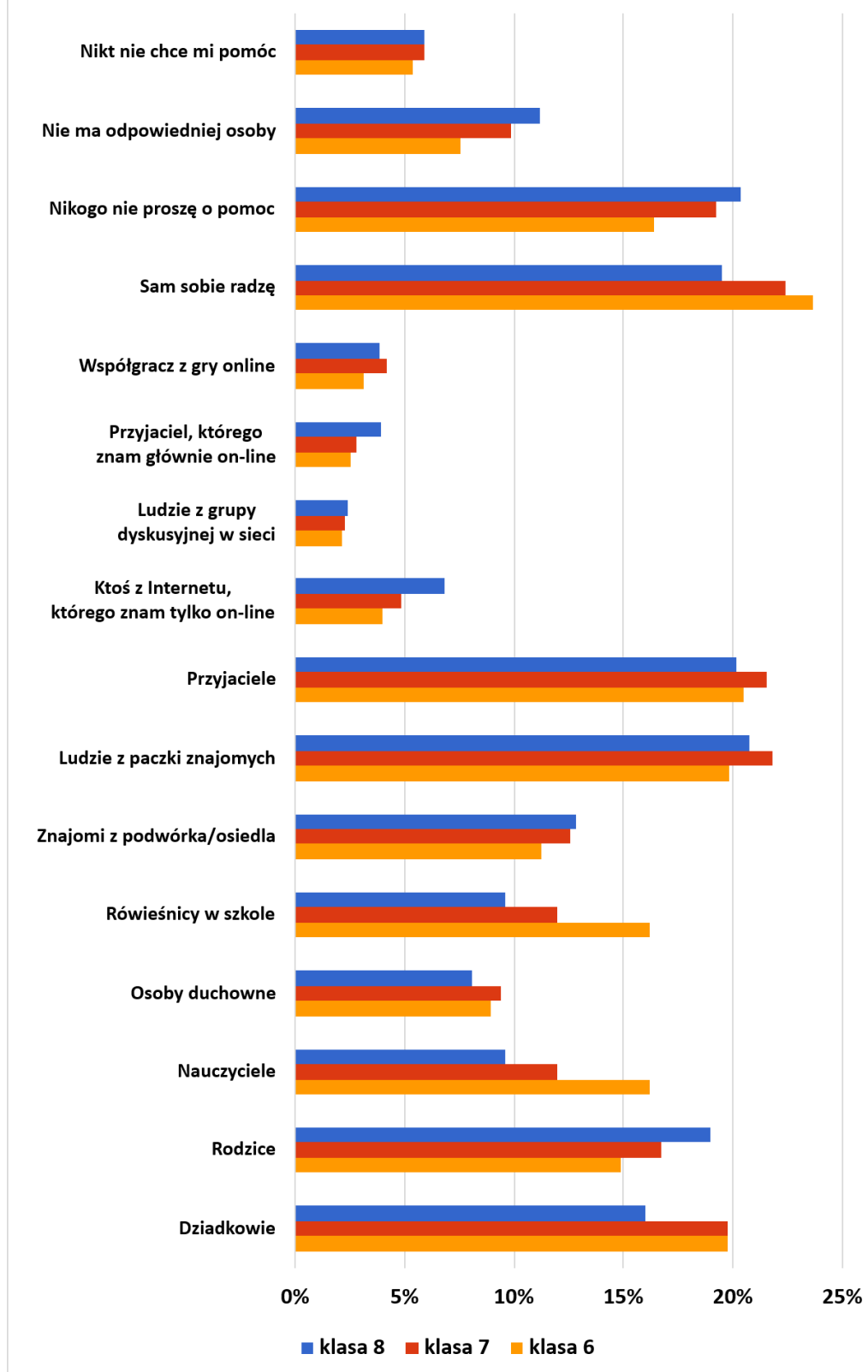
NIGDY nie proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



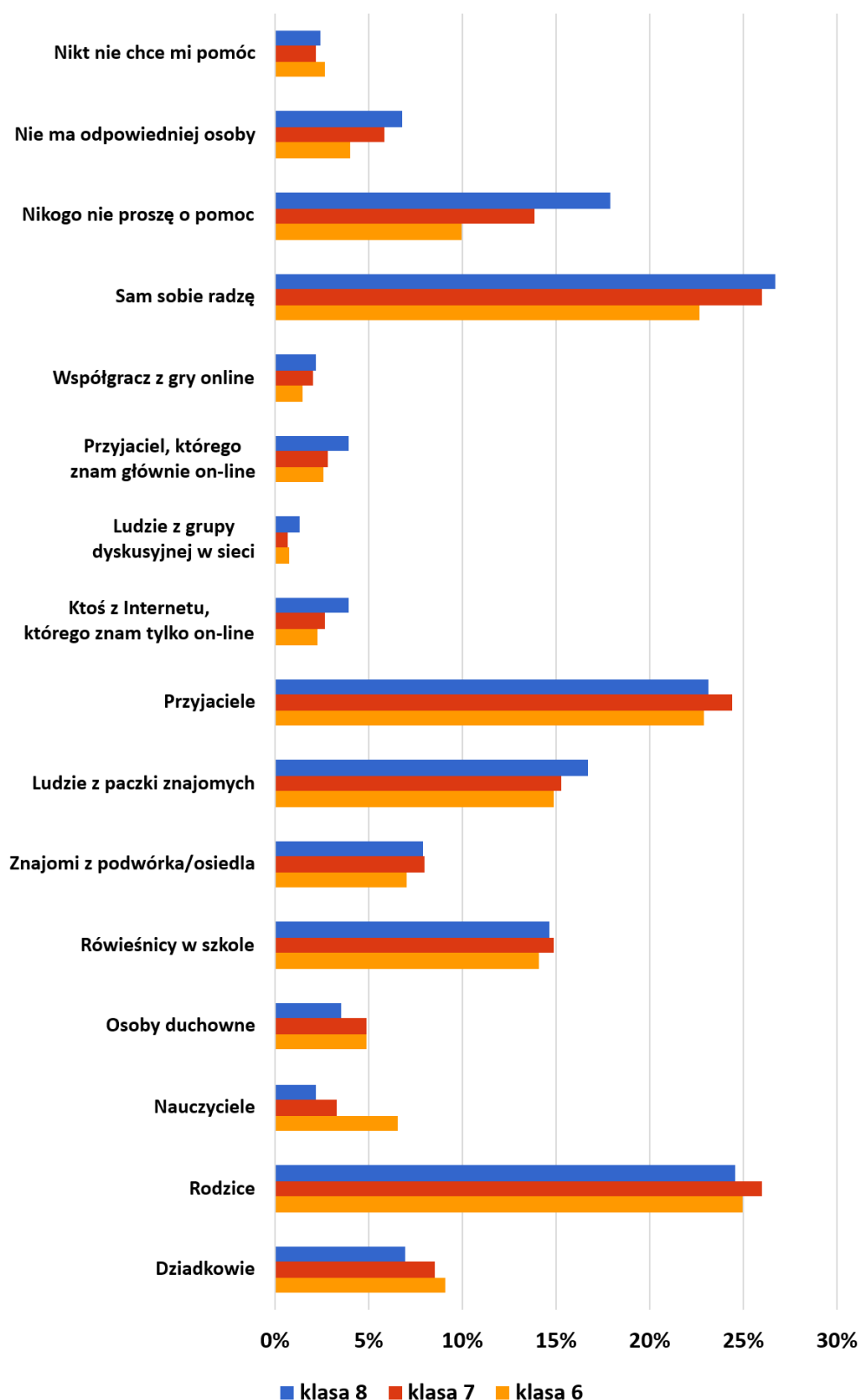
RZADKO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



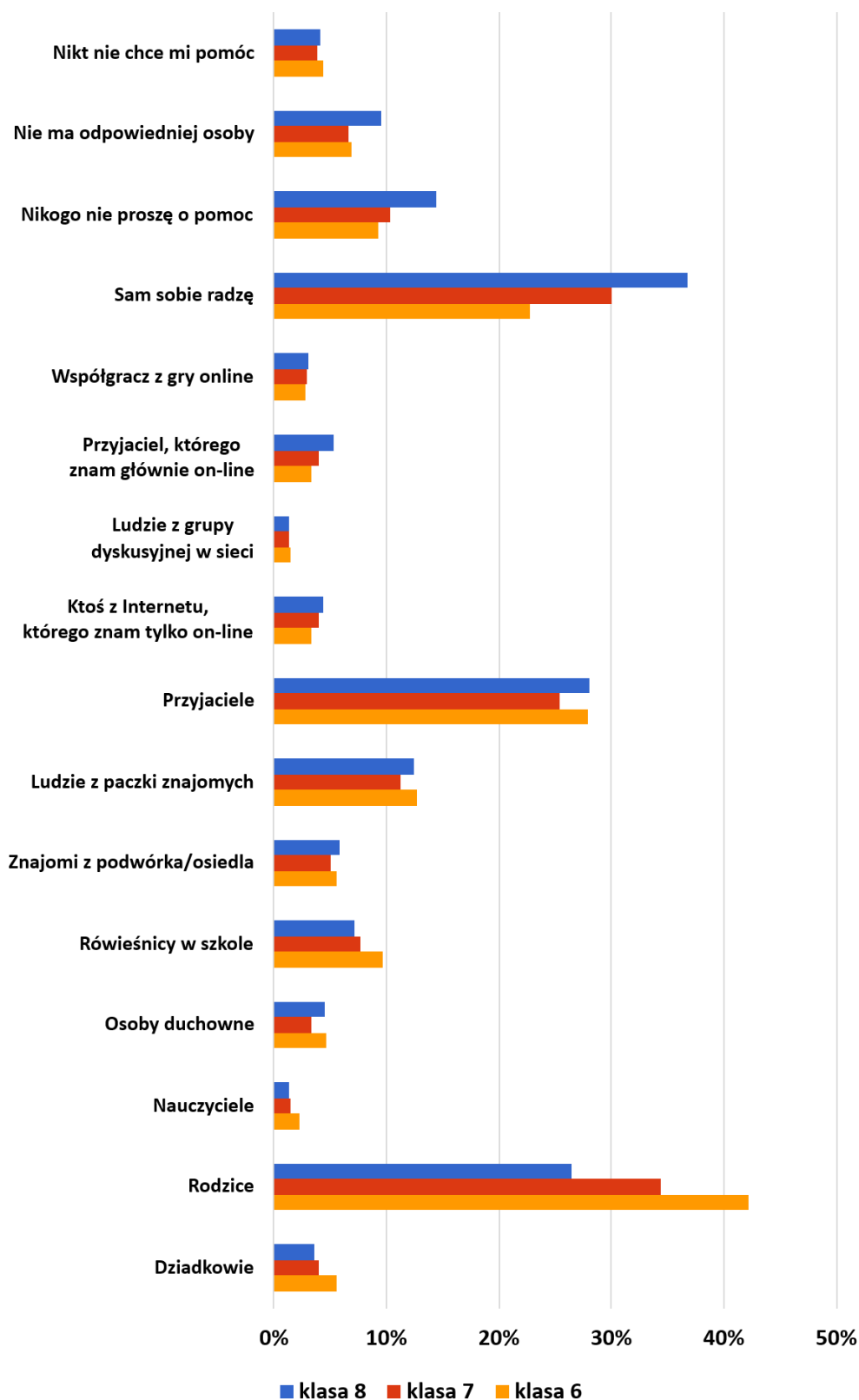
CZASEM proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



CZĘSTO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



ZAWSZE proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



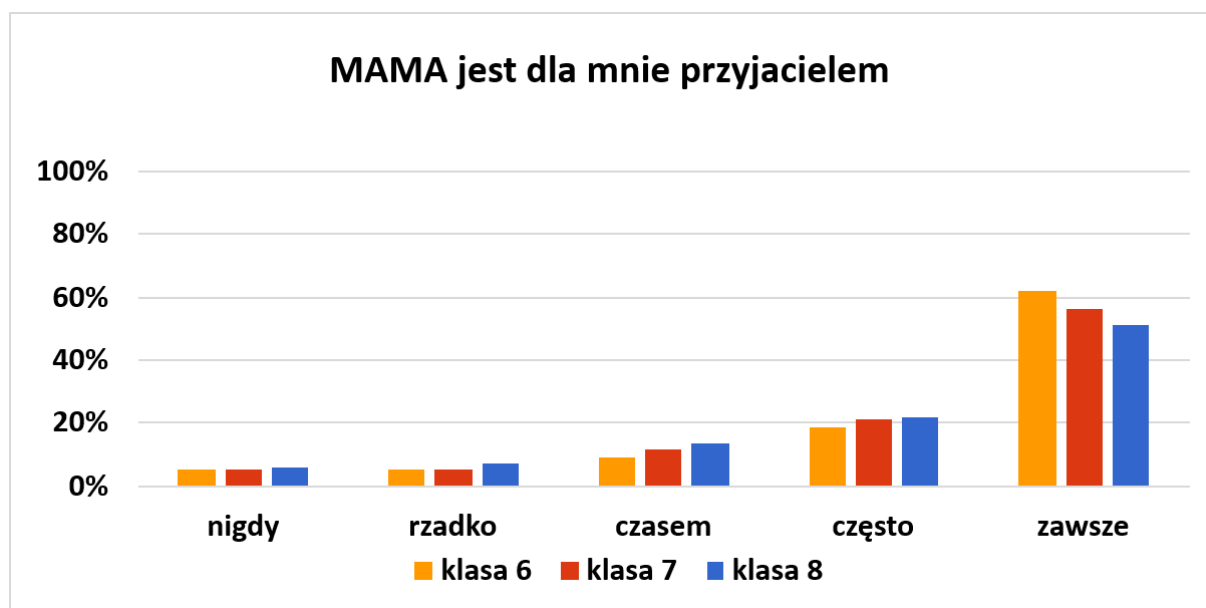
2.1.8 Relacje z rodzicami

Kwestionariusz do badania relacji z rodzicami R. Solecki

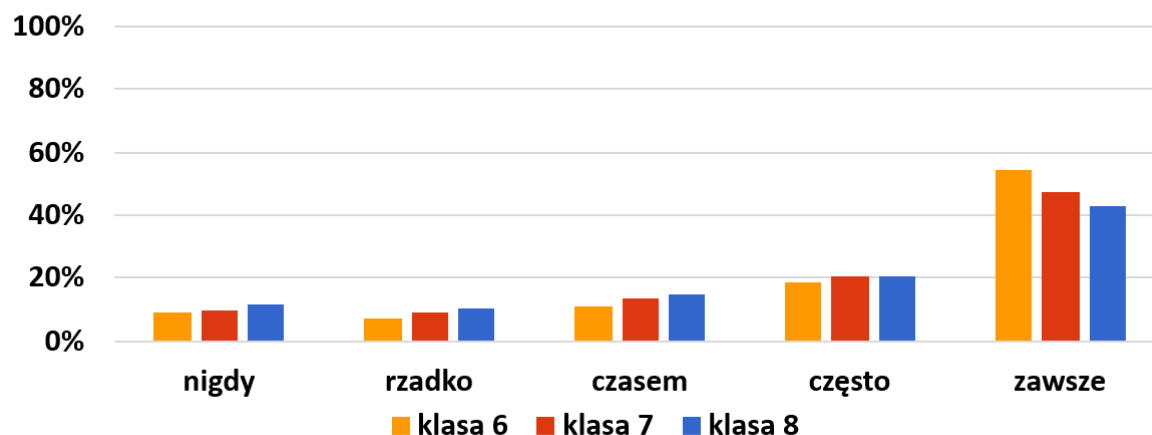
Środowisko rodzinne to podstawowe środowisko wychowawcze, które daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala na konstruktywne rozwijanie swojej osoby. Relacje z rodzicami mogą być oparte na lęku lub miłości, mogą być warunkowe i zależne od spełniania oczekiwań rodziców lub bezwarunkowe, akceptujące dziecko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

Wyniki

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

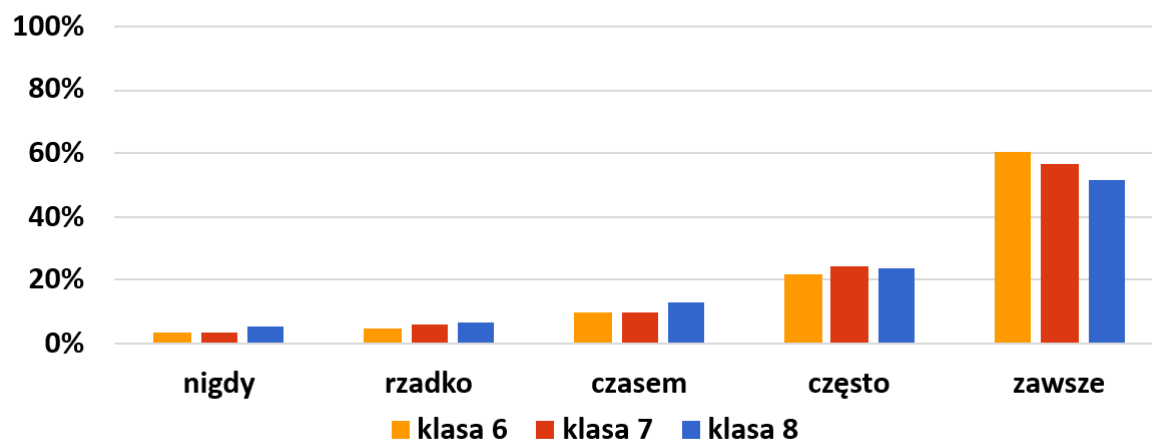


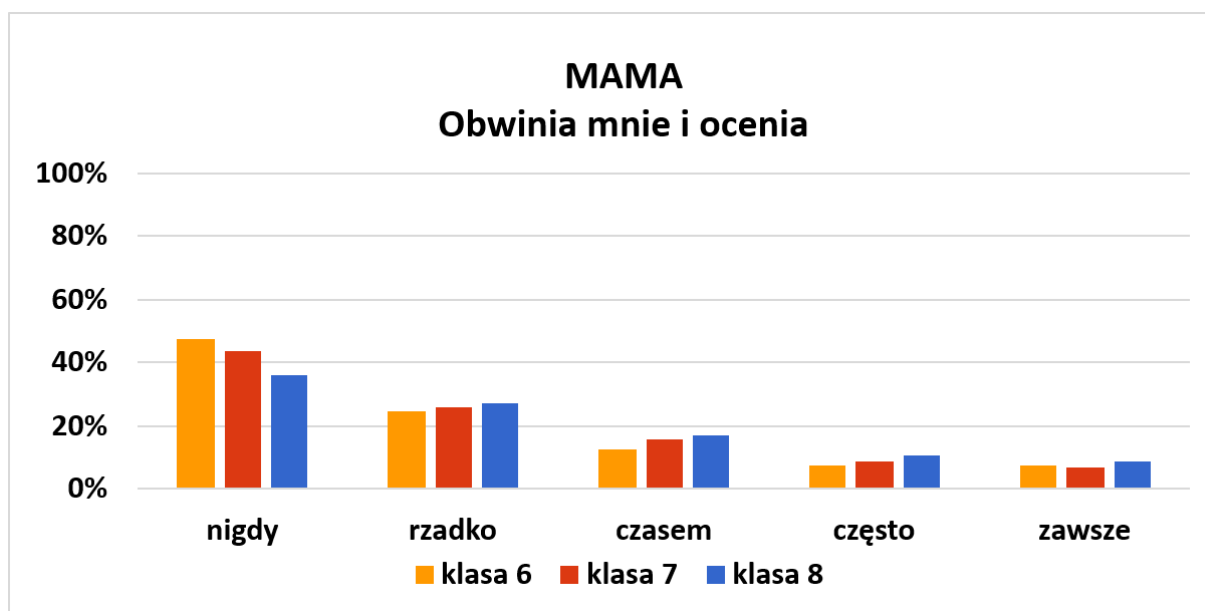
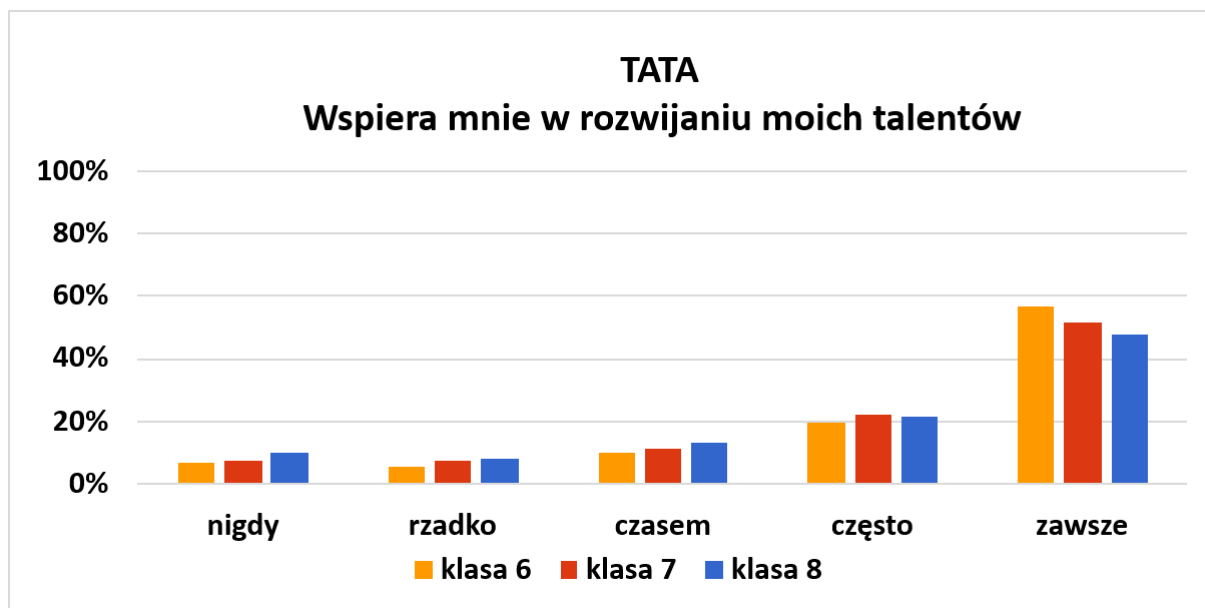
TATA jest dla mnie przyjacielem



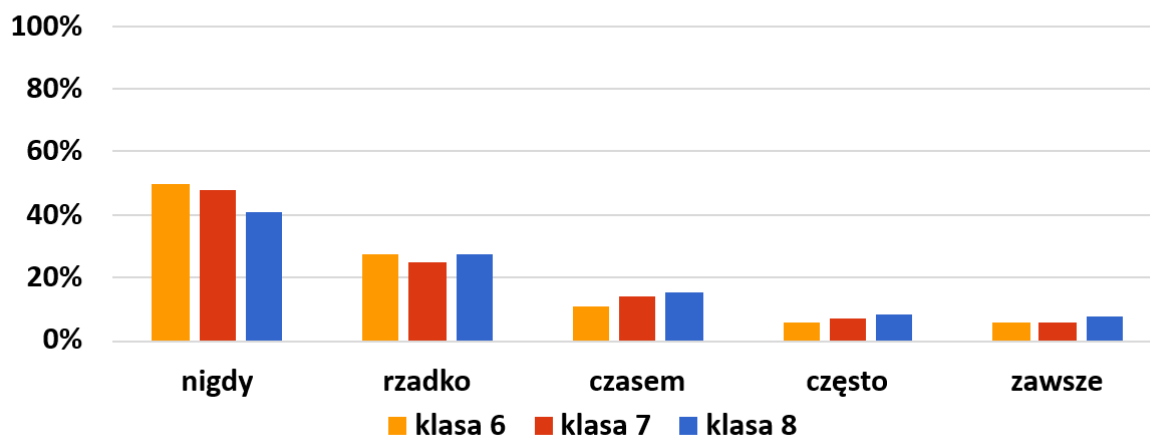
MAMA

Wspiera mnie w rozwijaniu moich talentów

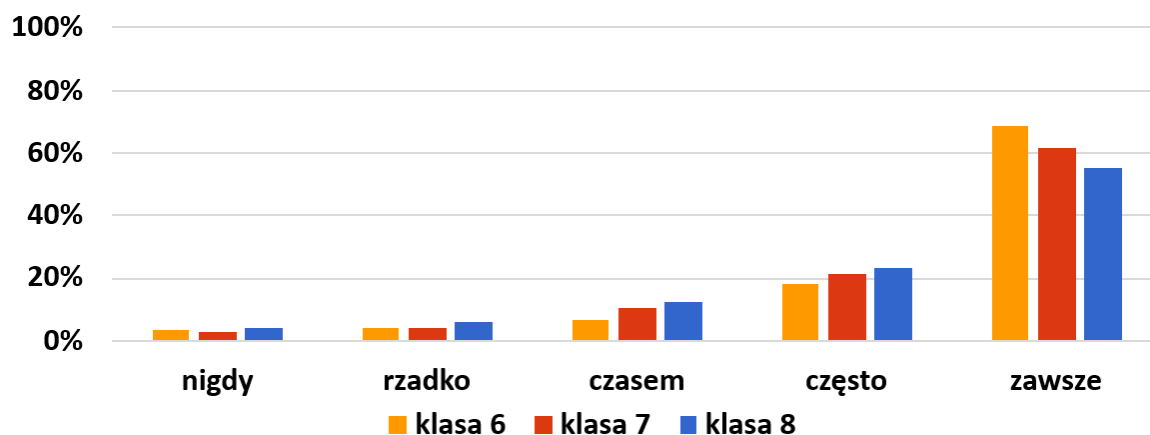


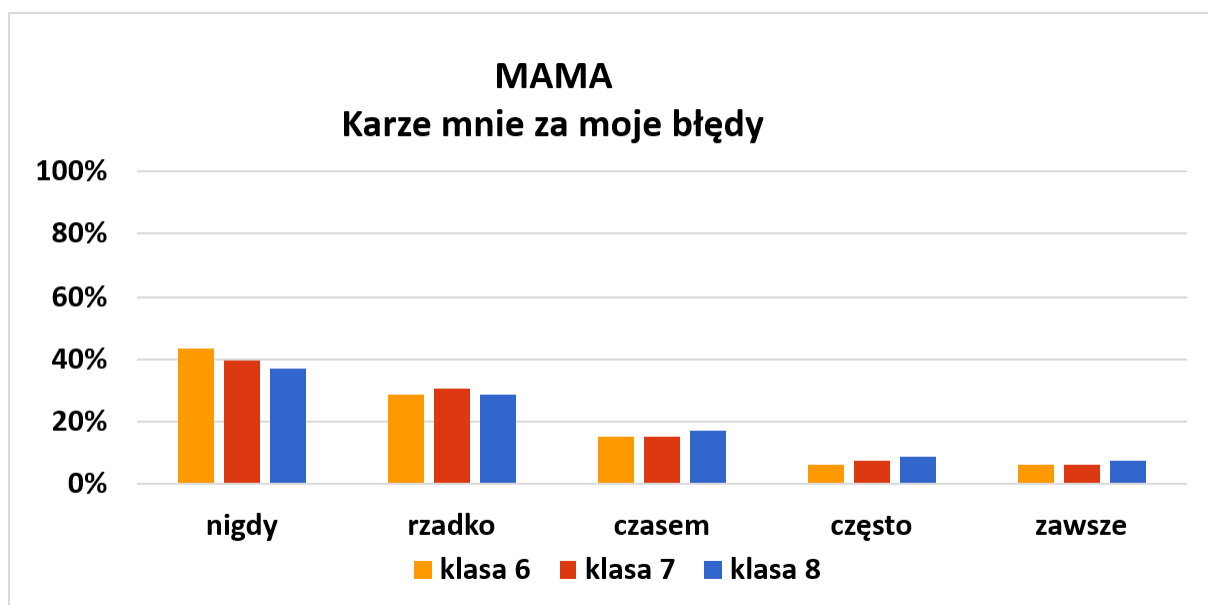
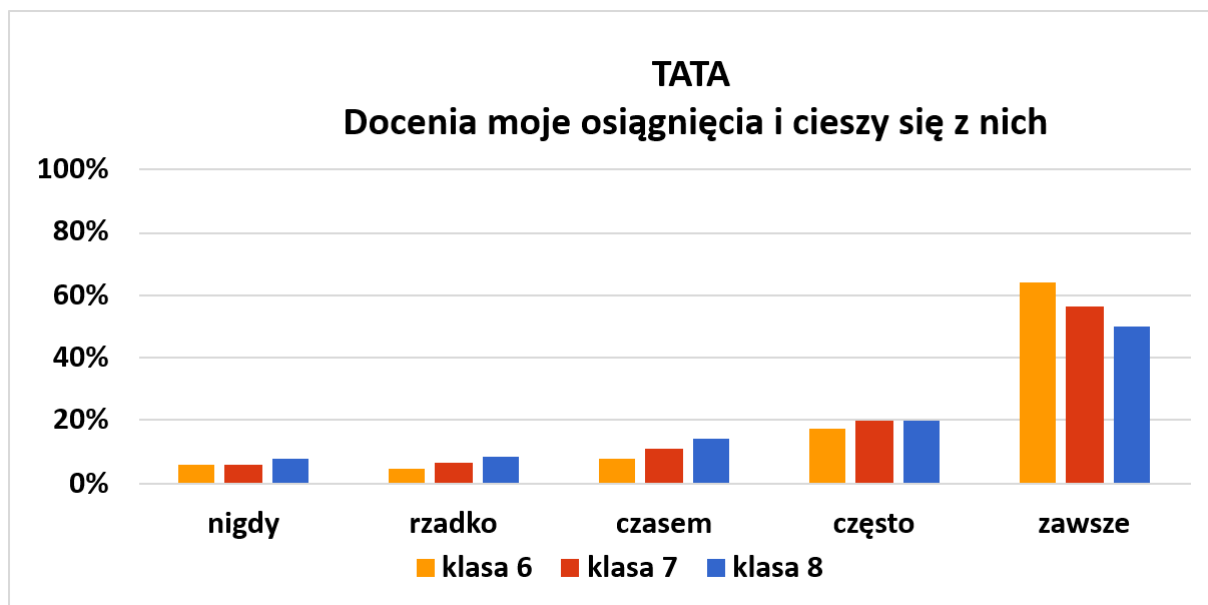


TATA Obwinia mnie i ocenia



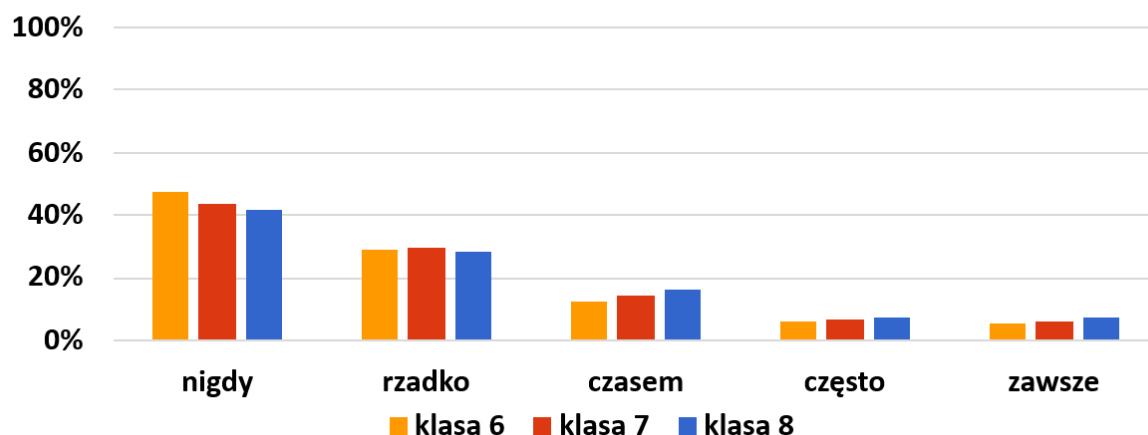
MAMA Docenia moje osiągnięcia i cieszy się z nich





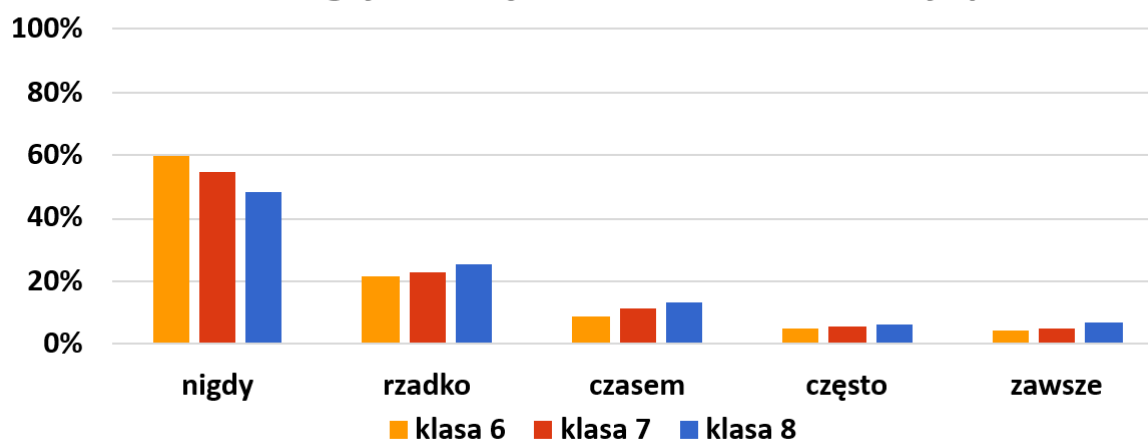
TATA

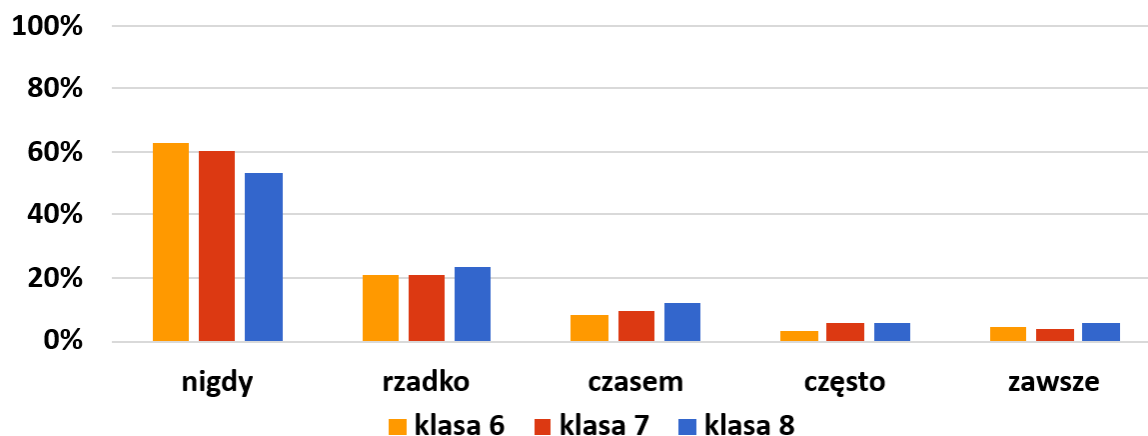
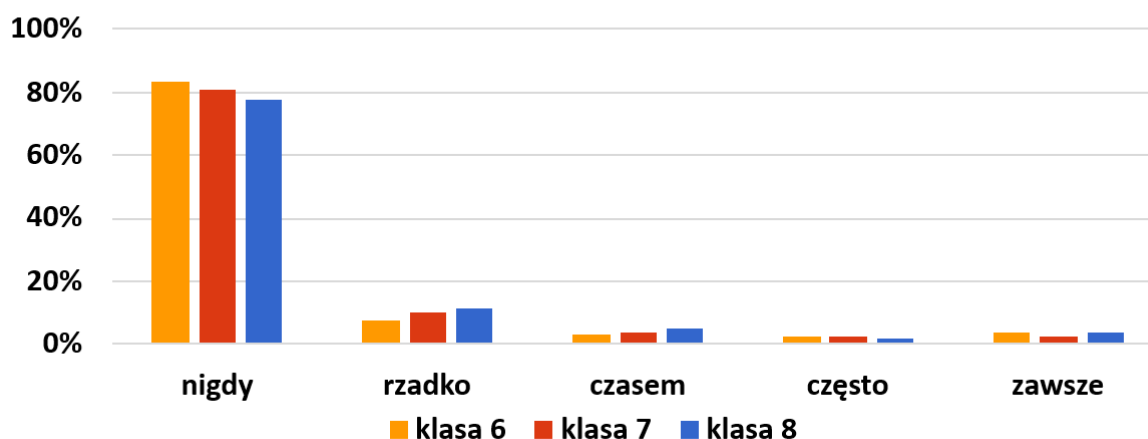
Karze mnie za moje błędy

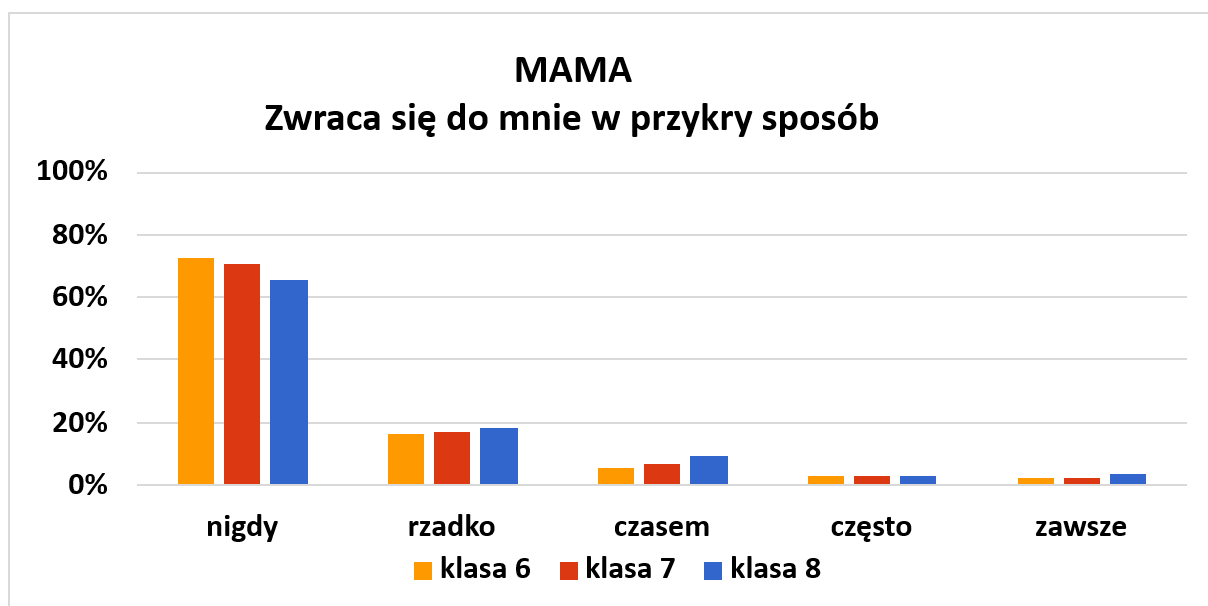
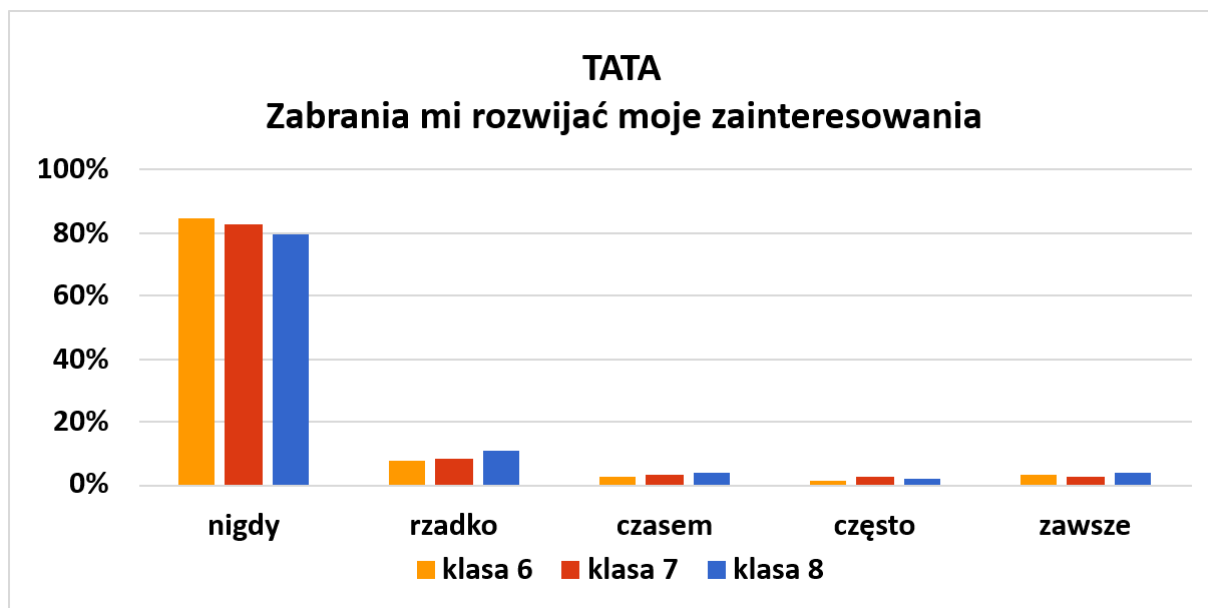


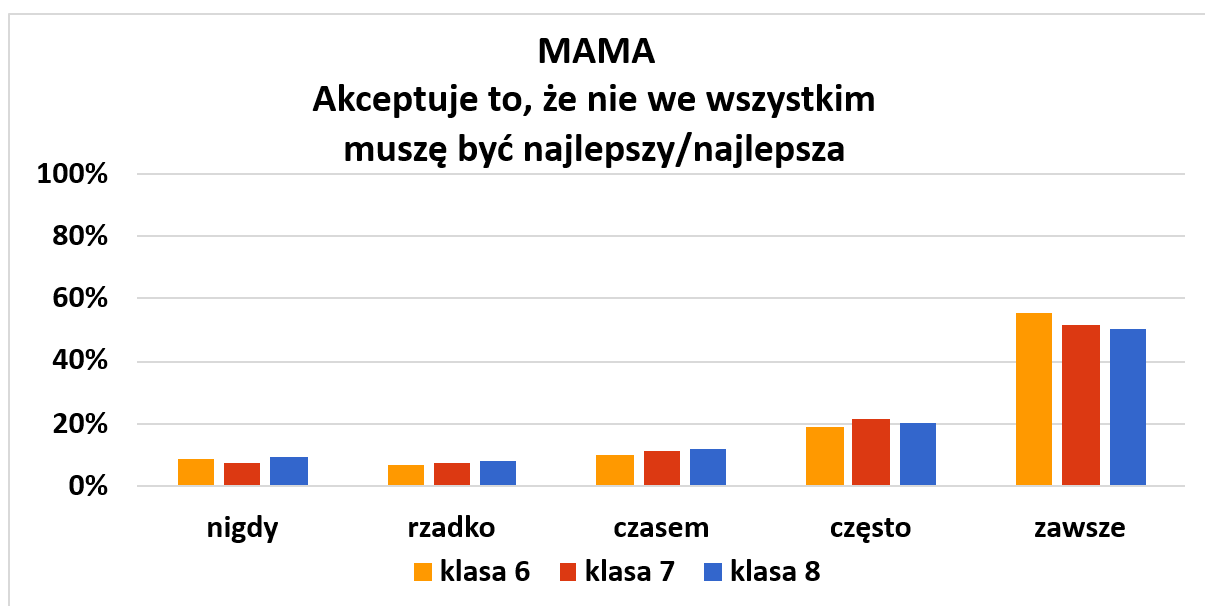
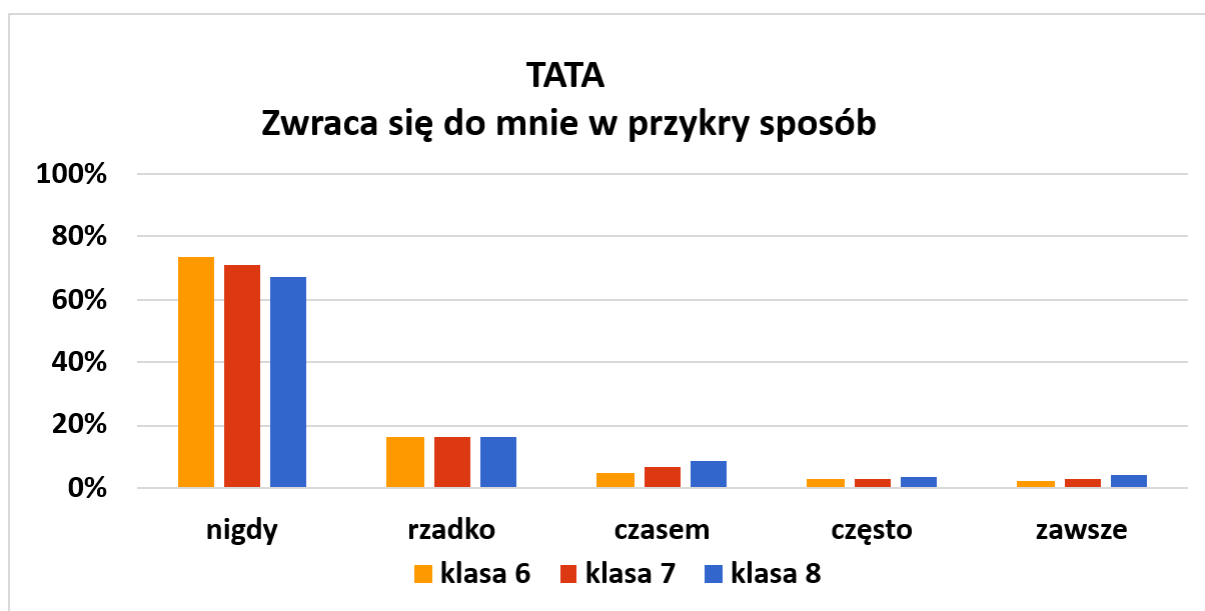
MAMA

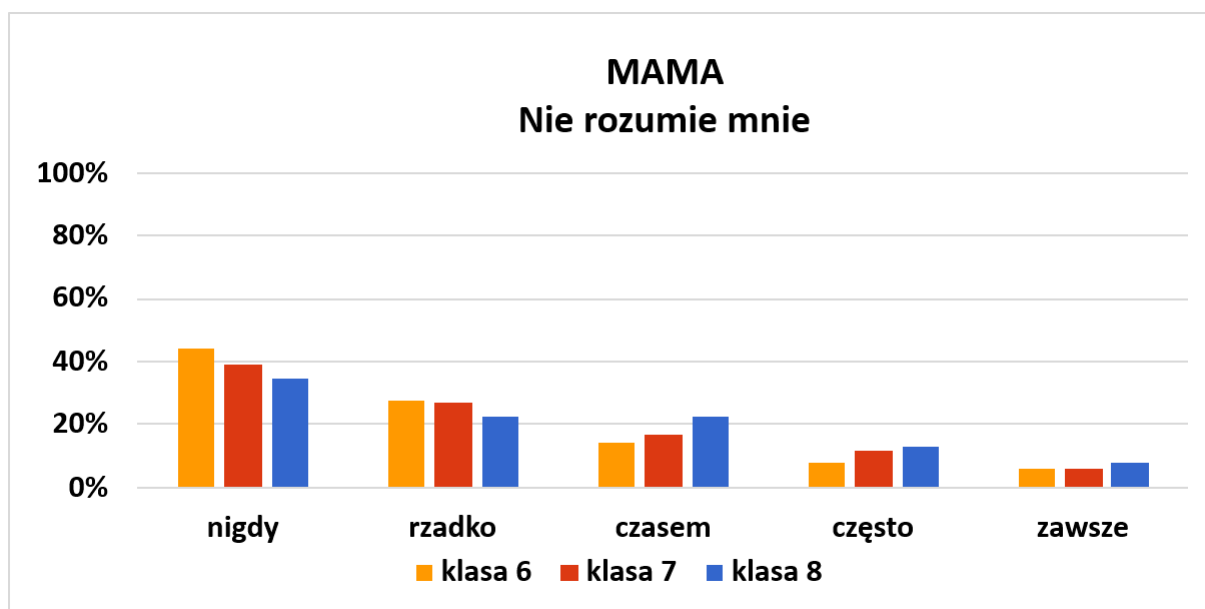
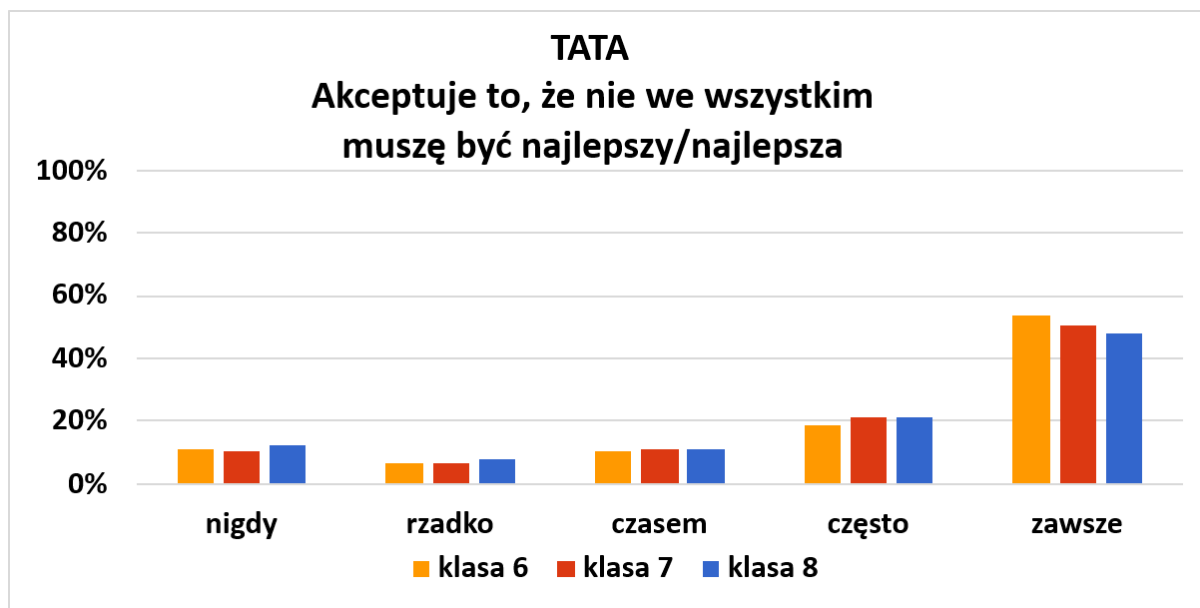
Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki



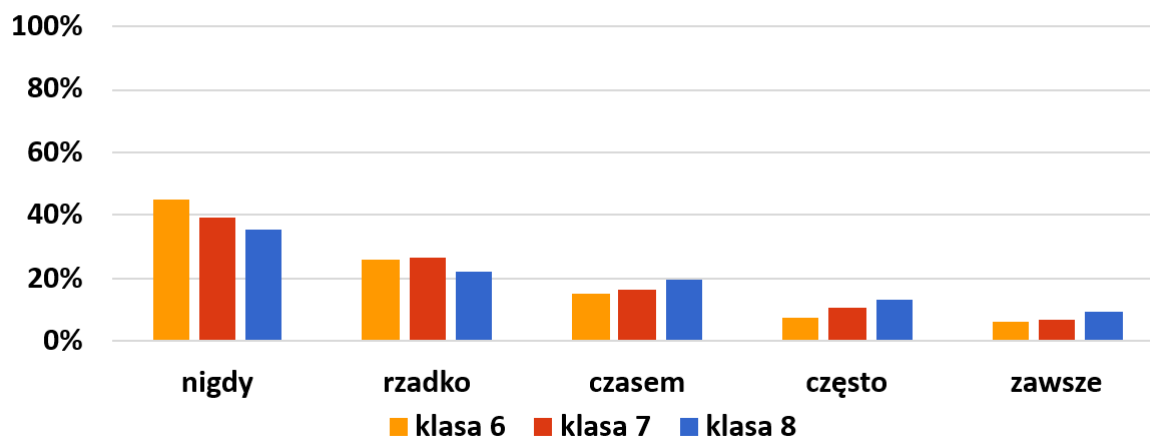
TATA**Reaguje złością i rozczarowaniem na moje porażki****MAMA****Zabrania mi rozwijać moje zainteresowania**



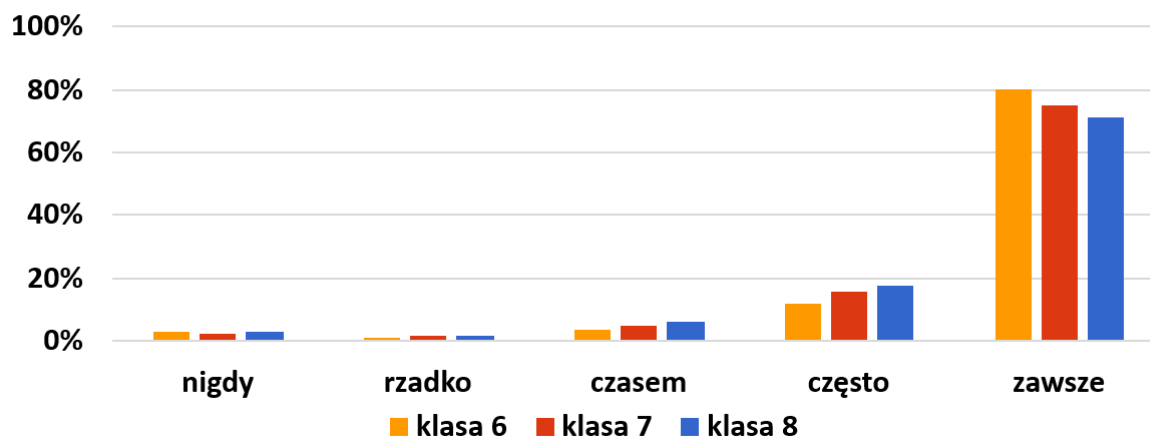




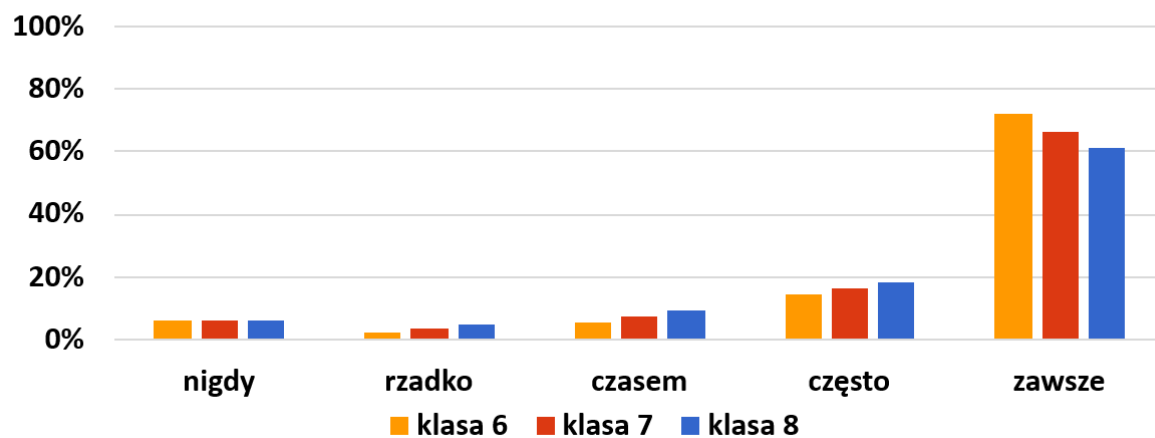
TATA Nie rozumie mnie



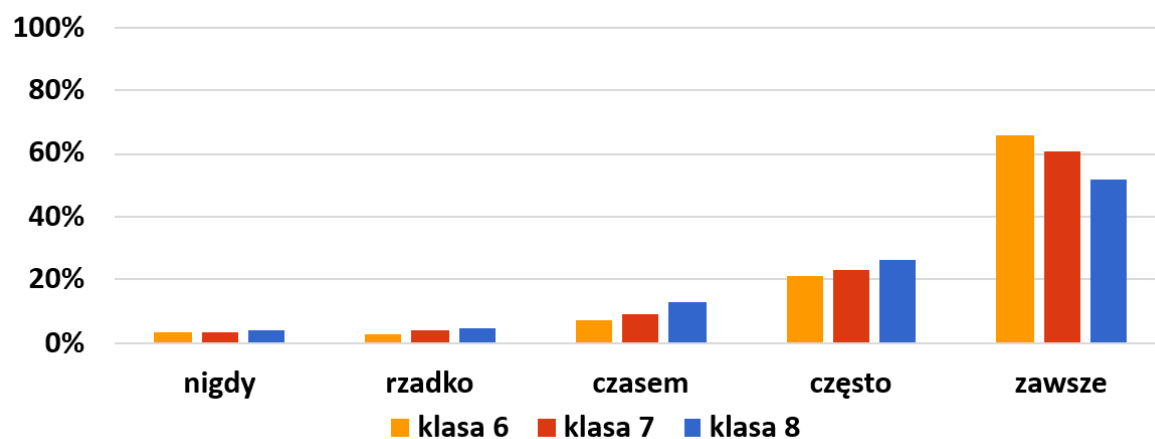
MAMA Troszczy się o mnie



TATA Troszczy się o mnie

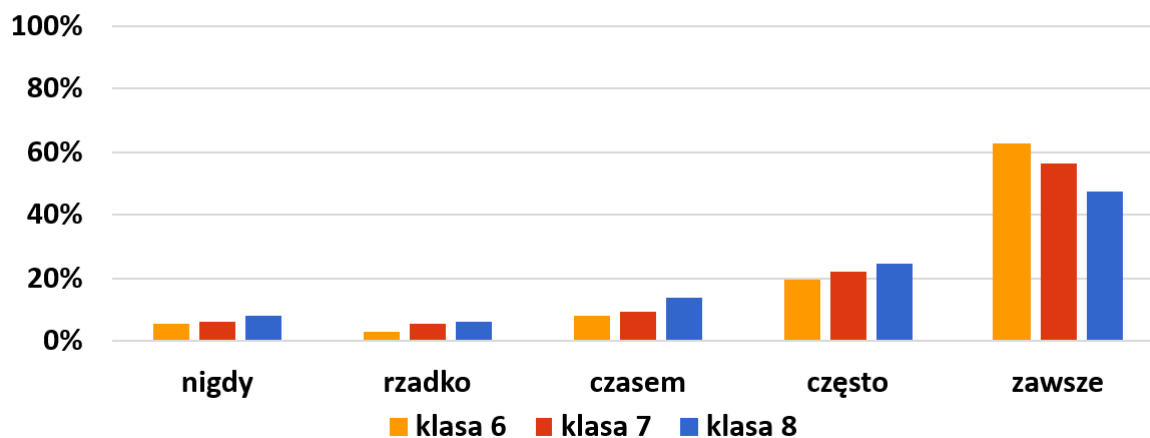


MAMA Lubię z nią spędzać czas



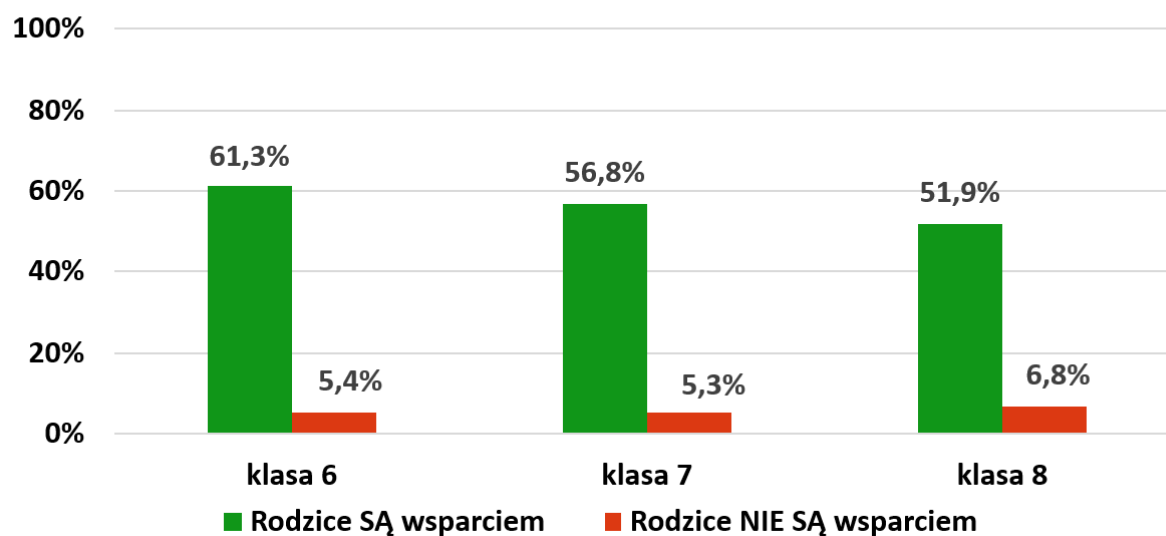
TATA

Lubię z nim spędzać czas



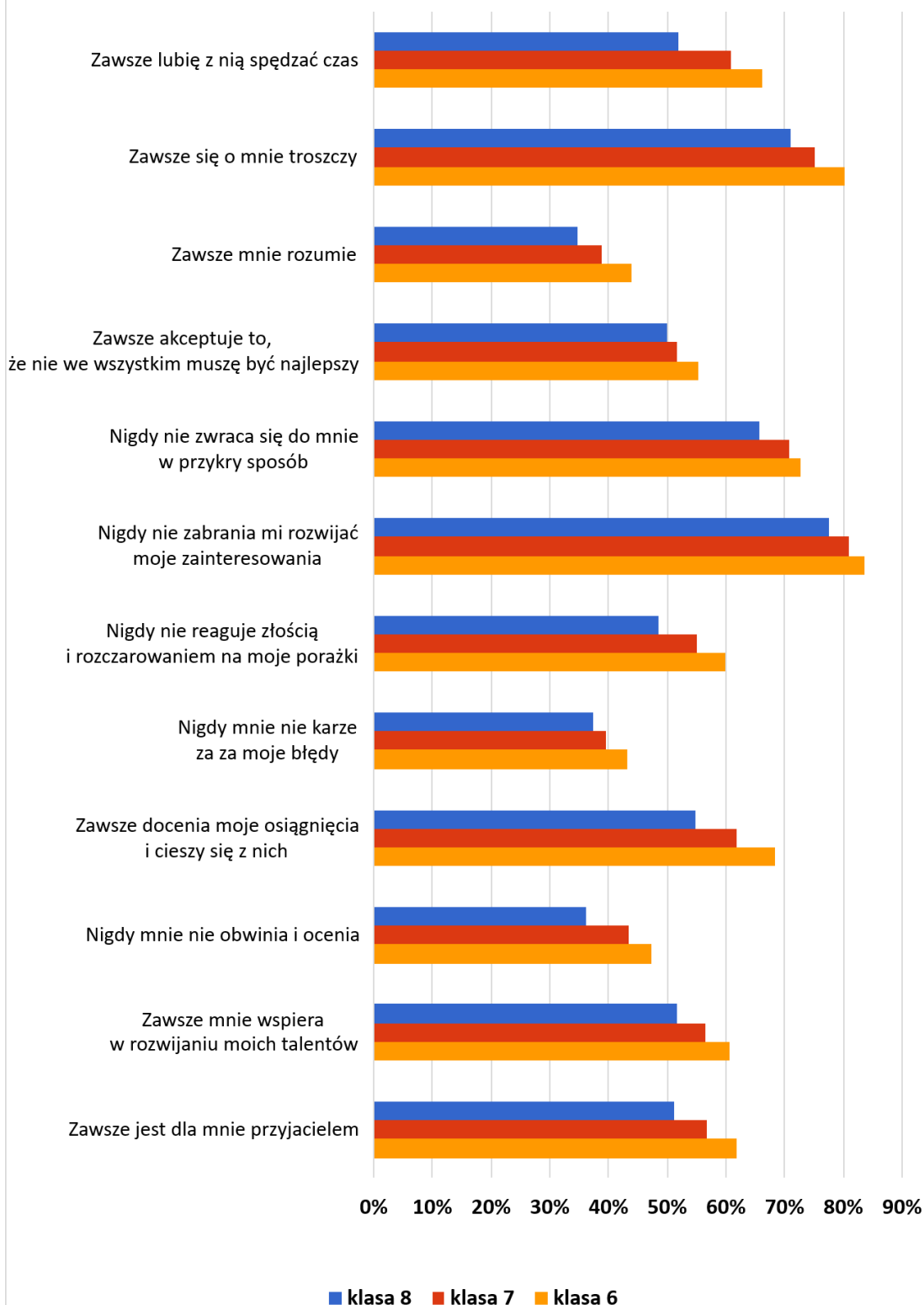
Relacje rodziców i dzieci

(średnia procentów skrajnych odpowiedzi)



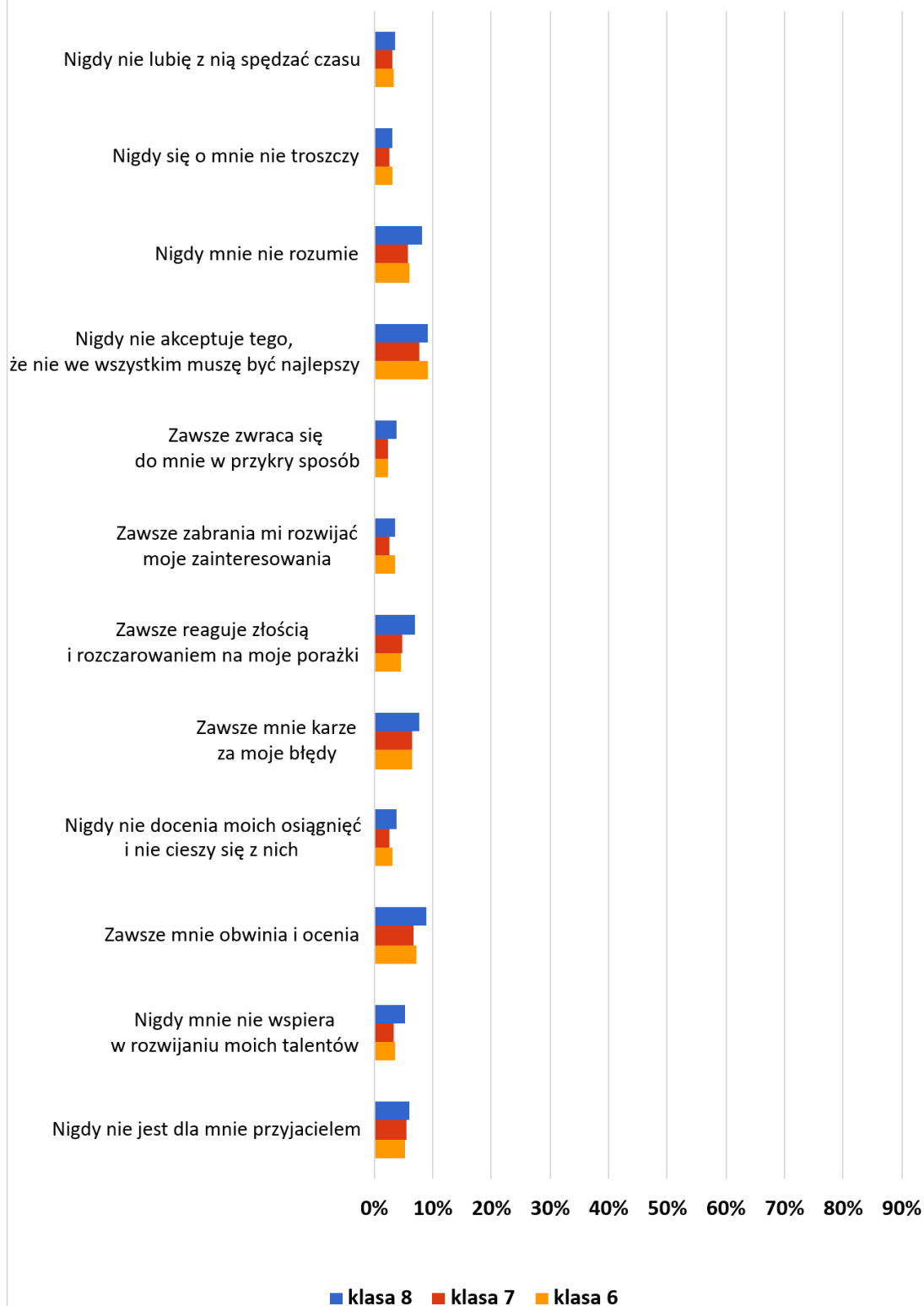
MAMA

Relacja wspierająca



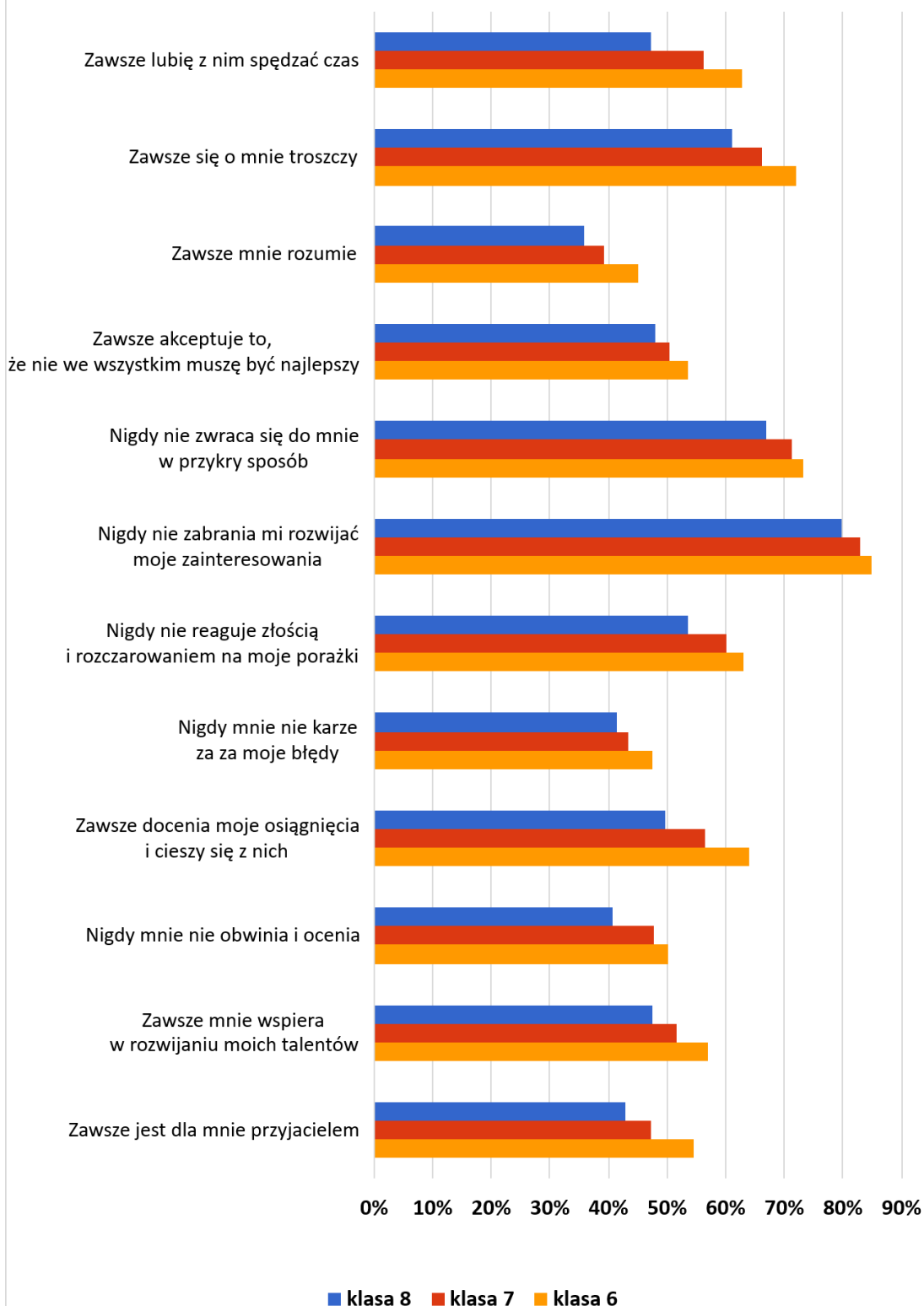
MAMA

Relacja NIEwspierająca



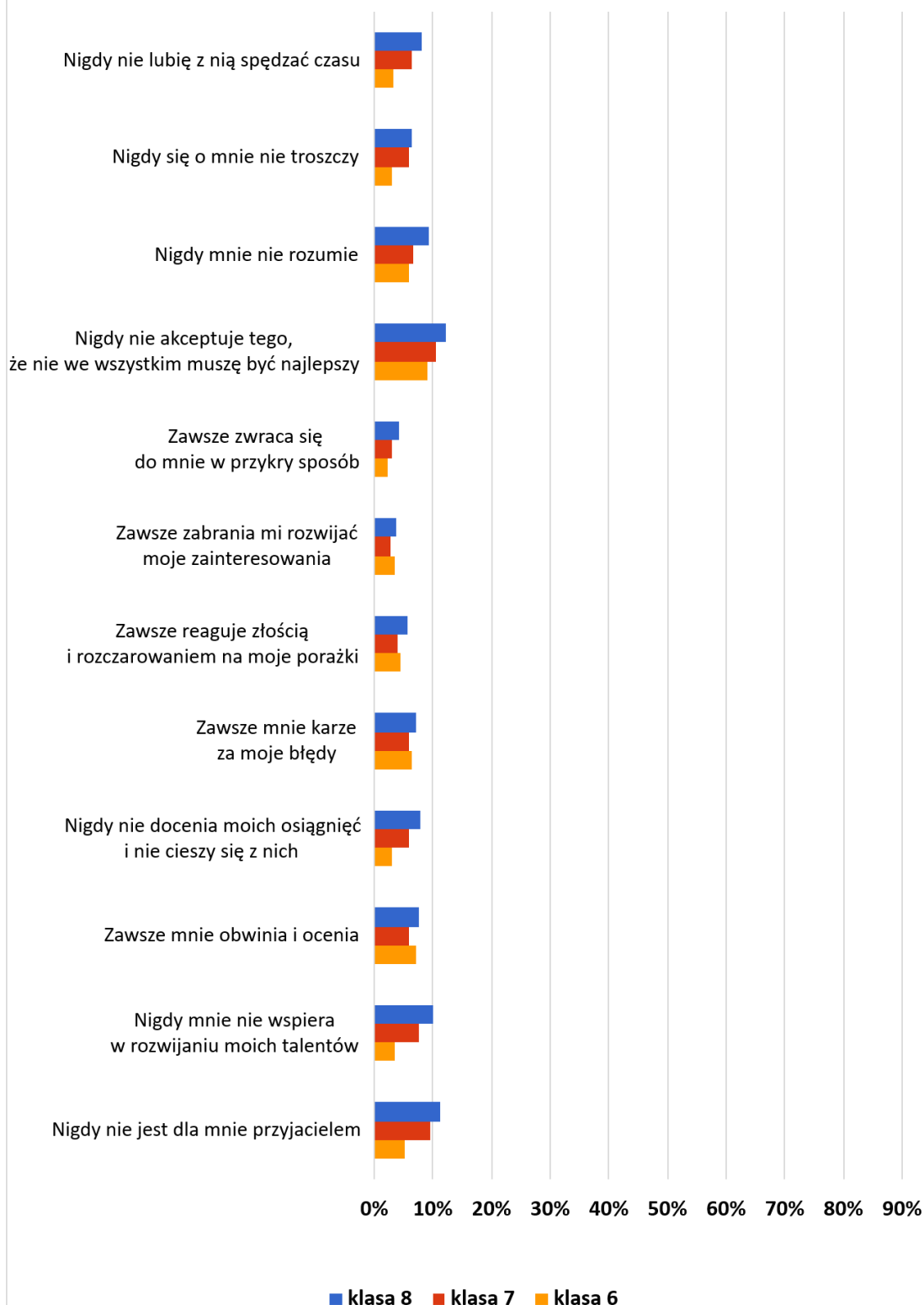
TATA

Relacja wspierająca



TATA

Relacja NIEwspierająca

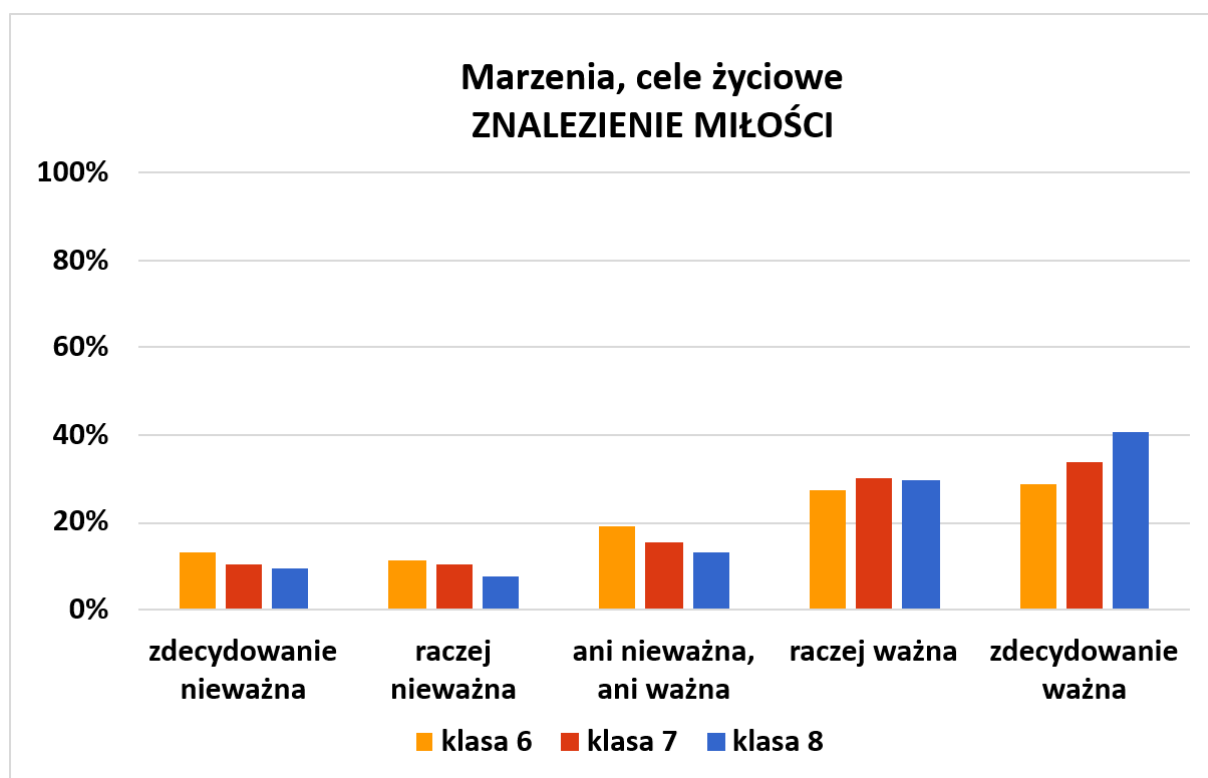


2.1.9 Cele i marzenia

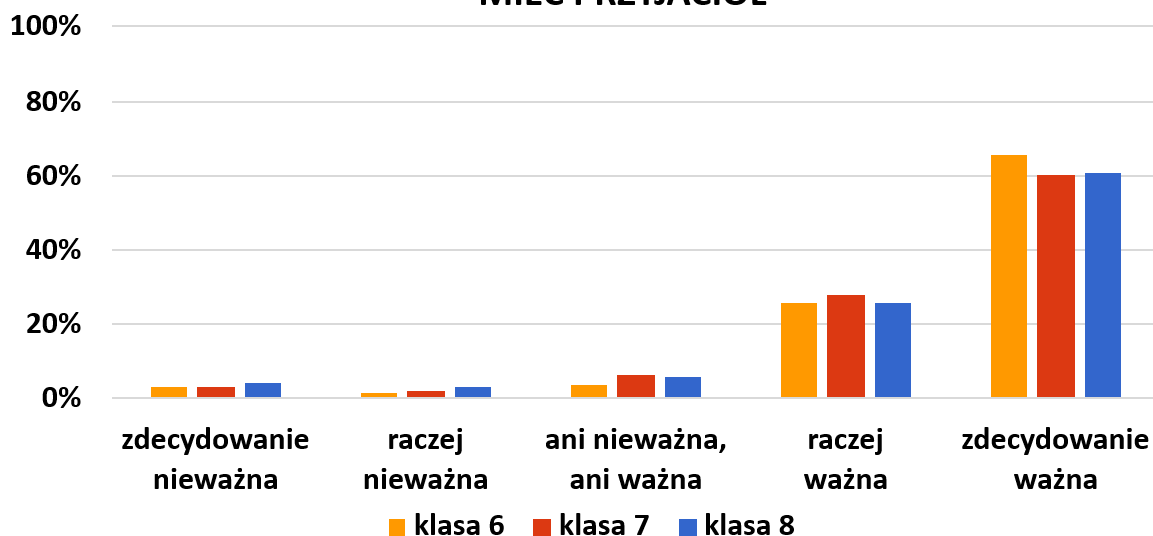
Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”)

Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa).

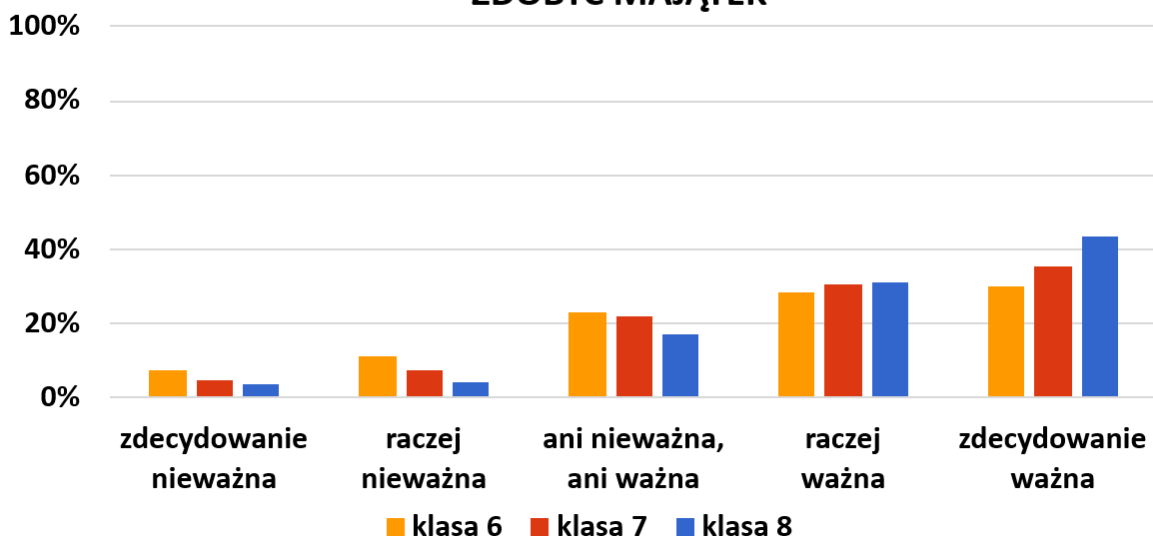
Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które - gdy nie mogą zostać zrealizowane - prowadzą do frustracji, a w konsekwencji pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia. W konsekwencji może to prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimediów. Marzenia wskazane jako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



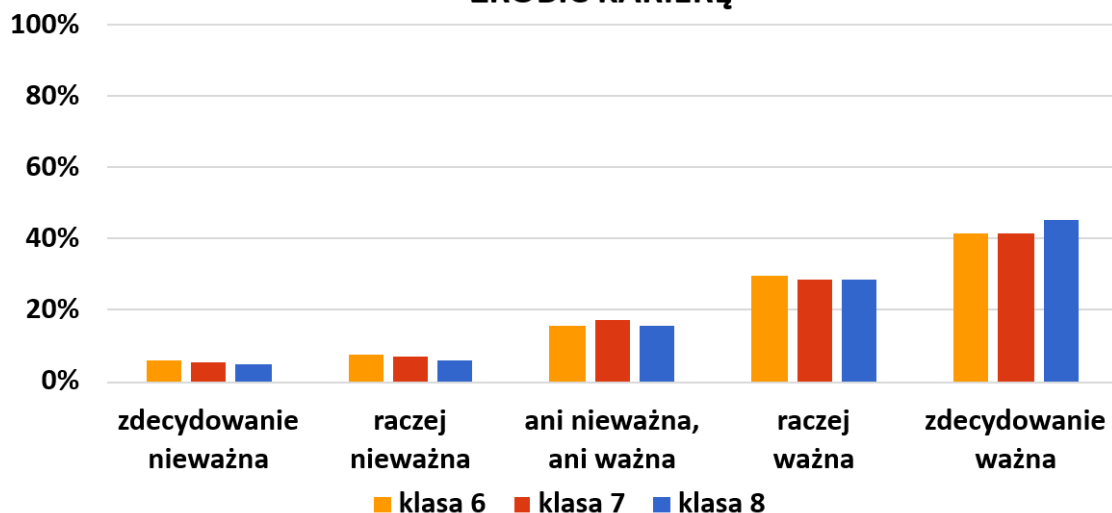
Marzenia, cele życiowe MIEĆ PRZYJACIÓŁ



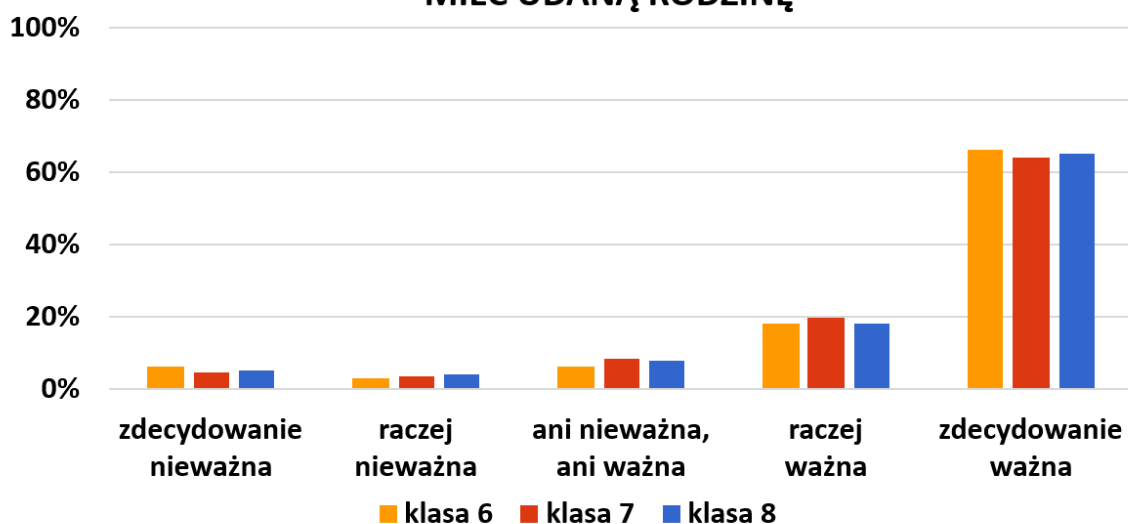
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ MAJĄTEK



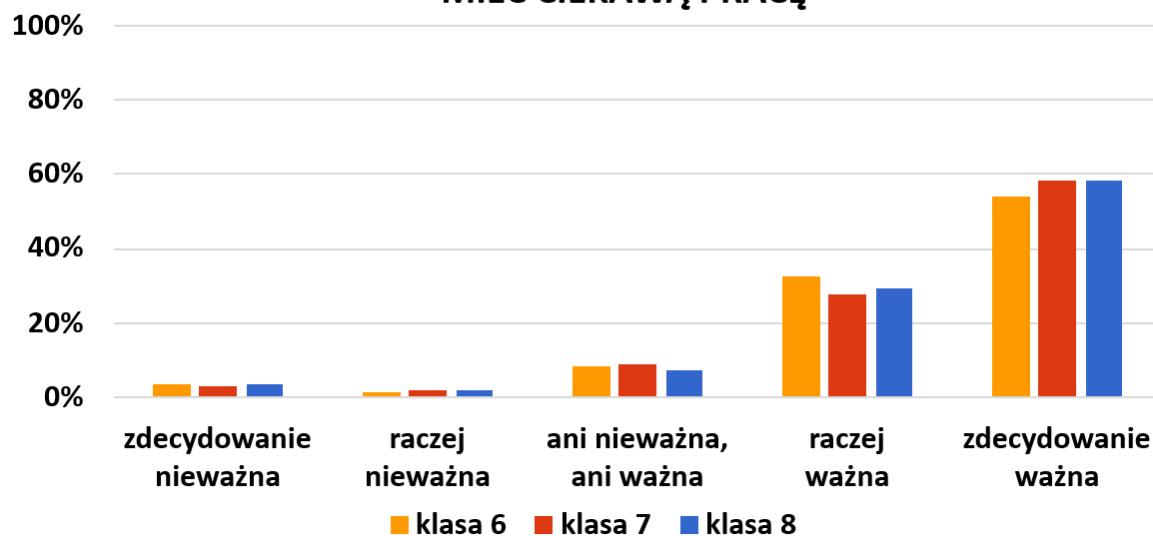
Marzenia, cele życiowe ZROBIĆ KARIERĘ



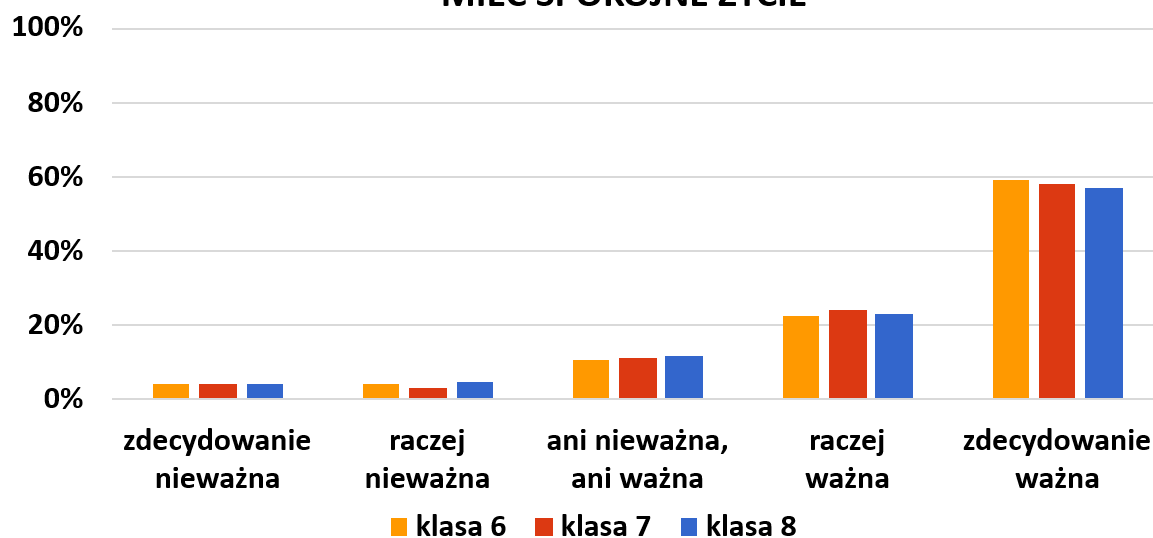
Marzenia, cele życiowe MIEĆ UDANĄ RODZINĘ



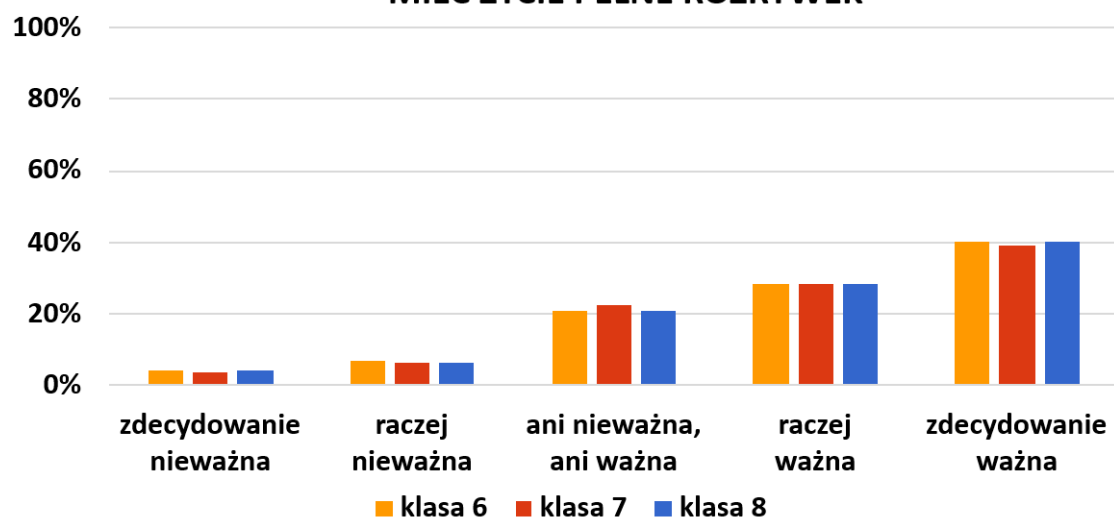
Marzenia, cele życiowe MIEĆ CIEKAWĄ PRACĘ



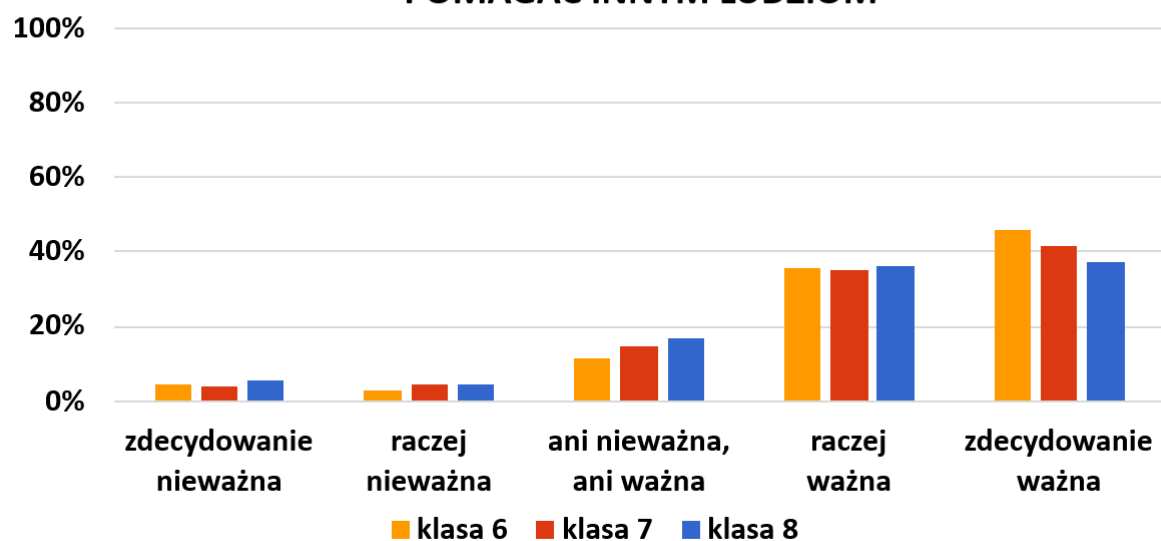
Marzenia, cele życiowe MIEĆ SPOKOJNE ŻYCIE



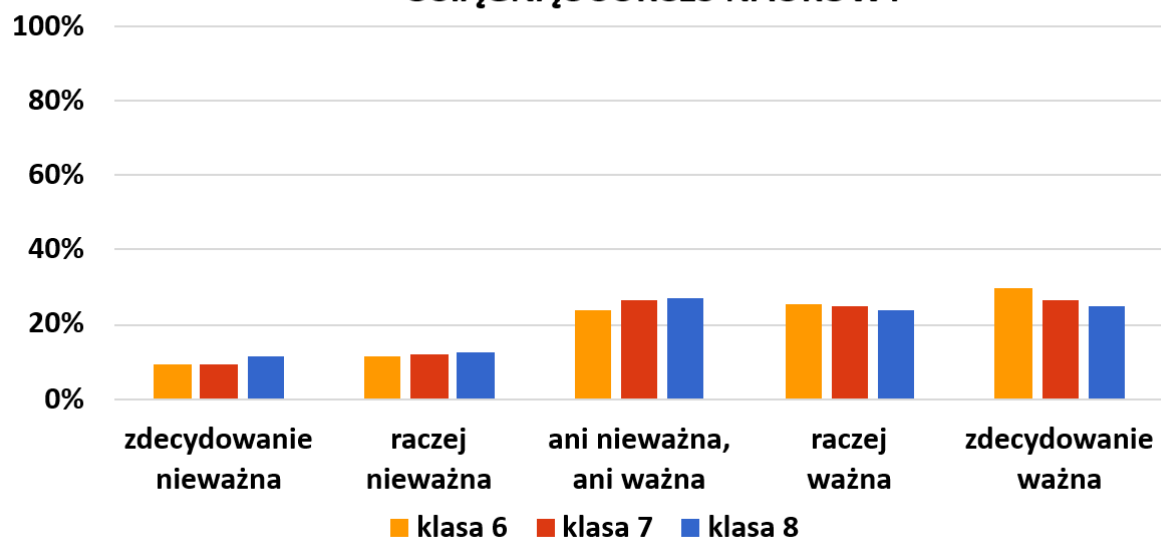
Marzenia, cele życiowe MIEĆ ŻYCIE PEŁNE ROZRYWEK



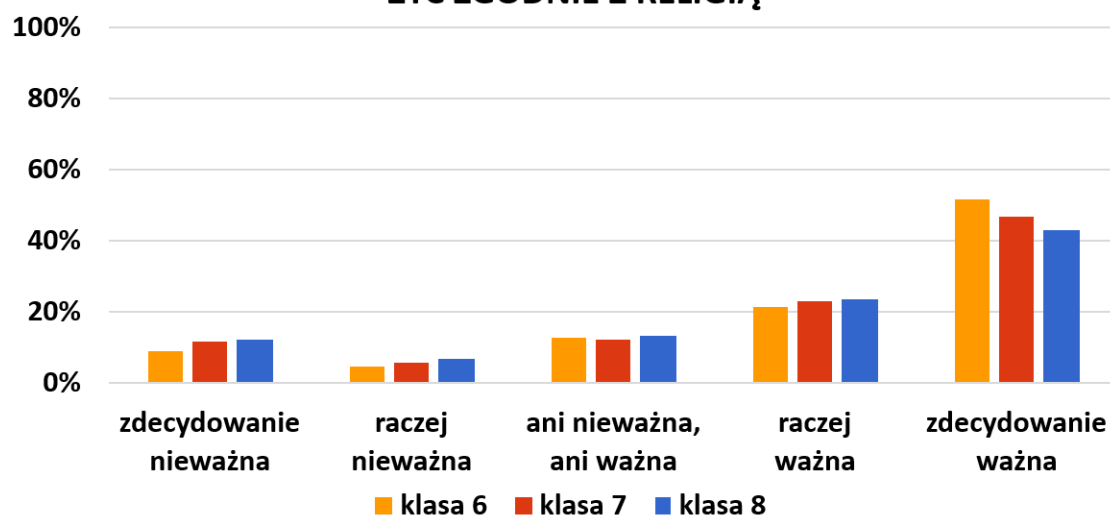
Marzenia, cele życiowe POMAGAĆ INNYM LUDZIOM



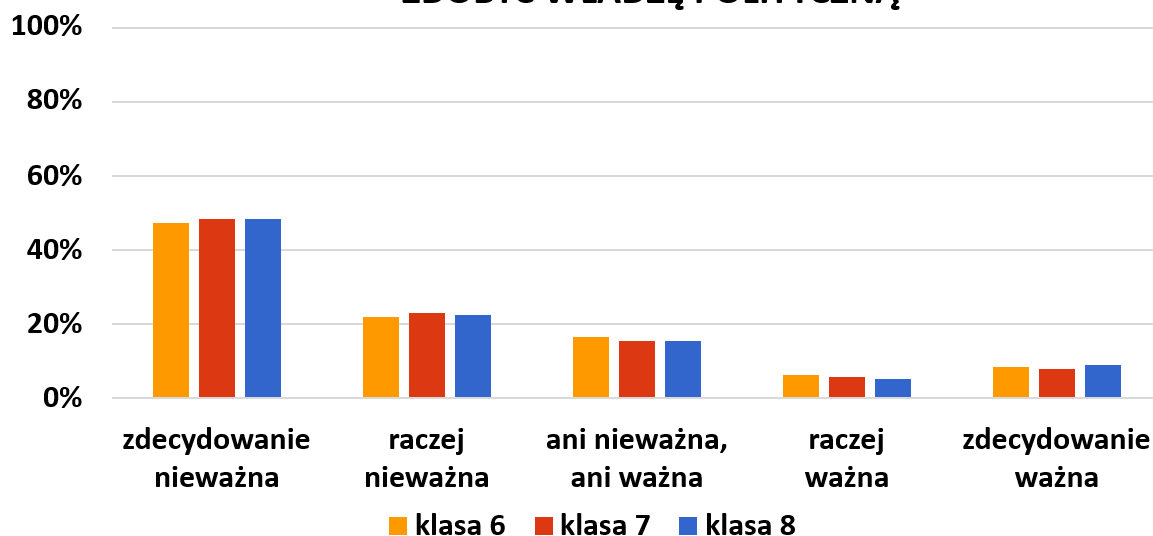
Marzenia, cele życiowe OSIĄGNAĆ SUKCES NAUKOWY



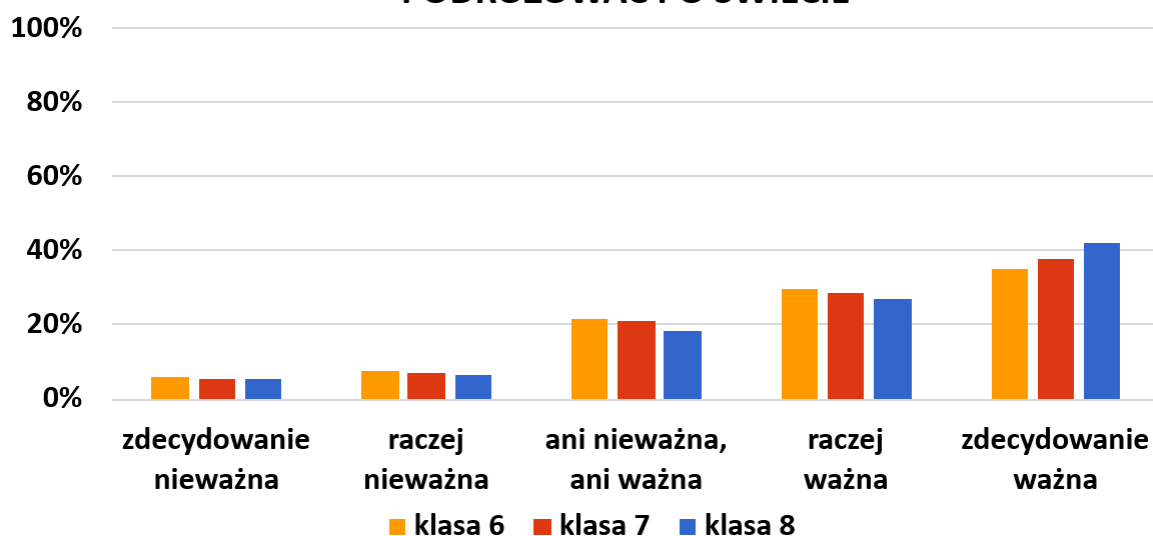
Marzenia, cele życiowe ŻYĆ ZGODNIE Z RELIGIĄ

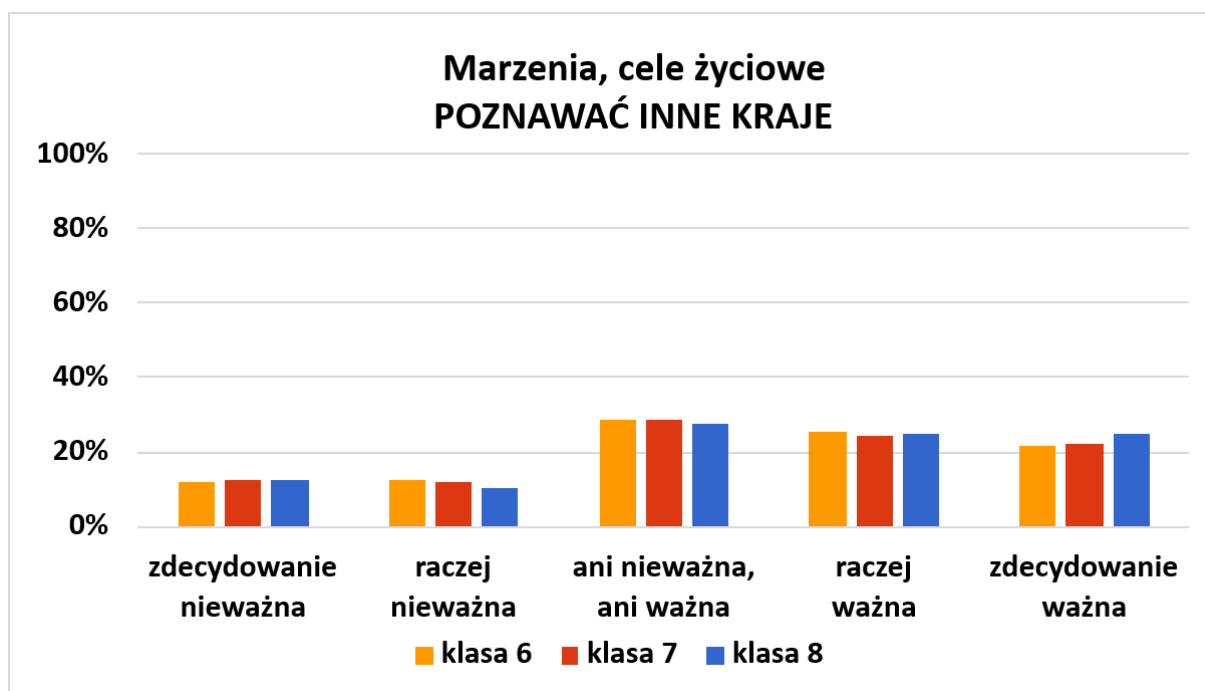
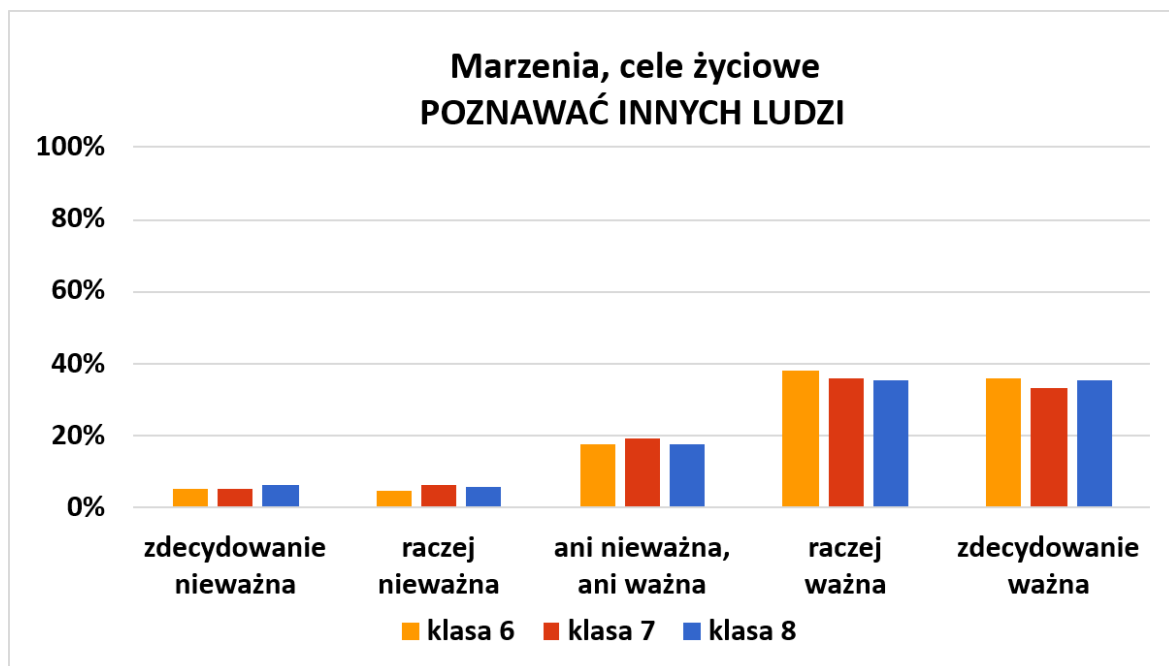


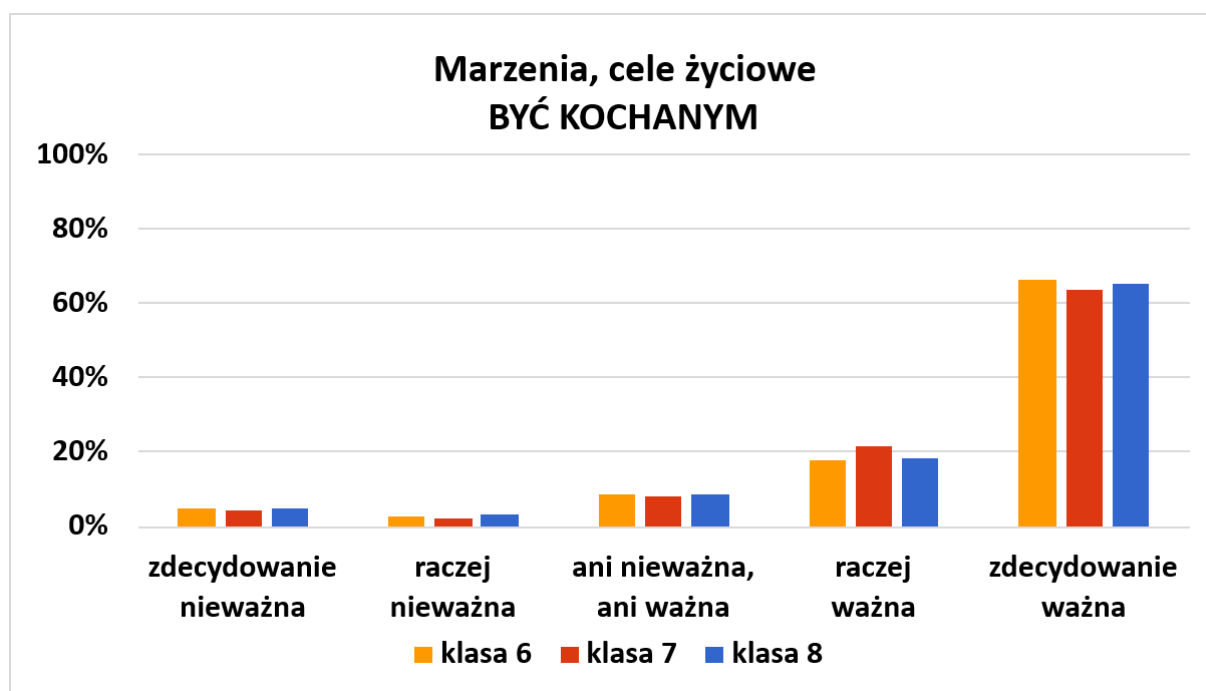
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ WŁADZĘ POLITYCZNĄ



Marzenia, cele życiowe PODRÓŻOWAĆ PO ŚWIECIE

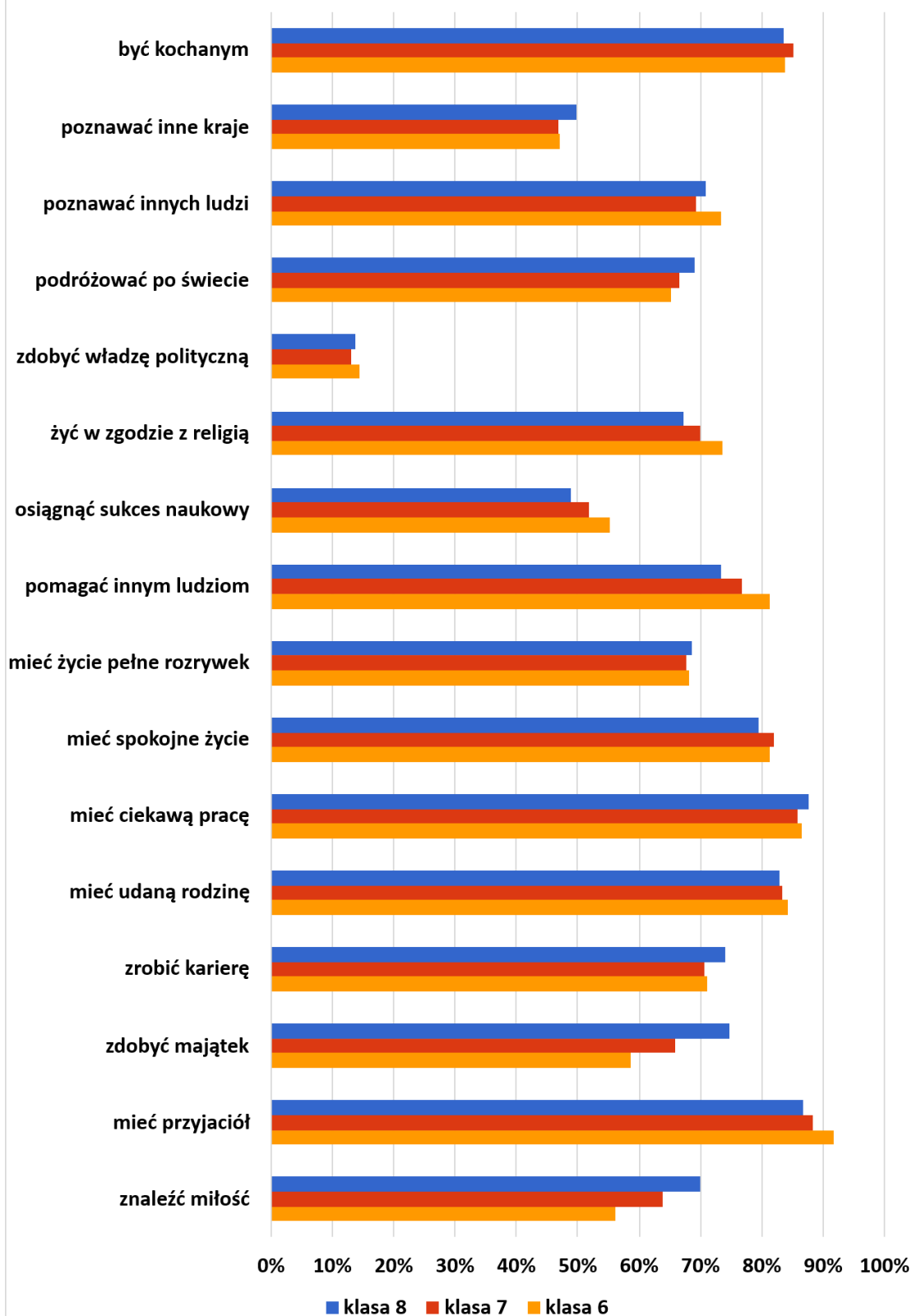






Marzenia, cele życiowe

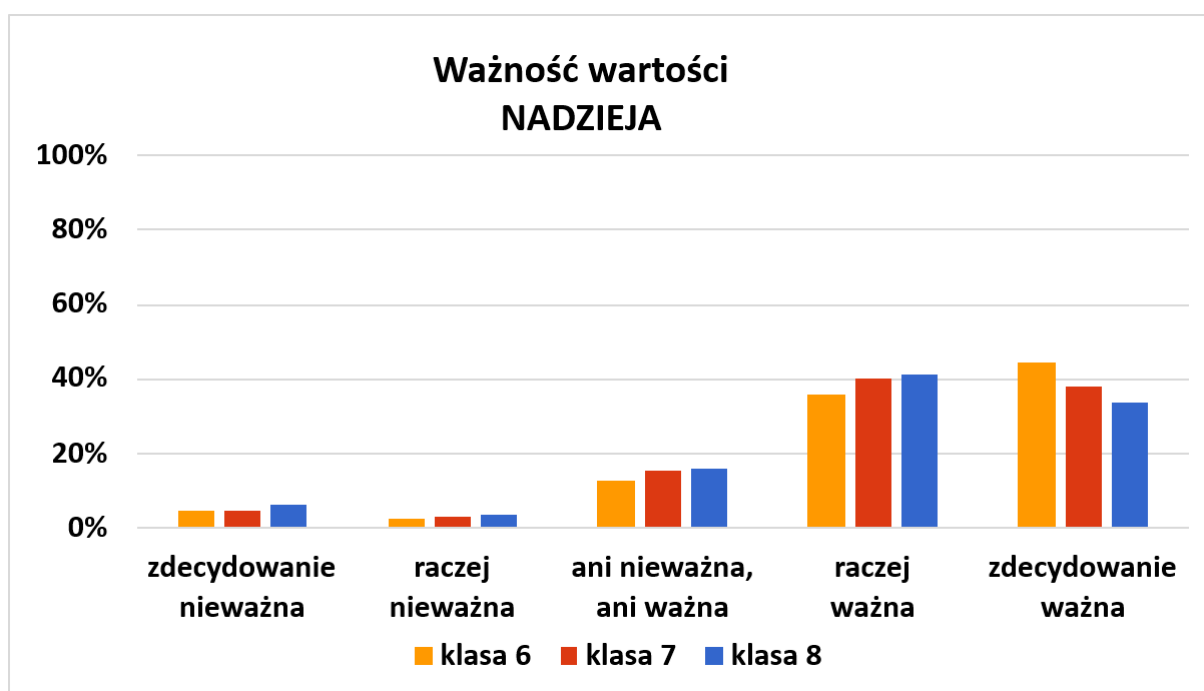
(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



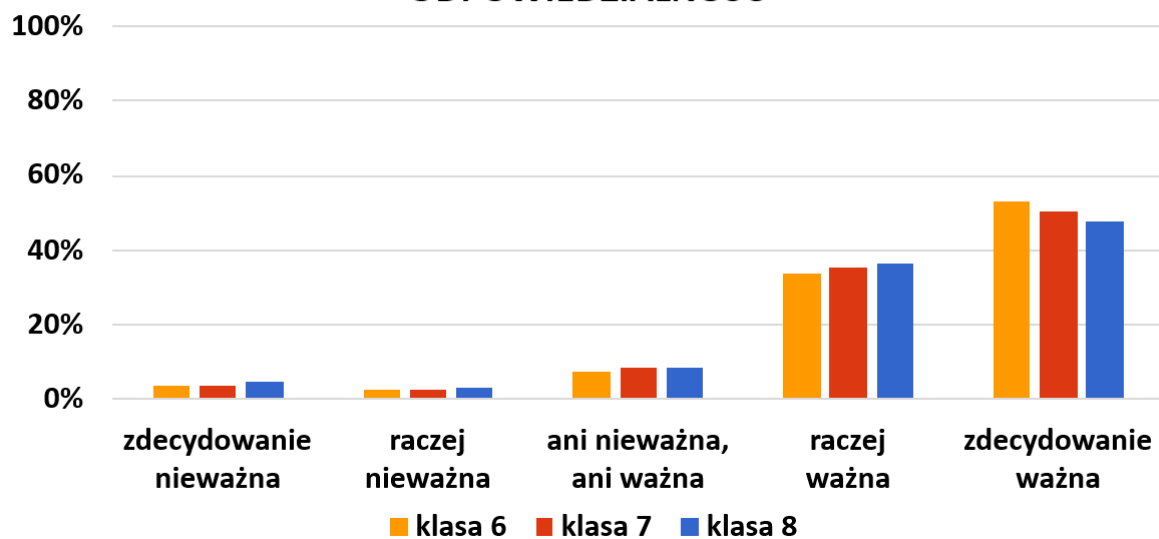
2.1.10 Wartości

Skala Preferencji Wartości (SPW). K. Popielski

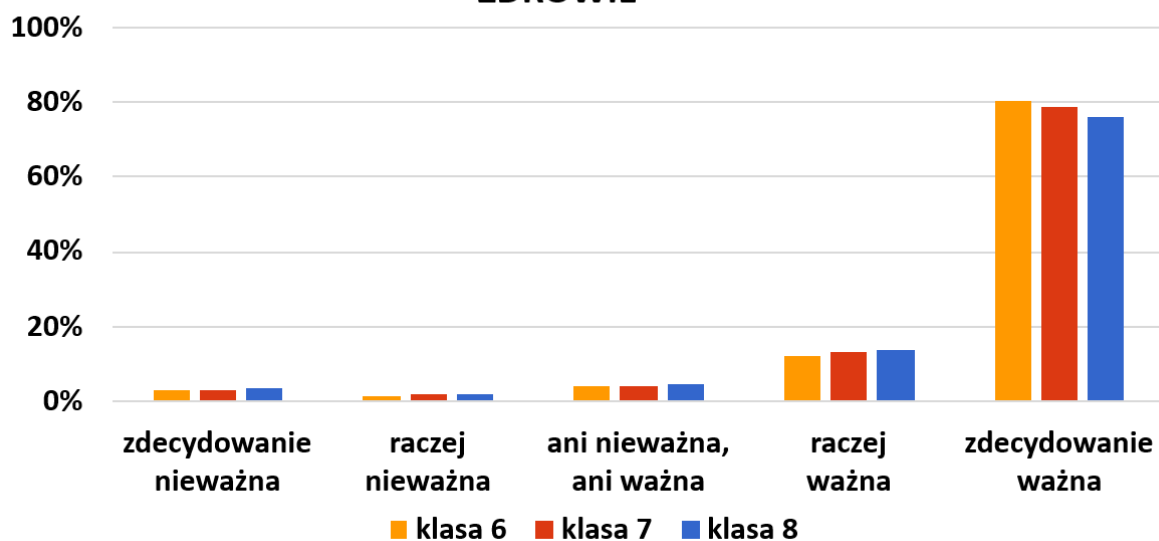
Wartości są sensotwórcze. To intencjonalne obiekty, na które ukierunkowany jest człowiek. Ich realizacja daje efekt w postaci poczucia przyjemności, radości, dobrego samopoczucia, szczęścia, spełnienia. Dzięki ukierunkowaniu na wartości potrafimy przekraczać naszą psychofizyczność. Wartości aby spełniać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



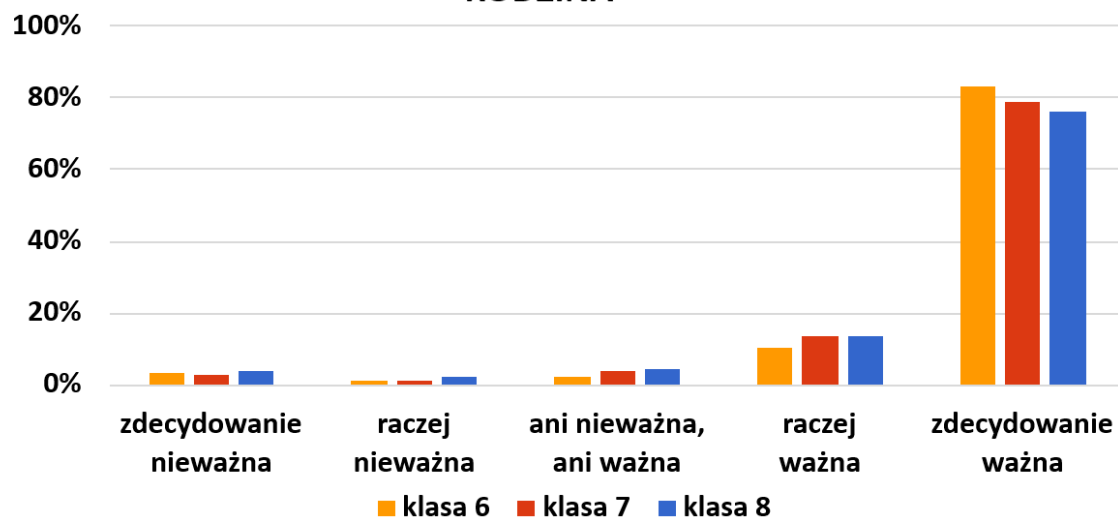
Ważność wartości ODPOWIEDZIALNOŚĆ



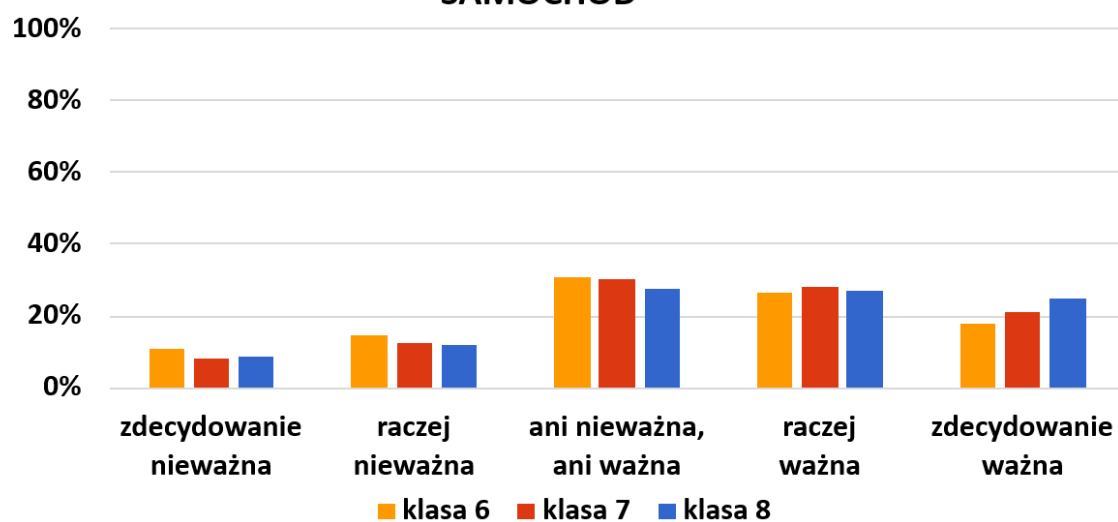
Ważność wartości ZDROWIE



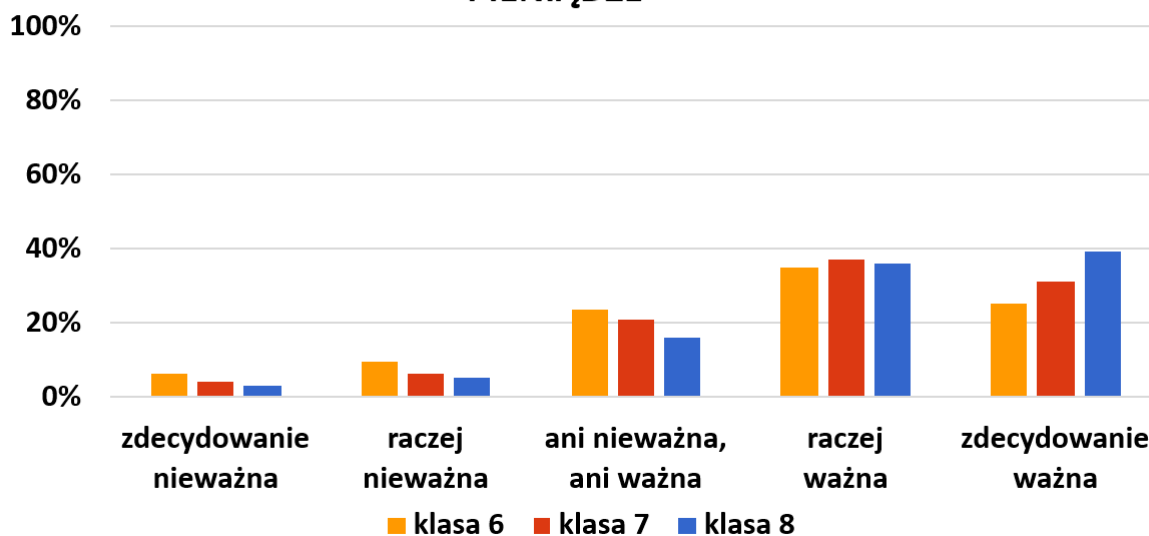
Ważność wartości RODZINA



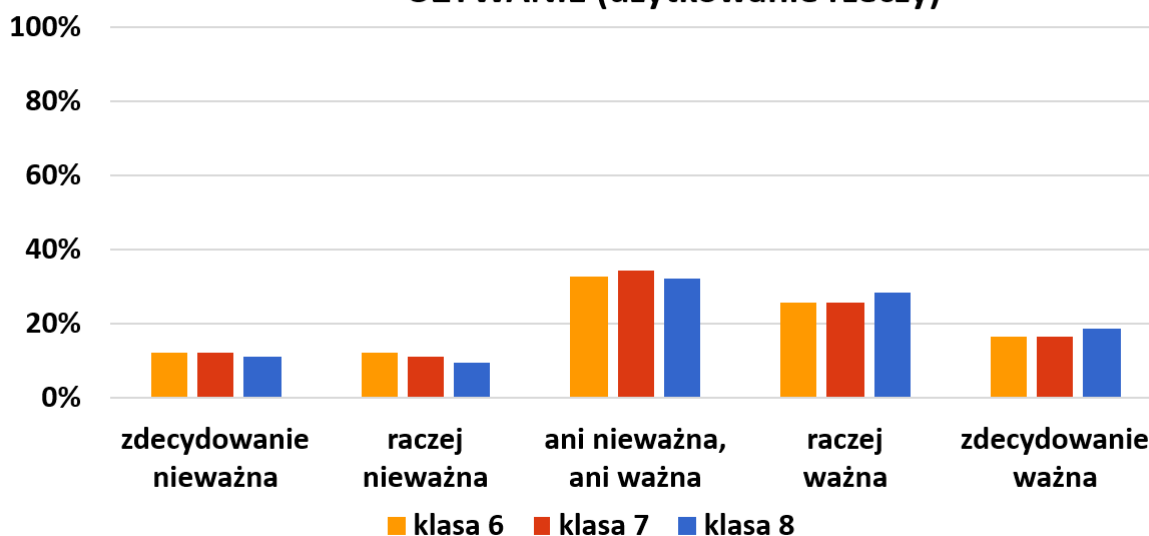
Ważność wartości SAMOCHÓD



Ważność wartości PIENIĄDZE

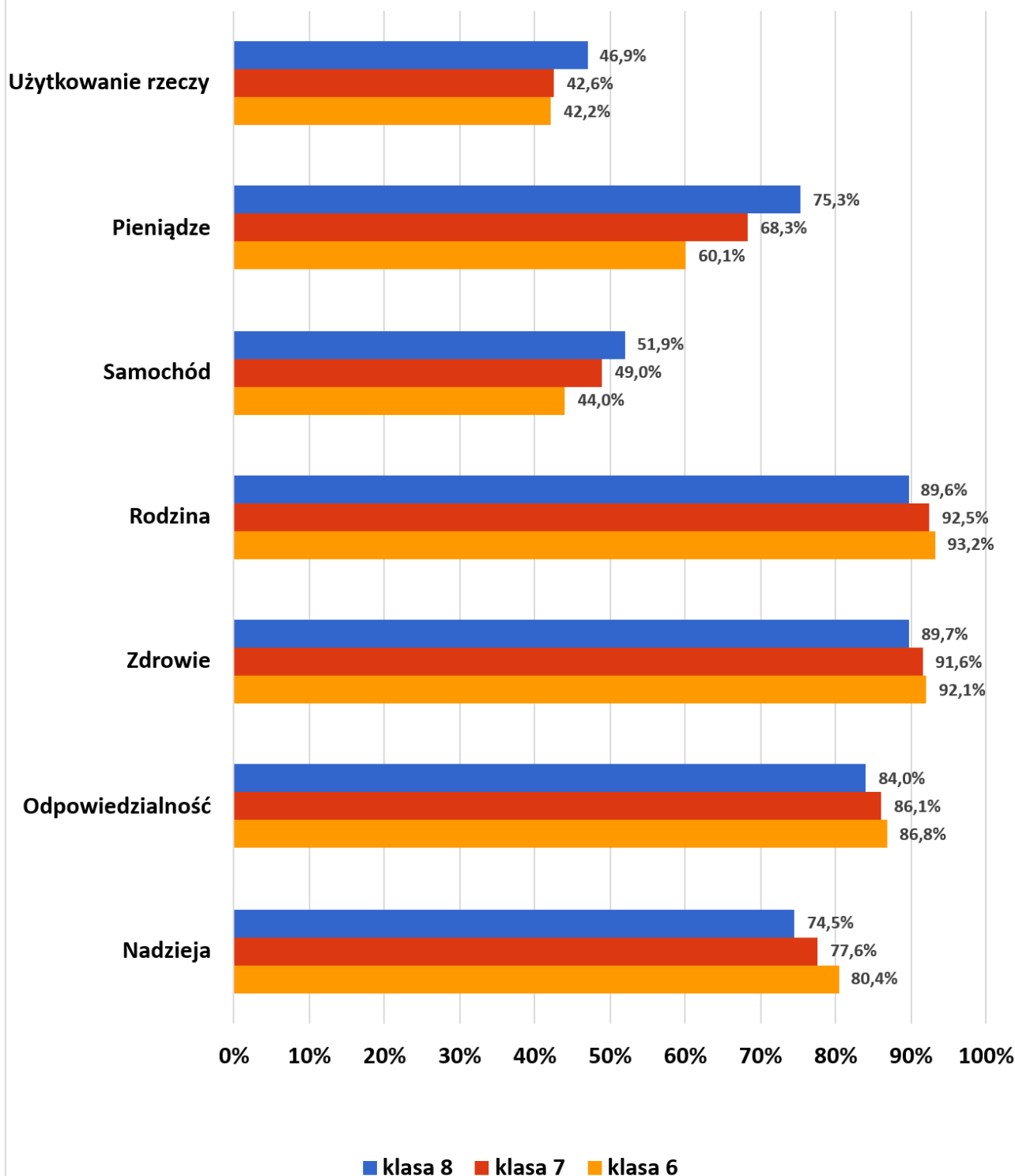


Ważność wartości UŻYWANIE (użytkowanie rzeczy)



Wartości

(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



2.1.11 Podsumowanie

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

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

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

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

2.1.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły Podstawowej

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół podstawowych wzięło udział 6672 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 7 (2295), następnie uczniowie klasy 6 (2217) oraz klasy 8 (2160).

2.1.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Niskiego sensu życia doświadcza 27,5% dziewcząt oraz 18,3% chłopców z klas 6-8 SP. Pokazują to, że płeć różnicuje poczucie sensu, a dziewczęta należą do grupy większego ryzyka niskiego sensu niż chłopcy.

Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 10% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. Niskie poczucie sensu ma co 3 uczennica i co 5 uczeń.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 18% nie ma zdania w tym temacie, natomiast między 5-10% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Tak samo między 10-15 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie.

Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 10% badanych uczniów szkół podstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne.

2.1.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 6 (14,3%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 8 (19,6%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 15,8%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 15,6%.

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

Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie (zwłaszcza w klasach 6 i 7).

2.1.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 6 (12,7%) a największy wśród dziewcząt z klasy 8 (39,8%). W klasie 6, 7 i 8 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy. Suma wyników depresji wśród wszystkich badanych wyniosła 24,3%, co stanowi mniejszy wynik niż w ubiegłym roku (26%). Ciągłe jednak co 4 uczniów przejawia objawy depresji.

2.1.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież z klas 6 i 7 najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych

i kryzysowych proszą o pomoc swoich rodziców, a następnie przyjaciół (klasa 6) albo sami sobie radzą (klasa 7 i 8). Natomiast uczniowie klas 8 najczęściej w tym pytaniu wskazują, że sami sobie radzą, a na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół a potem rodziców. Ludzie z grupy dyskusyjnej a następnie nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne. W porównaniu z ubiegłym rokiem więcej jest wśród badanych odpowiedzi, że sam sobie radzę.

2.1.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 10% badanych uczniów, którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u

nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Część 2.2

Raport z badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

Szkoła Ponadpodstawowa

2.2.1 Wprowadzenie

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

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

Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

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

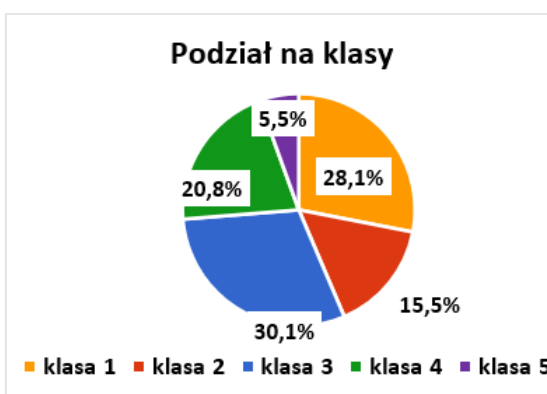
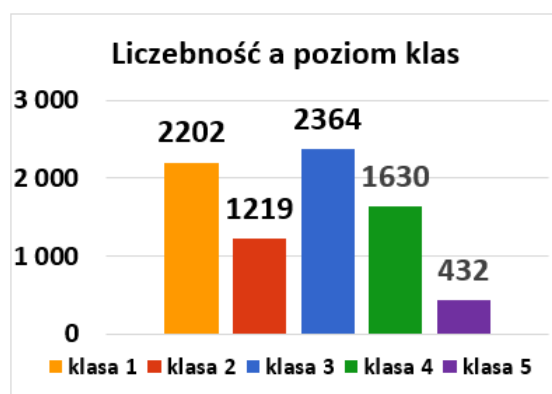
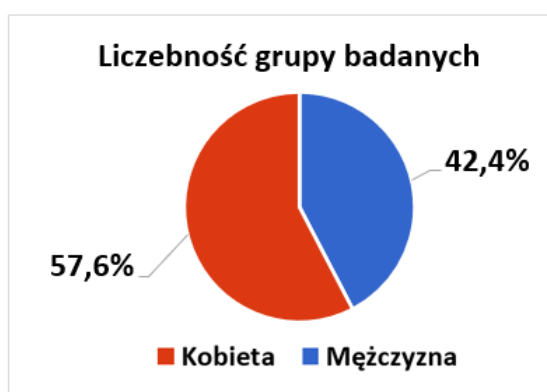
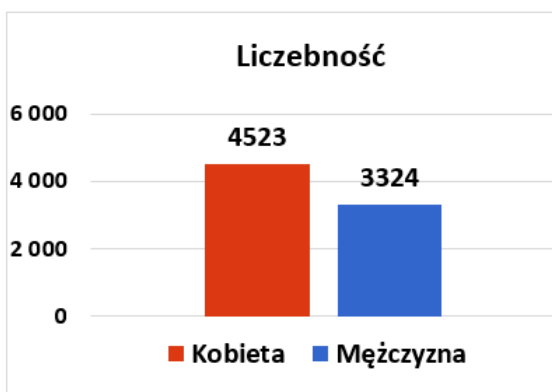
- cele i marzenia
- wartości

Jak czytać wykresy

Słupki na wykresie oznaczają procent uczniów wybierających daną odpowiedź.

2.2.2 Badana grupa

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



2.2.3 Poczucie sensu życia

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

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

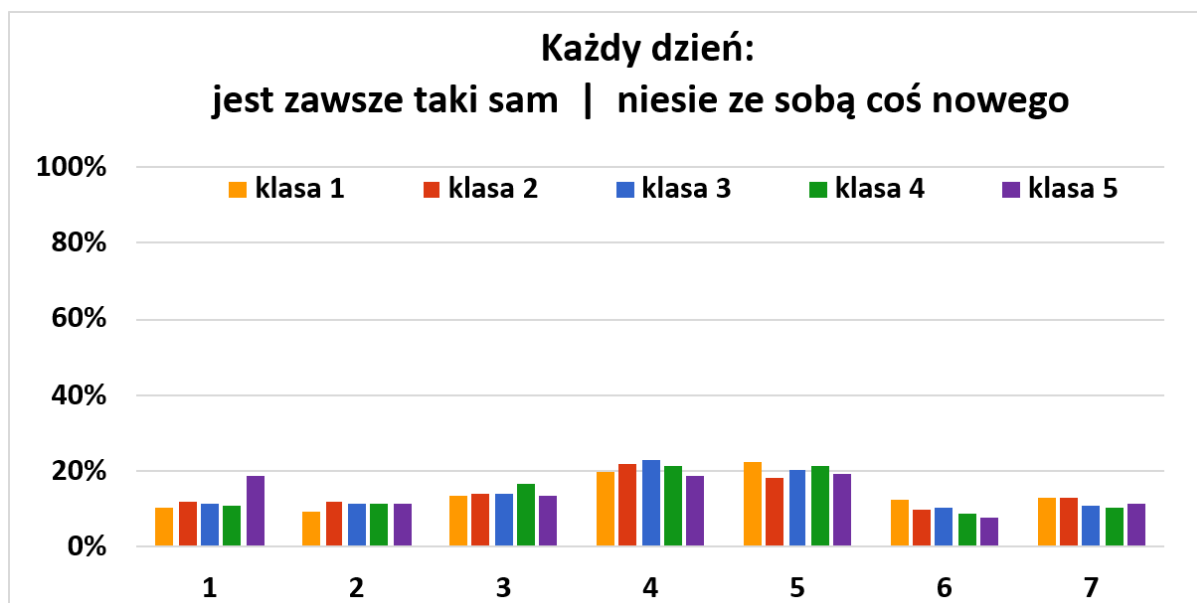
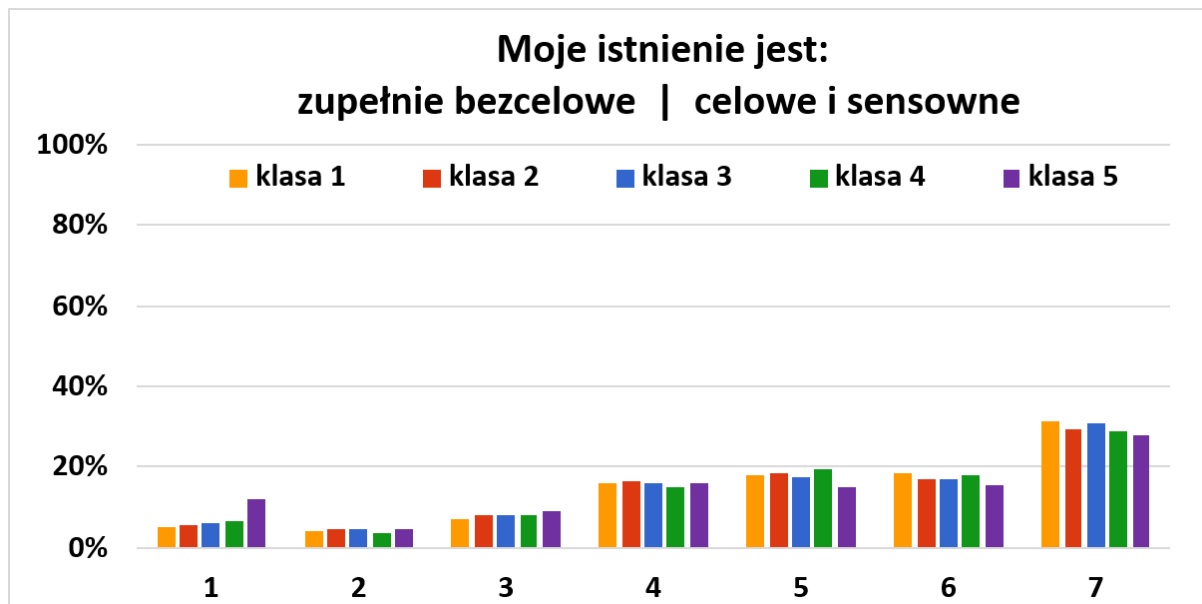
Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

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

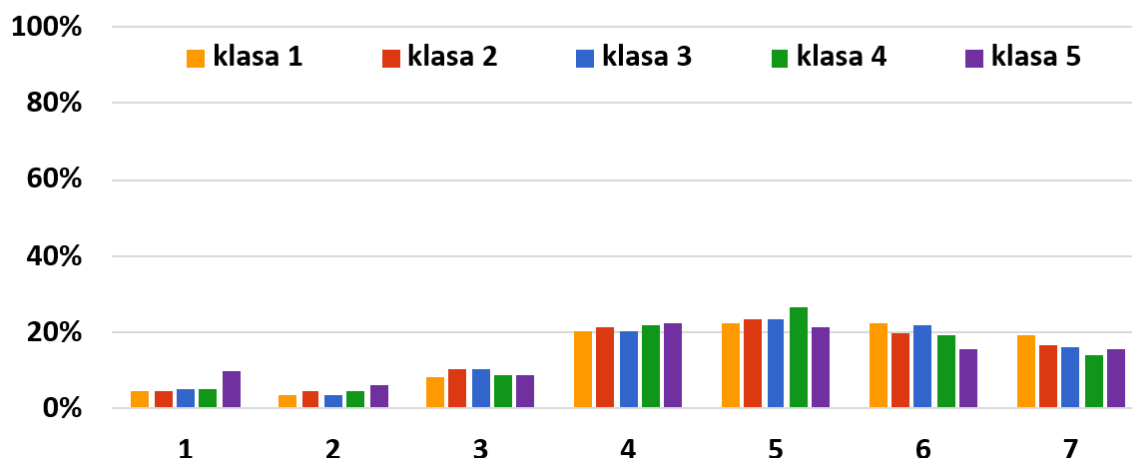
Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli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

Wyniki

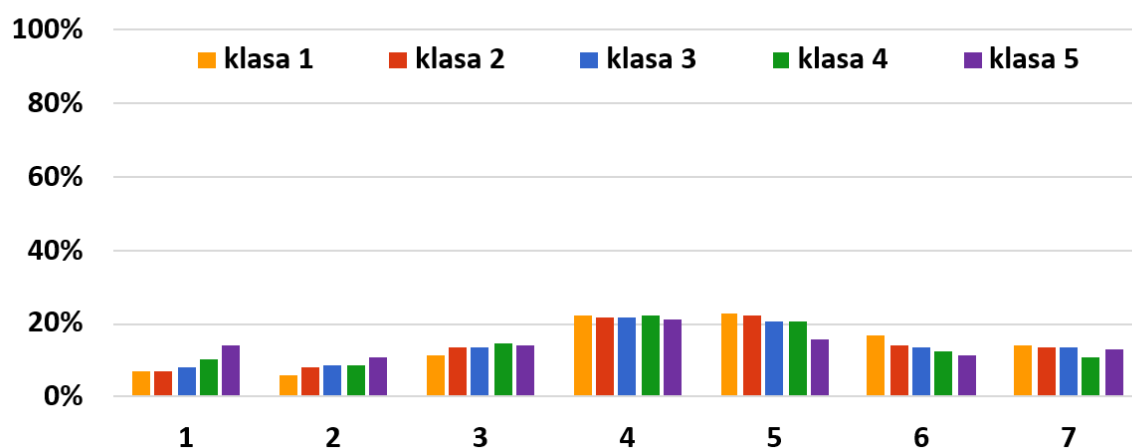
Młodzież odpowiadała na poniższe pytania w skali od 1 do 7. Gdzie 1 oznacza odpowiedź skrajną po lewej stronie. A cyfra 7 oznacza odpowiedź skrajną po prawej stronie.



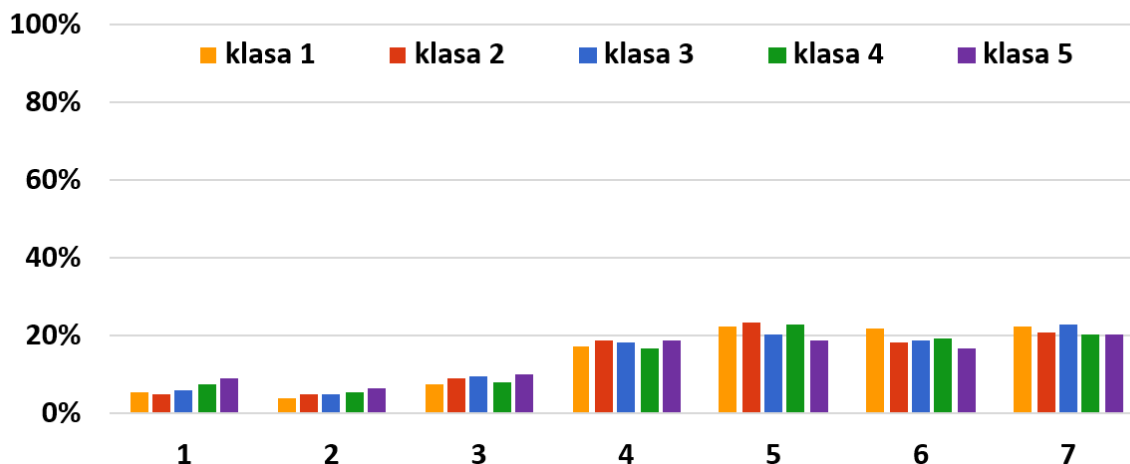
Moje życie: jest puste i pełne rozpaczy | dobrze się układa



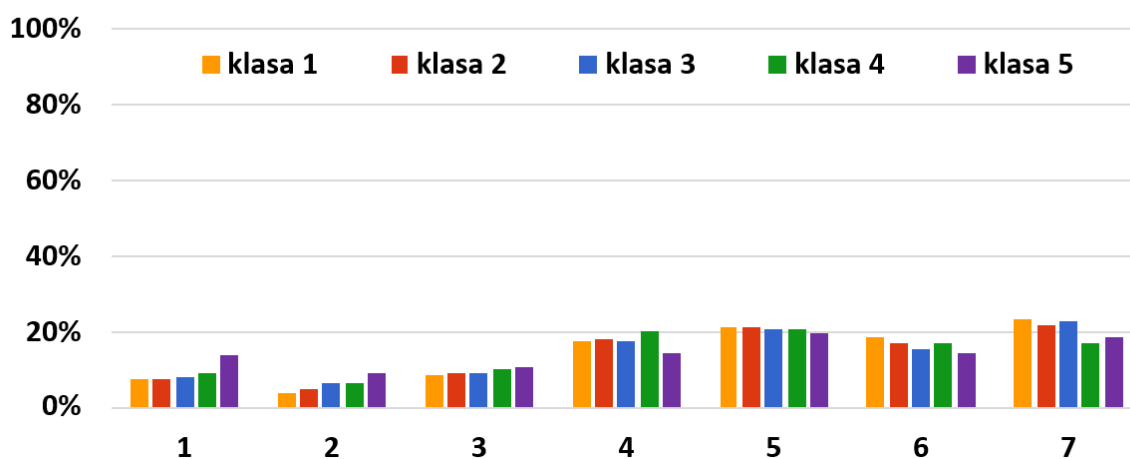
Stosunek do otaczającego świata: czuję się całkiem zagubiony | znajduję swoją rolę



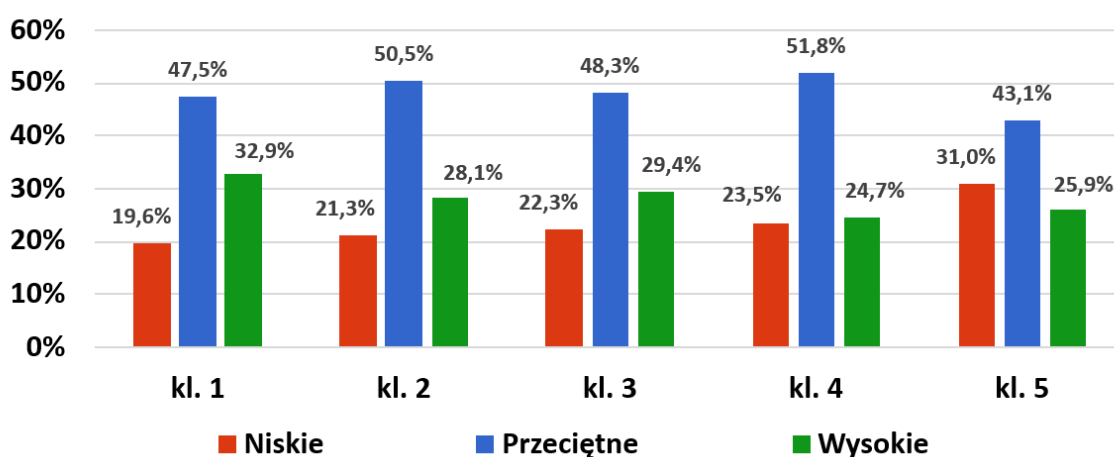
Szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu: są praktycznie żadne | są bardzo duże



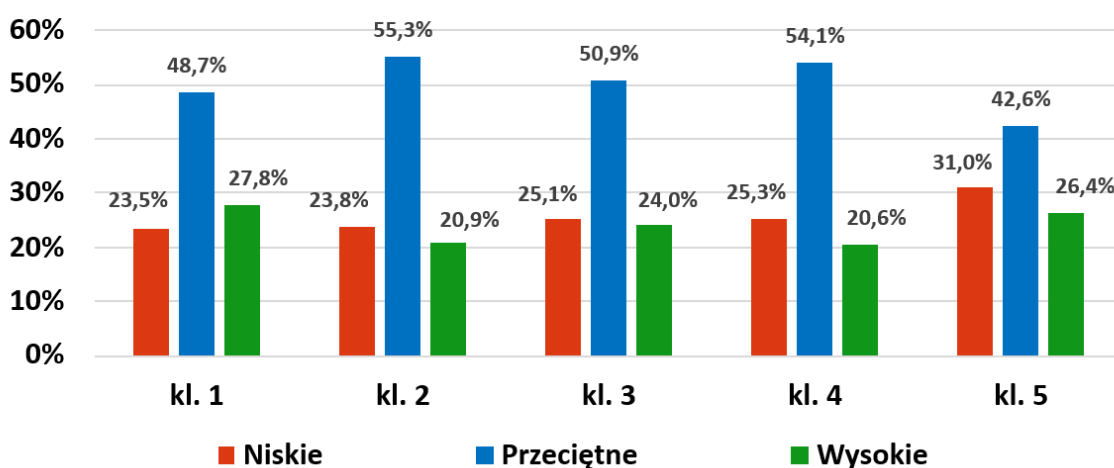
Doszedłem do wniosku, że: brak mi celu w życiu | mam wyraźne cele



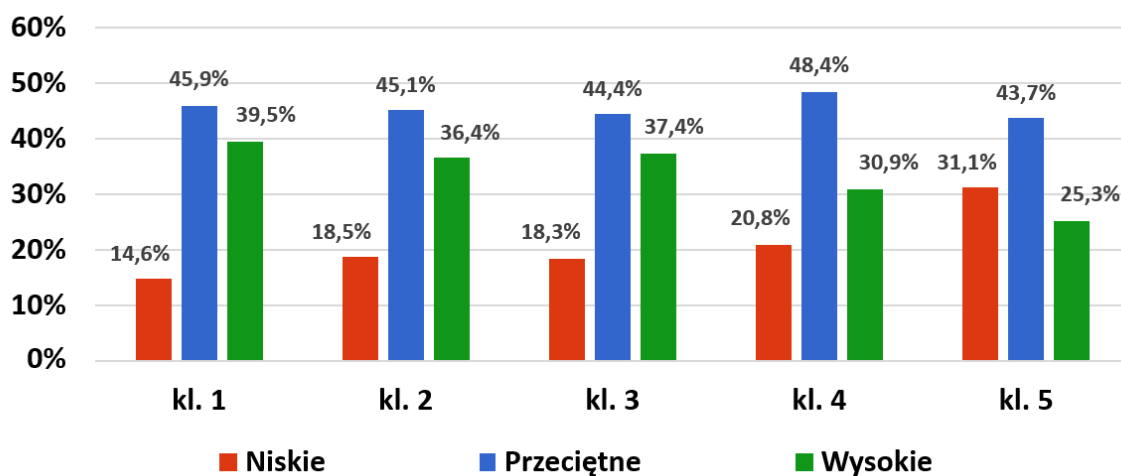
Poczucie sensu życia (wszyscy uczniowie)



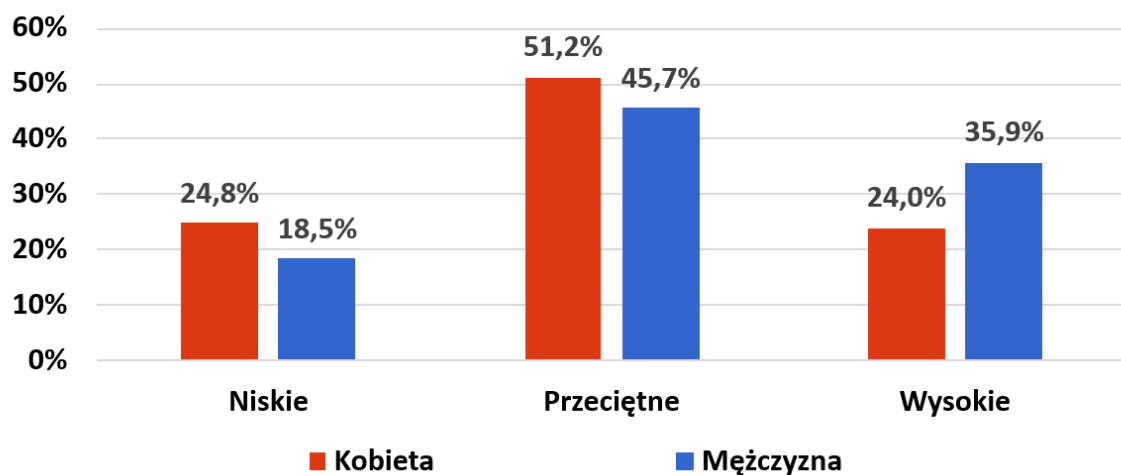
Poczucie sensu życia (dziewczęta)



Poczucie sensu życia (chłopcy)



Poczucie sensu życia (zbiorczo, z podziałem na płeć)



2.2.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież. Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie. Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

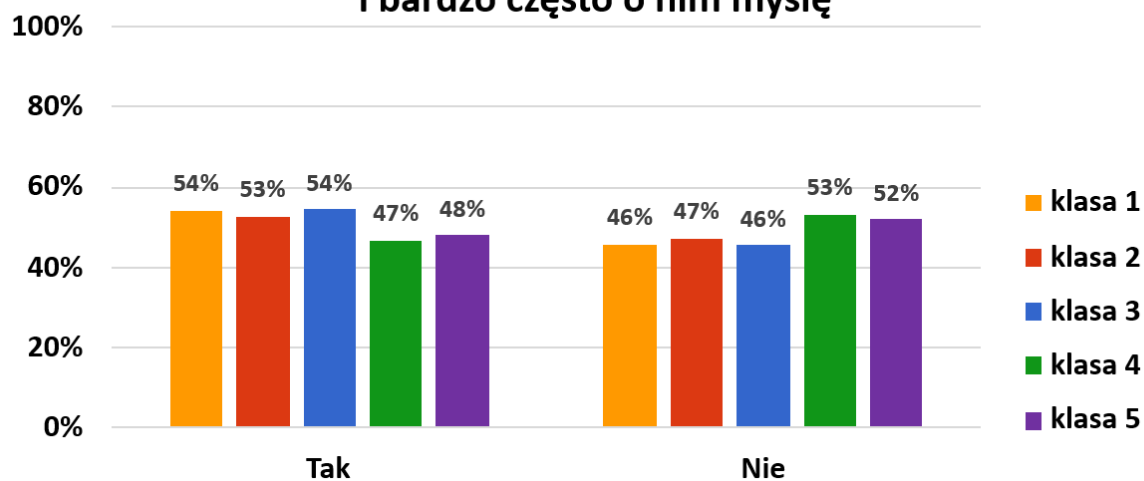
Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

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

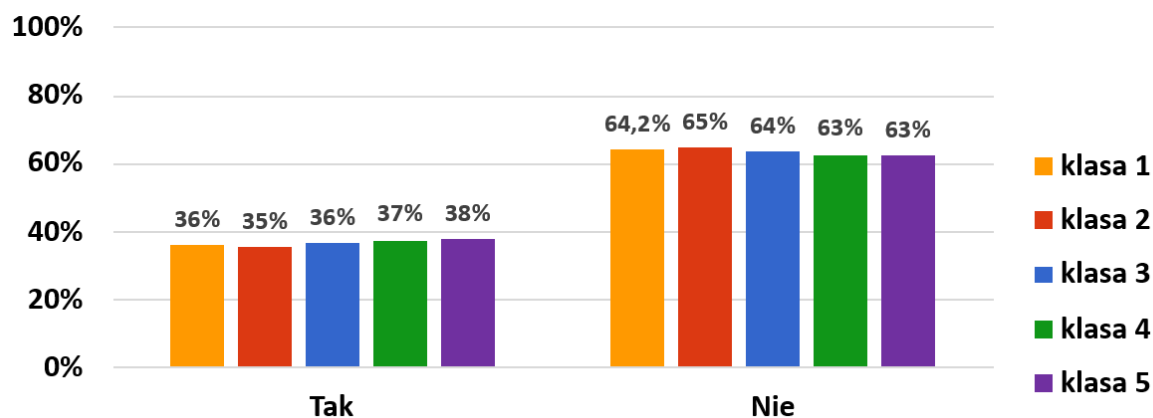
Jeżeli uczeń odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

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

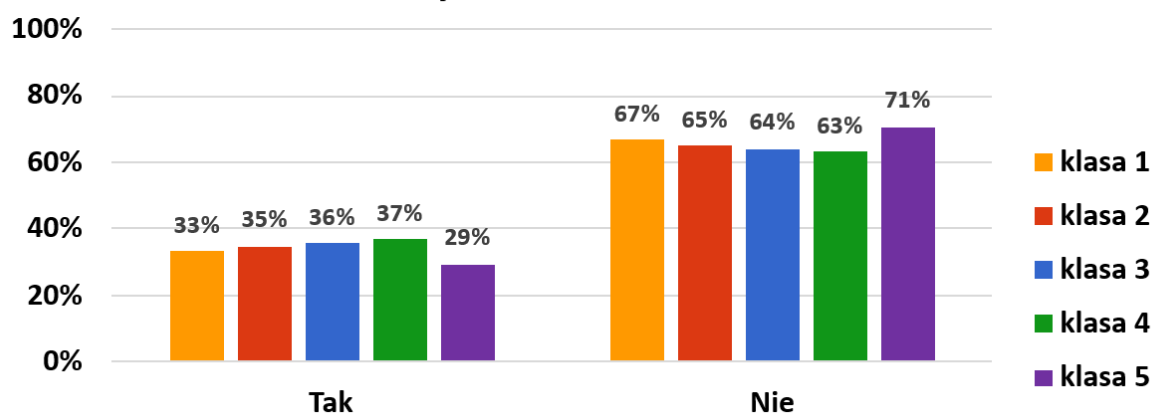
Czuję się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myślę



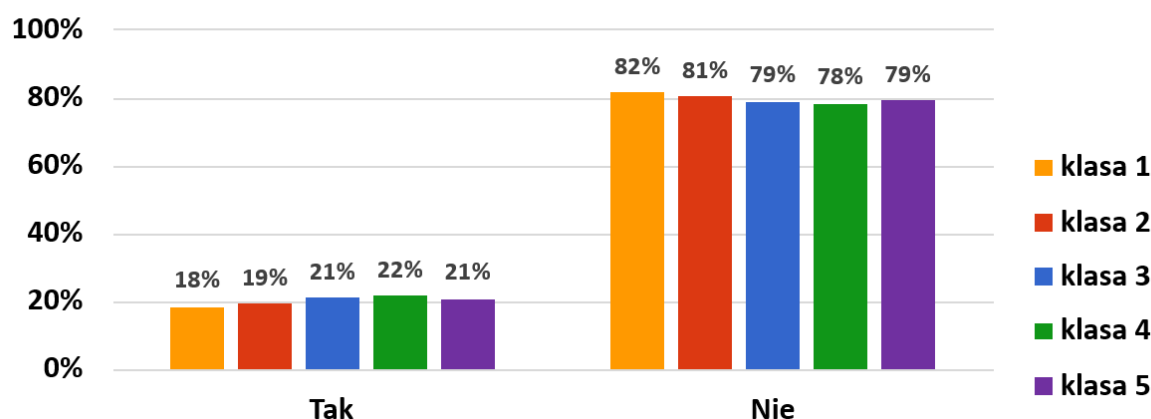
Czuję potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz więcej czasu, ponieważ dzięki temu jestem zadowolony



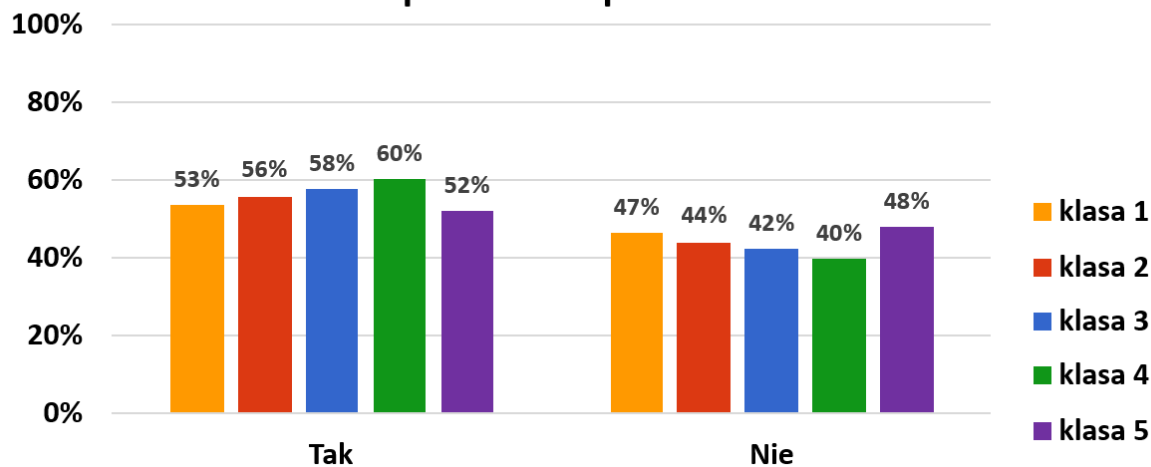
Wielokrotnie miałem bezskuteczne próby kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu



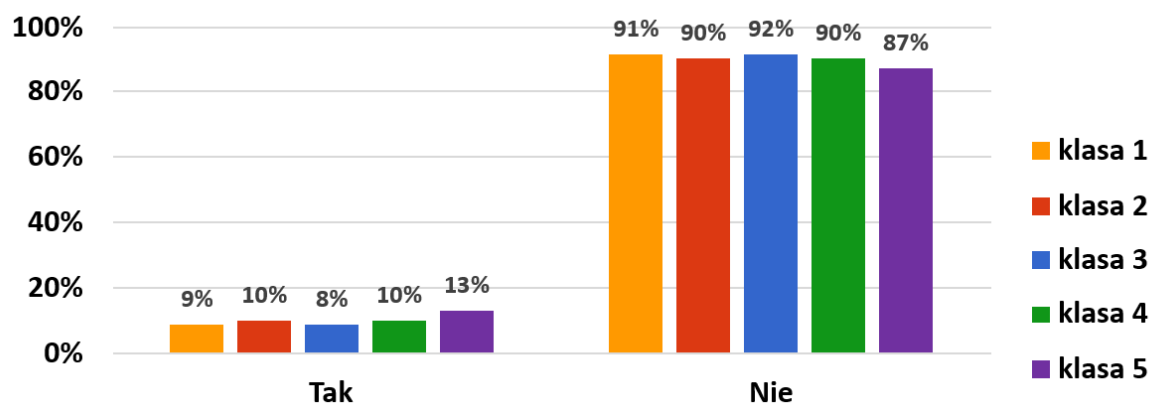
Czułem niepokój, przynębnienie lub rozdrażnienie, gdy próbowałem ograniczyć lub przerwać korzystanie z Internetu?



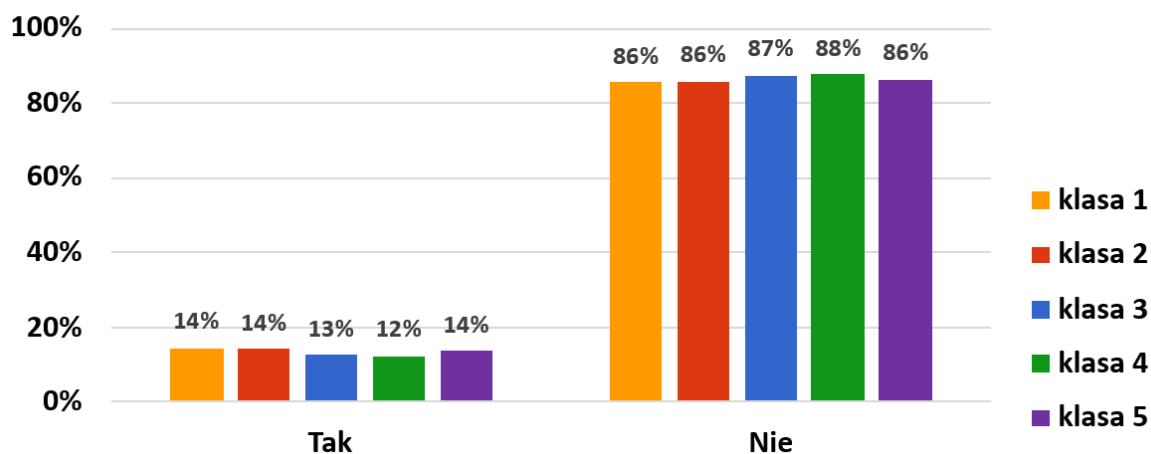
Pozostałem on -line dłużej niż pierwotnie planowałem



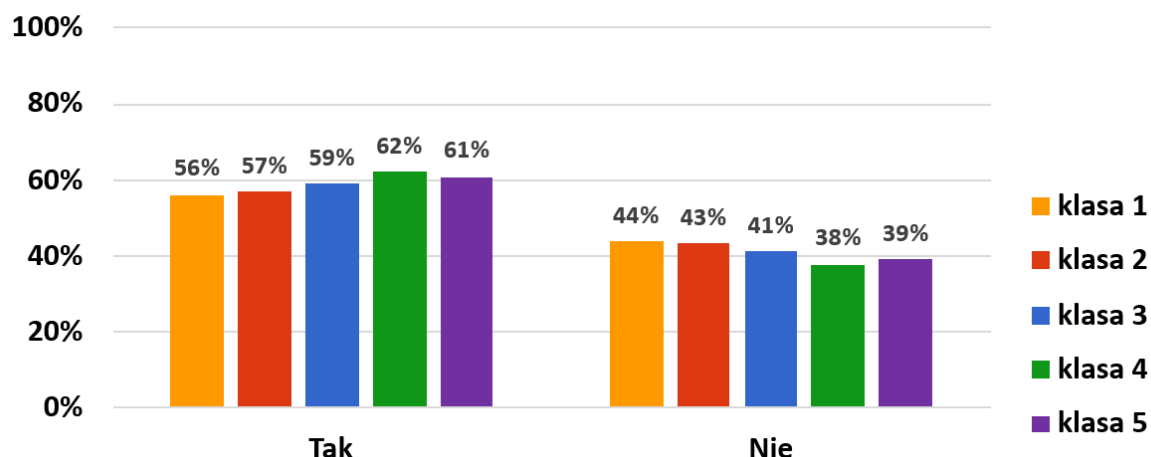
Ryzykuję z powodu Internetu utratę bliskich relacji z rodziną lub przyjaciółmi, lub zaniedbuję przez Internet chodzenie do szkoły



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



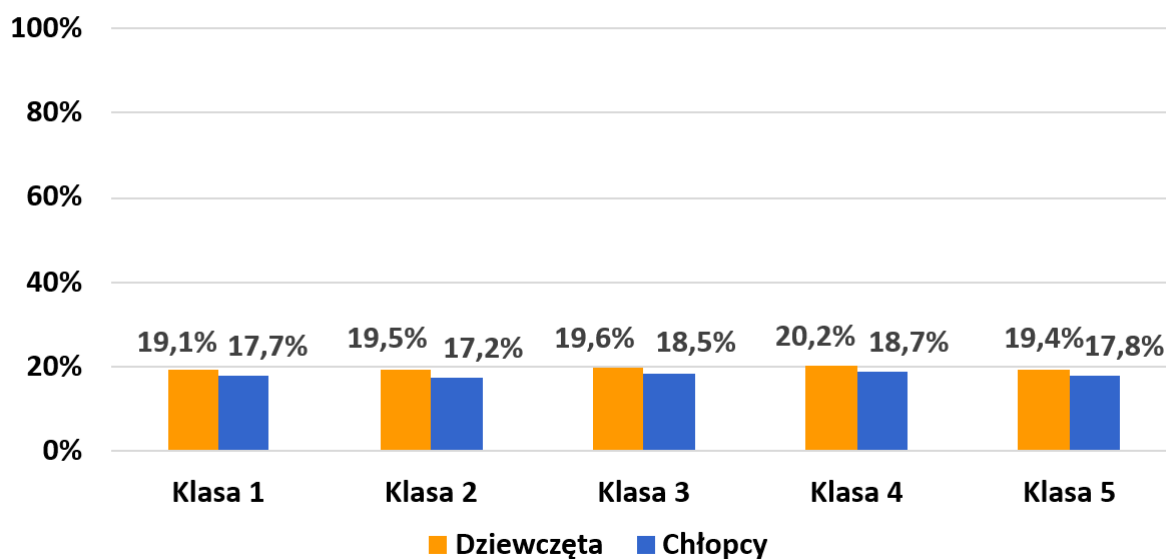
Używam Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę nastroju



Analiza wyników pod kątem uzależnienia od Internetu

Próba	Klasa 1		Klasa 2		Klasa 3		Klasa 4		Klasa 5		Suma	
N dz	1239		651		1406		985		242		4523	
N dz uzal	237	19,1%	127	19,5%	276	19,6%	199	20,2%	47	19,4%	886	19,6%
N ch	963		568		958		645		190		3324	
N ch uzal	153	15,9%	83	14,6%	162	16,9%	106	16,4%	30	15,8%	534	16,1%
N	2202		1219		2364		1630		432		7847	
N uzal	390	17,7%	210	17,2%	438	18,5%	305	18,7%	77	17,8%	1420	18,1%

Odsetek uczniów uzależnionych od Internetu



2.2.5 Aktywności w sieci

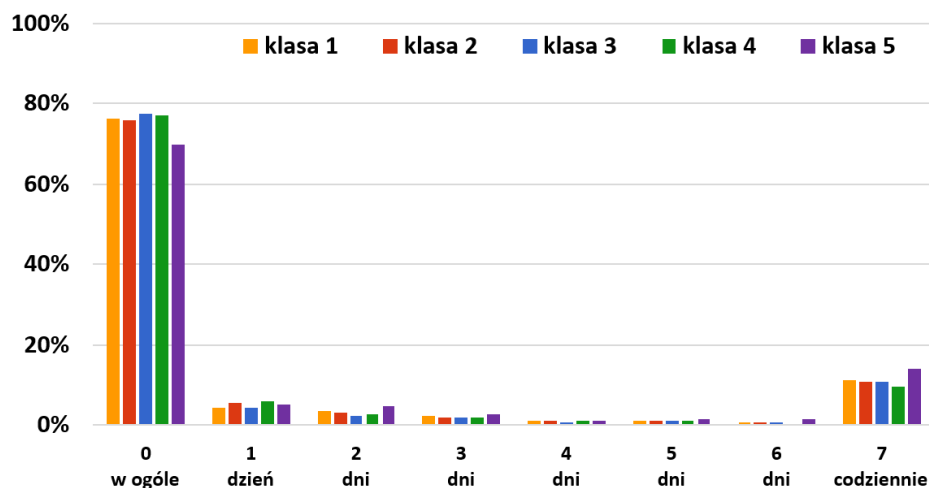
Aktywność w Sieci (R. Solecki)

Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni dotyczy bardzo wielu form.

Poniżej zaprezentowano rodzaje aktywności wraz z częstotliwością jej występowania w ciągu tygodnia.

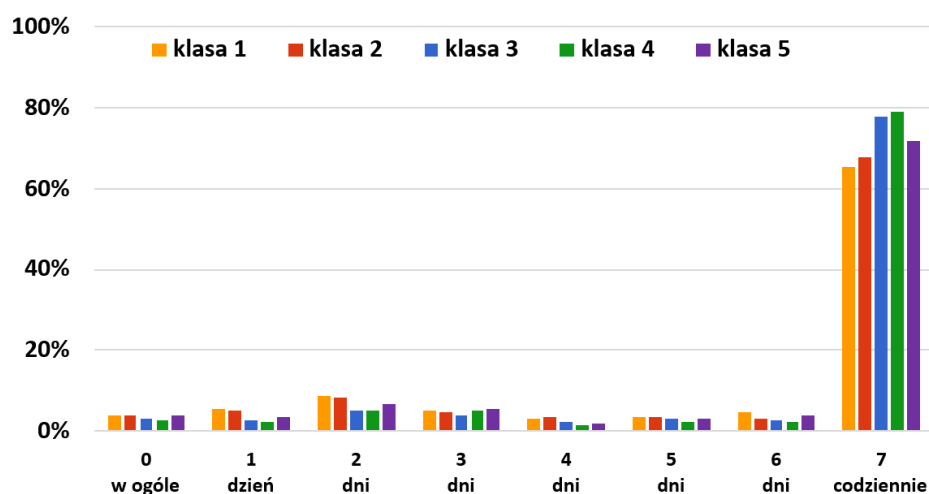
Hazard

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



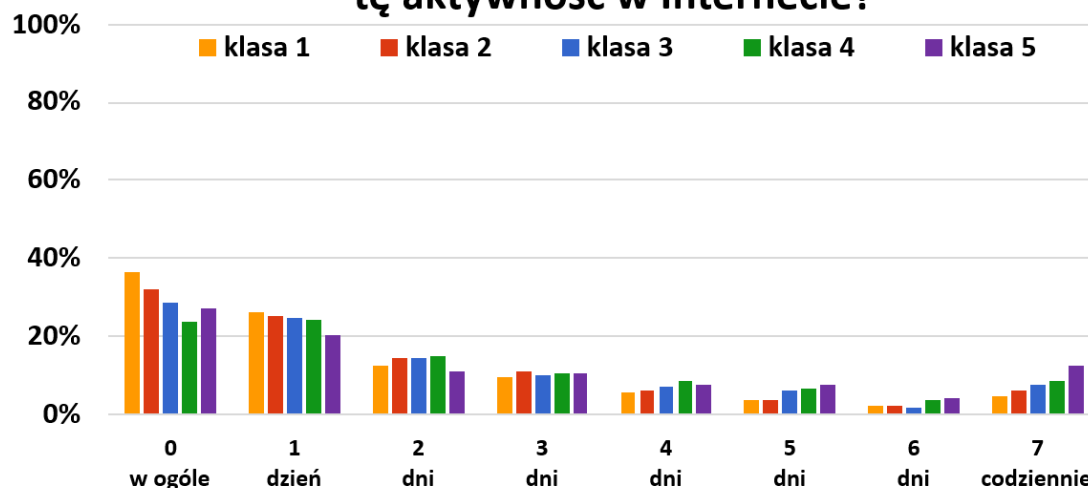
Komunikatory i czaty

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



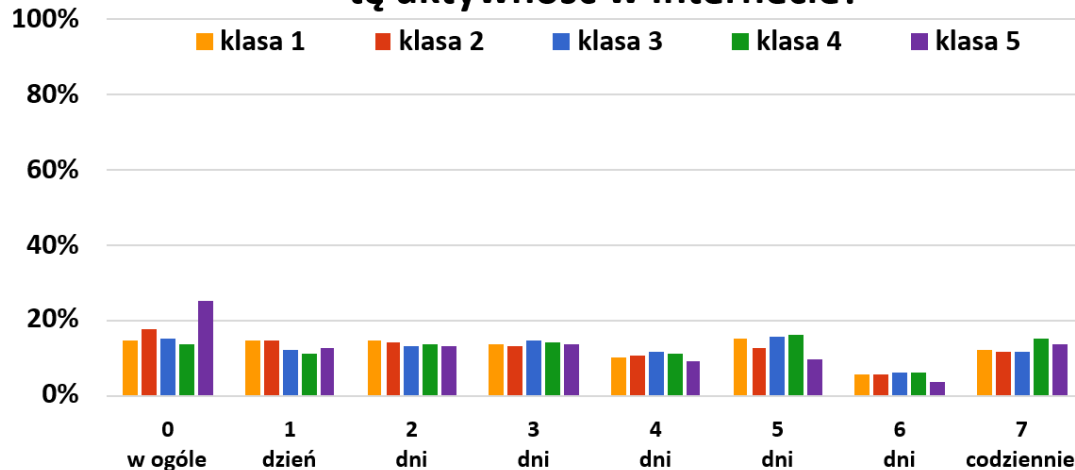
Czytanie artykułów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



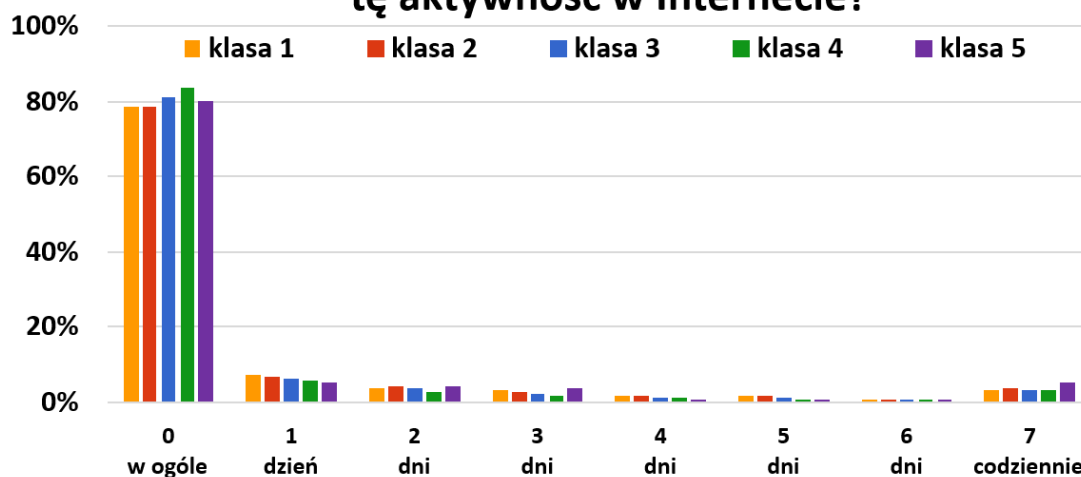
Odrabianie lekcji

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



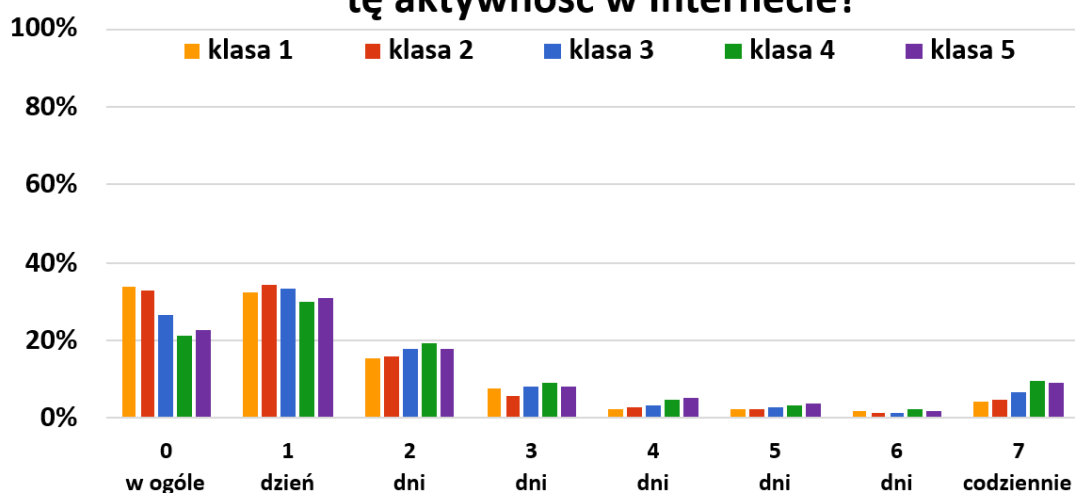
Prowadzenie strony

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



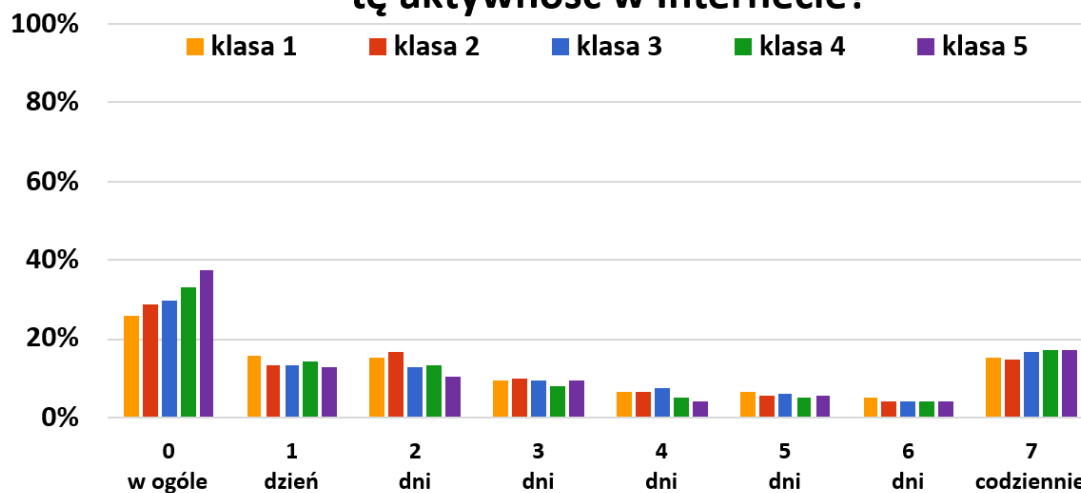
Poczta e-mailowa

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



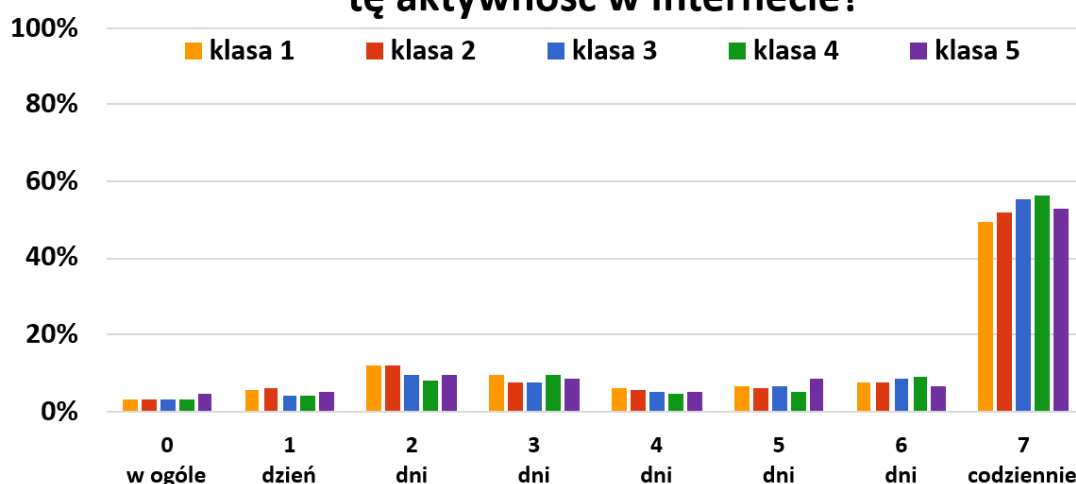
Gry singleplayer

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



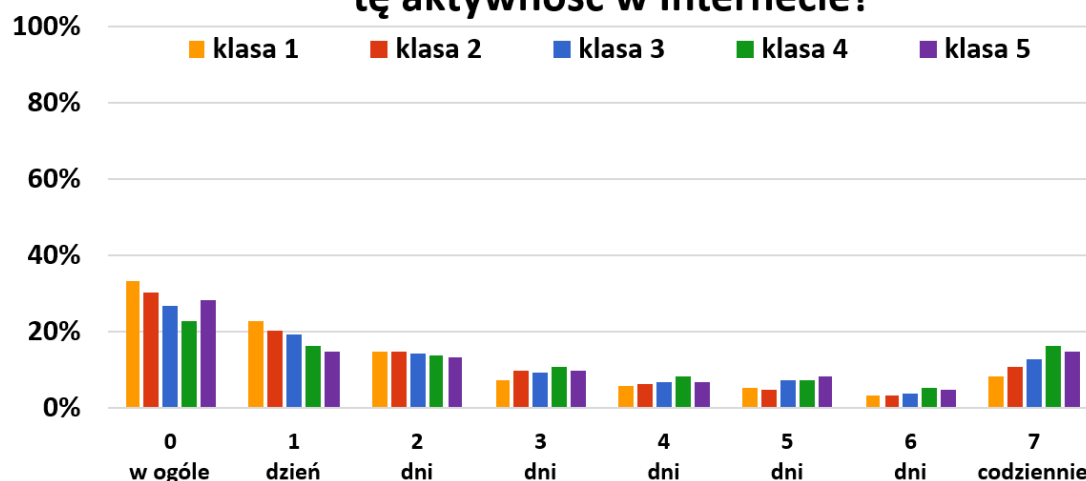
Oglądanie filmików

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



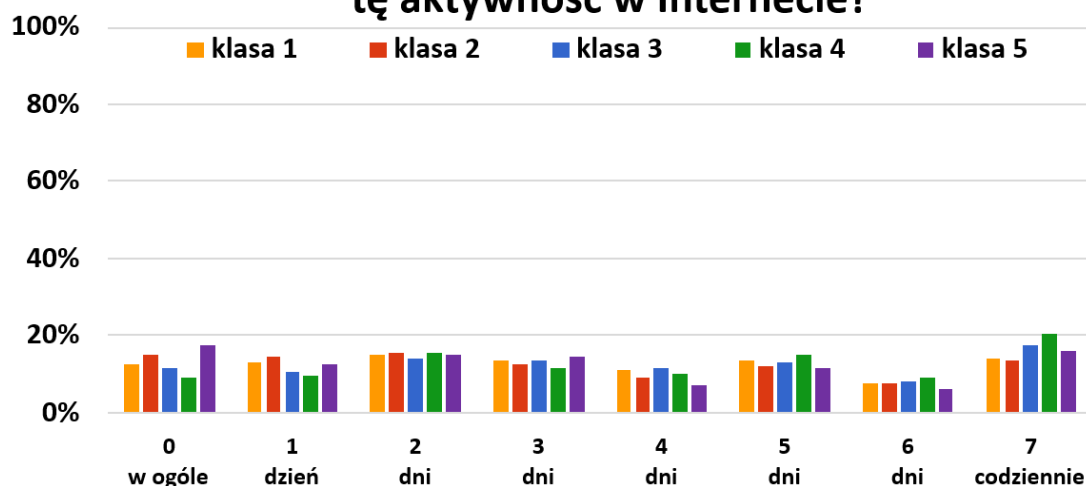
Serwisy informacyjne

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



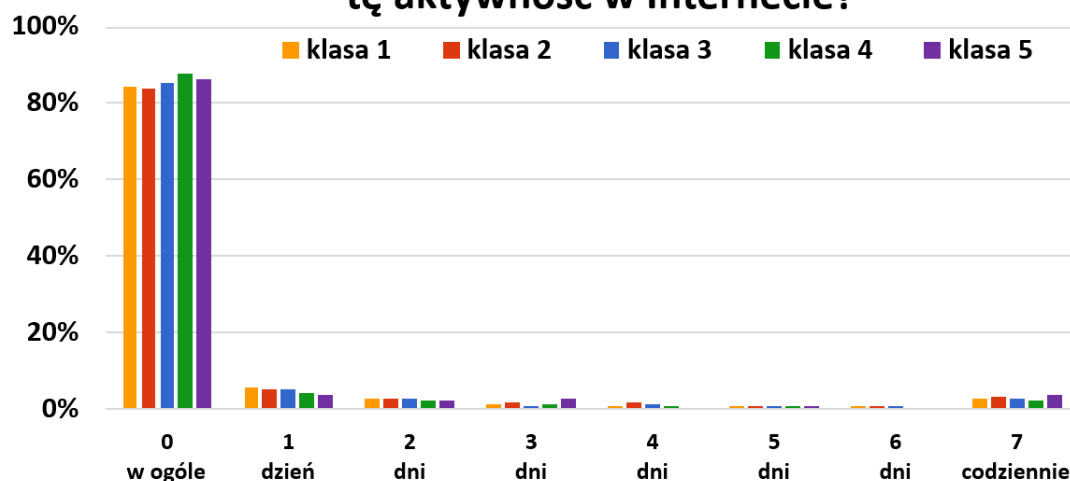
Nauka

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



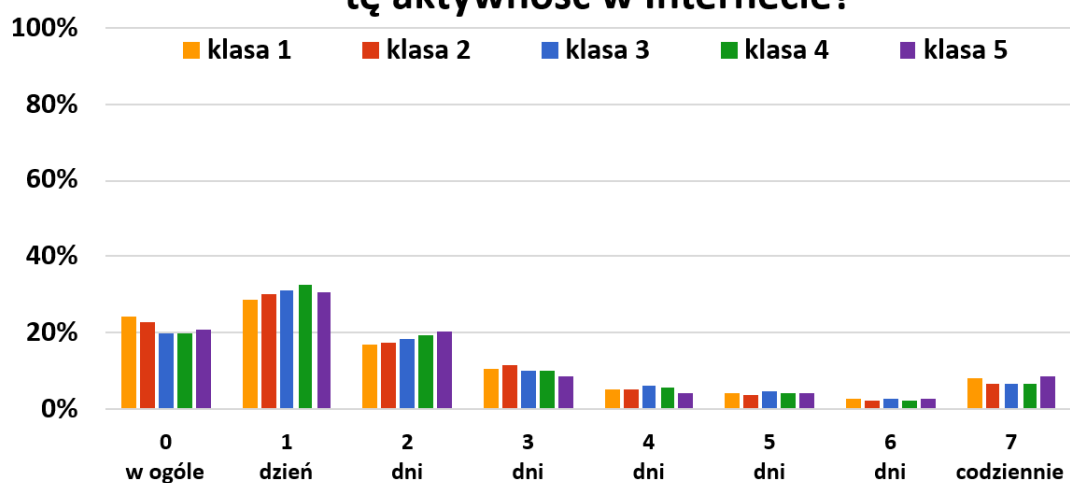
Prowadzenie bloga

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



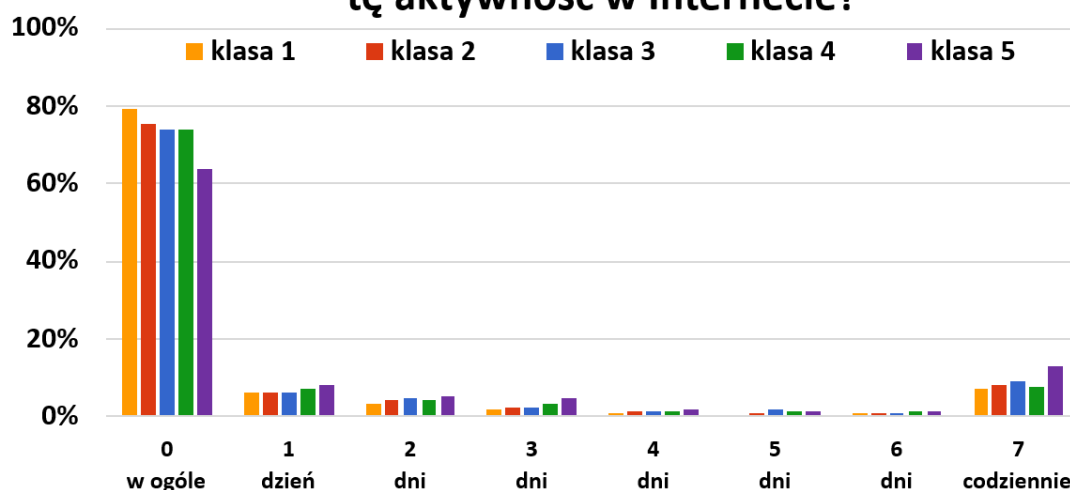
Zakupy online

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



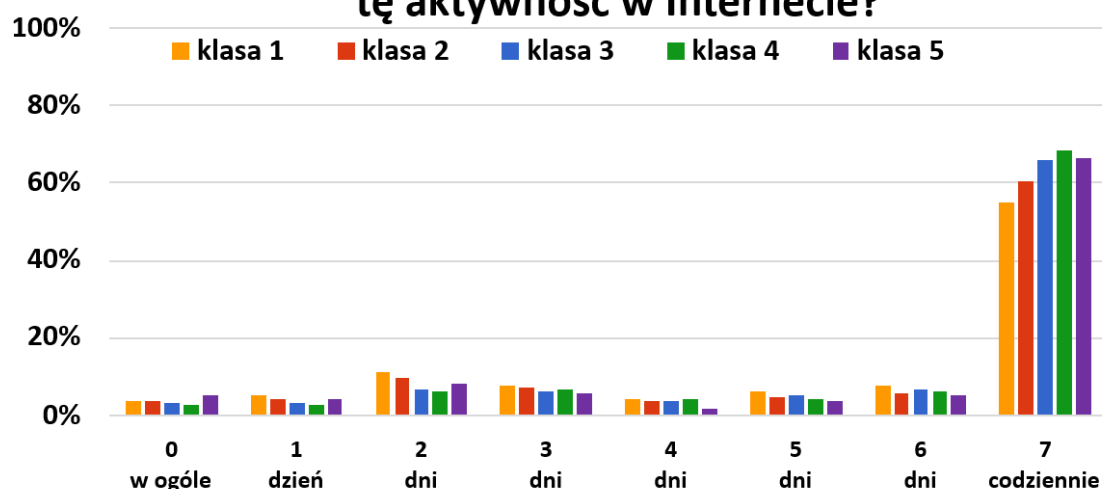
Pornografia

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



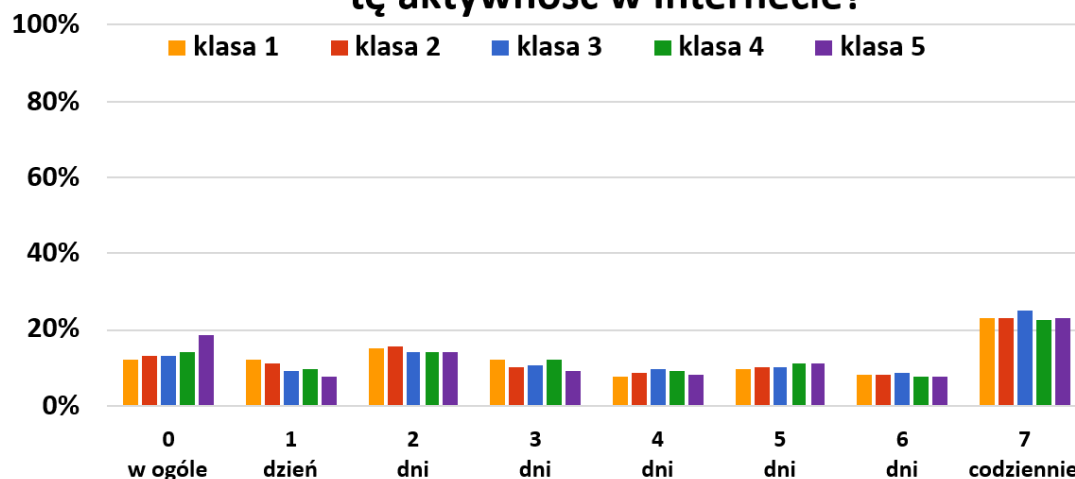
Słuchanie muzyki

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



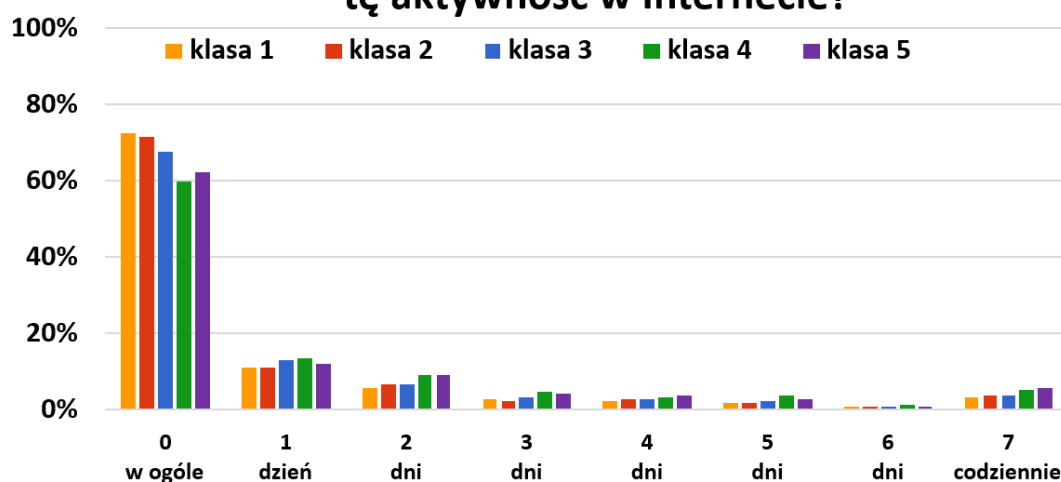
Rozwijanie hobby

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



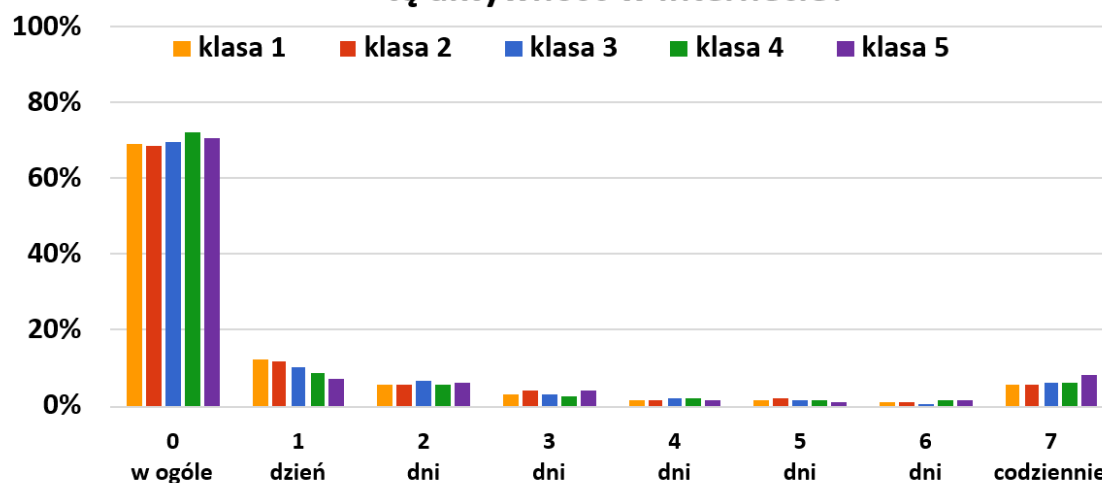
Kursy on-line

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



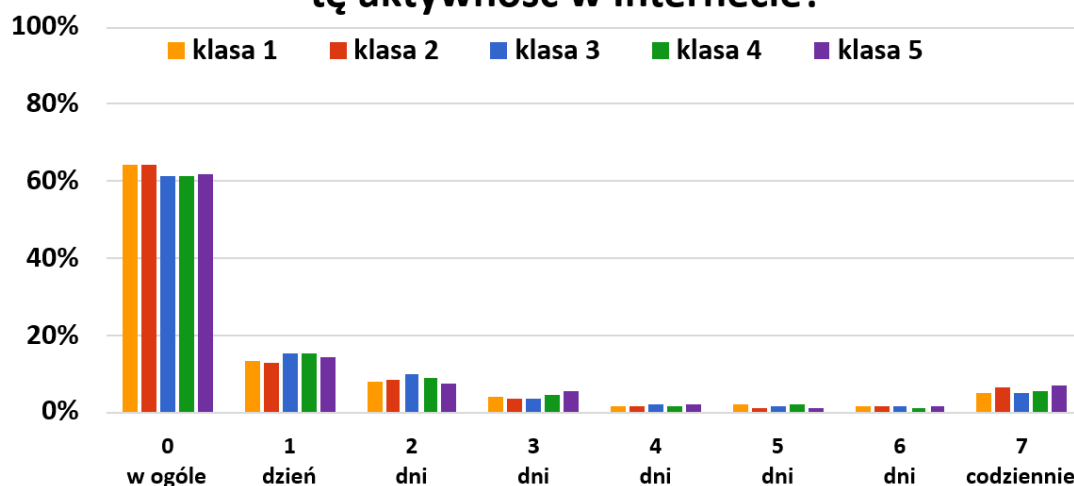
Propagowanie pewnych idei i tworzenie treści

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



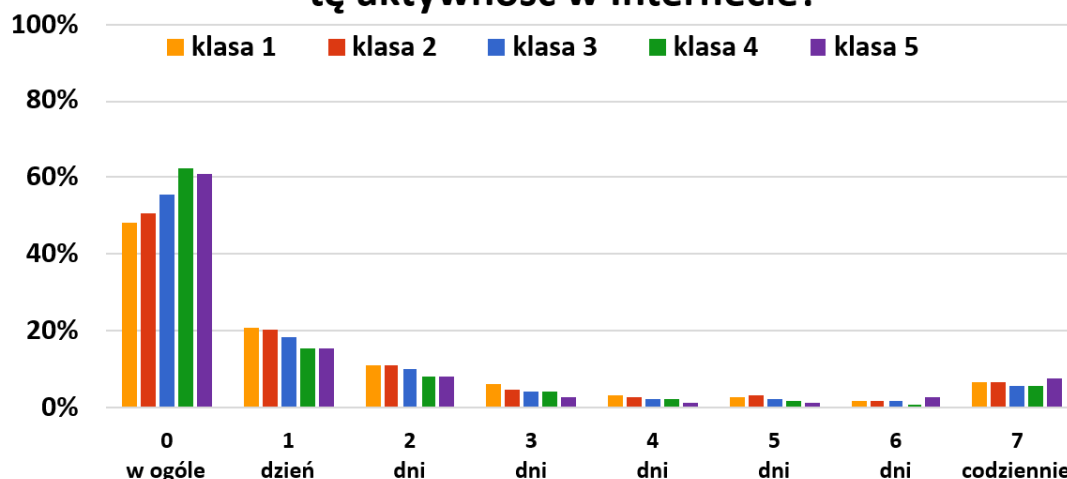
Sprzedaż

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



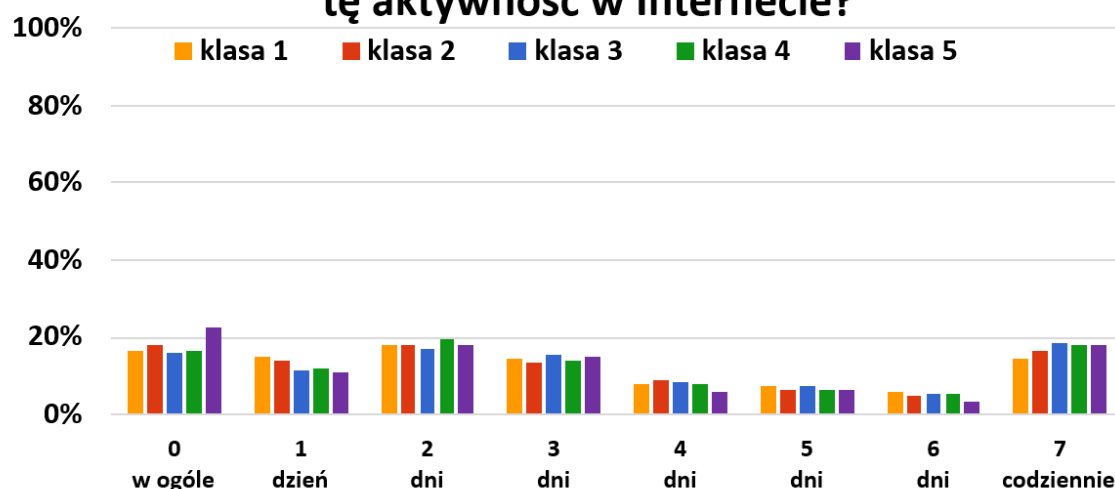
Komentowanie postów

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



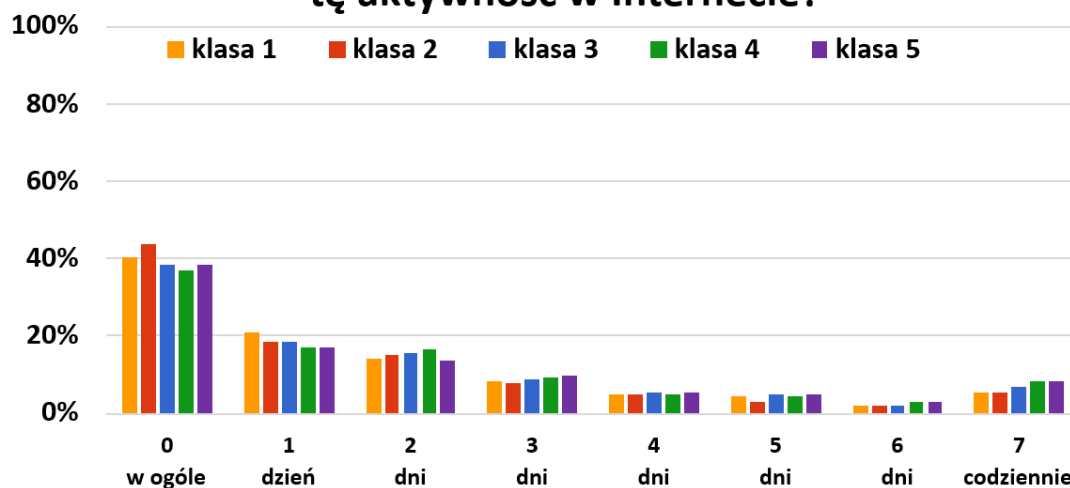
Samorozwój

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz
tę aktywność w Internecie?



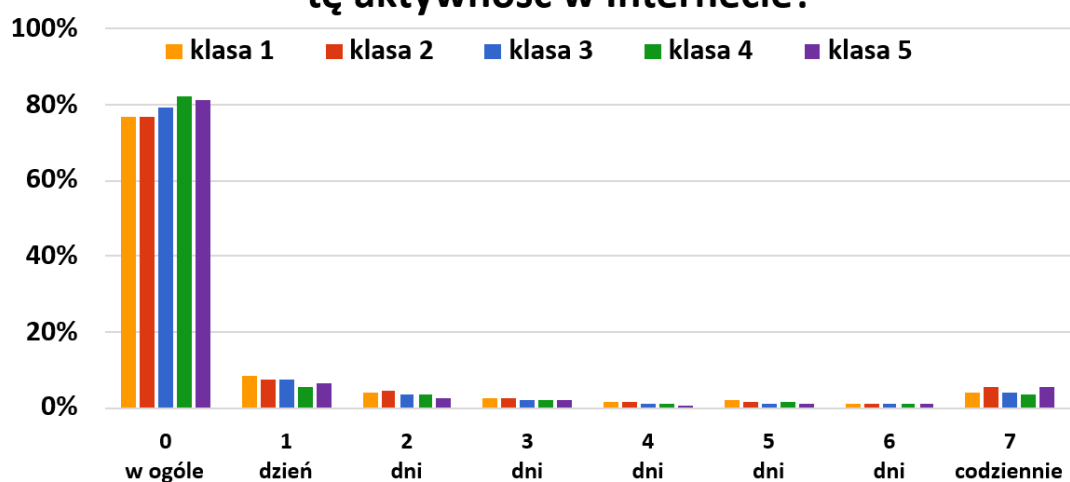
Programy edukacyjne

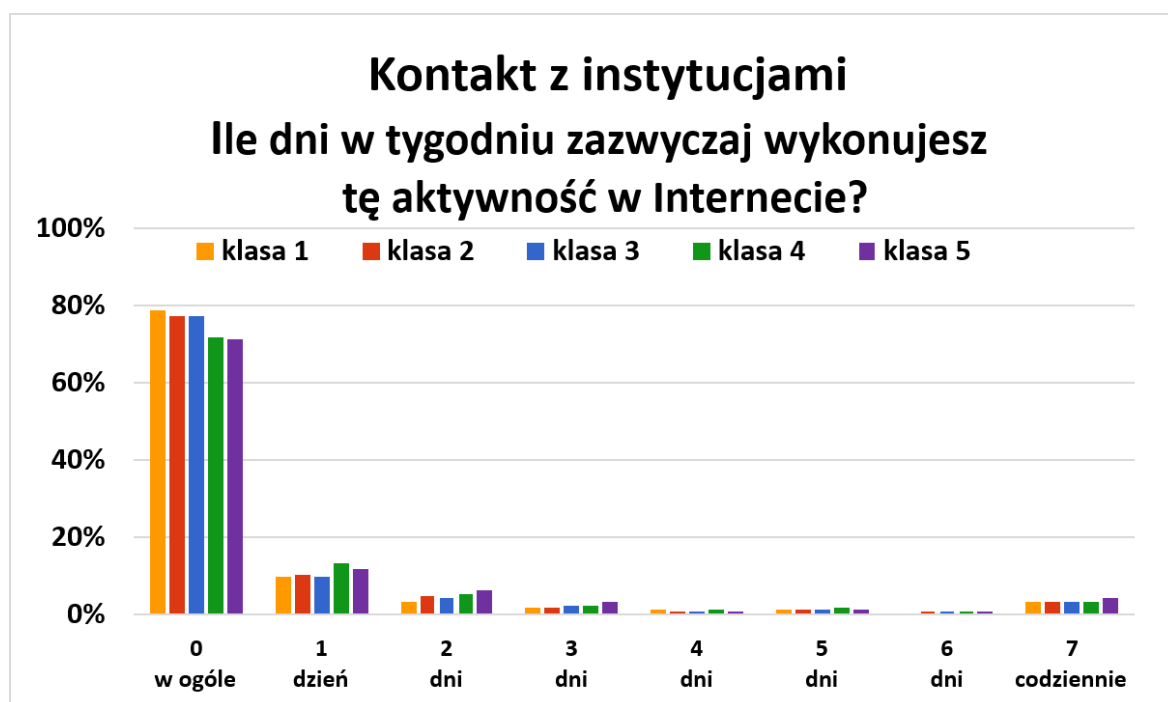
Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?



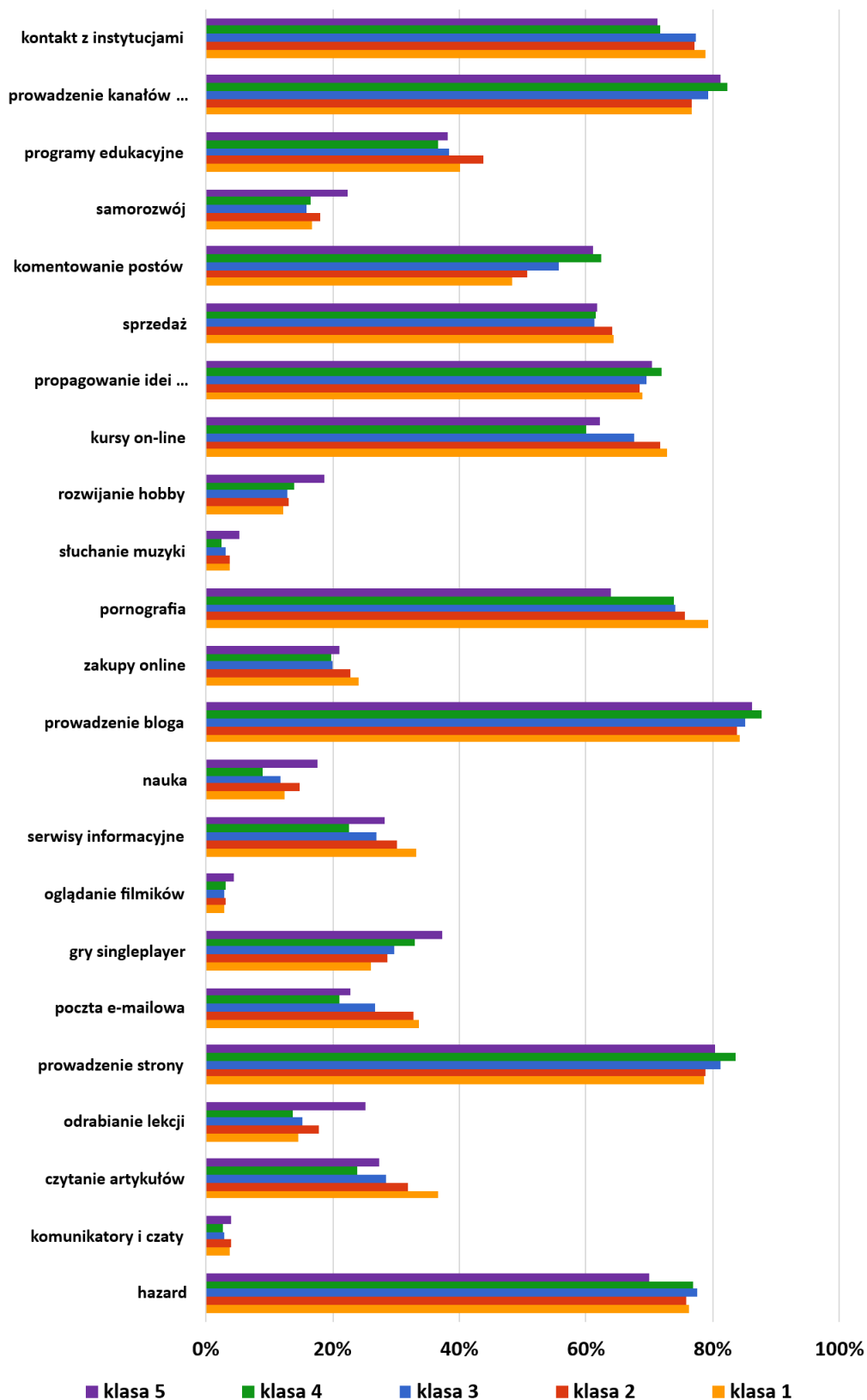
Prowadzenie kanałów w Internecie

Ile dni w tygodniu zazwyczaj wykonujesz tę aktywność w Internecie?

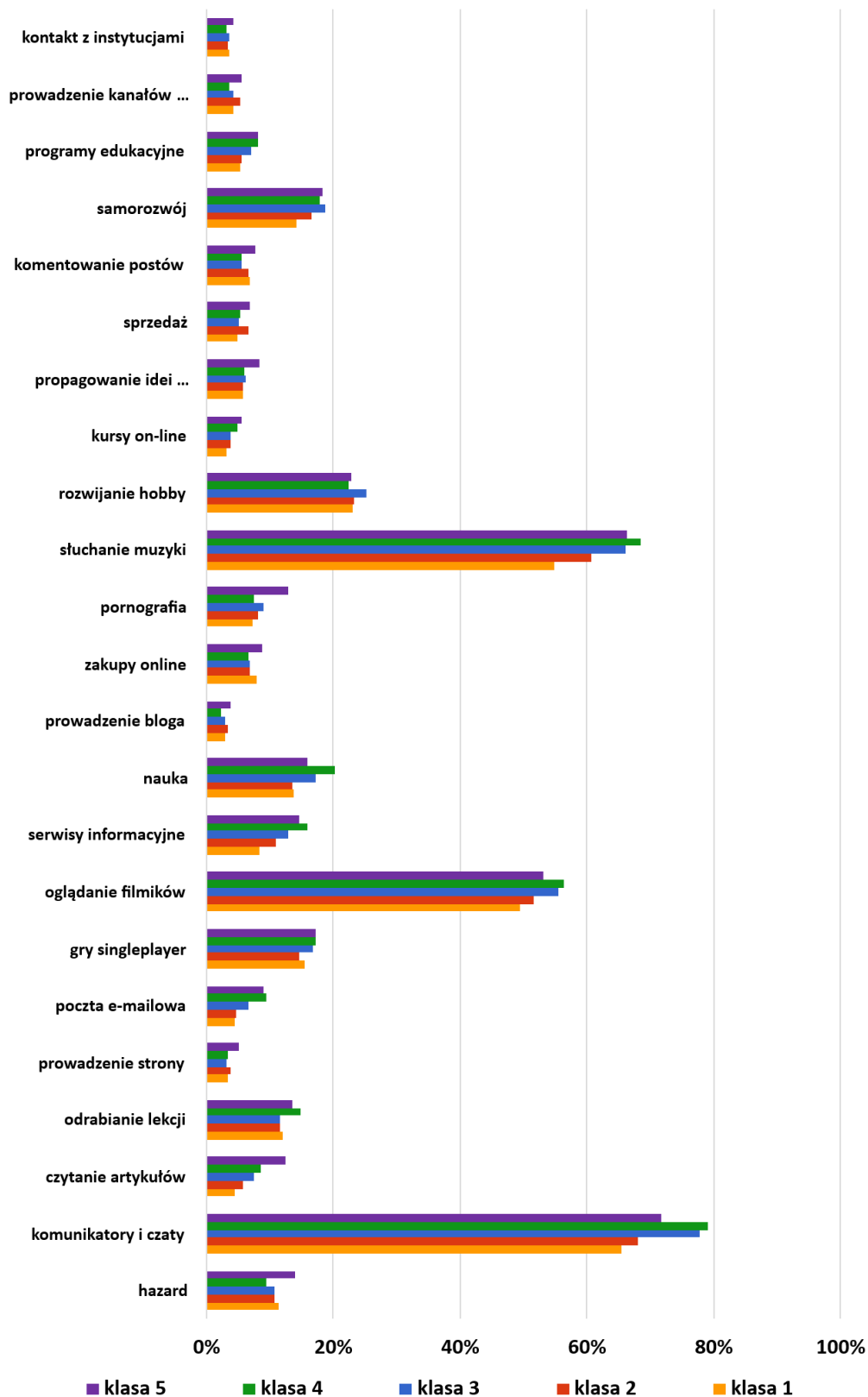




Zupełny brak aktywności w Internecie



Codzienna aktywność w Internecie



2.2.6 Depresja

Skala depresji nastolatków według Kutchera (KADS) S. Kutcher

Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

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

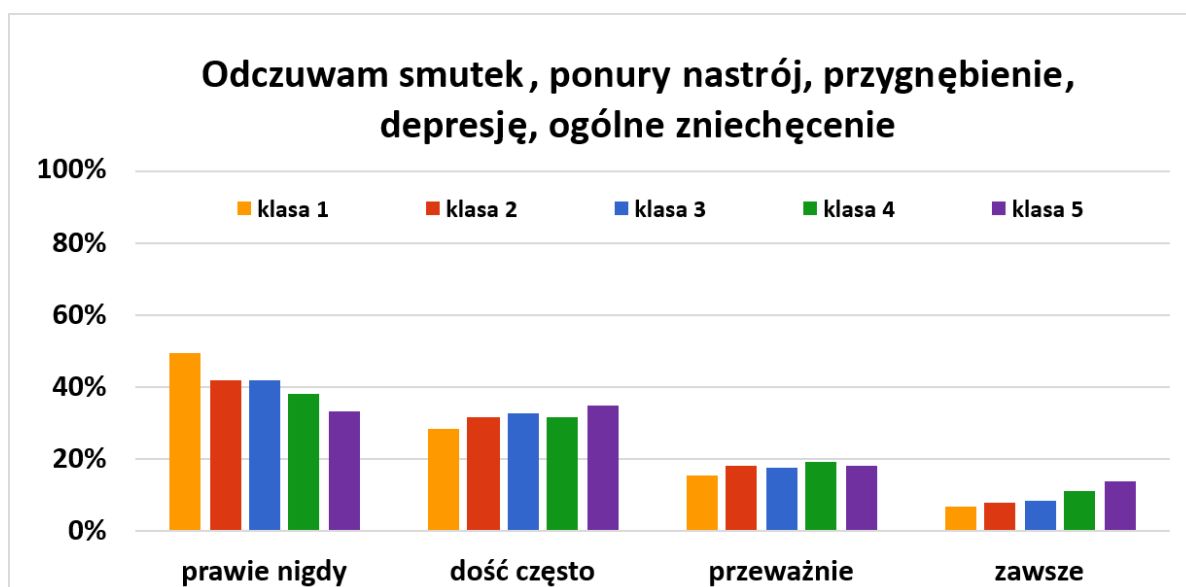
Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi. Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania. Szczególnie zagrażające są negatywne, odrzucające postawy rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozvodu.

Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć

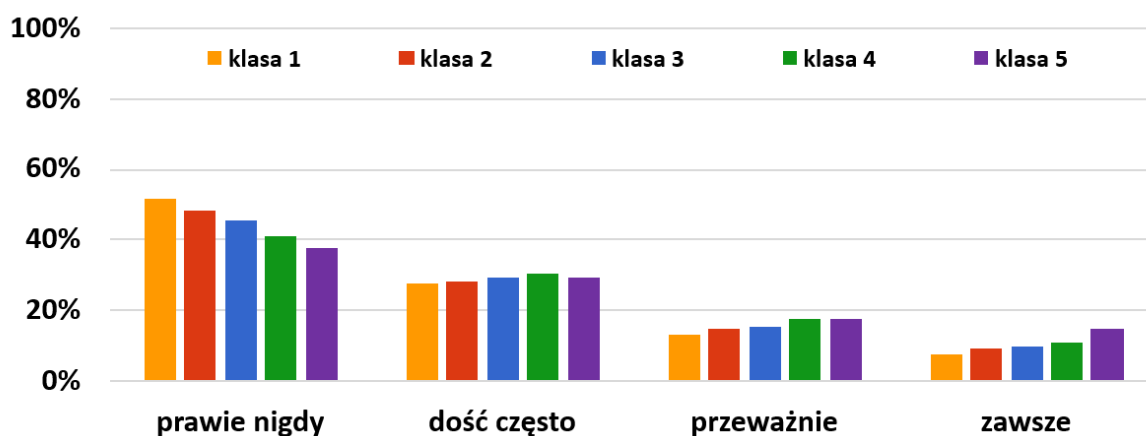
jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.

Wyniki

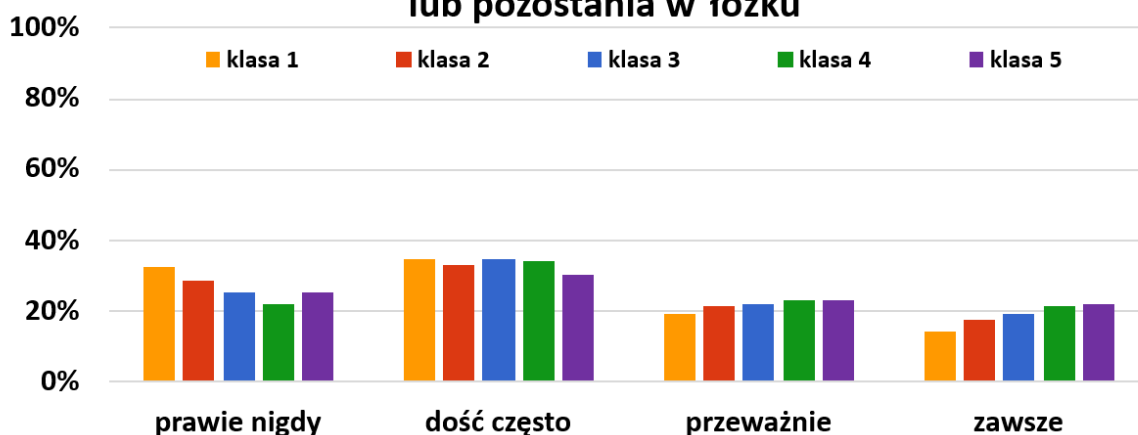
Odpowiadając na pytania w tej sekcji młodzież mogła zaznaczyć częstość występowania danego stanu emocjonalnego.



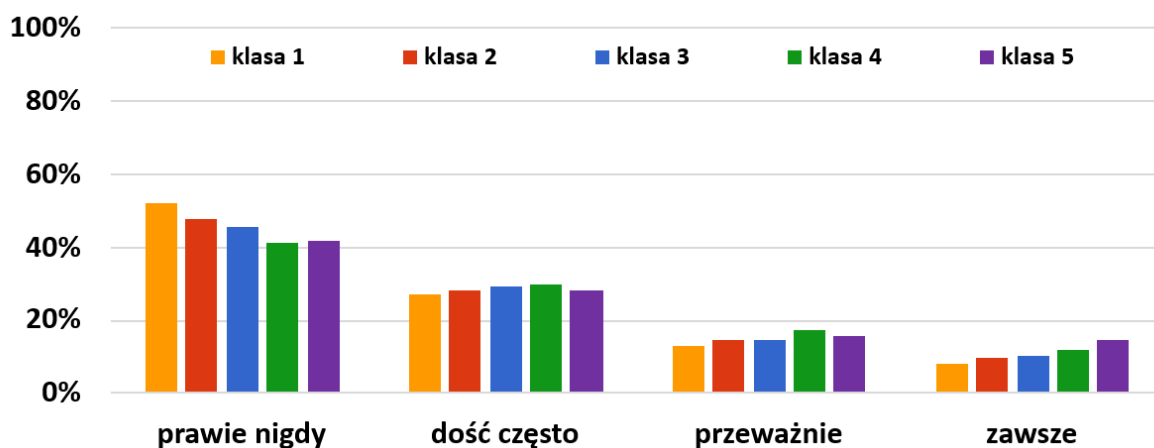
Odczuwam brak wiary w siebie , złe samopoczucie , poczucie bezużyteczności i beznadziejności



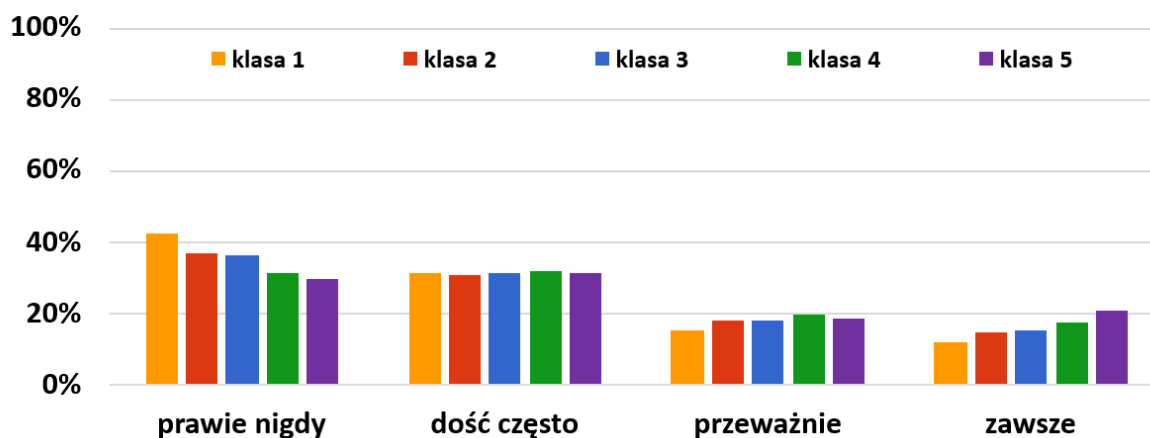
Odczuwam wyczerpanie fizyczne , zmęczenie, brak energii, brak motywacji, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku



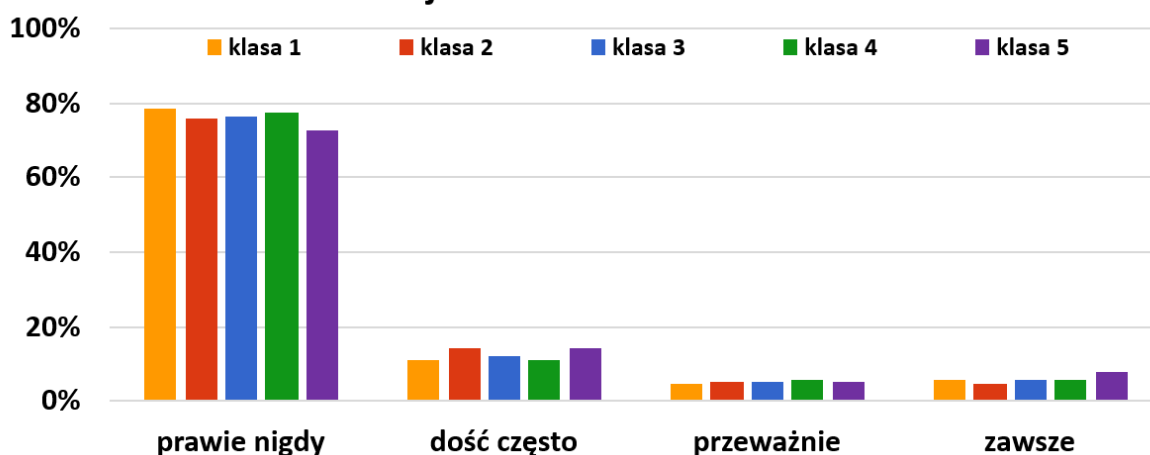
Miałem poczucie , że życie jest ciężkie. Brak dobrego samopoczucia, brak przyjemności



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

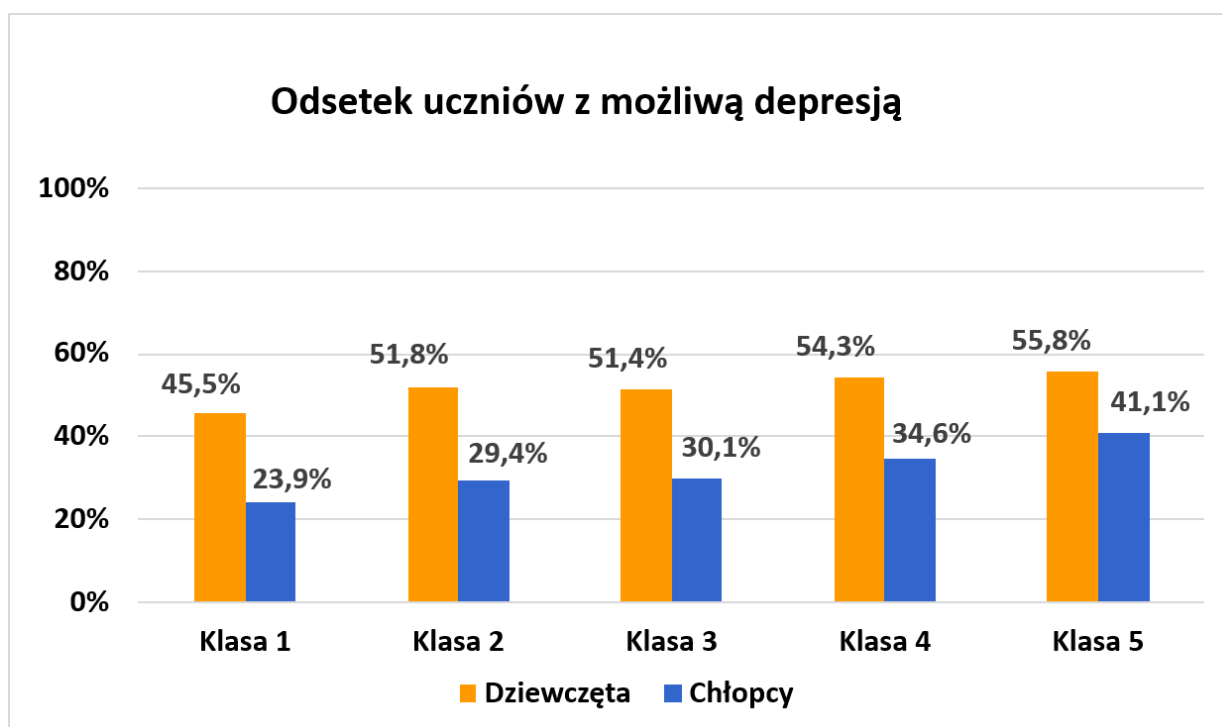


Myślałem, planowałem lub robiłem coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem



Analiza wyników pod kątem możliwej depresji

Próba	Klasa 1		Klasa 2		Klasa 3		Klasa 4		Klasa 5		Suma
N dz	1239		651		1406		985		242		4523
N dz dep	564	45,5%	337	51,8%	723	51,4%	535	54,3%	135	55,8%	2294
N ch	963		568		958		645		190		3324
N ch dep	230	23,9%	167	29,4%	288	30,1%	223	34,6%	78	41,1%	986
N	2202		1219		2364		1630		432		7847
N depr	794	36,1%	504	41,3%	1011	42,8%	758	46,5%	213	49,3%	3280



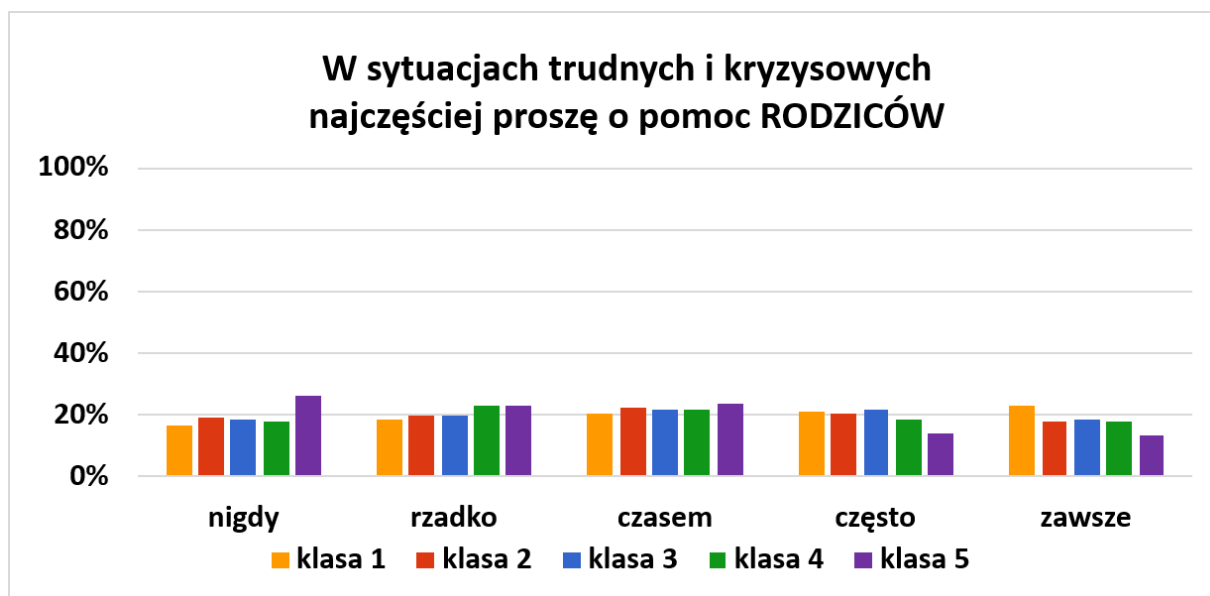
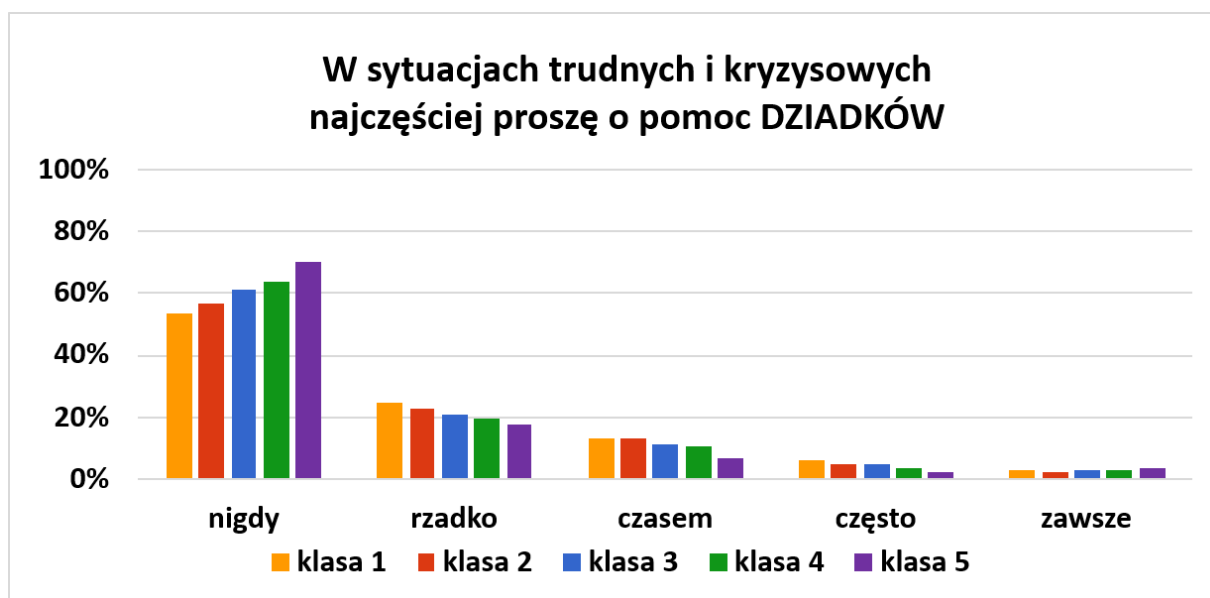
2.2.7 Wsparcie społeczne i autorytety

Skala Wsparcia Społecznego (SWS) R. Solecki

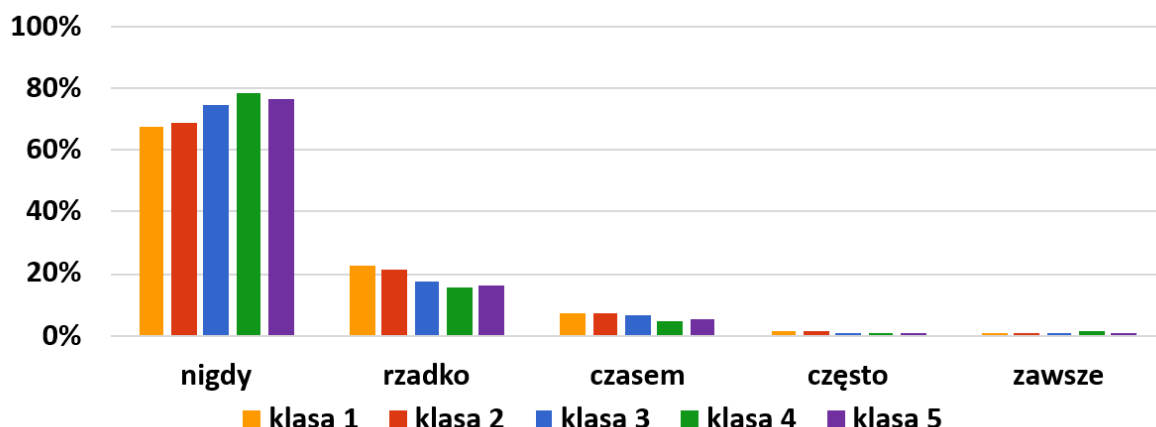
Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący w podejmowaniu zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet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

Wyniki

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



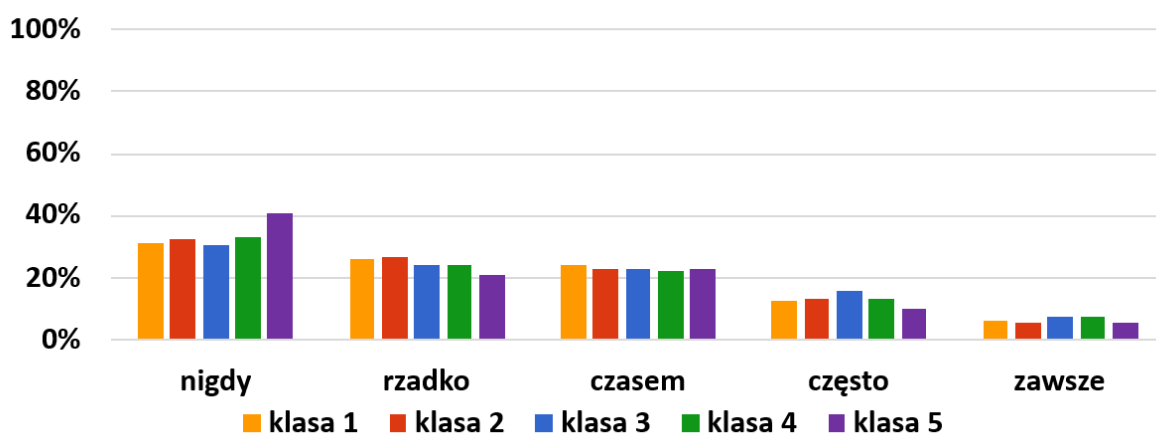
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc NAUCZYCIELI



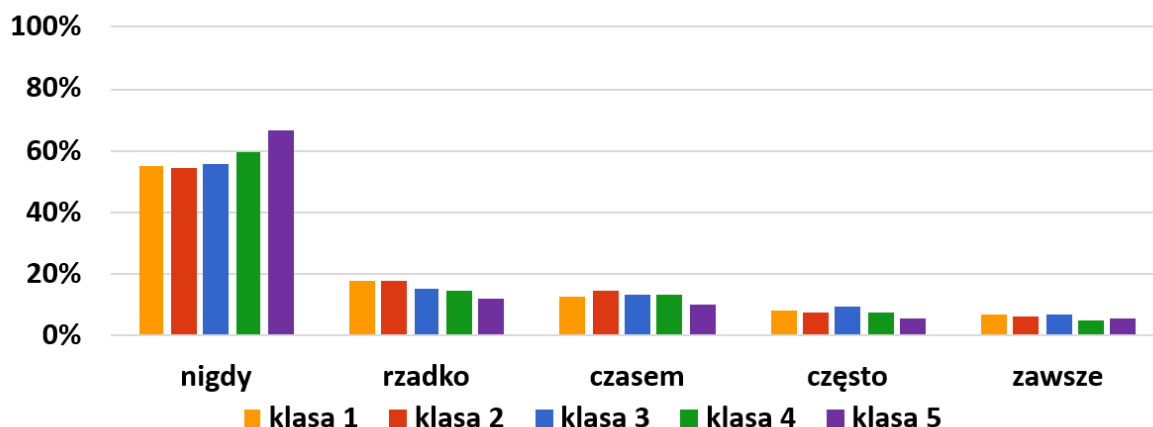
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc OSÓB DUCHOWNYCH



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



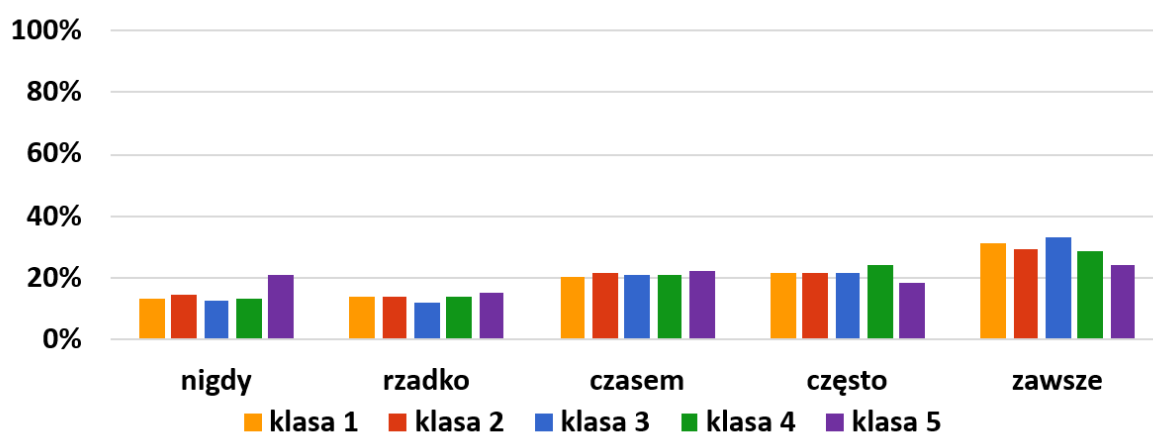
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc ZNAJOMYCH Z PODWÓRKA



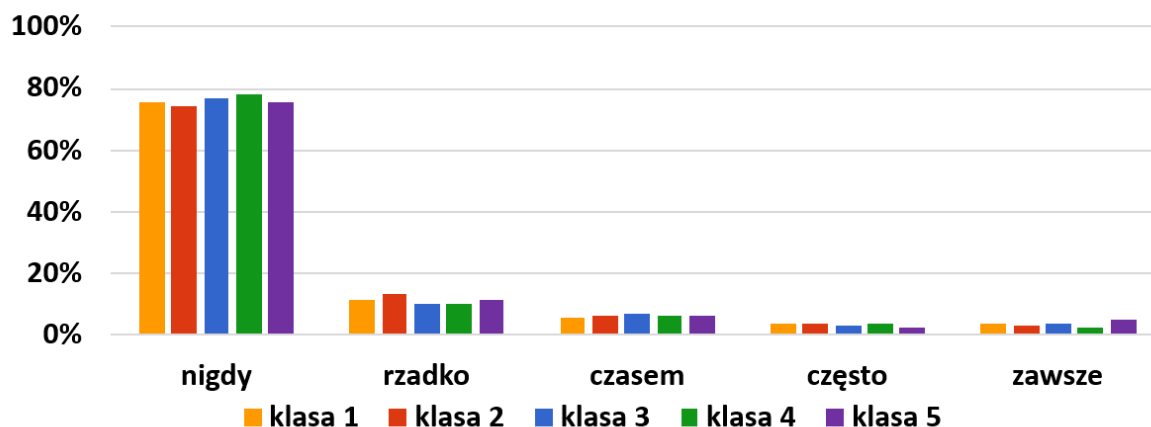
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z PACZKI ZNAJOMYCH



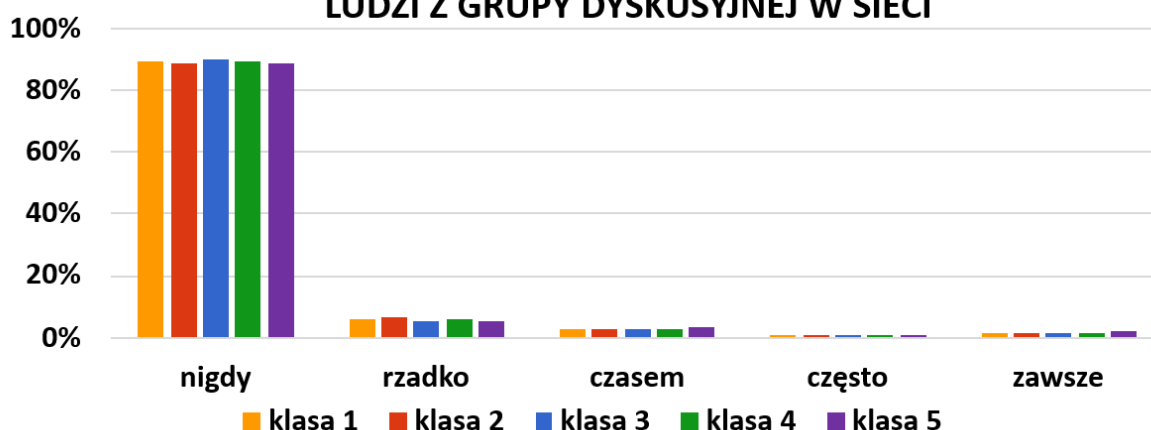
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc PRZYJACIÓŁ



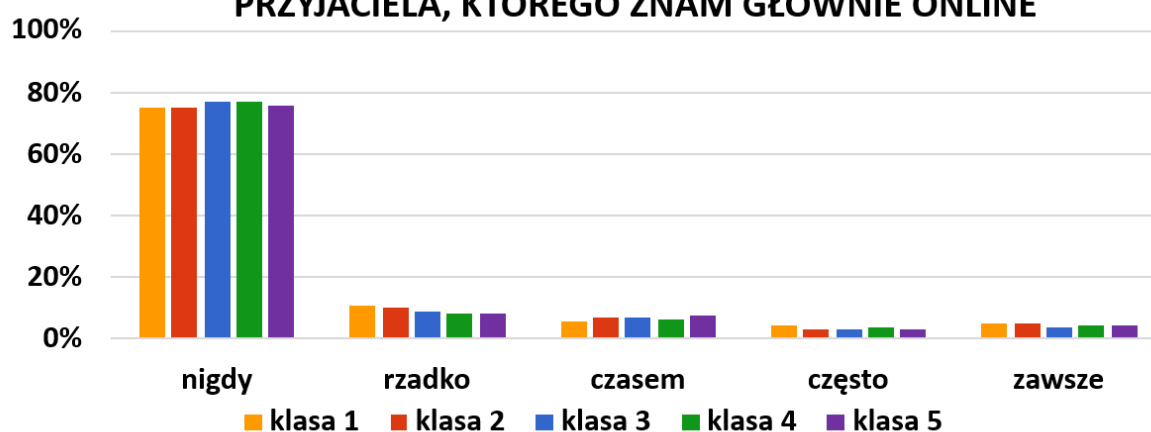
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc KOGOŚ Z INTERNETU



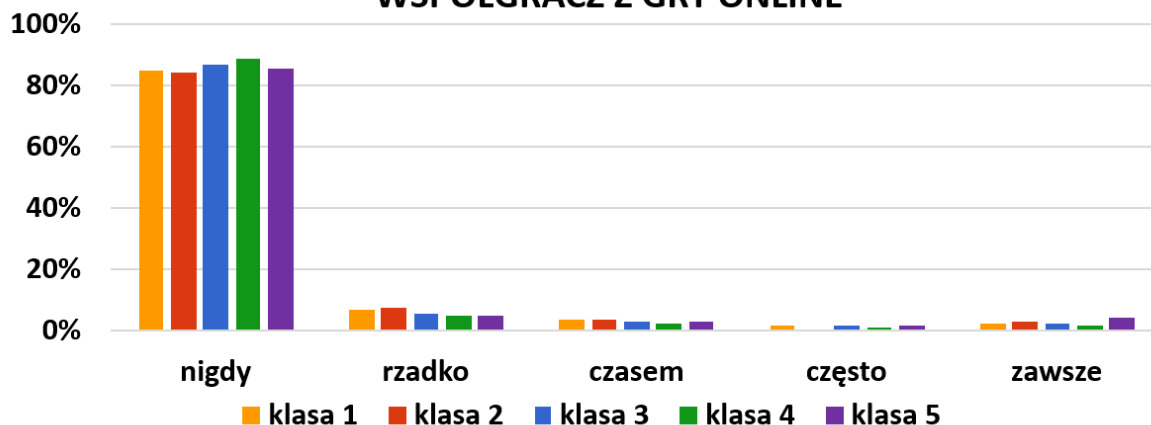
W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc LUDZI Z GRUPY DYSKUSYJNEJ W SIECI



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



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



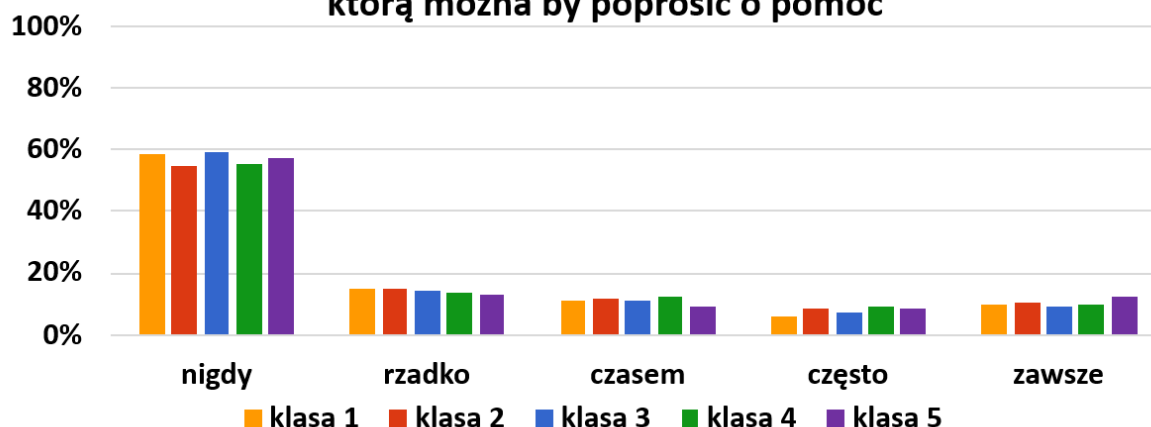
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej RADZĘ SOBIE SAM**



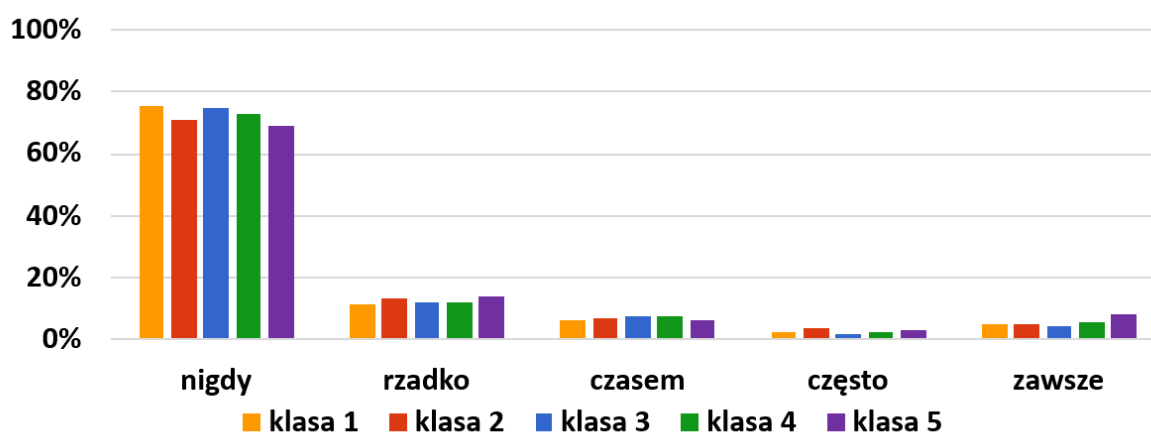
**W sytuacjach trudnych i kryzysowych
najczęściej NIKOGO NIE PROSZĘ O POMOC**



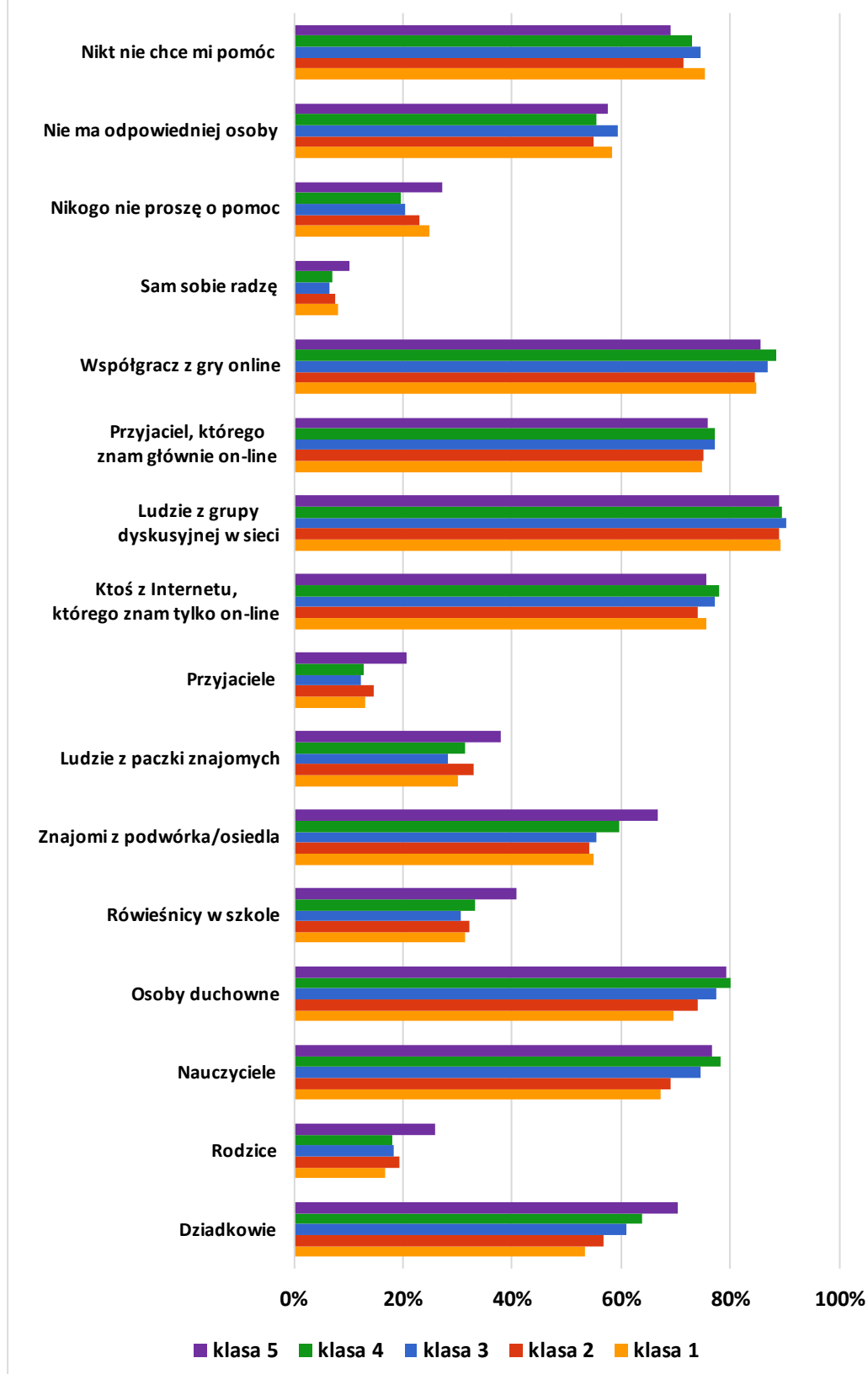
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIE MA ODPOWIEDNIEJ OSOBY, którą można by poprosić o pomoc



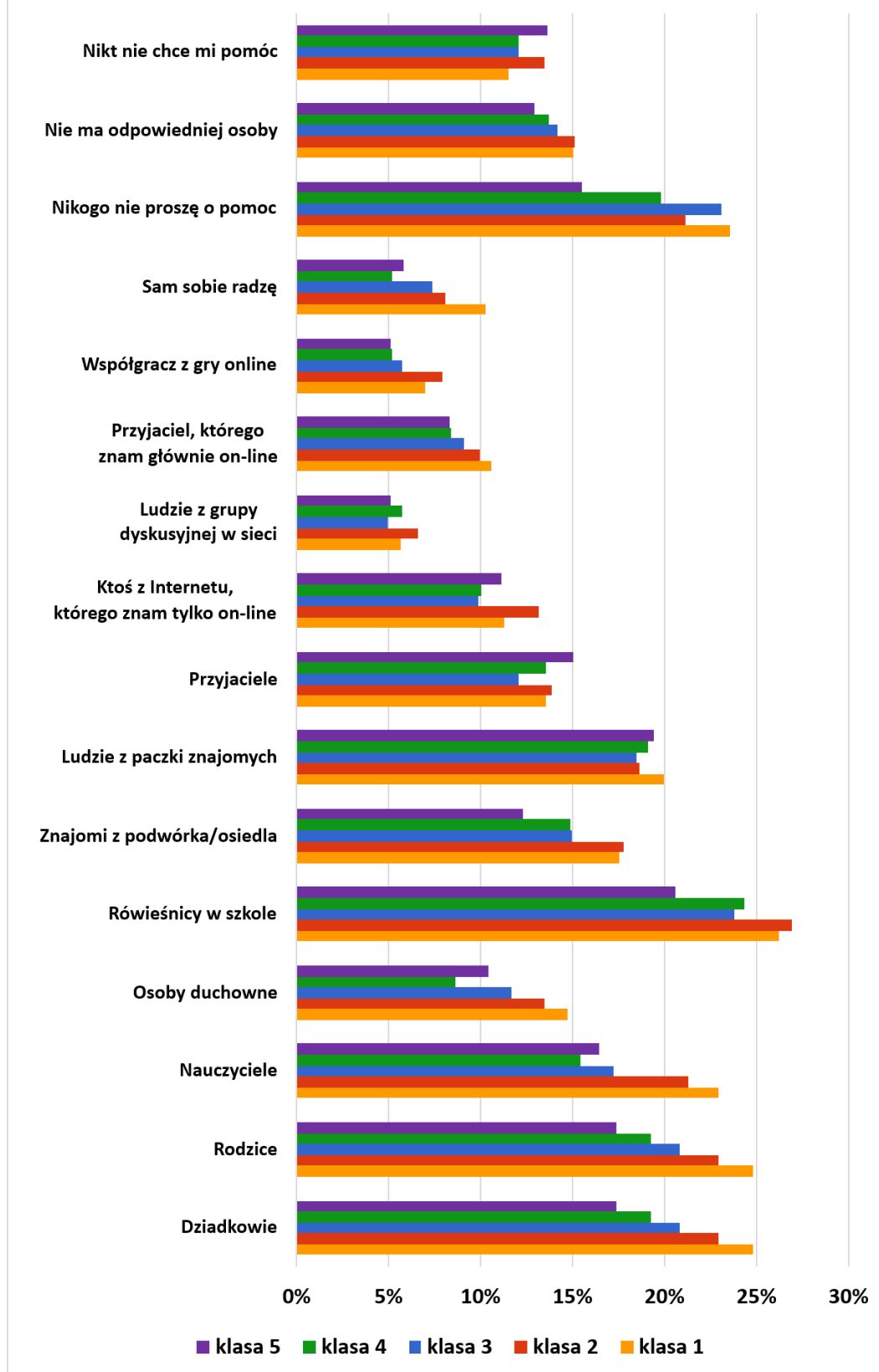
W sytuacjach trudnych i kryzysowych NIKT NIE CHCE MI POMÓC



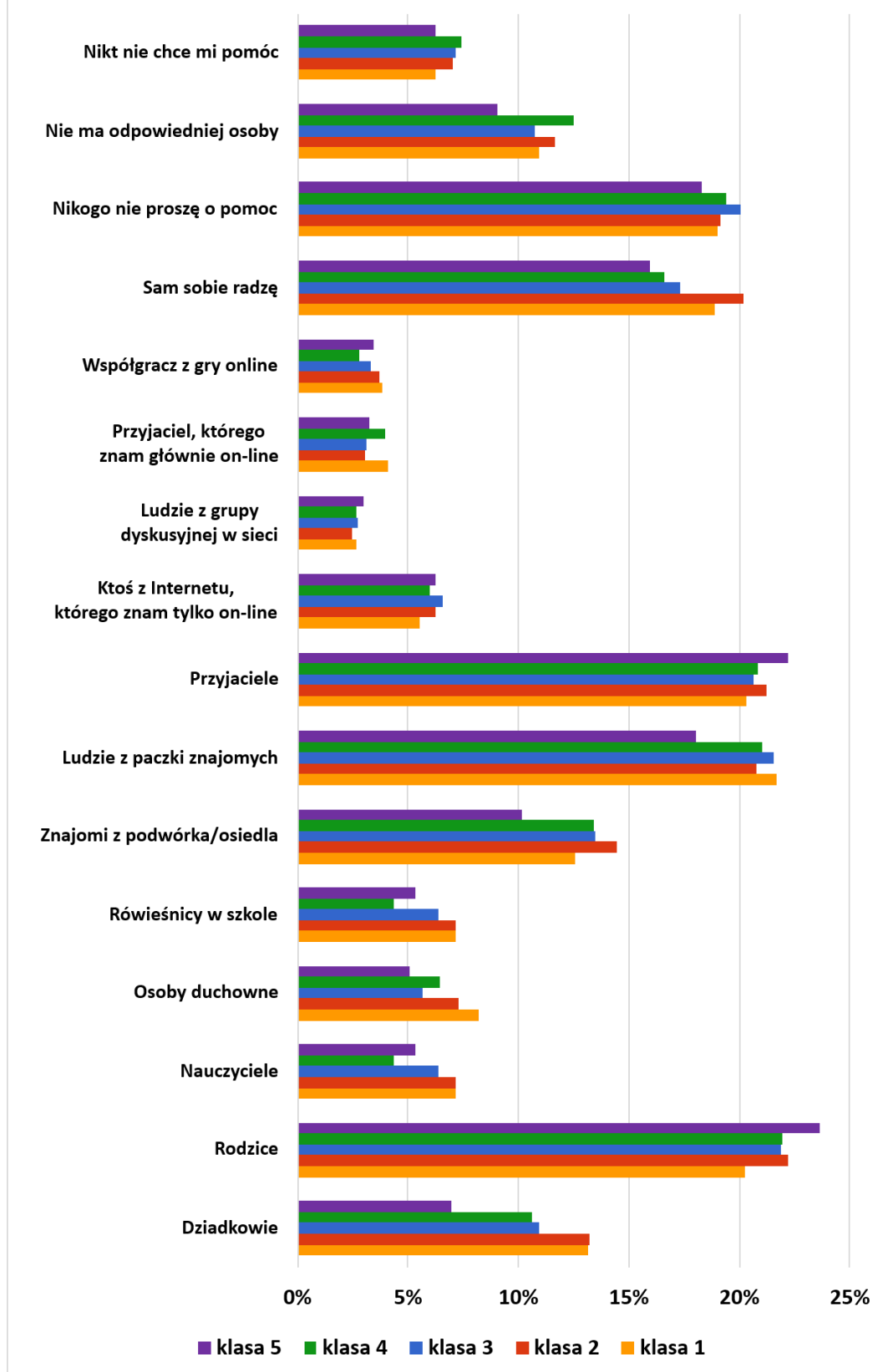
NIGDY nie proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



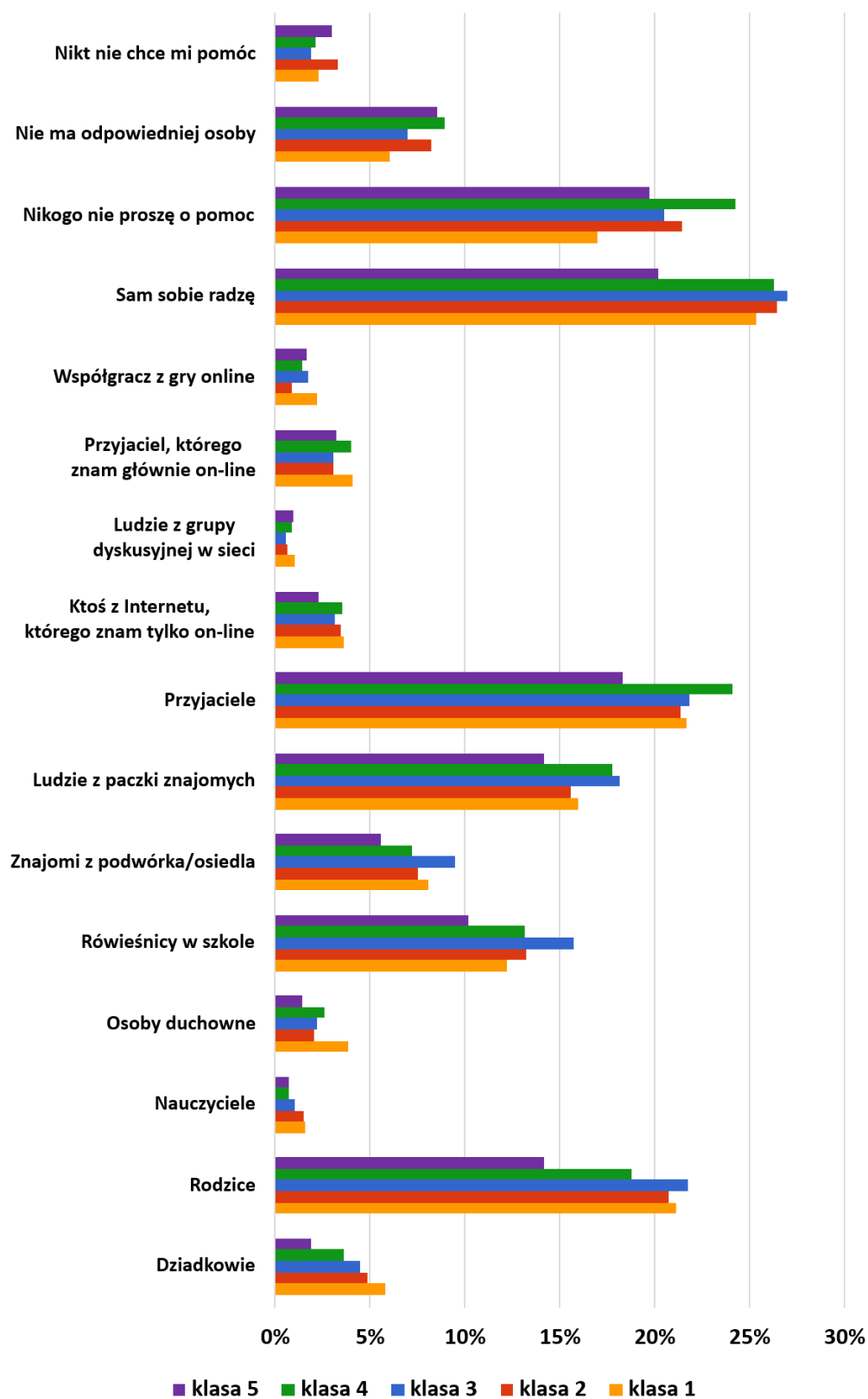
RZADKO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



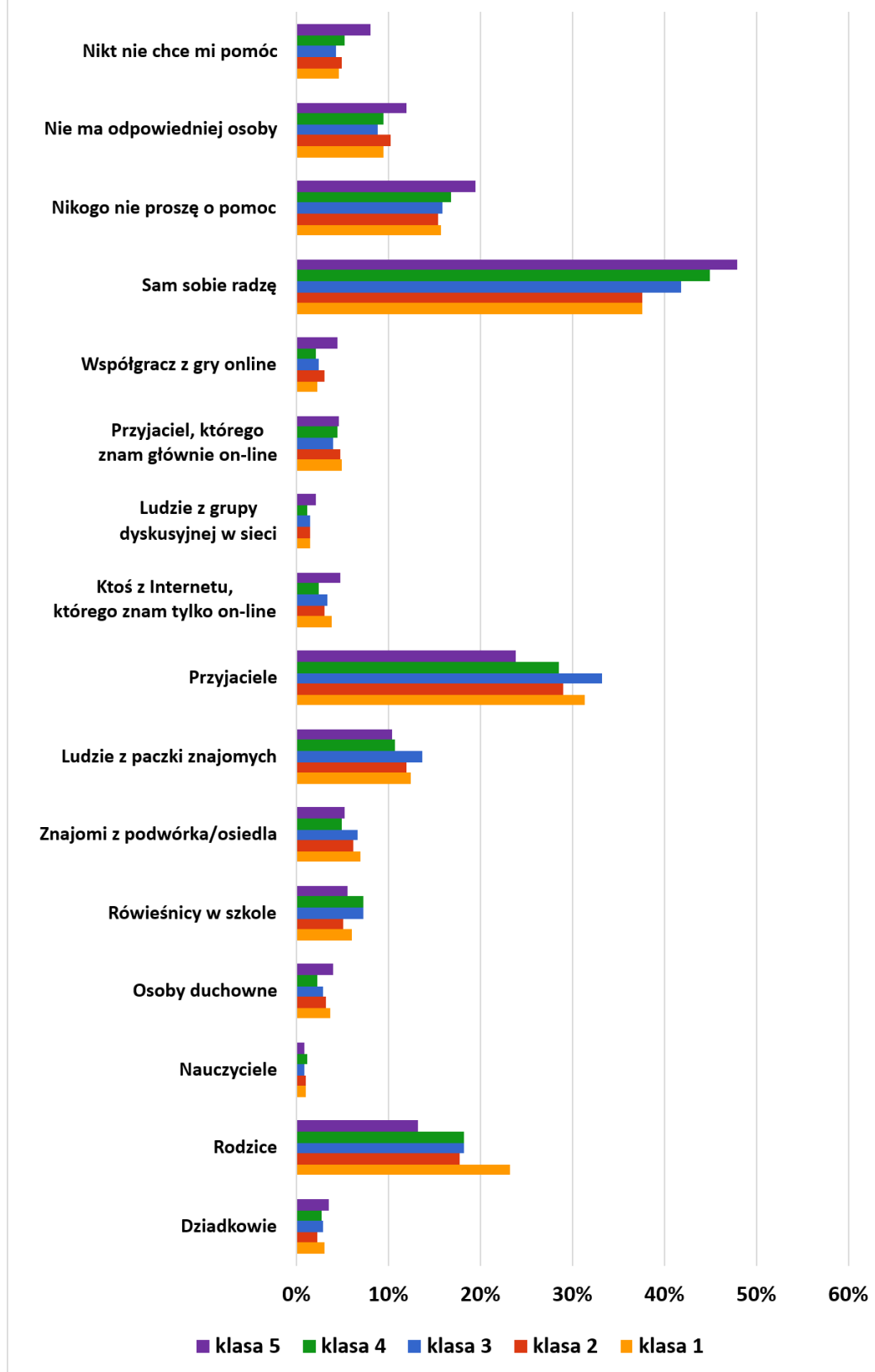
CZASEM proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



CZĘSTO proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



ZAWSZE proszę o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych



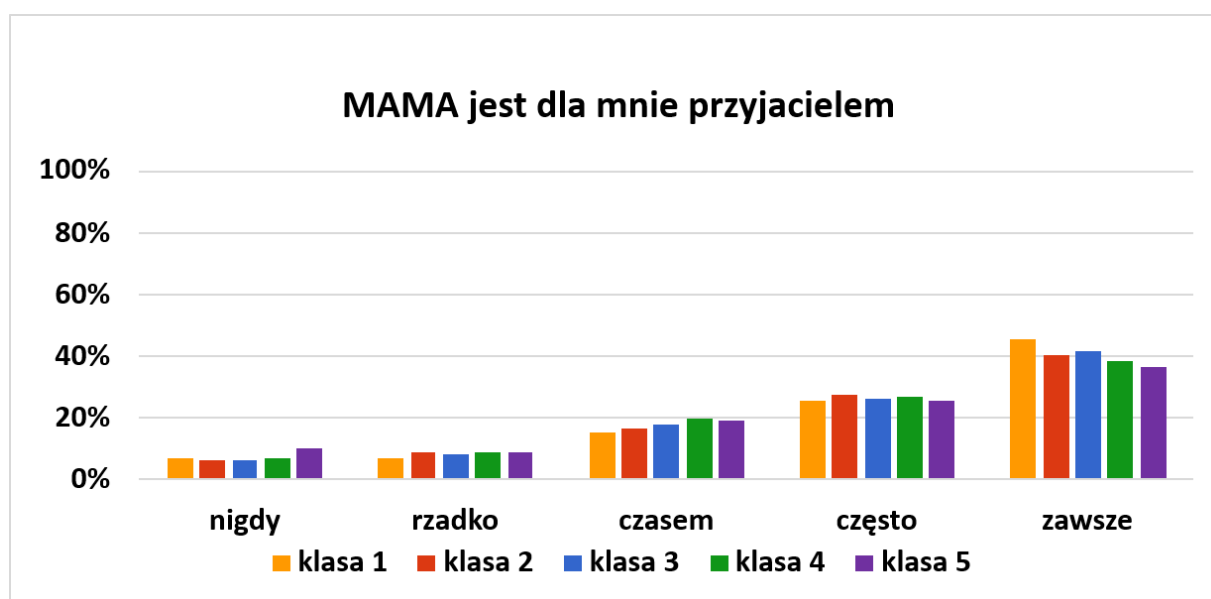
2.2.8 Relacje z rodzicami

Kwestionariusz do badania relacji z rodzicami R. Solecki

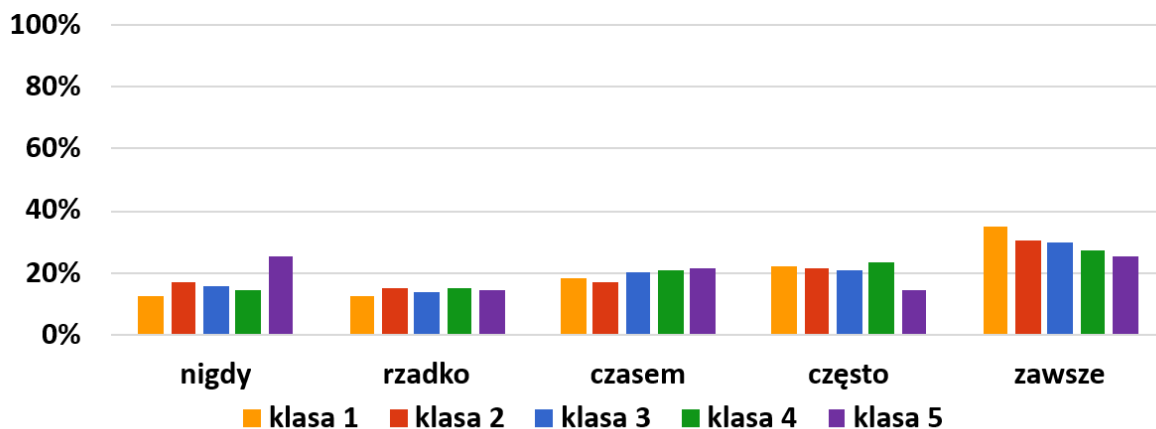
Środowisko rodzinne to podstawowe środowisko wychowawcze, które daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala na konstruktywne rozwijanie swojej osoby. Relacje z rodzicami mogą być oparte na lęku lub miłości, mogą być warunkowe i zależne od spełniania oczekiwań rodziców lub bezwarunkowe, akceptujące dziecko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

Wyniki

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

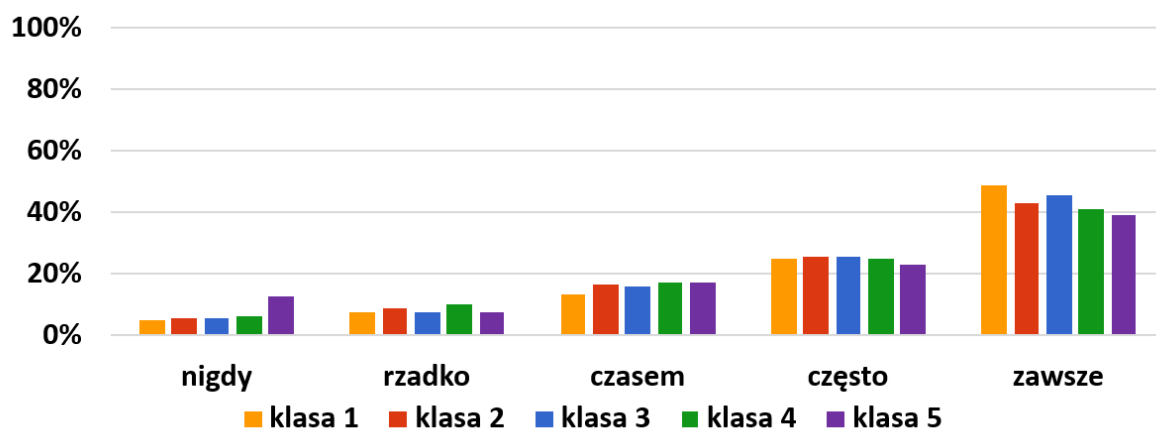


TATA jest dla mnie przyjacielem



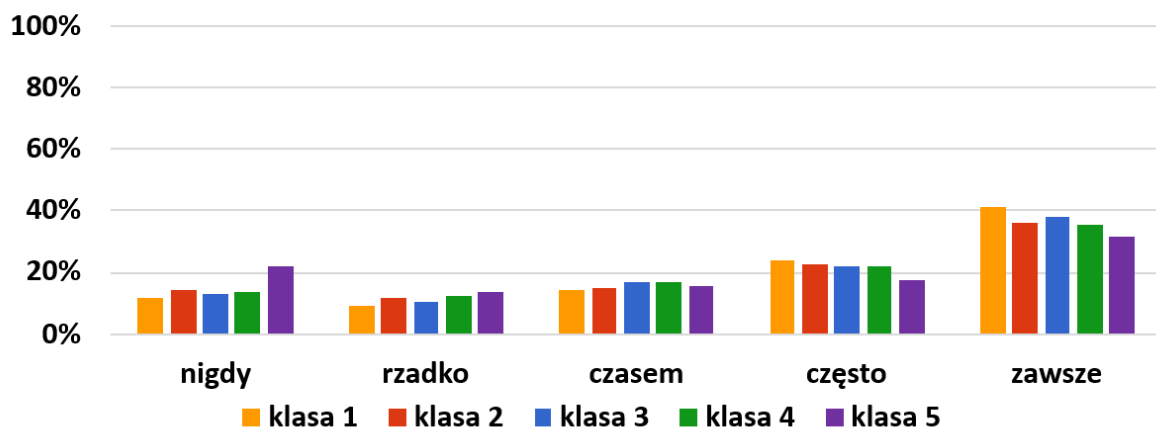
MAMA

Wspiera mnie w rozwijaniu moich talentów

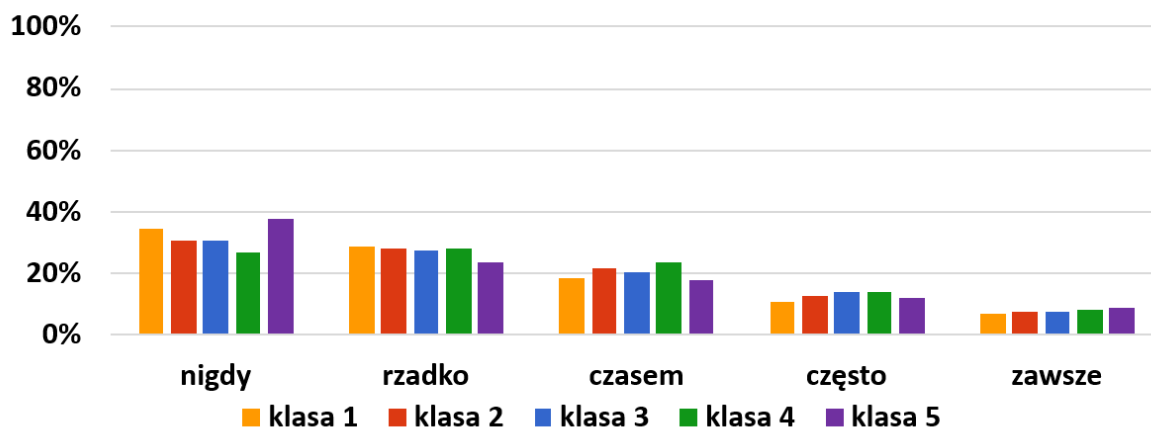


TATA

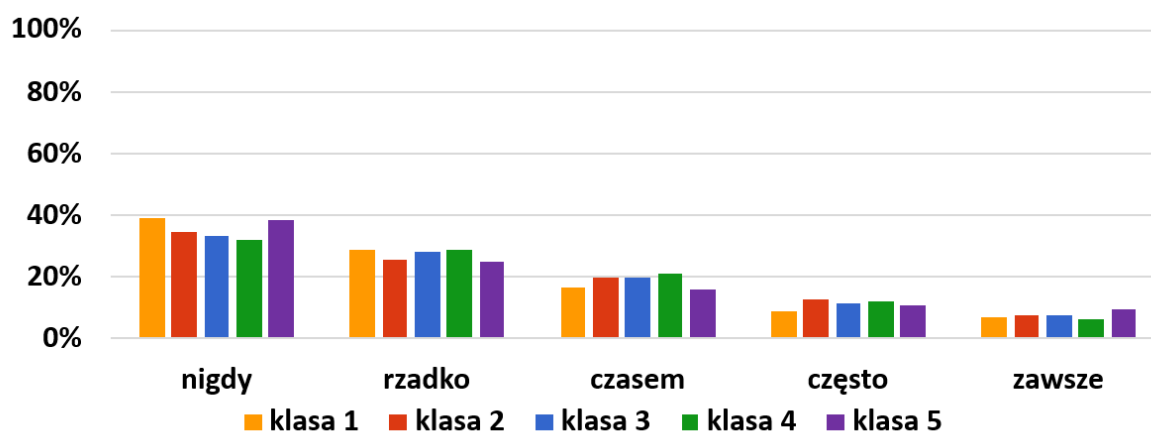
Wspiera mnie w rozwijaniu moich talentów



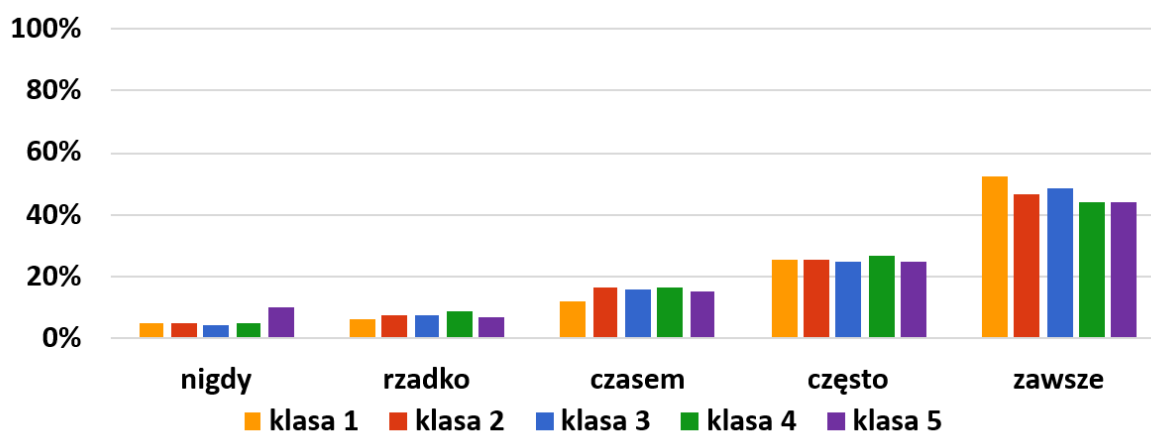
MAMA Obwinia mnie i ocenia

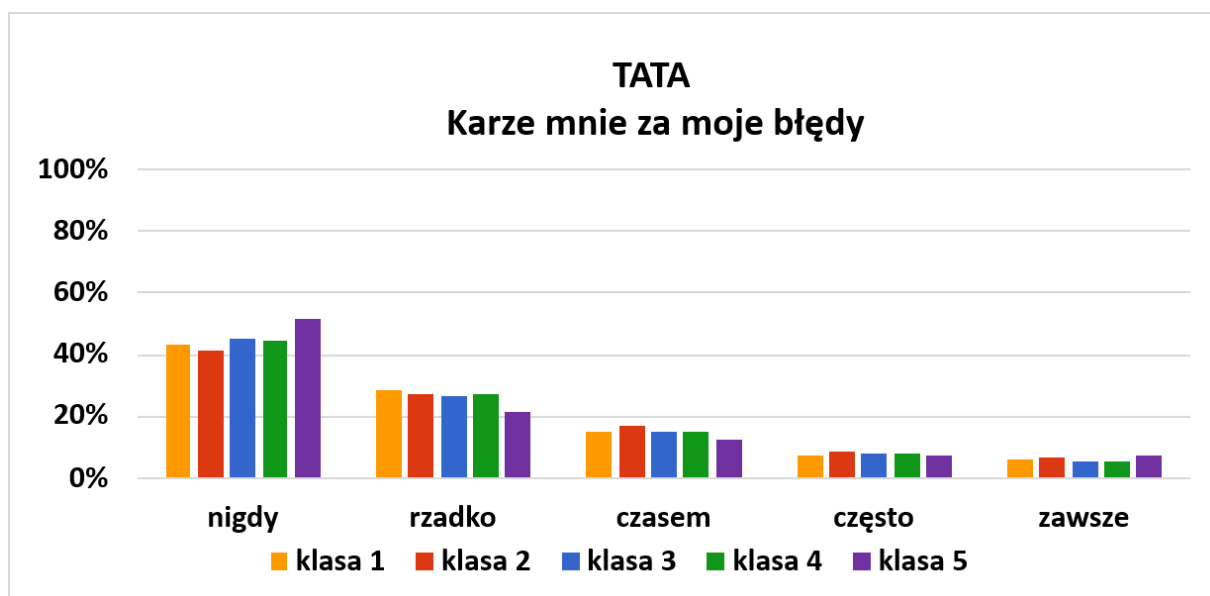
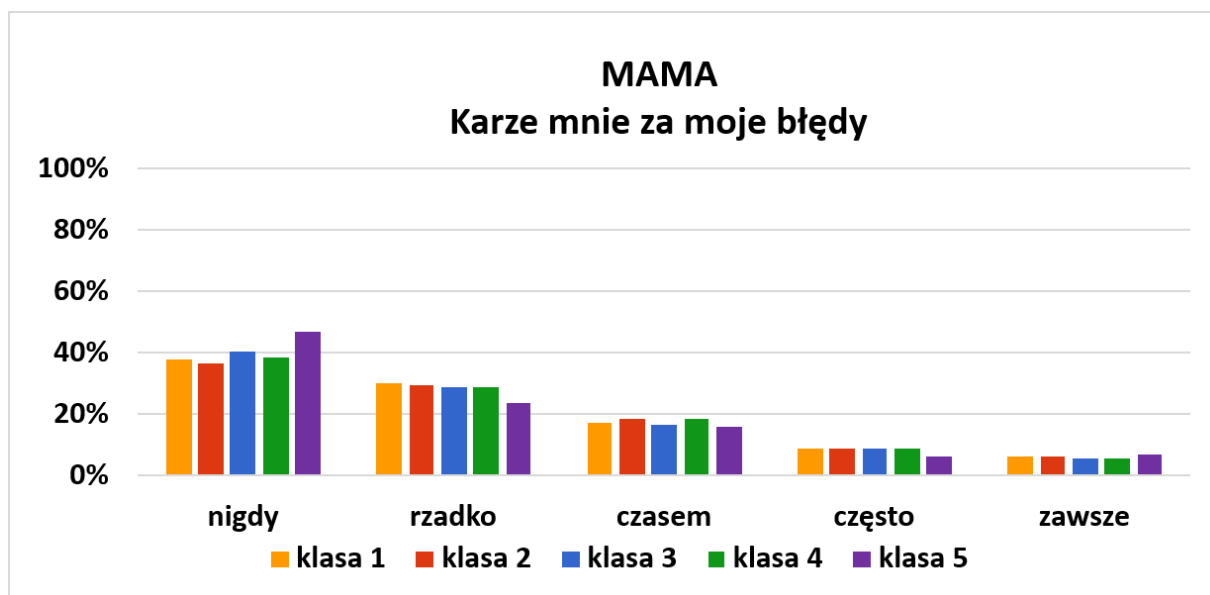
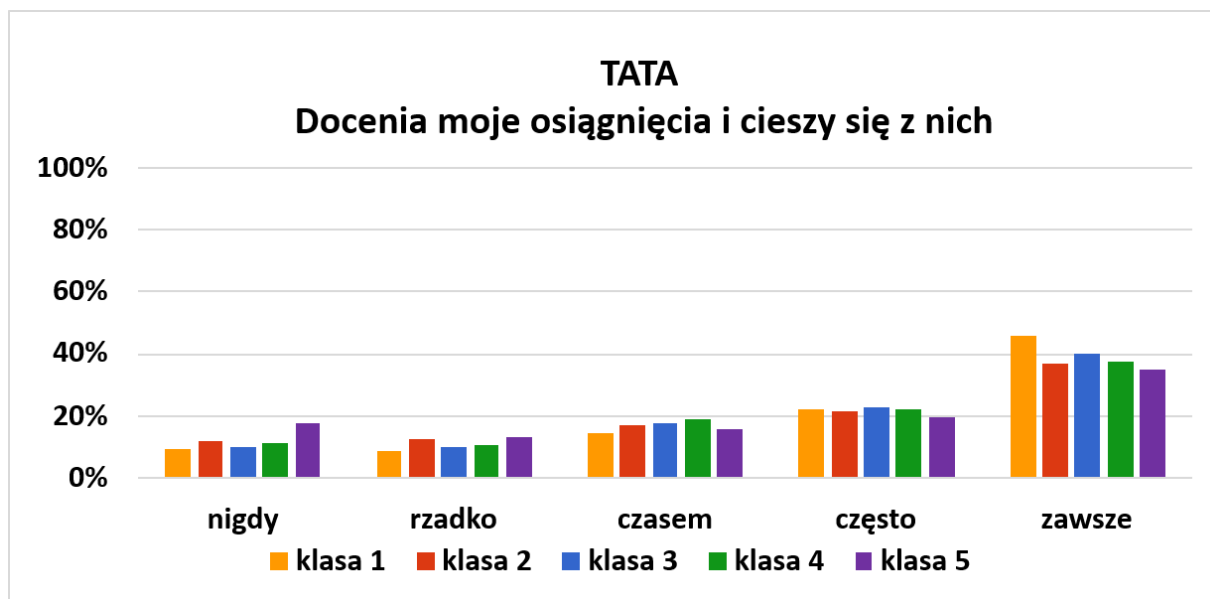


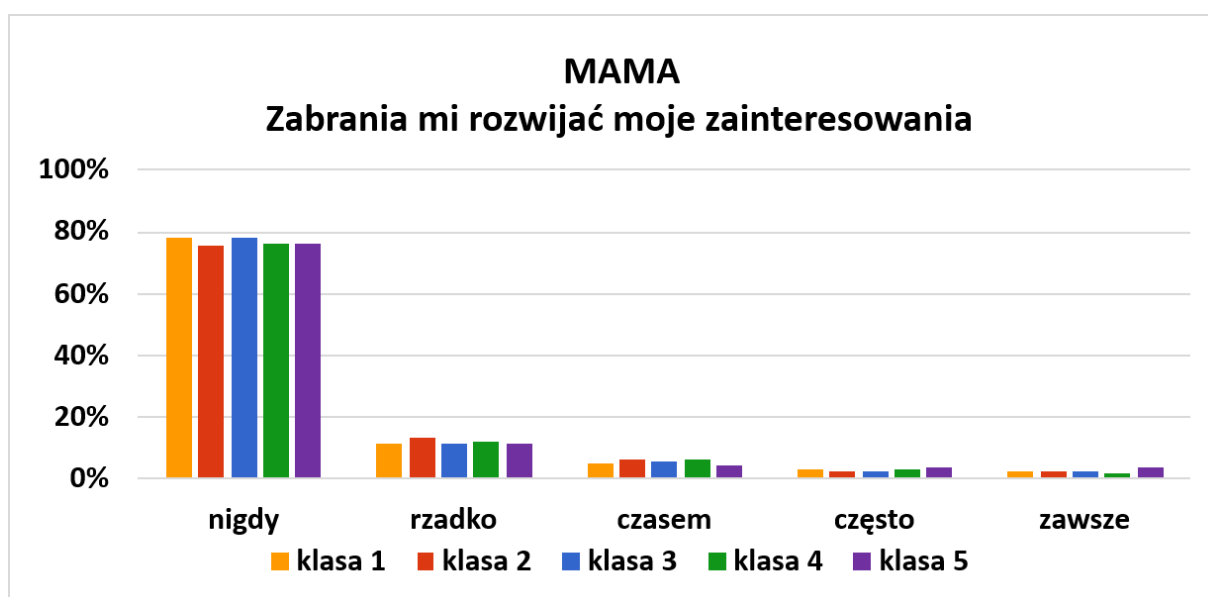
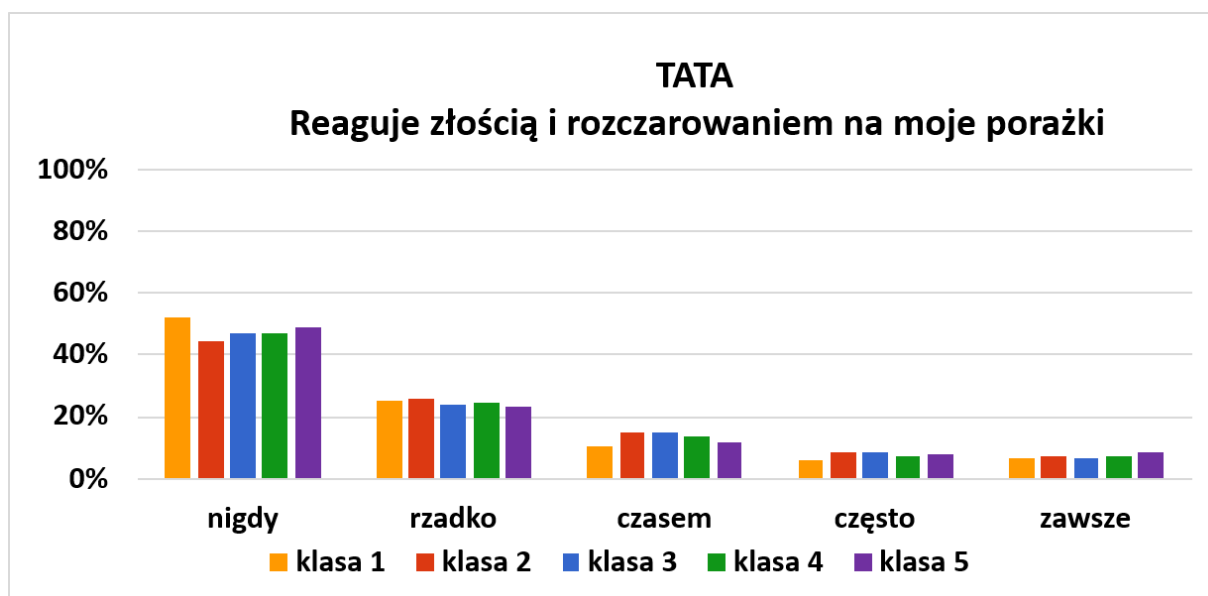
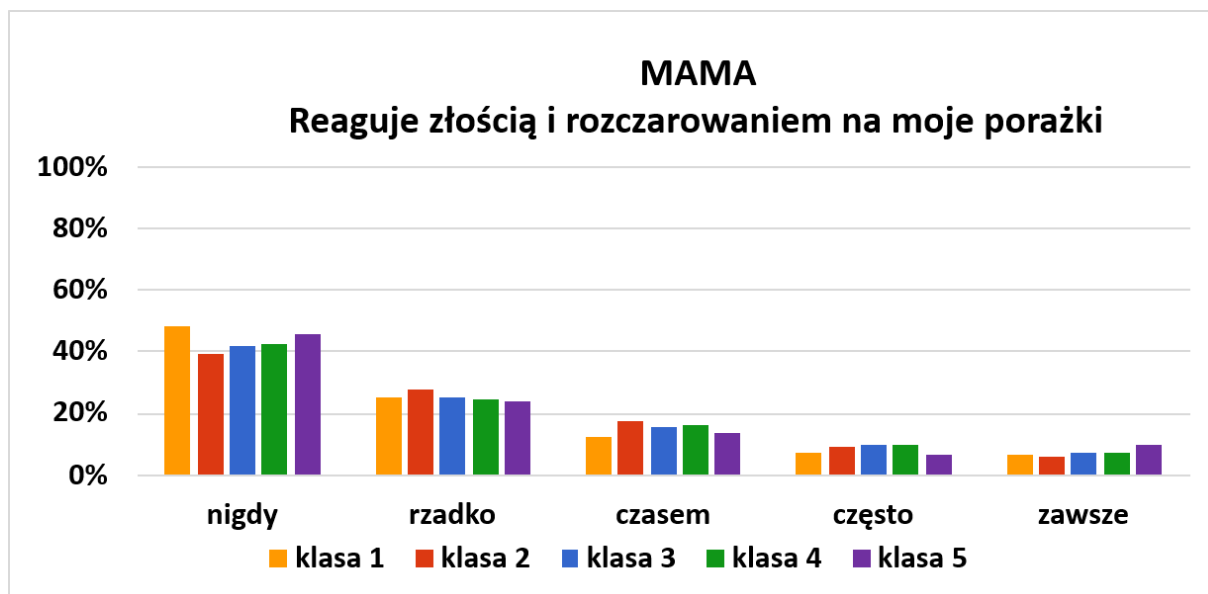
TATA Obwinia mnie i ocenia

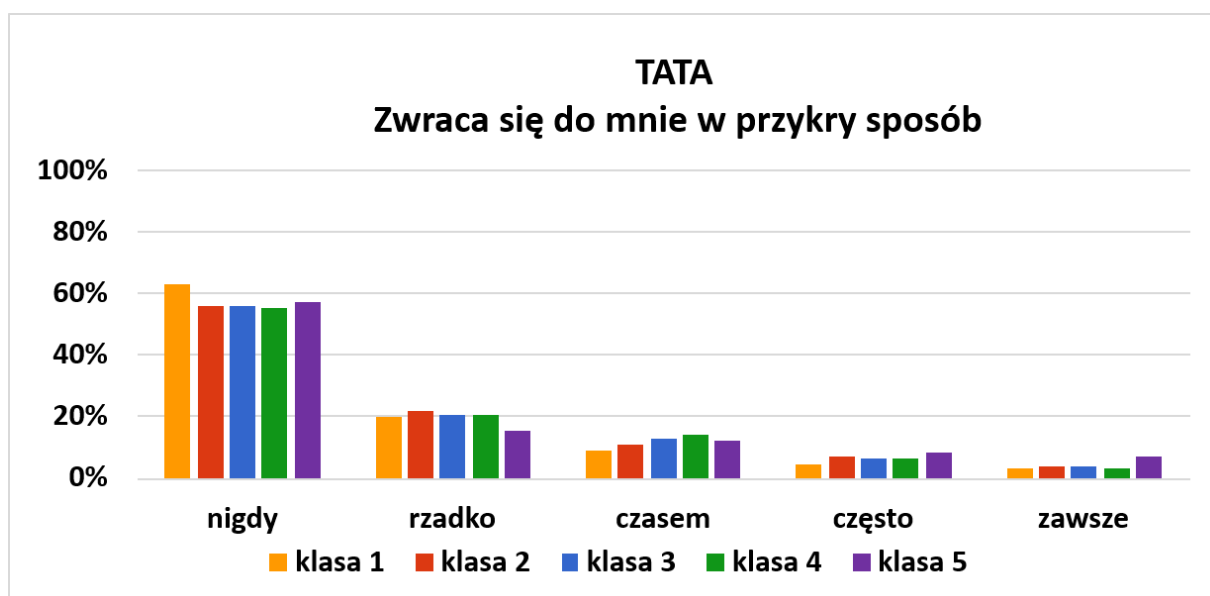
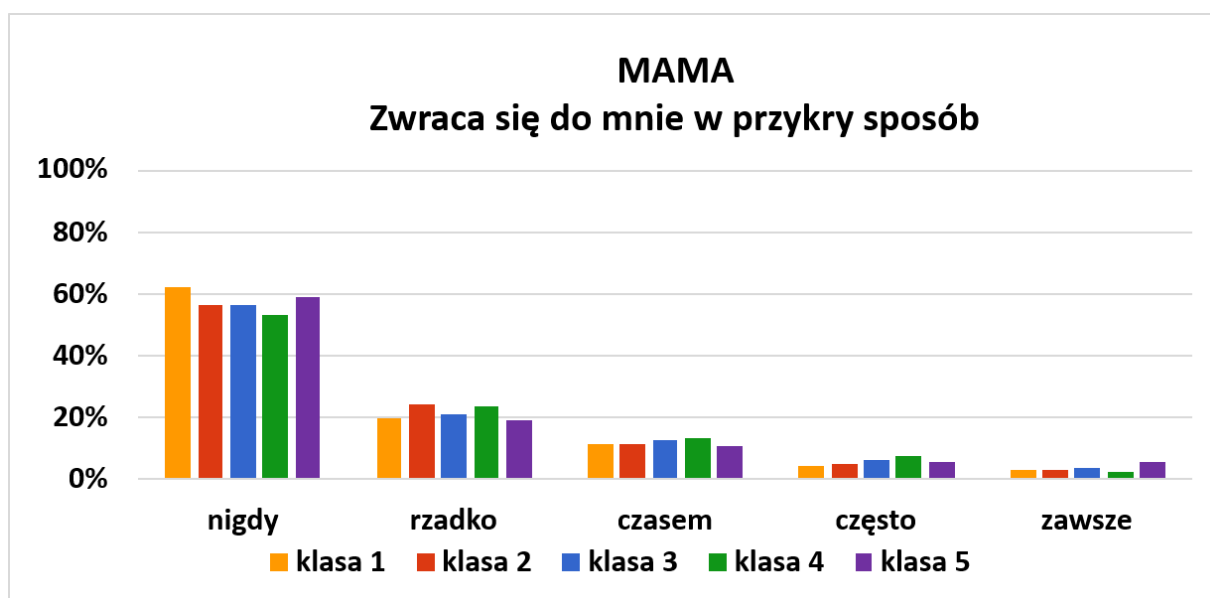
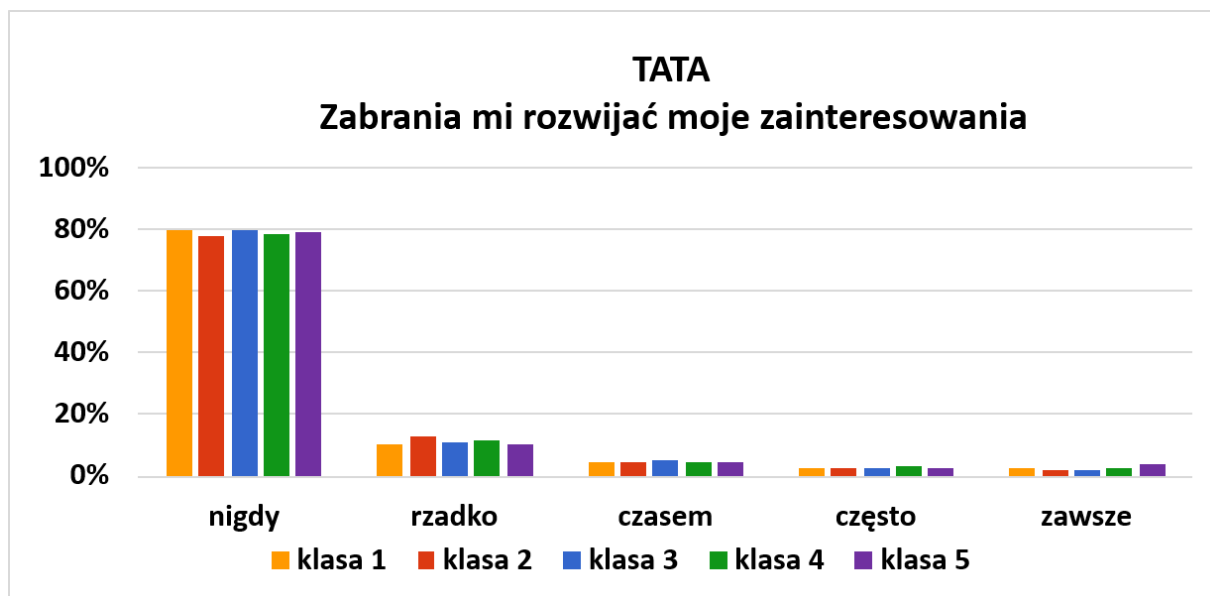


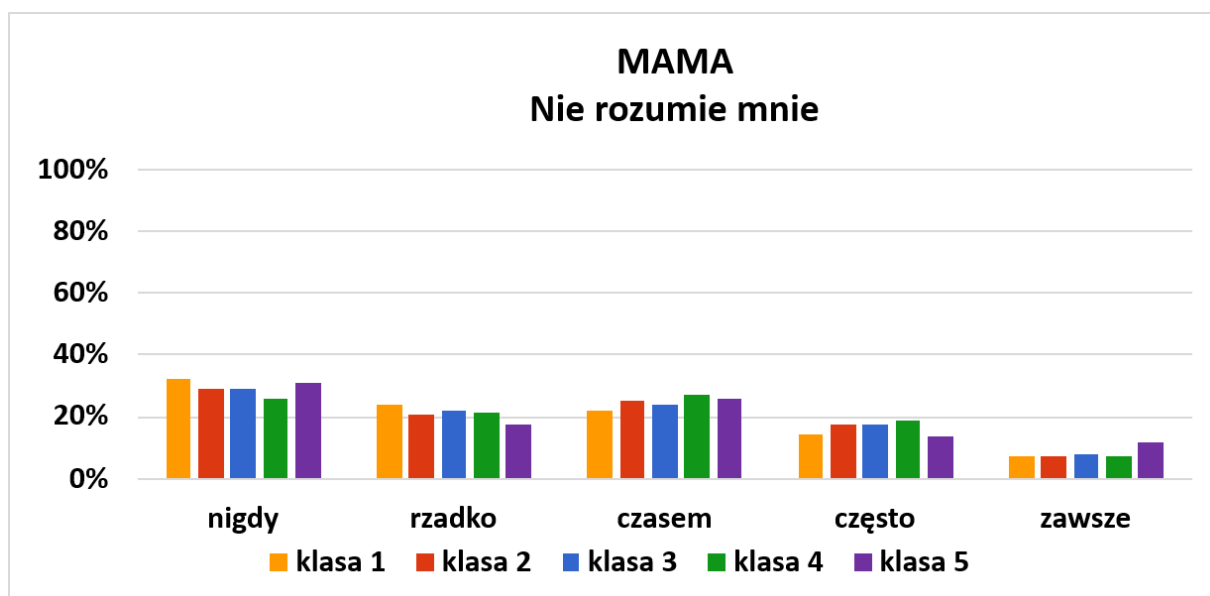
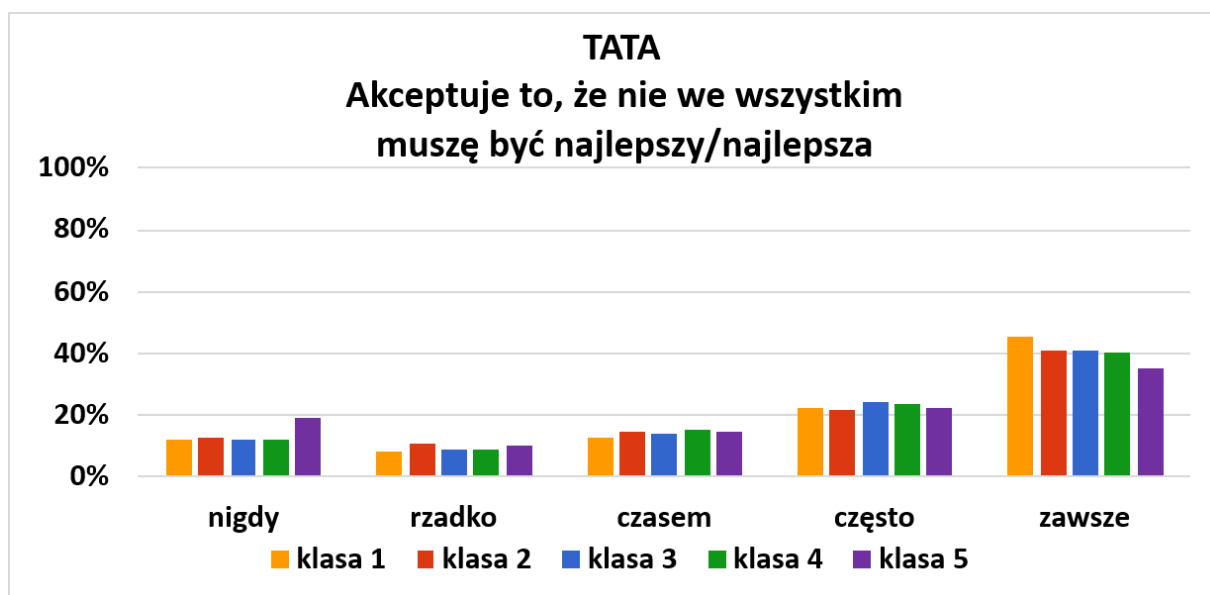
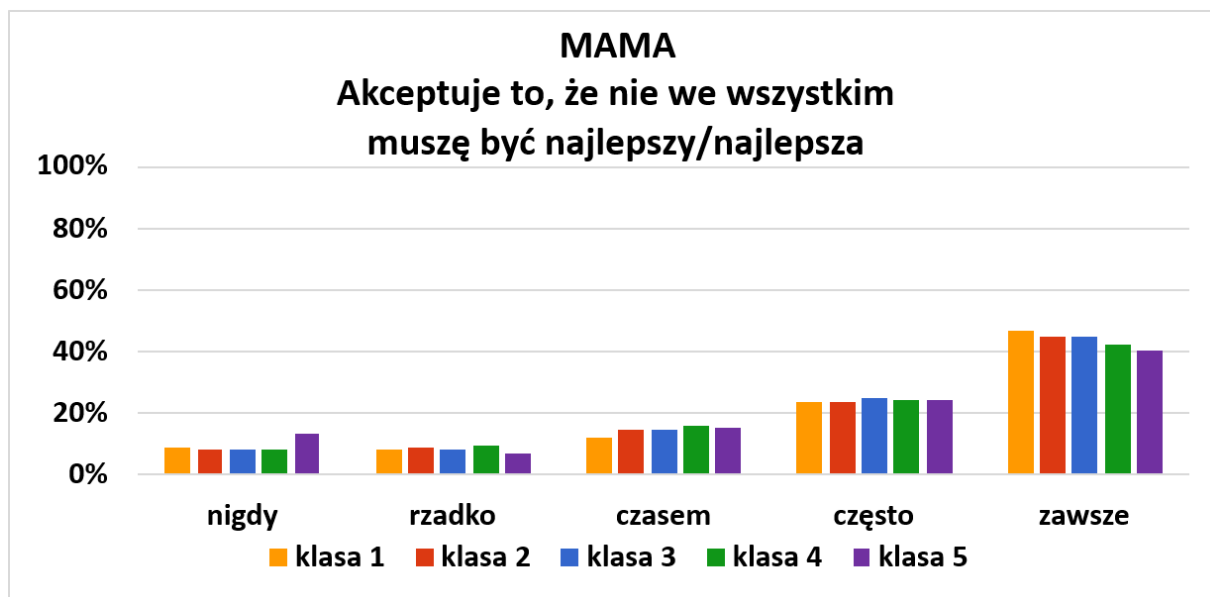
MAMA Docenia moje osiągnięcia i cieszy się z nich



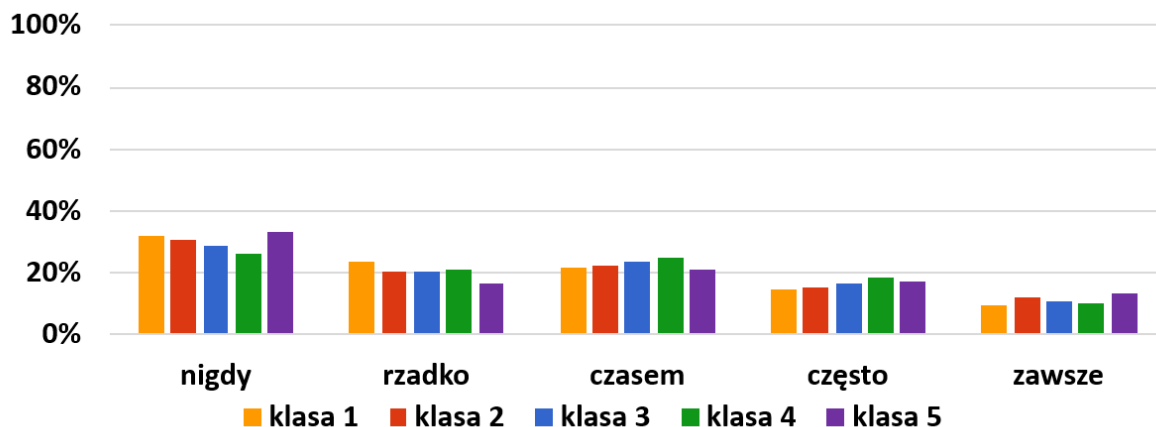




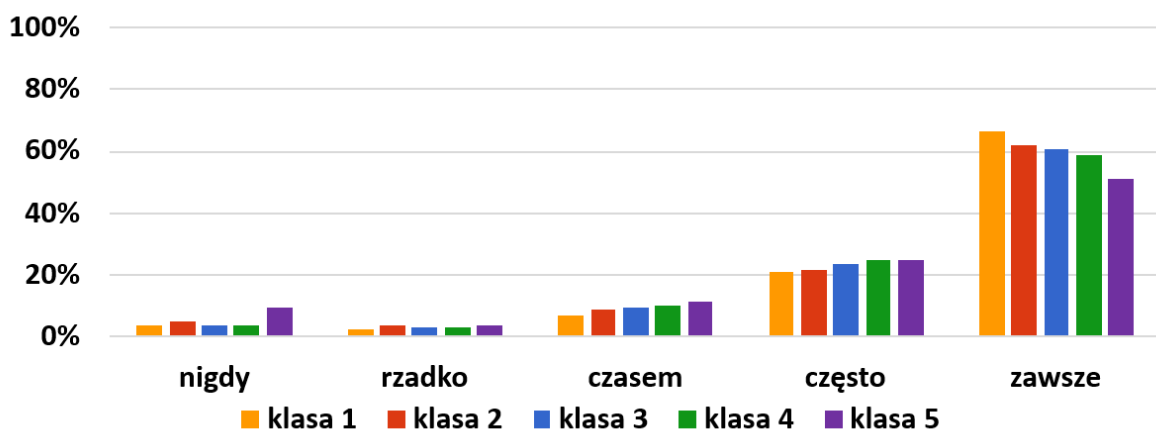




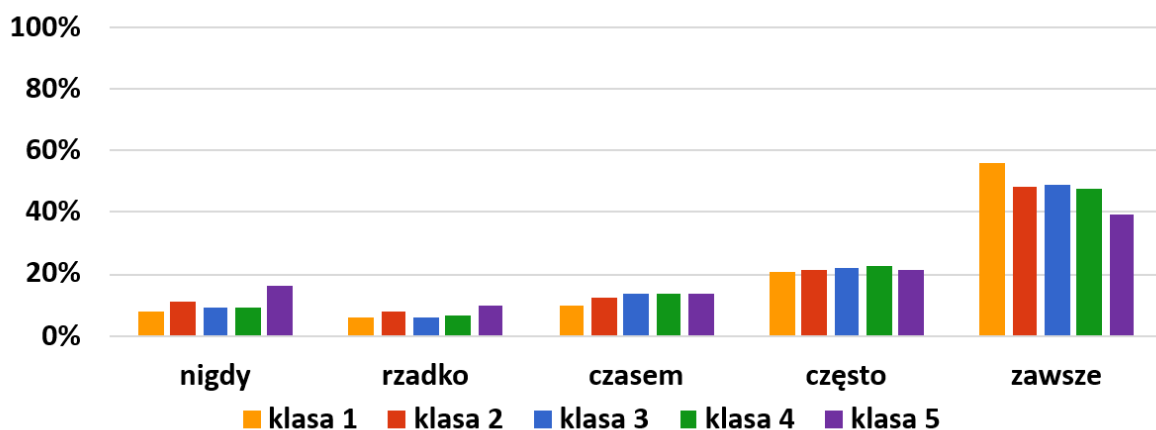
TATA Nie rozumie mnie



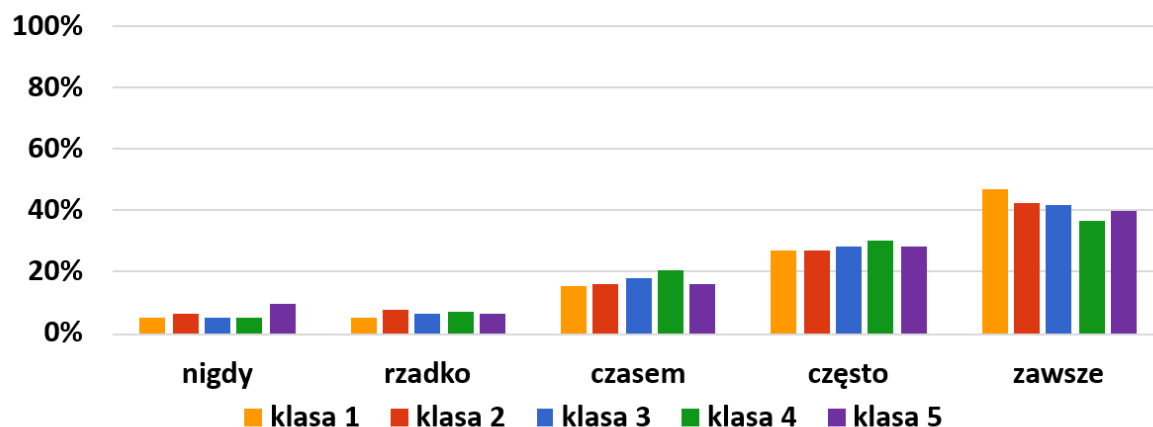
MAMA Troszczy się o mnie



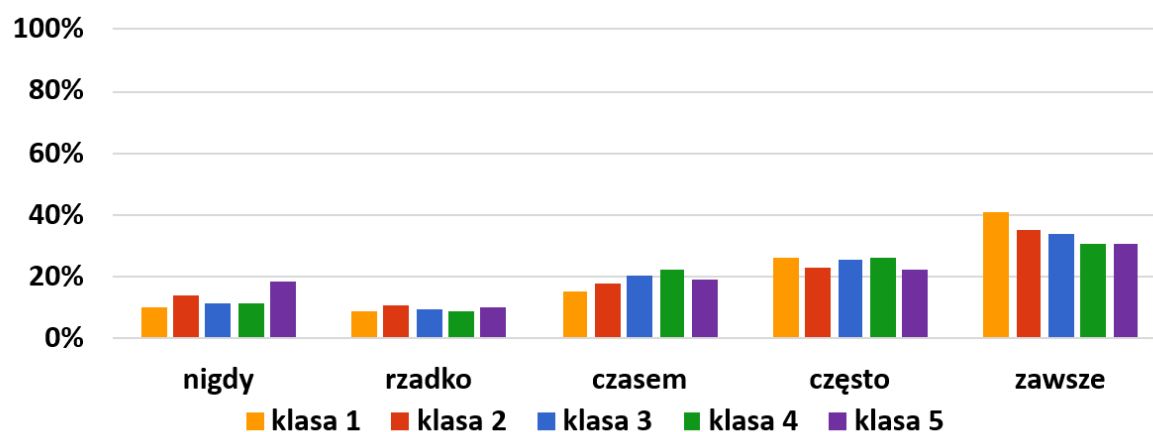
TATA Troszczy się o mnie



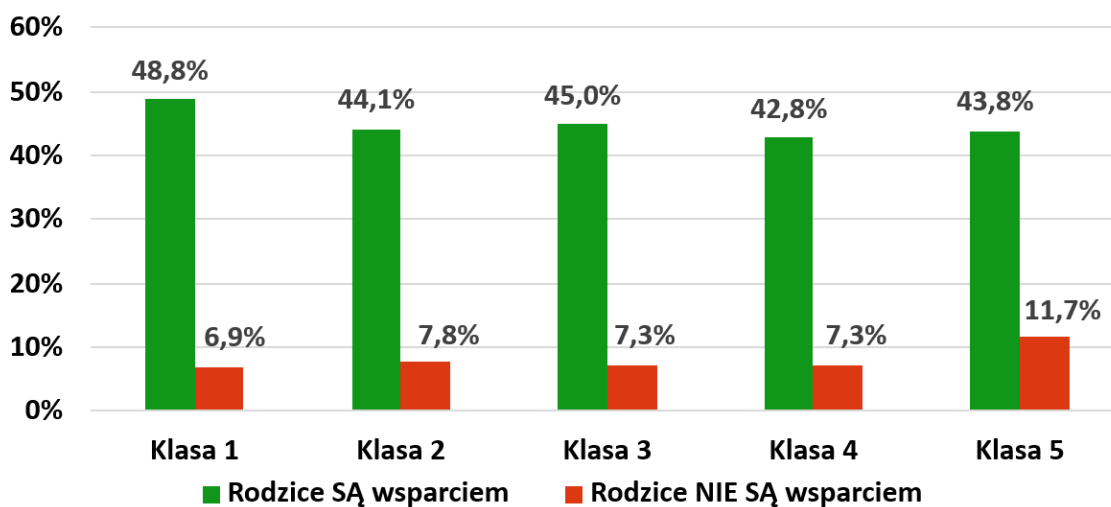
MAMA Lubię z nią spędzać czas



TATA Lubię z nim spędzać czas

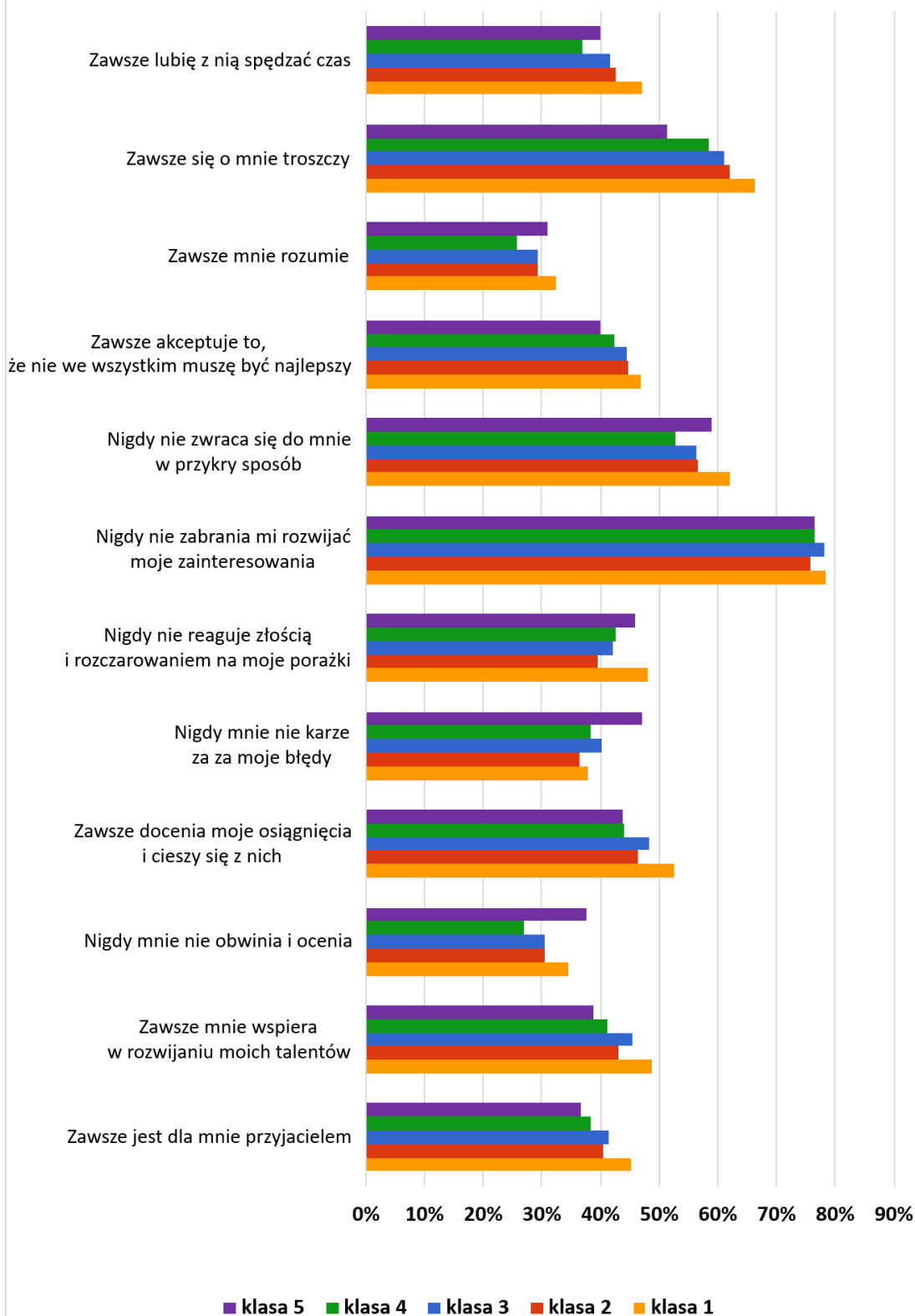


Relacje rodziców i dzieci (średnia procentów skrajnych odpowiedzi)

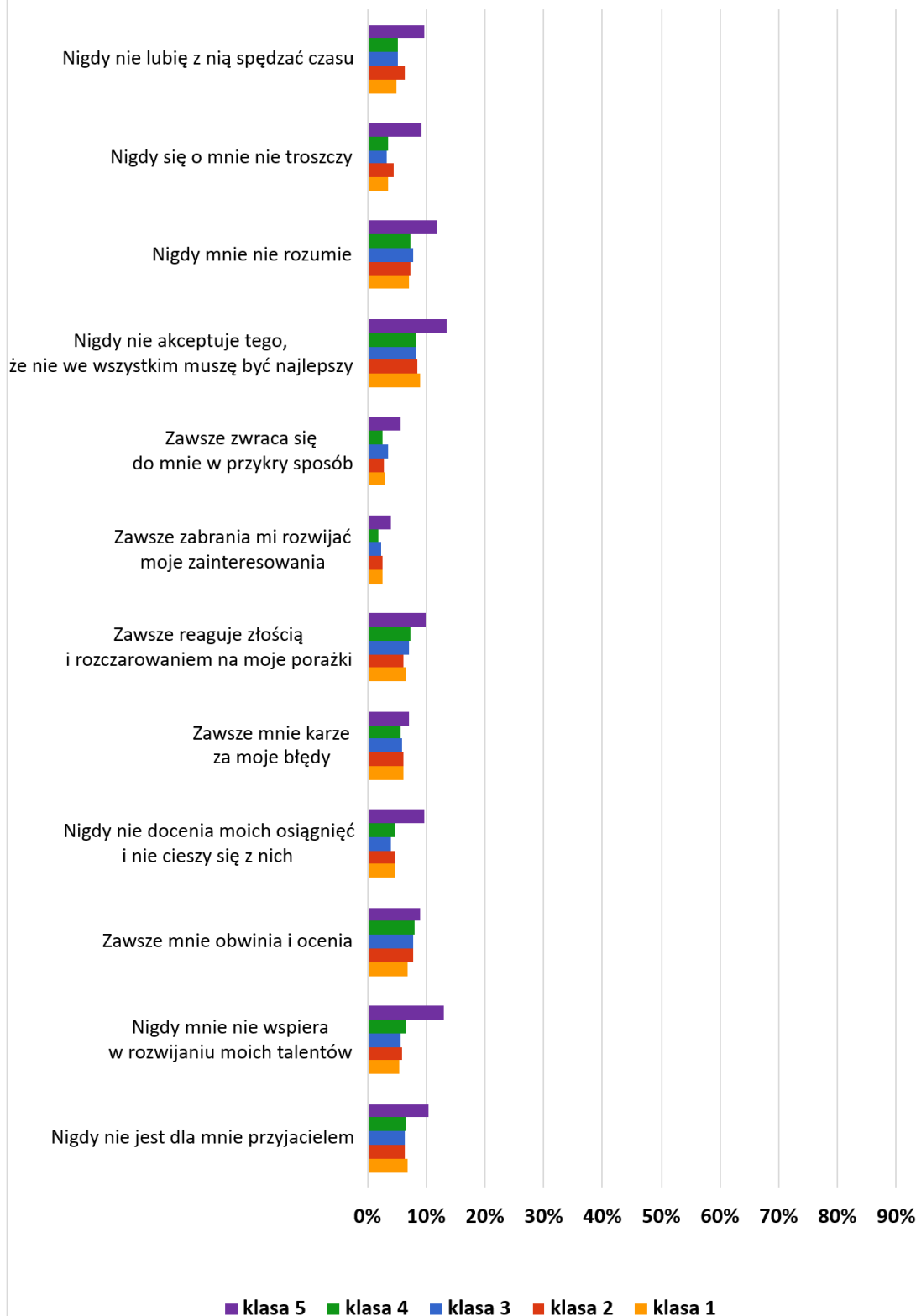


MAMA

Relacja wspierająca

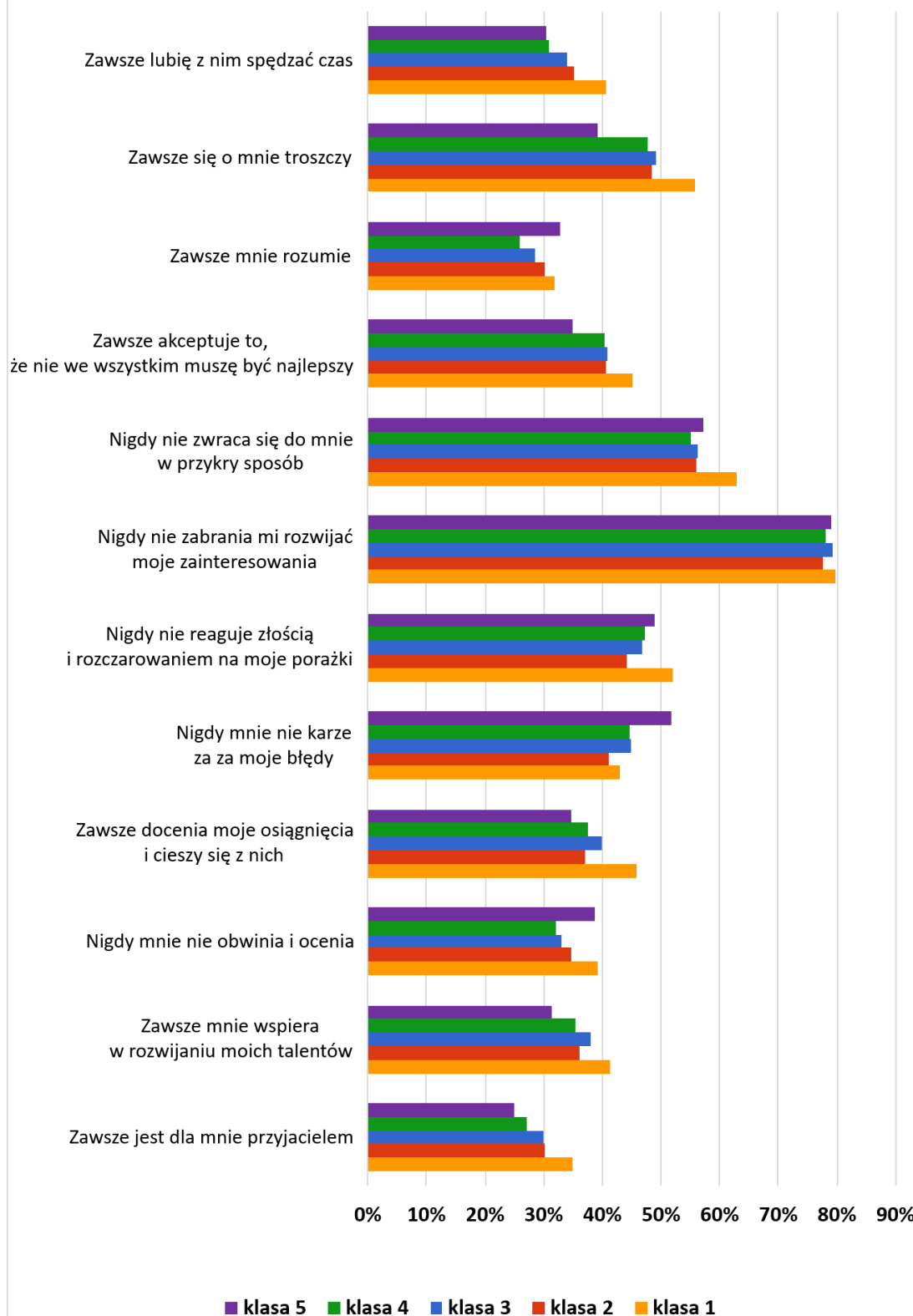


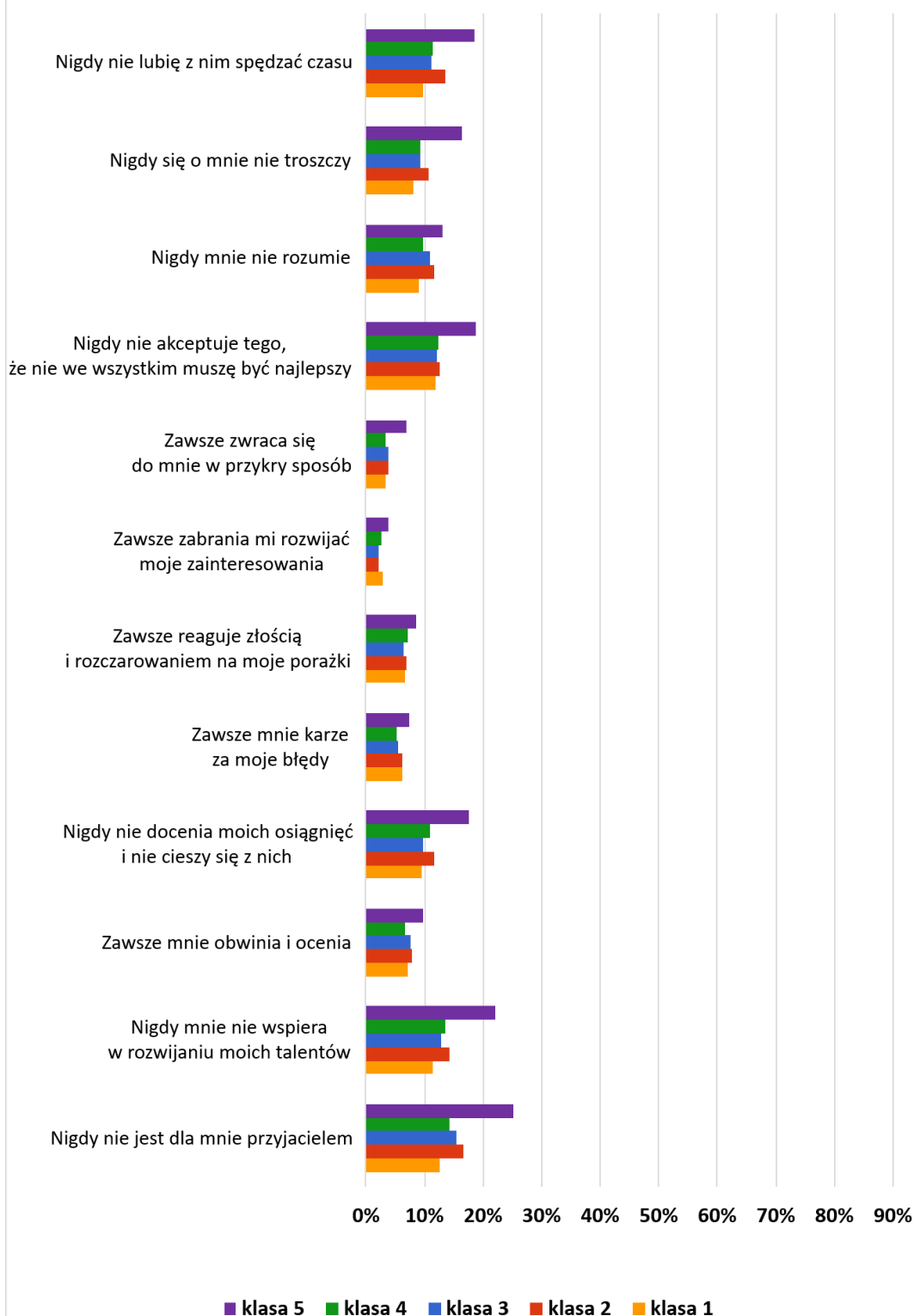
MAMA Relacja NIEwspierająca



TATA

Relacja wspierająca



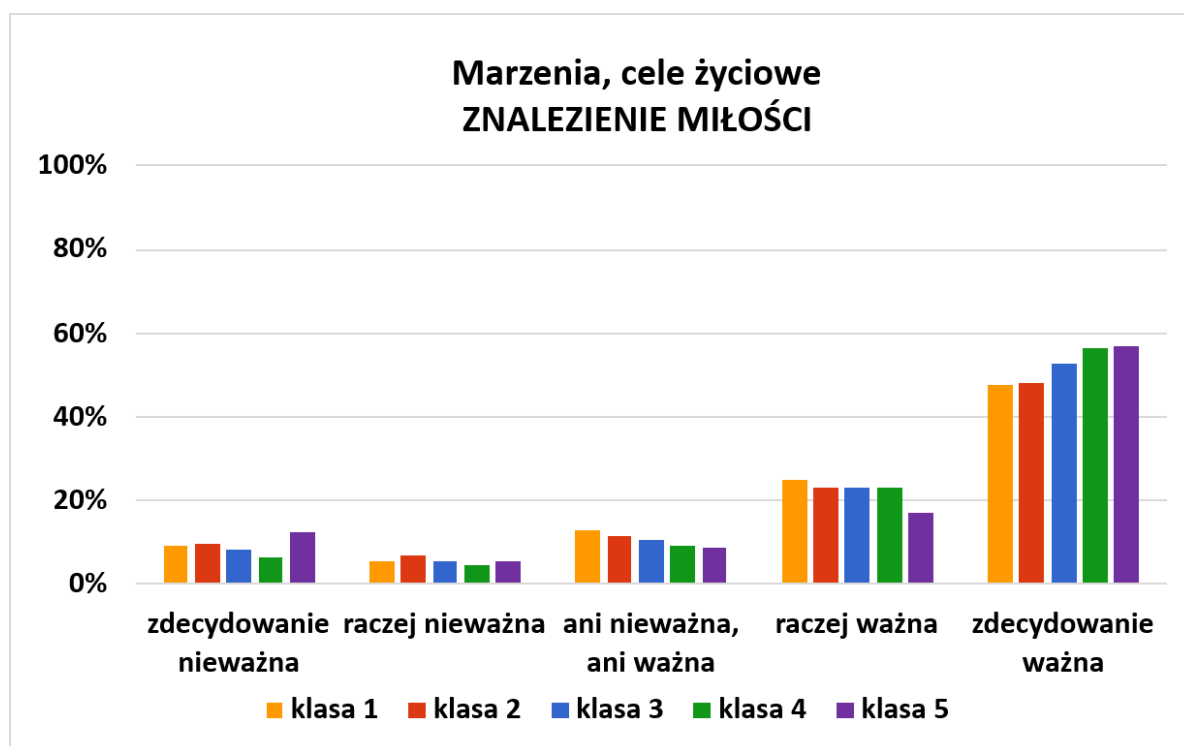
TATA
Relacja NIEwspierająca

2.2.9 Cele i marzenia

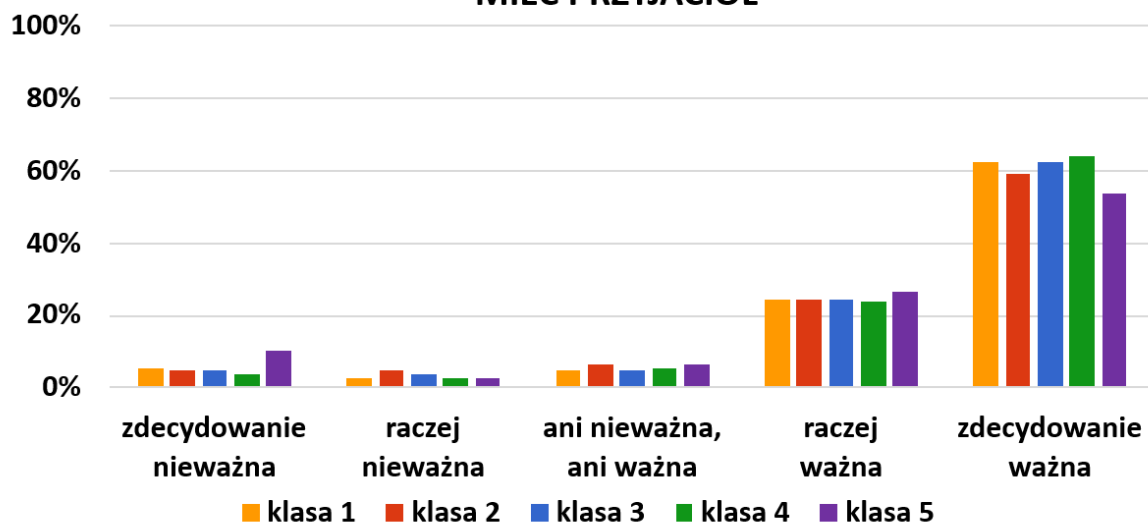
Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”)

Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa).

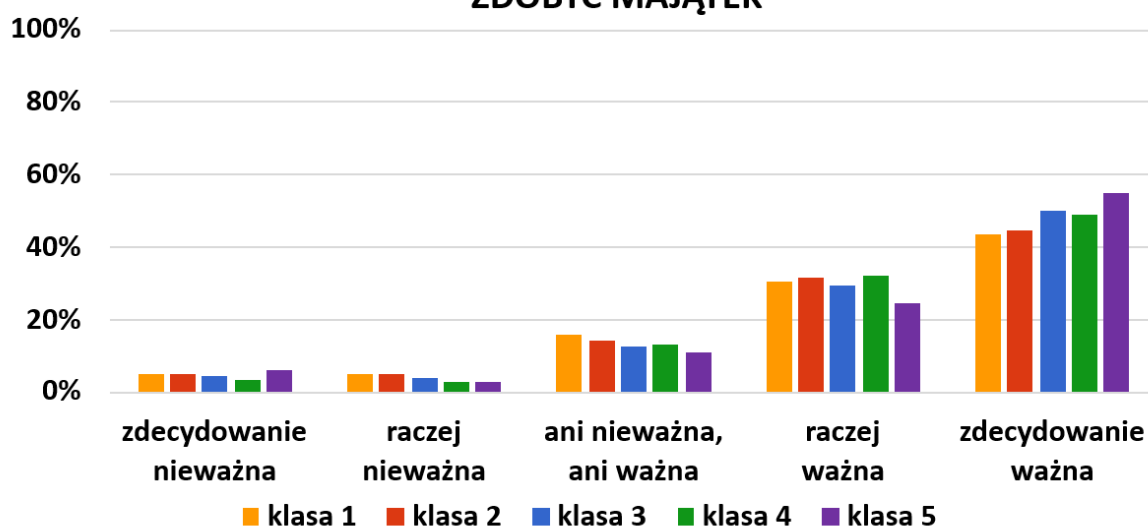
Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które - gdy nie mogą zostać zrealizowane - prowadzą do frustracji, a w konsekwencji pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia. W konsekwencji może to prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimediów. Marzenia wskazane jako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



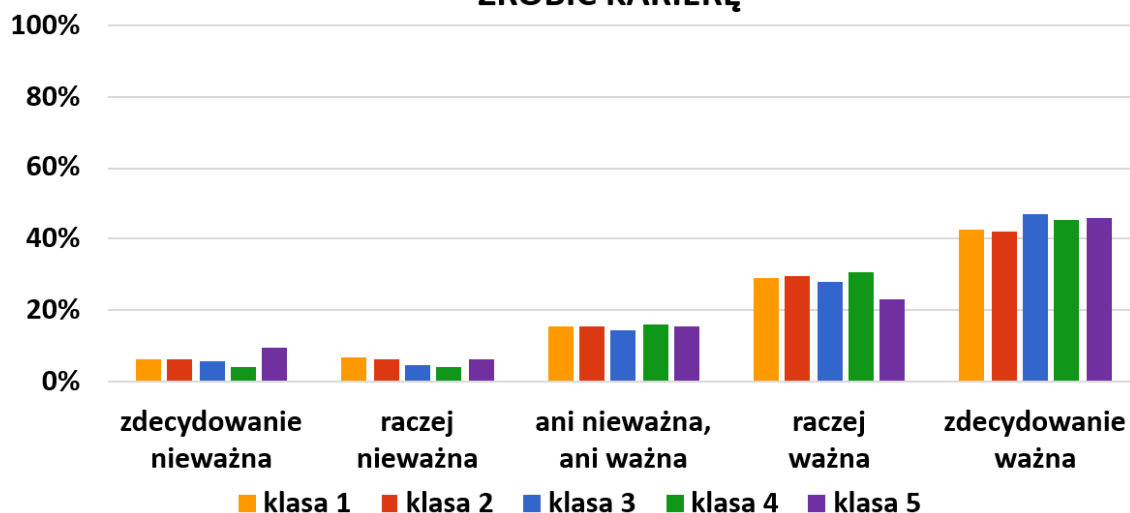
Marzenia, cele życiowe MIEĆ PRZYJACIÓŁ



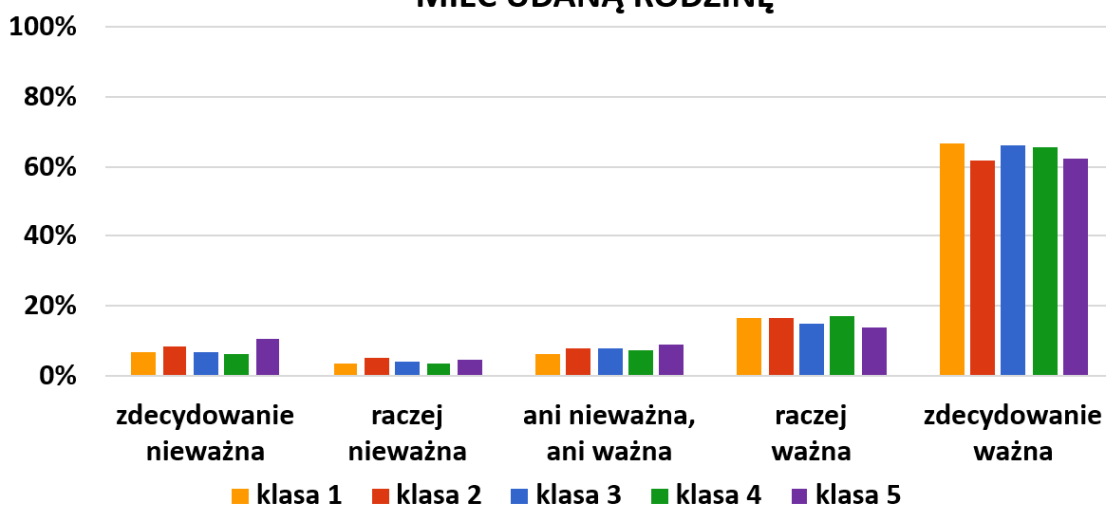
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ MAJĄTEK



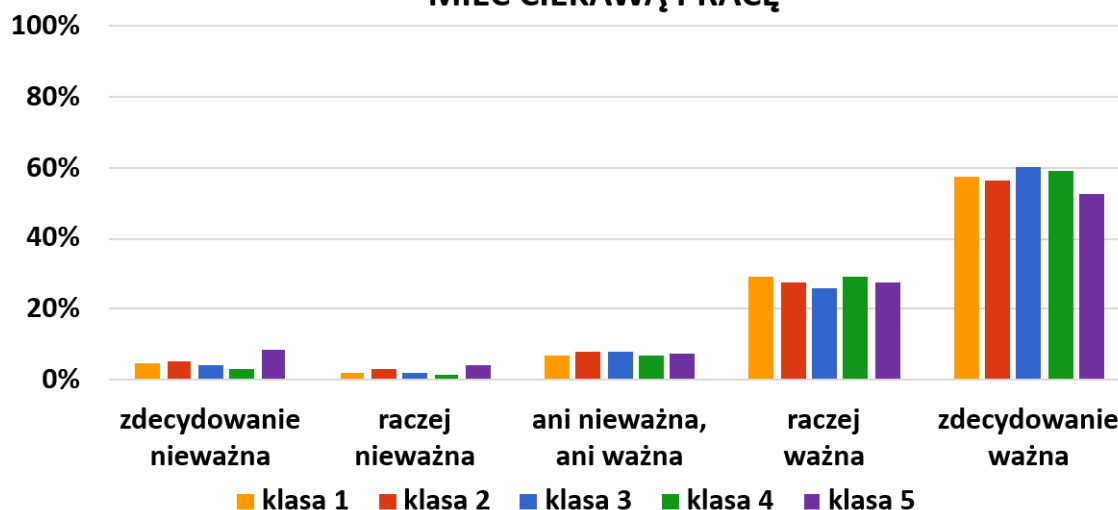
Marzenia, cele życiowe ZROBIĆ KARIERĘ



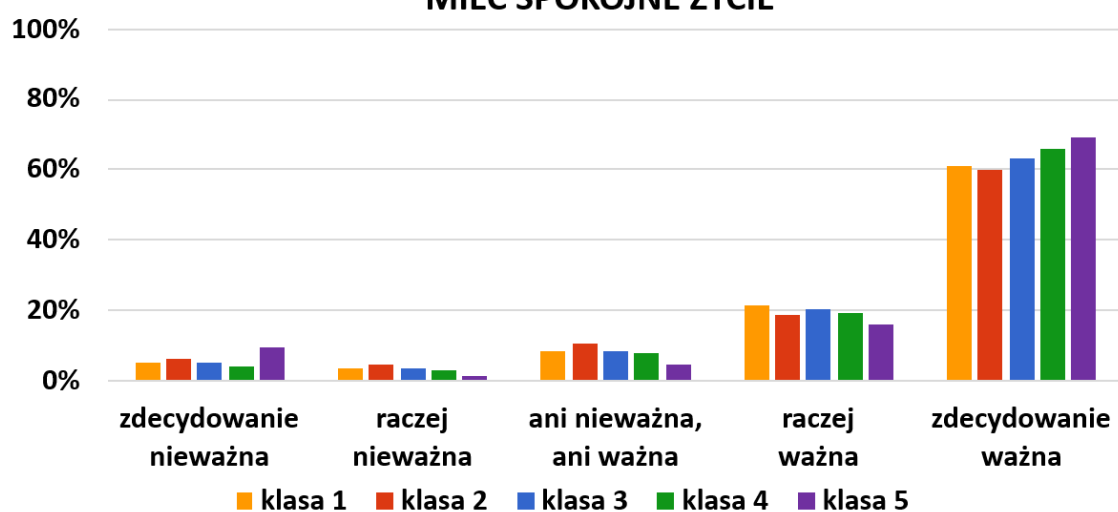
Marzenia, cele życiowe MIEĆ UDANĄ RODZINĘ



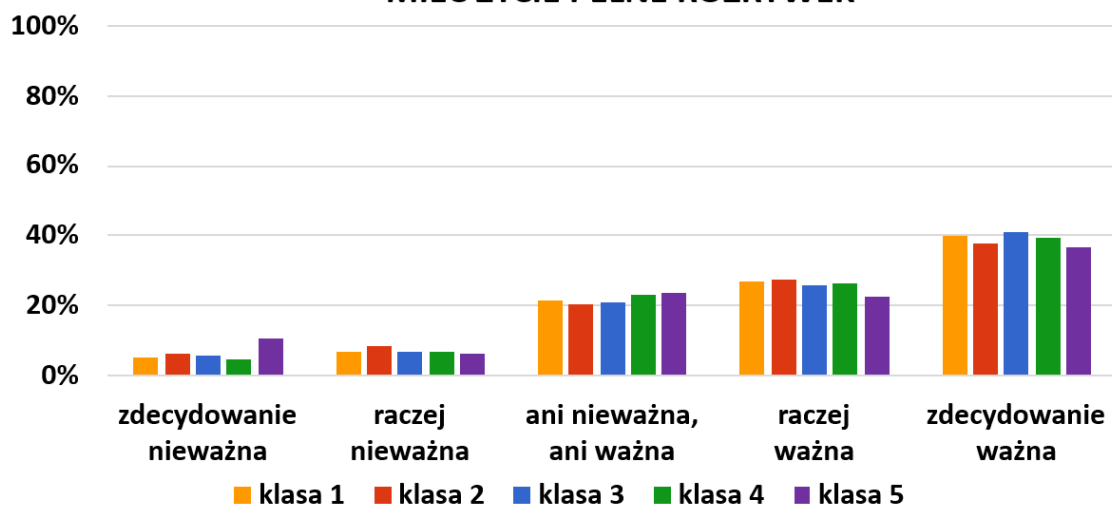
Marzenia, cele życiowe MIEĆ CIEKAWĄ PRACĘ



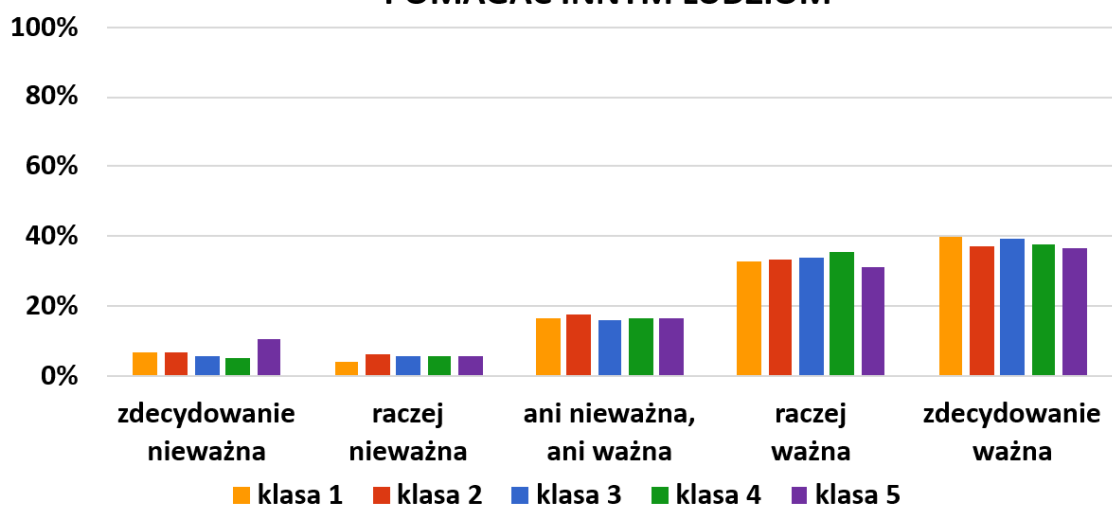
Marzenia, cele życiowe MIEĆ SPOKOJNE ŻYCIE



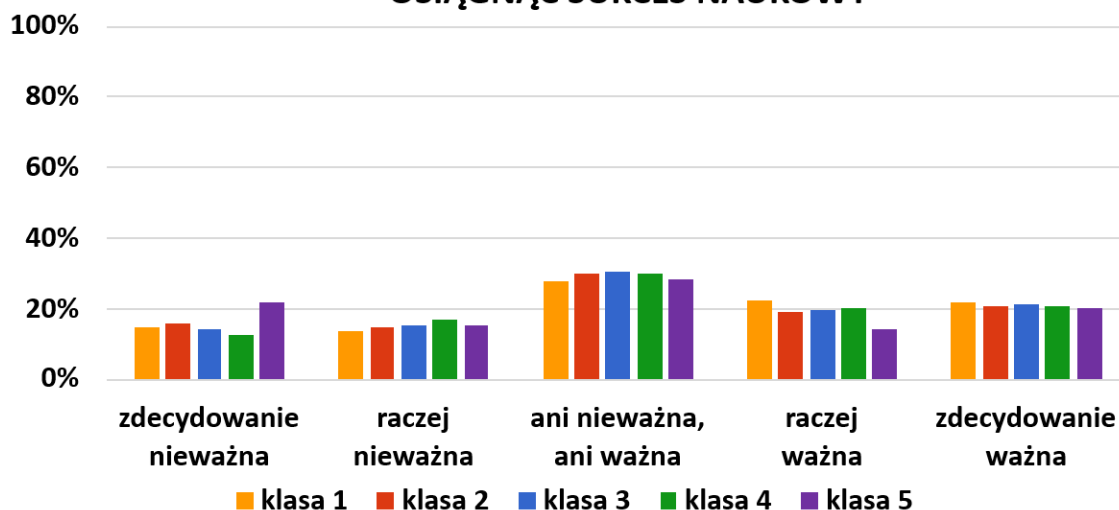
Marzenia, cele życiowe MIEĆ ŻYCIE PEŁNE ROZRYWEK



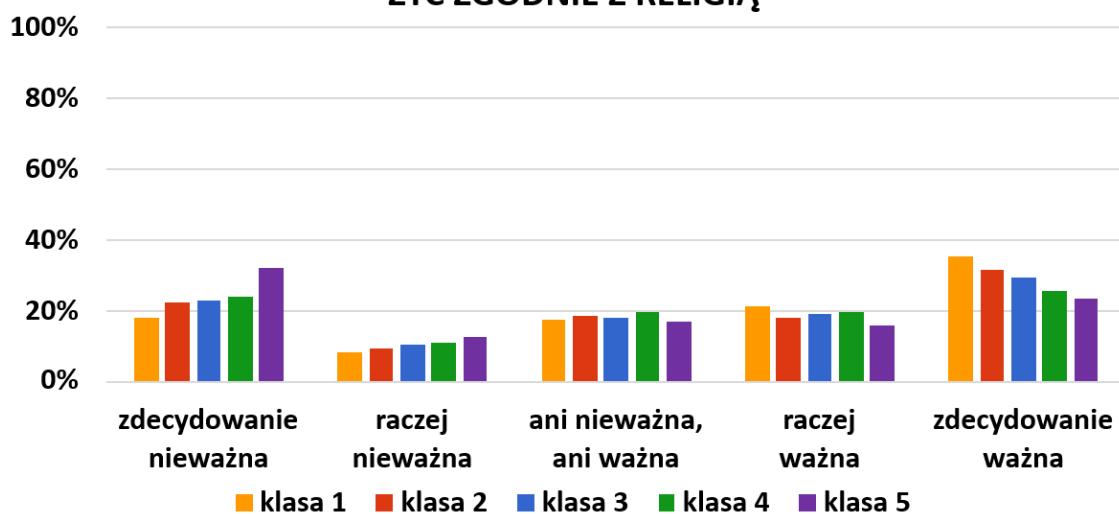
Marzenia, cele życiowe POMAGAĆ INNYM LUDZIOM



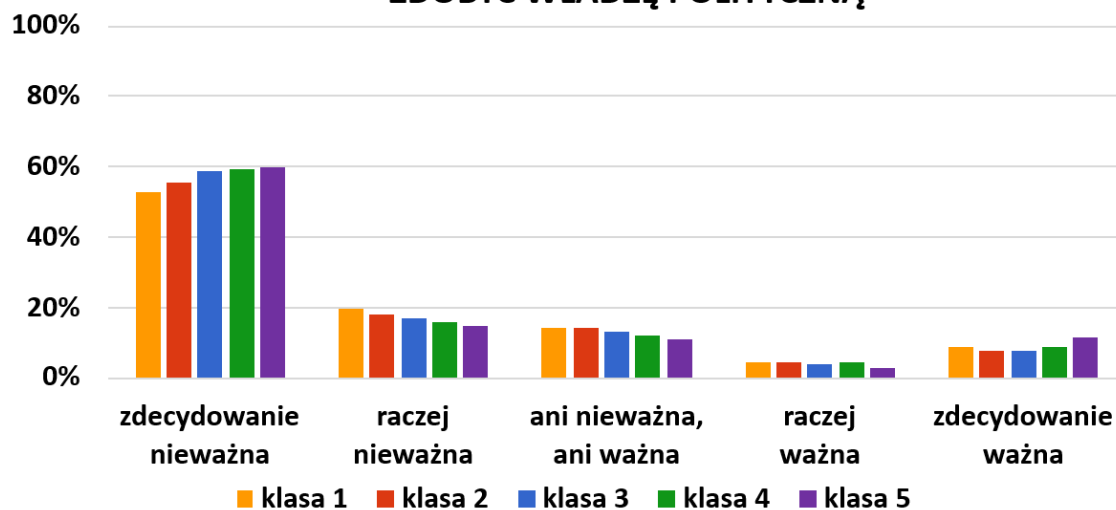
Marzenia, cele życiowe OSIĄGNAĆ SUKCES NAUKOWY



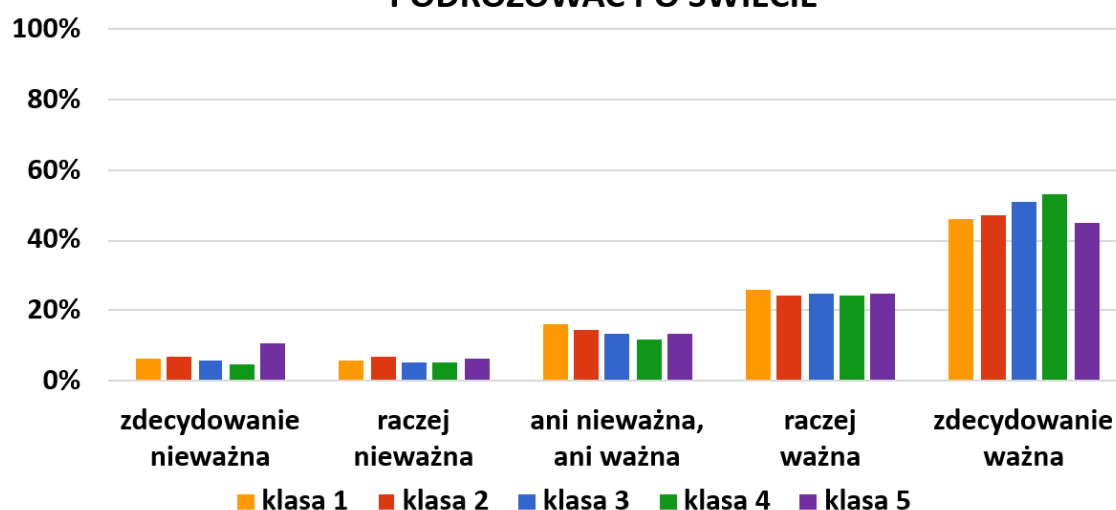
Marzenia, cele życiowe ŻYĆ ZGODNIE Z RELIGIĄ



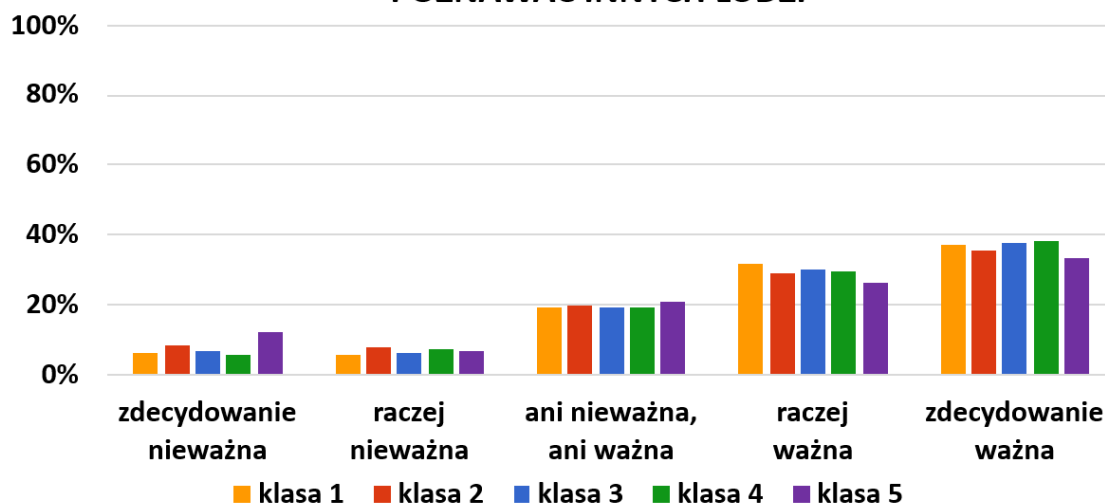
Marzenia, cele życiowe ZDOBYĆ WŁADZĘ POLITYCZNĄ



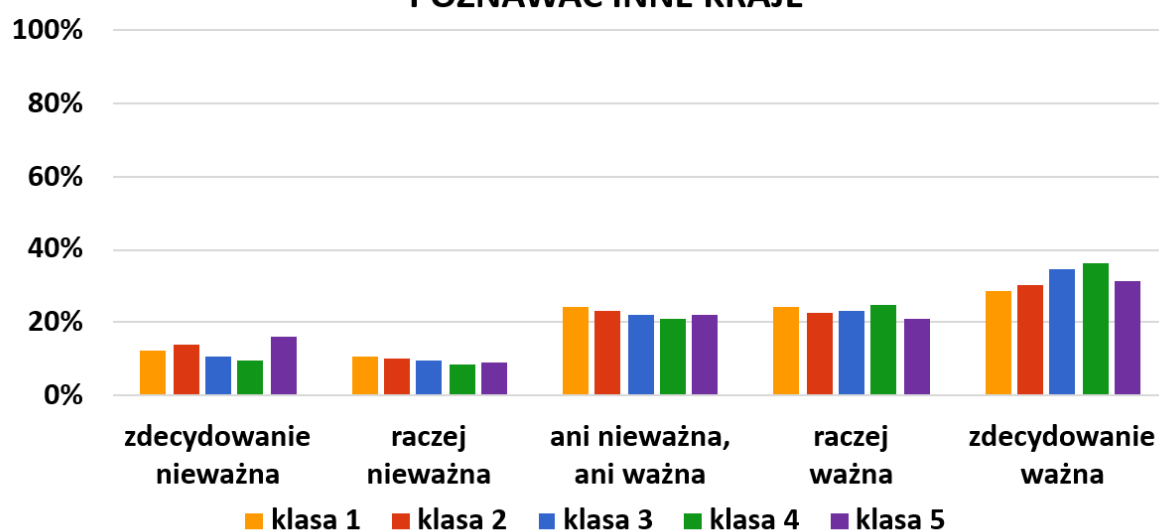
Marzenia, cele życiowe PODRÓŻOWAĆ PO ŚWIECIE

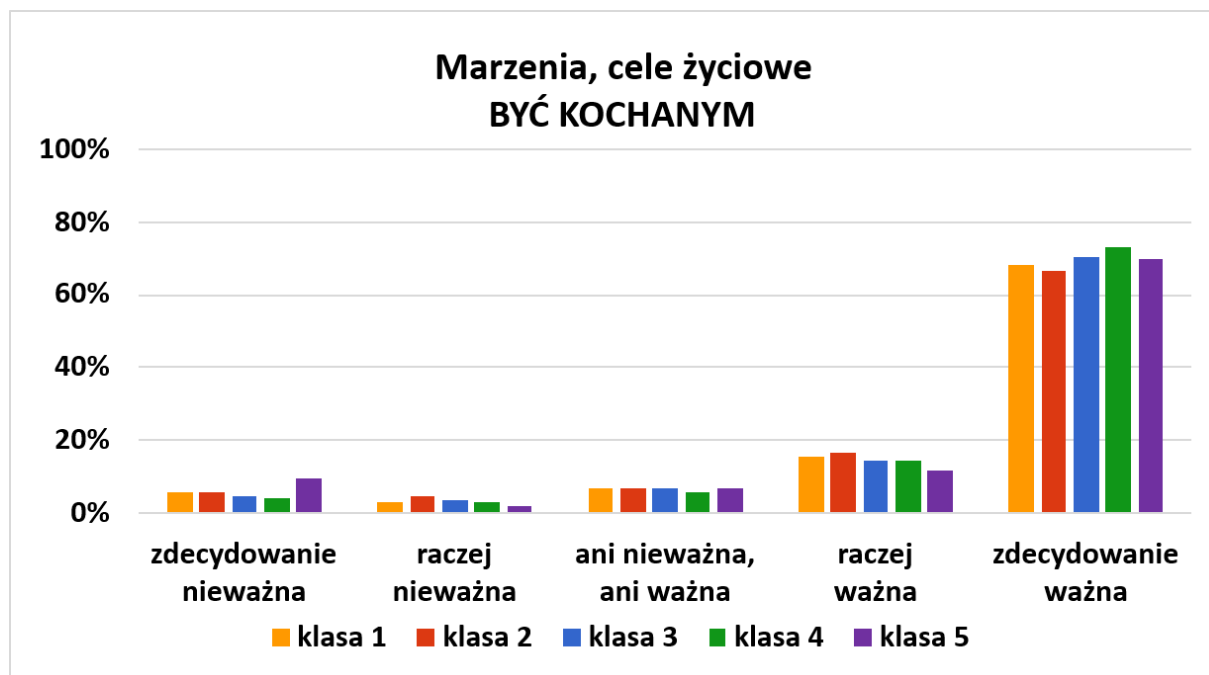


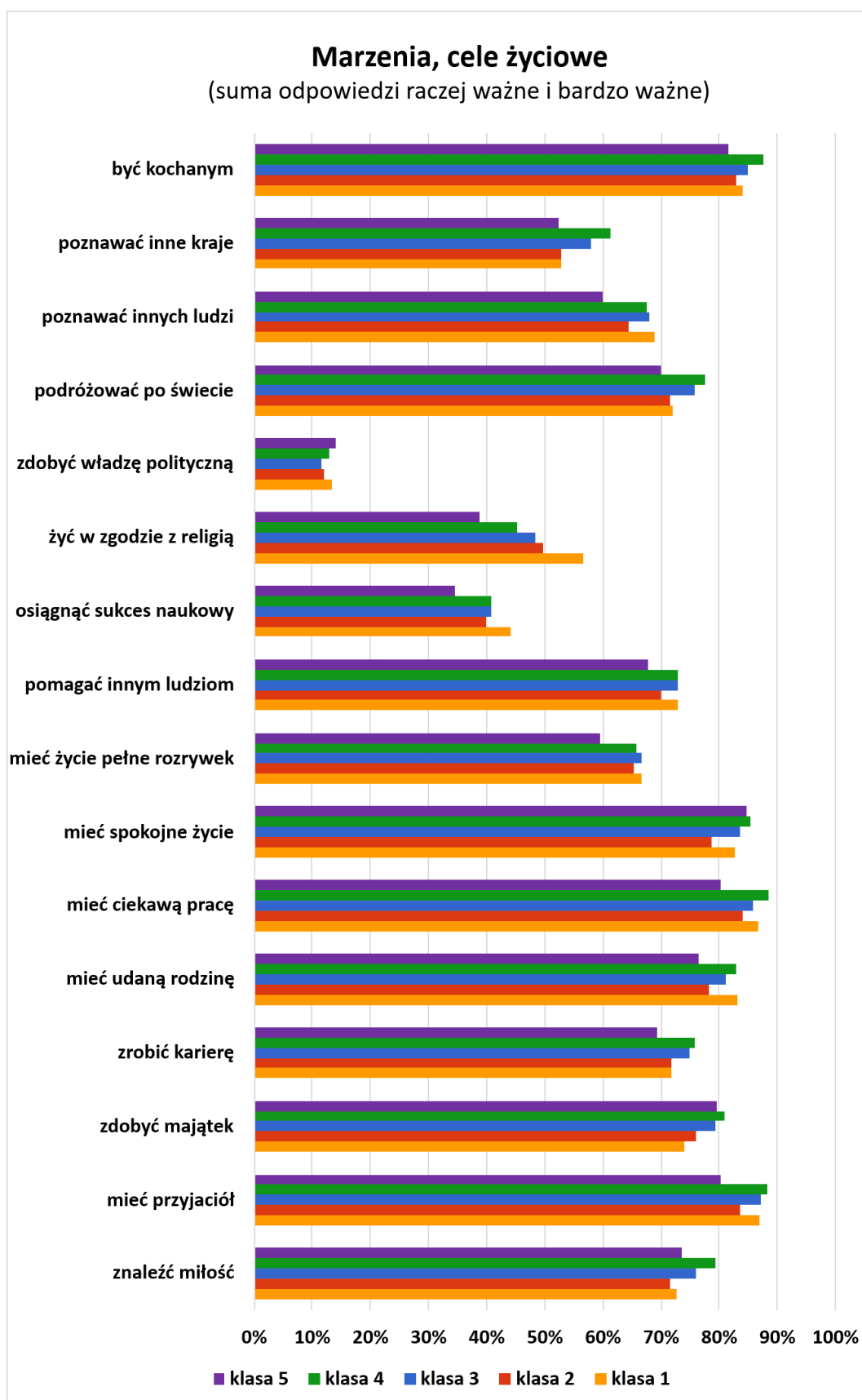
Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNYCH LUDZI



Marzenia, cele życiowe POZNAWAĆ INNE KRAJE



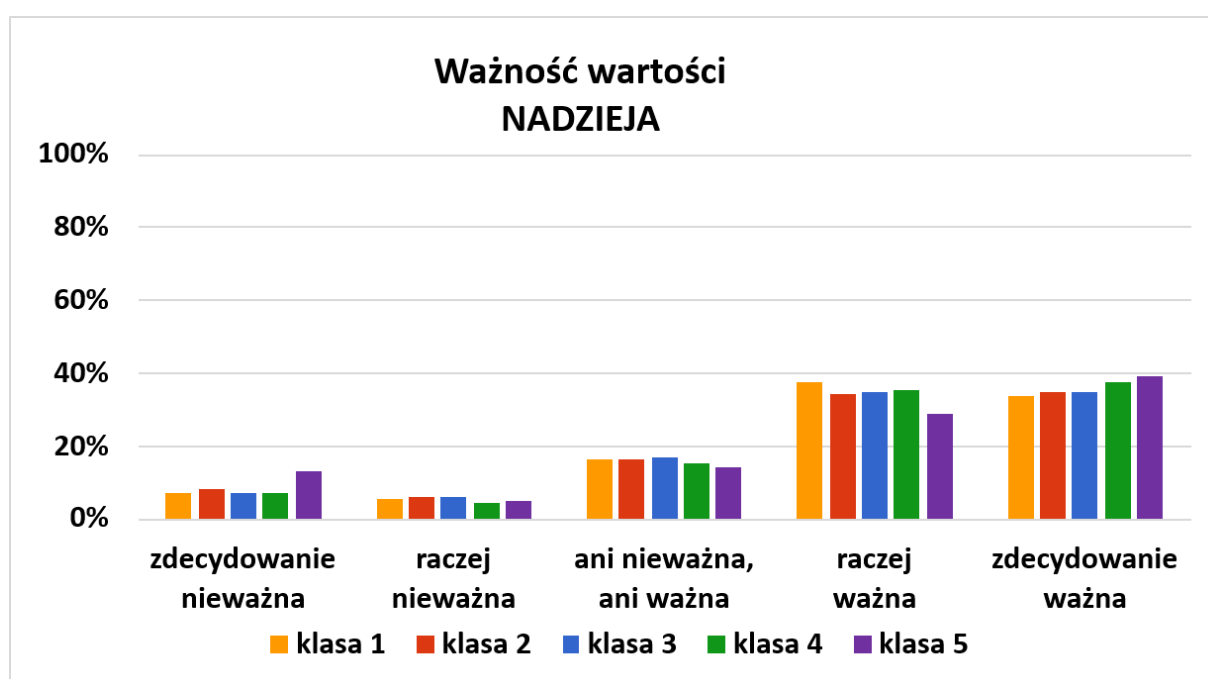




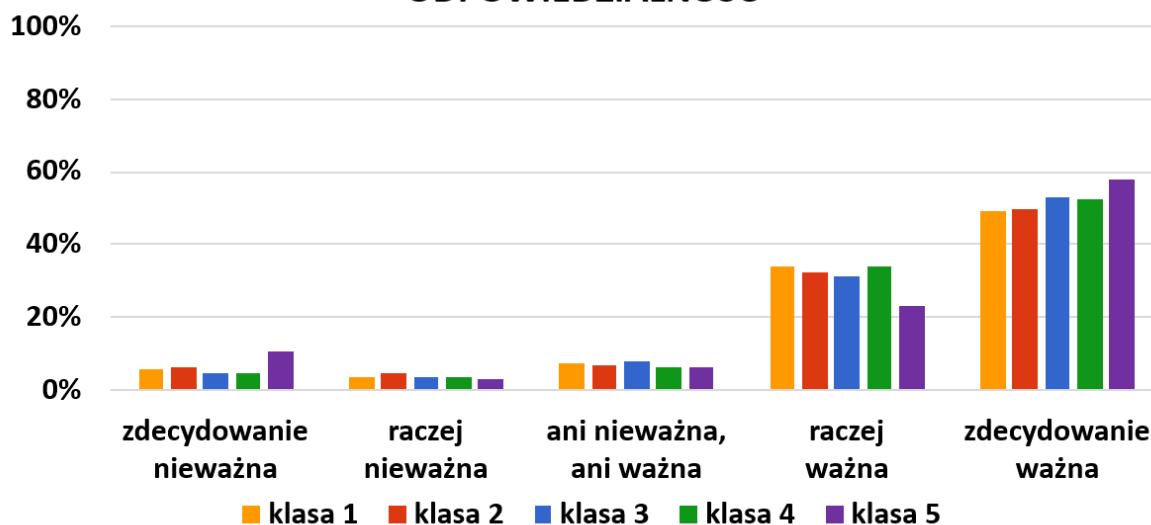
2.2.10 Wartości

Skala Preferencji Wartości (SPW). K. Popielski

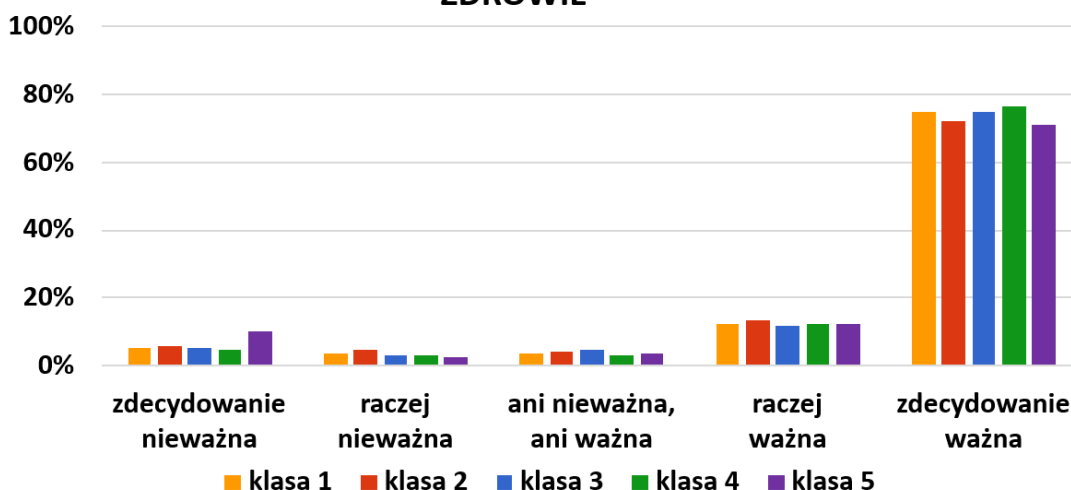
Wartości są sensotwórcze. To intencjonalne obiekty, na które ukierunkowany jest człowiek. Ich realizacja daje efekt w postaci poczucia przyjemności, radości, dobrego samopoczucia, szczęścia, spełnienia. Dzięki ukierunkowaniu na wartości potrafimy przekraczać naszą psychofizyczność. Wartości aby spełniać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



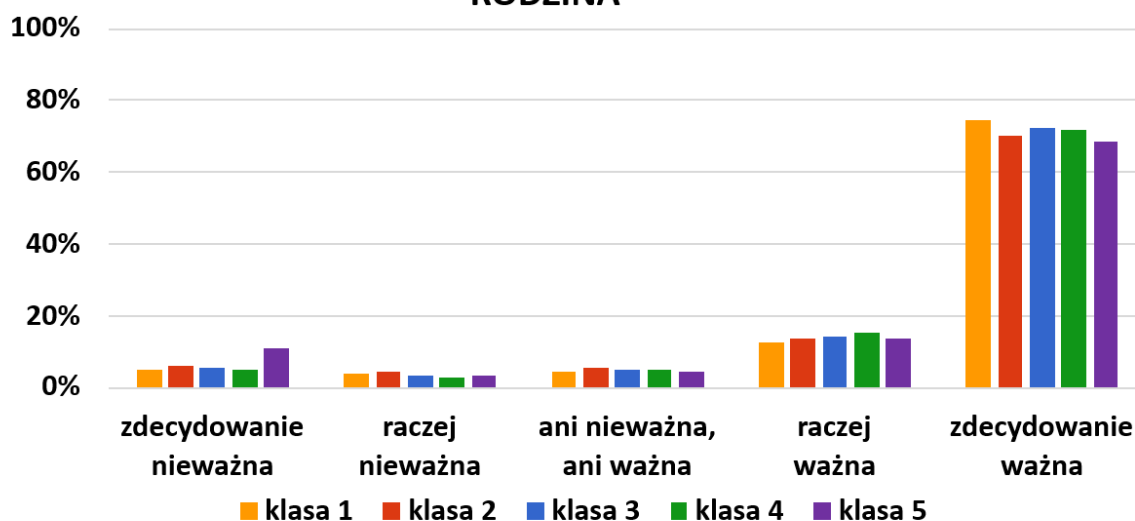
Ważność wartości ODPOWIEDZIALNOŚĆ



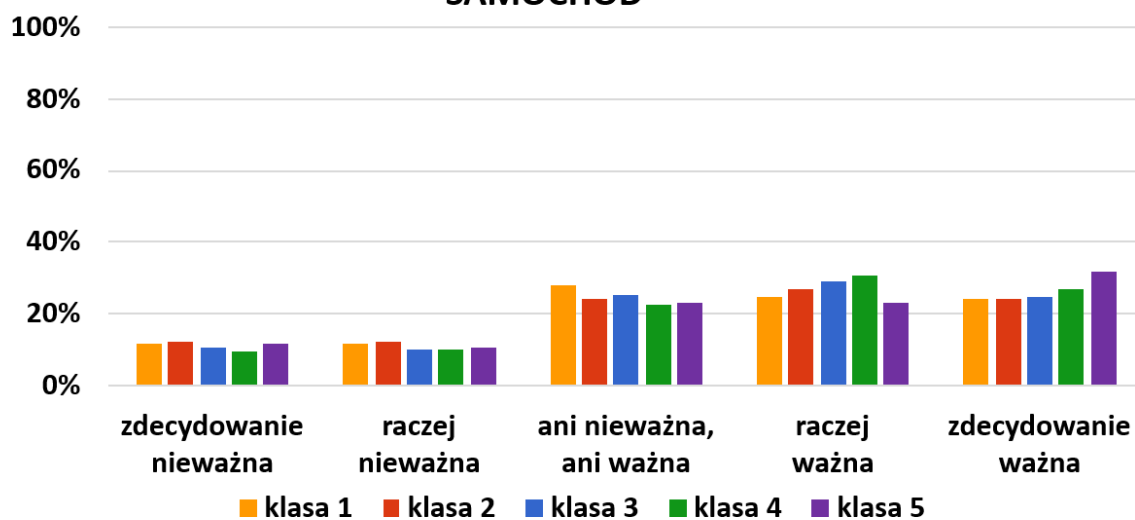
Ważność wartości ZDROWIE



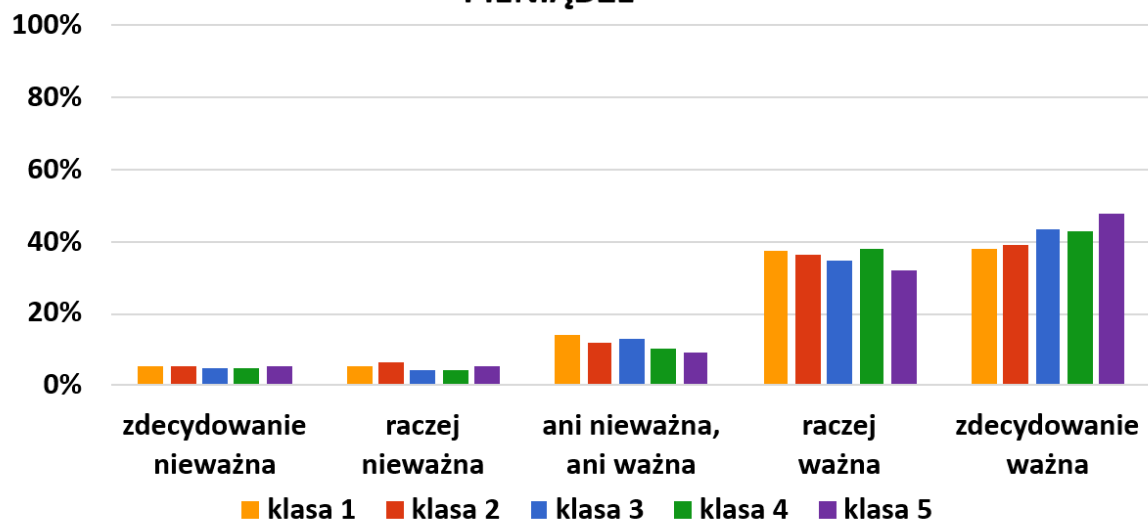
Ważność wartości RODZINA



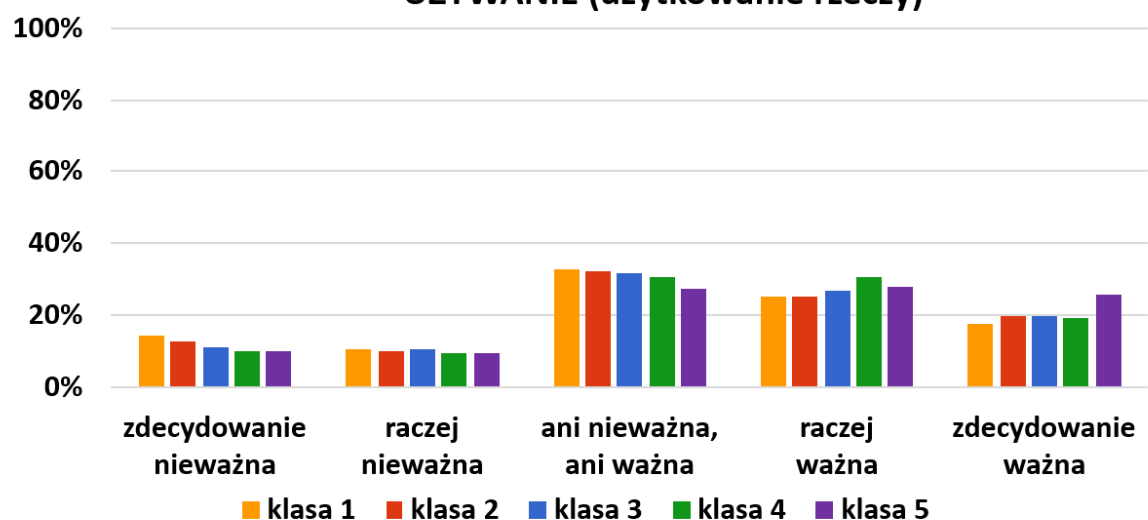
Ważność wartości SAMOCHÓD

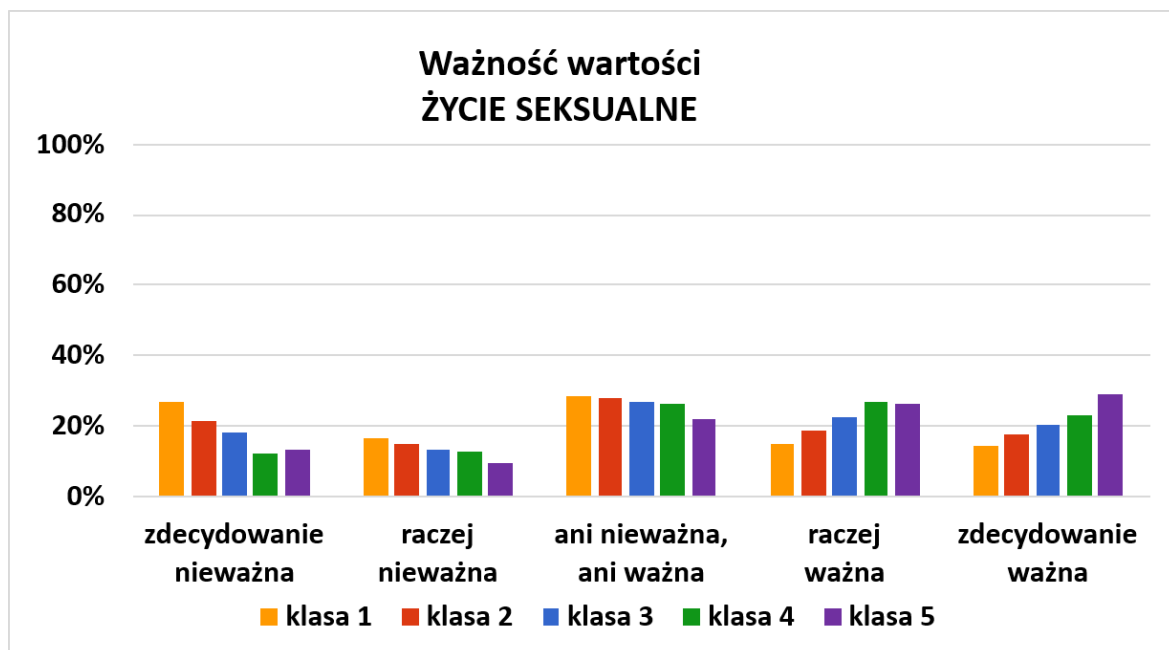


Ważność wartości PIENIĄDZE



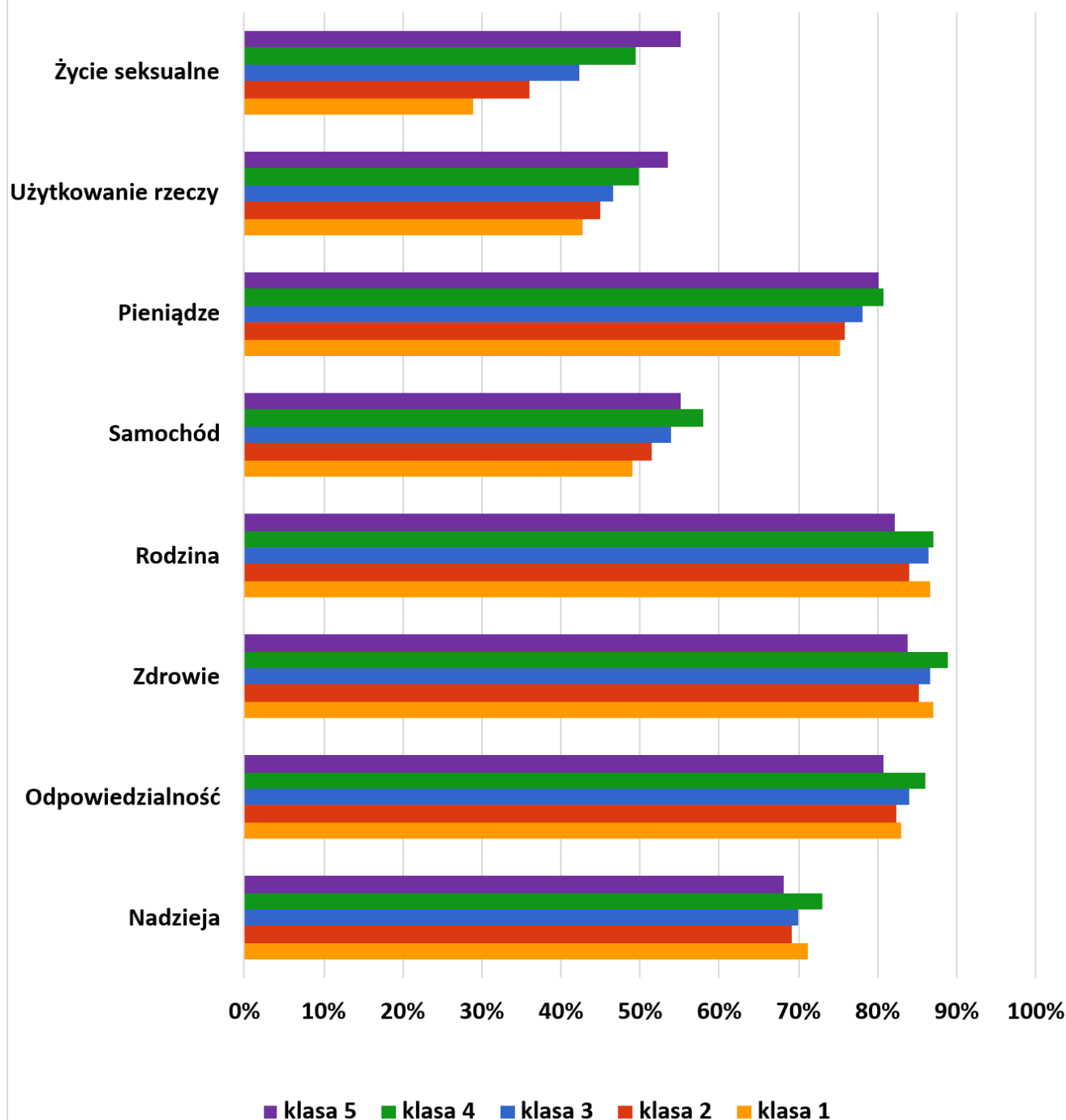
Ważność wartości UŻYWANIE (użytkowanie rzeczy)





Wartości

(suma odpowiedzi raczej ważne i bardzo ważne)



2.2.11 Podsumowanie

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

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

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

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

2.2.12 Komentarz do badań młodzieży Szkoły Ponadpodstawowej

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół ponadpodstawowych wzięło udział 7847 uczniów z terenu województwa małopolskiego.

Większość stanowili uczniowie klasy 3 (2364) oraz klasy 2 (2202), a najmniej liczną grupą byli uczniowie klasy 5 (432).

2.2.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 15% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. W klasach 5 odsetek ten wynosi ok 20%, czyli co 5 uczeń kończący technikum bądź szkołę branżową zmagają się z pytaniami o celowość istnienia.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 20% nie ma zdania w tym temacie, natomiast ok 20% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Również tutaj najwyższe wskaźniki są wśród uczniów klas 5. Tak samo między 20-25 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie (w klasach 5 jest to ponad 25%). Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 20% badanych uczniów szkół ponadpodstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne (w klasach 5 jest to ponad 20%). Co 4 uczennica i co 5 uczeń ma niskie poczucie sensu życia.

2.2.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 2 (17,2%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 4 (20,2%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 18,1%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 18,0%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli. Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Ponad połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Między 12-14% badanych oszukało kogoś bliskiego, aby ukryć problemy związane z Internetem oraz ryzykuje z tego powodu utratę bliskich relacji. Również więcej niż co drugi uczeń (56-62%) używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych wskaźników w przyszłych latach. Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików.

2.2.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 1

(23,9%) a największy wśród dziewcząt z klasy 5 (55, 8%). W klasie 1 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy. Suma wyników depresji wyniosła 41,8% wśród wszystkich badanych (w ubiegłym roku było to 41,2%).

W przypadku dziewczyn jest to co druga uczennica z objawami depresyjności.

2.2.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież ze szkół ponadpodstawowych najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych sama sobie radzi, na drugim miejscu deklaruje, że uzyskuje wsparcie od swoich przyjaciół, a następnie od rodziców lub „nikogo nie proszą o pomoc”. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne.

2.2.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 20% badanych uczniów (w klasach 5 jest to 15%), którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą

odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Część 3

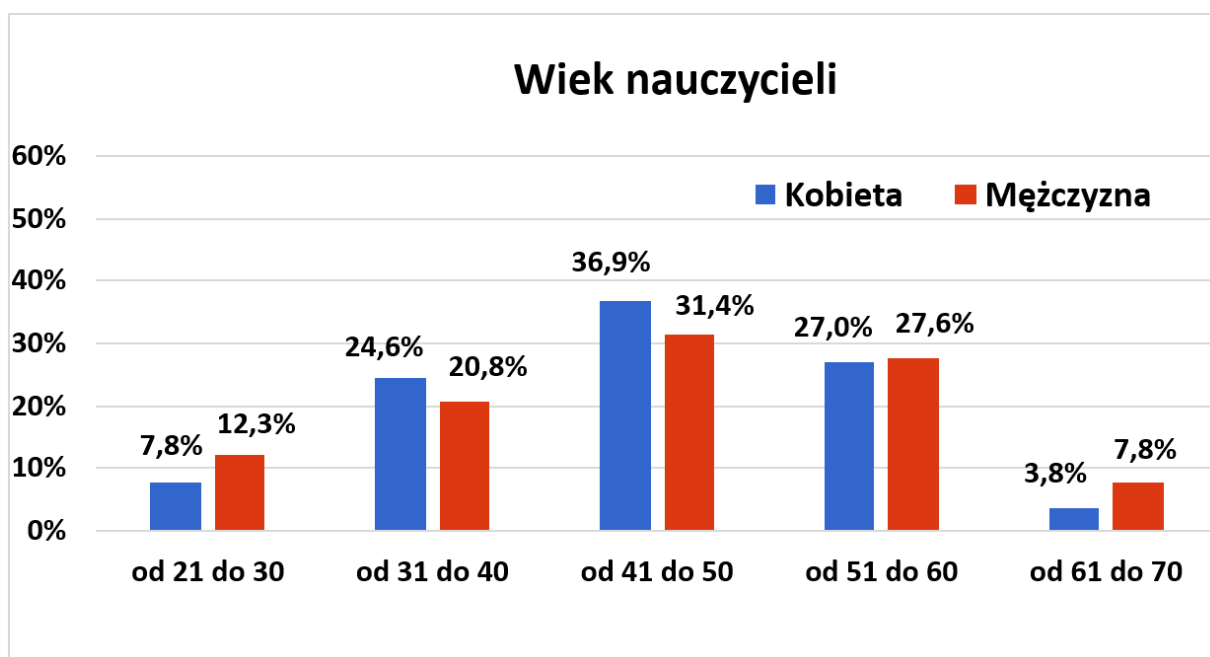
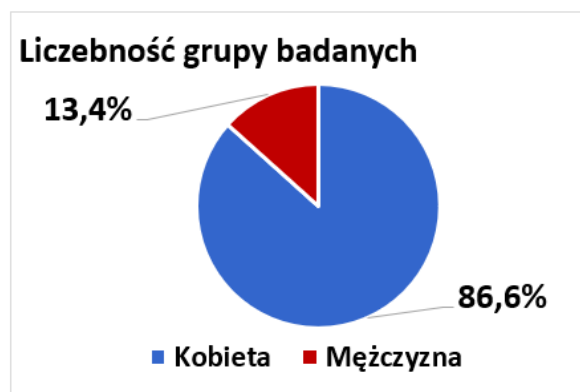
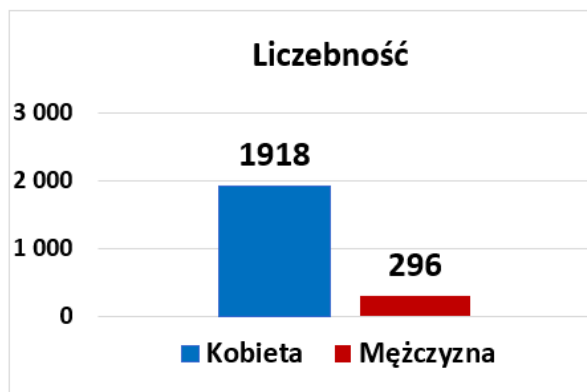
Raport z badań kondycji psychicznej nauczycieli

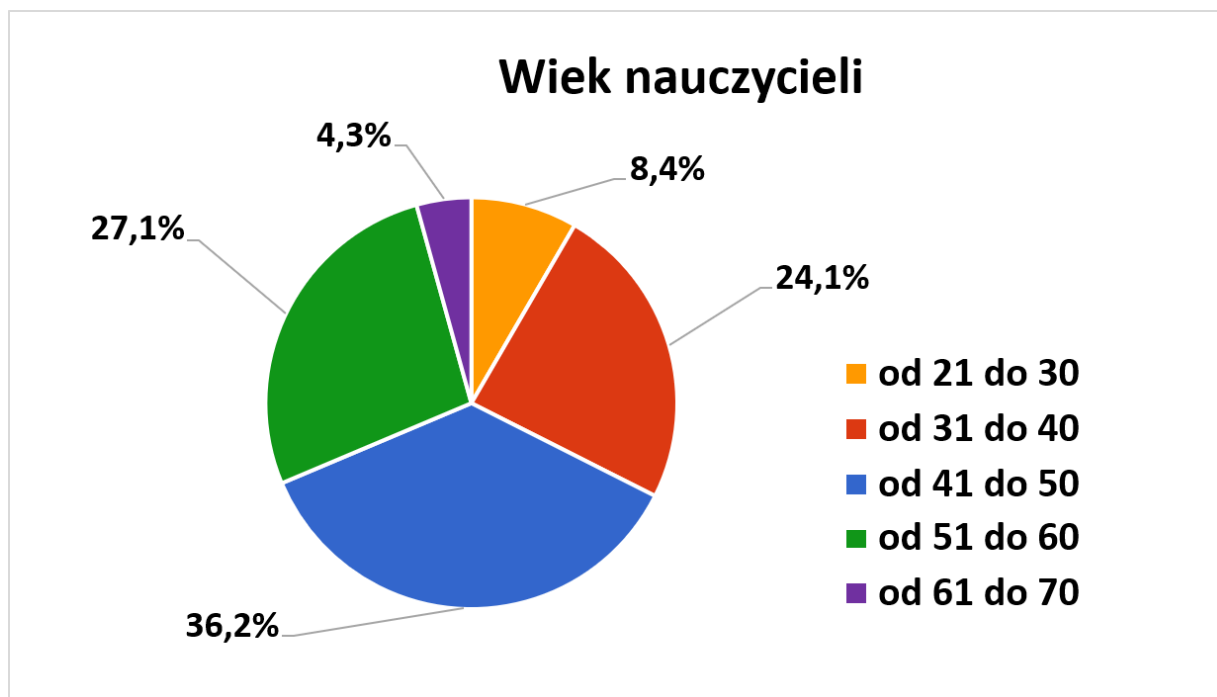
3.1 Wprowadzenie

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

3.2 Badana grupa nauczycieli

Wszystkie wyniki zaprezentowano w postaci wykresów z podziałem na płeć.





3.3 Poczucie sensu życia

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

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

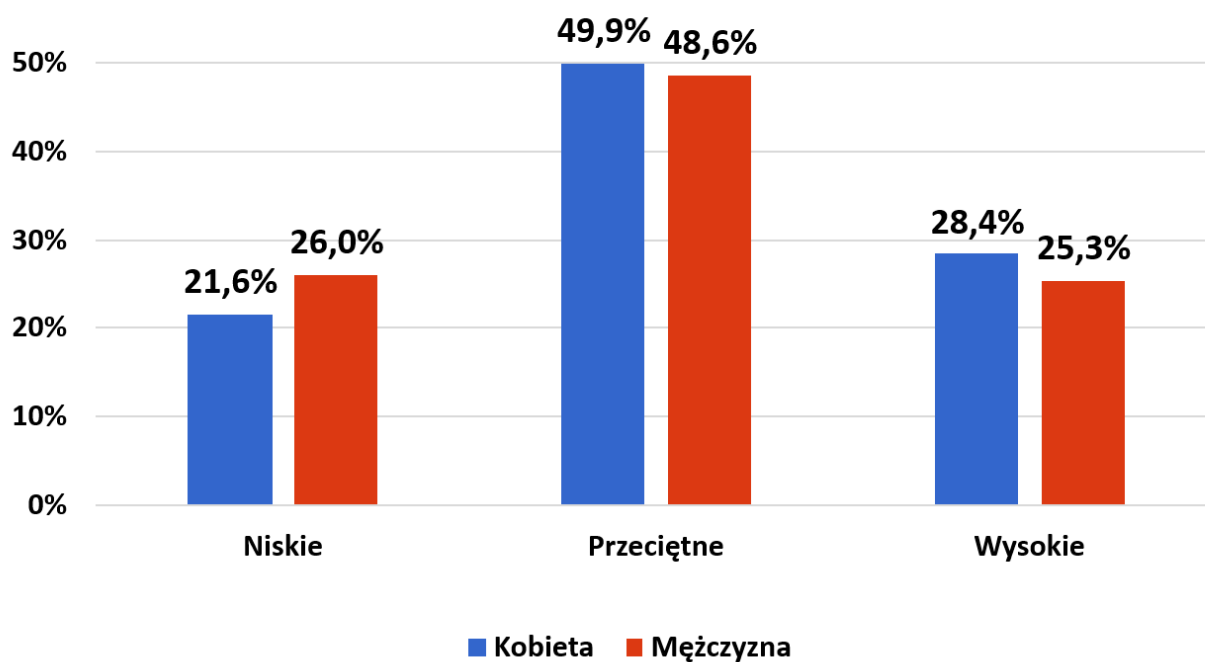
Sens życia to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami.

Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

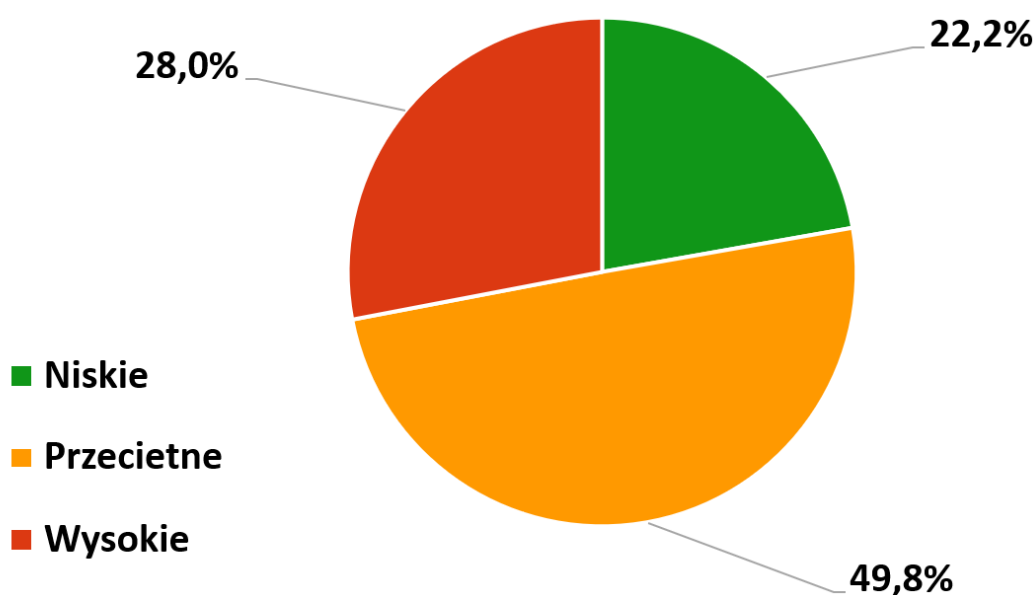
- afirmacja życia,
- sens życia,
- ocena własnego życia,
- cele życia.

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

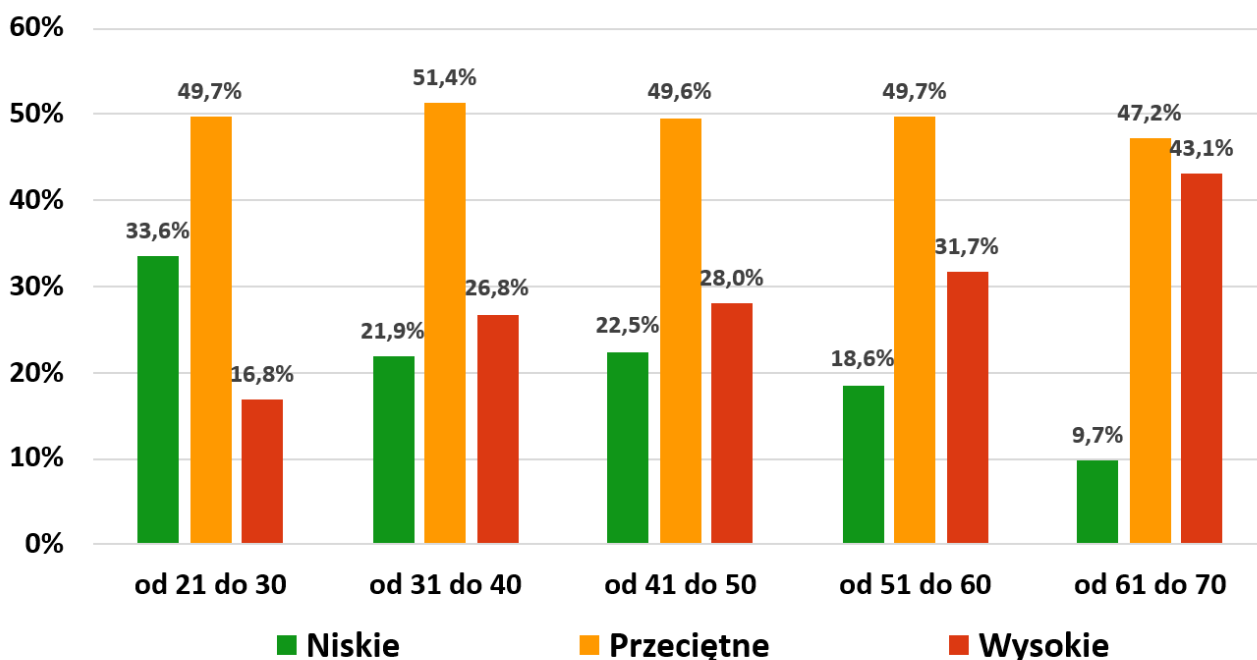
Poczucie sensu życia



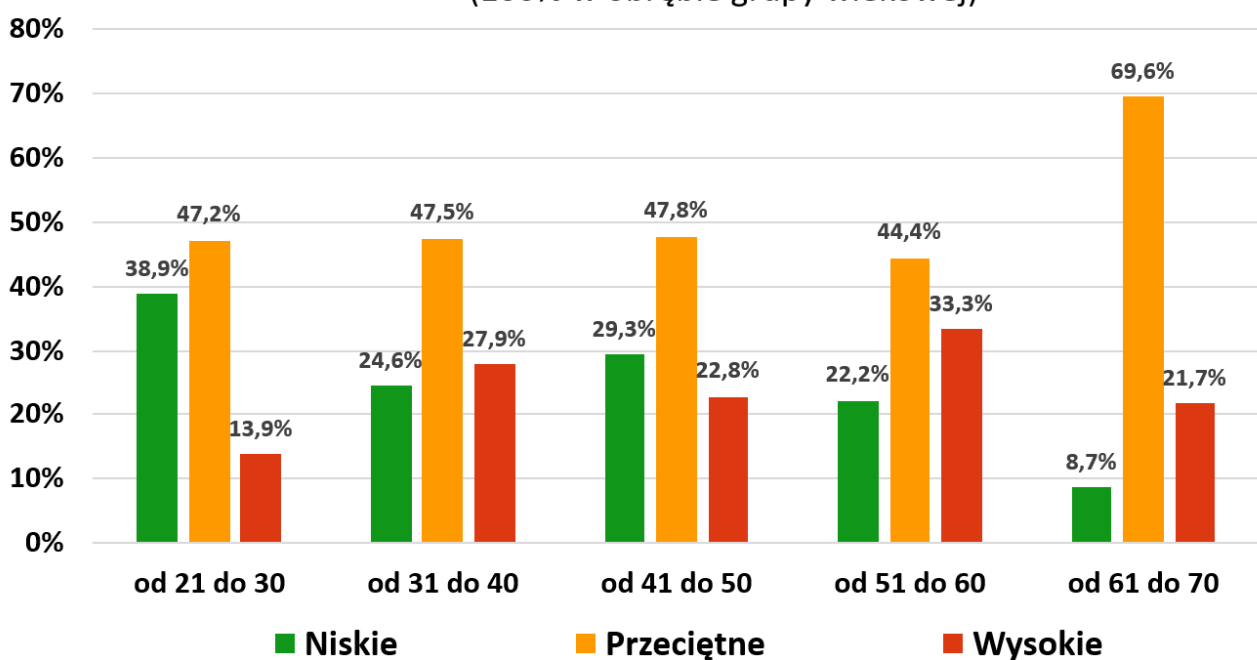
Poczucie sensu życia



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



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



3.4 Uzależnienie od Internetu

Test uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young

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

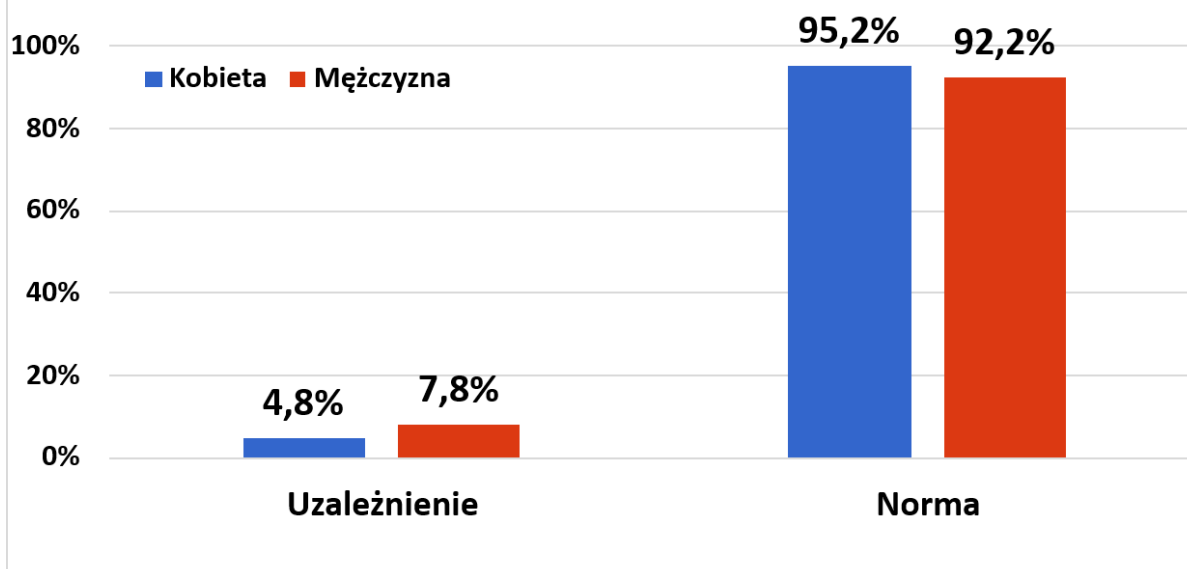
Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

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

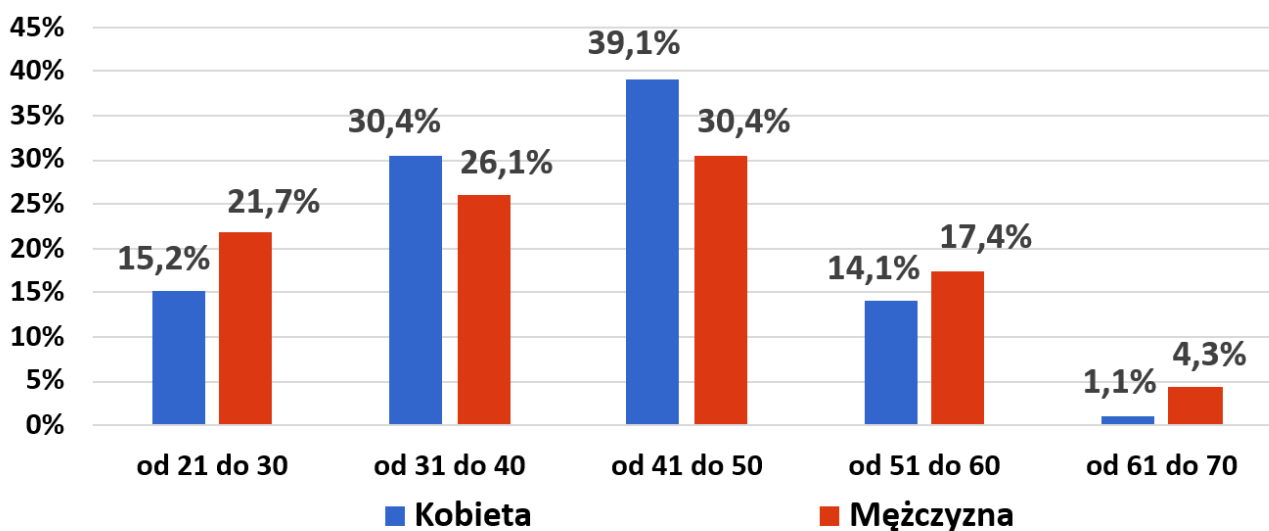
Jeżeli nauczyciel odpowiada twierdząco na 5 lub więcej pytań

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

Prawdopodobne uzależnienie od Internetu

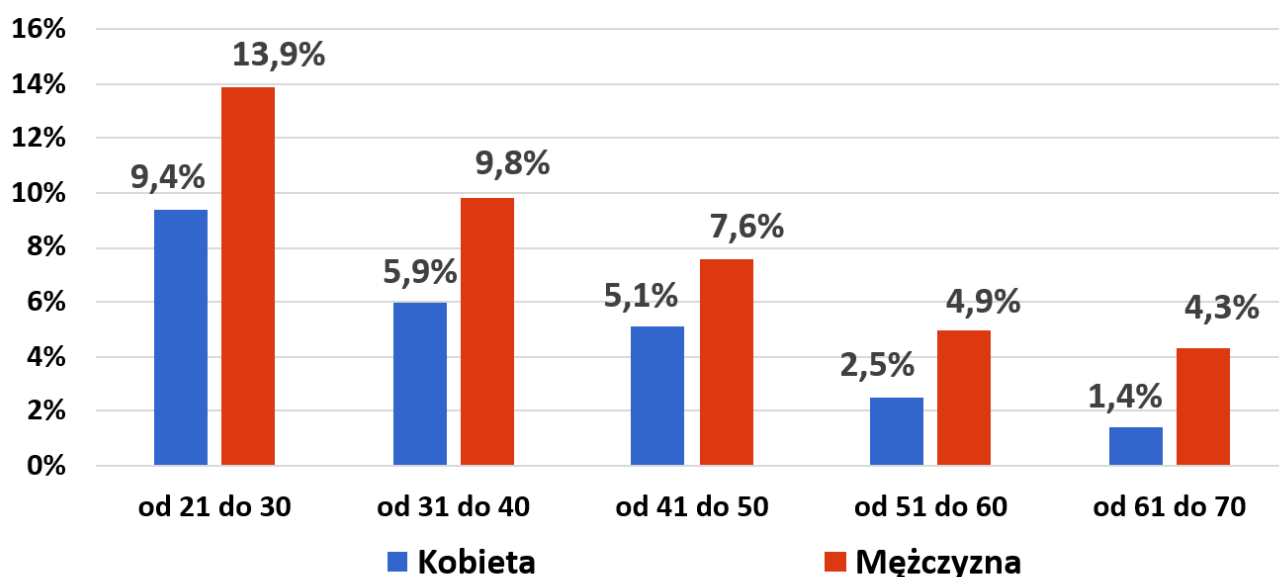


Uzależnienie od internetu w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie danej płci z uzależnieniem)



Uzależnienie od internetu w podziale na grupę wiekową

(100% w obrębie danej płci stanowią
wszyscy nauczyciele w danej grupie wiekowej)



Dla przykładu:

Wśród wszystkich kobiet w pierwszej grupie wiekowej, 9,4% ma objawy uzależnienia.

Wśród wszystkich mężczyzn w pierwszej grupie wiekowej, 13,9% ma objawy uzależnienia.

3.5 Depresja

Skala depresji Becka (Beck Depression Inventory)

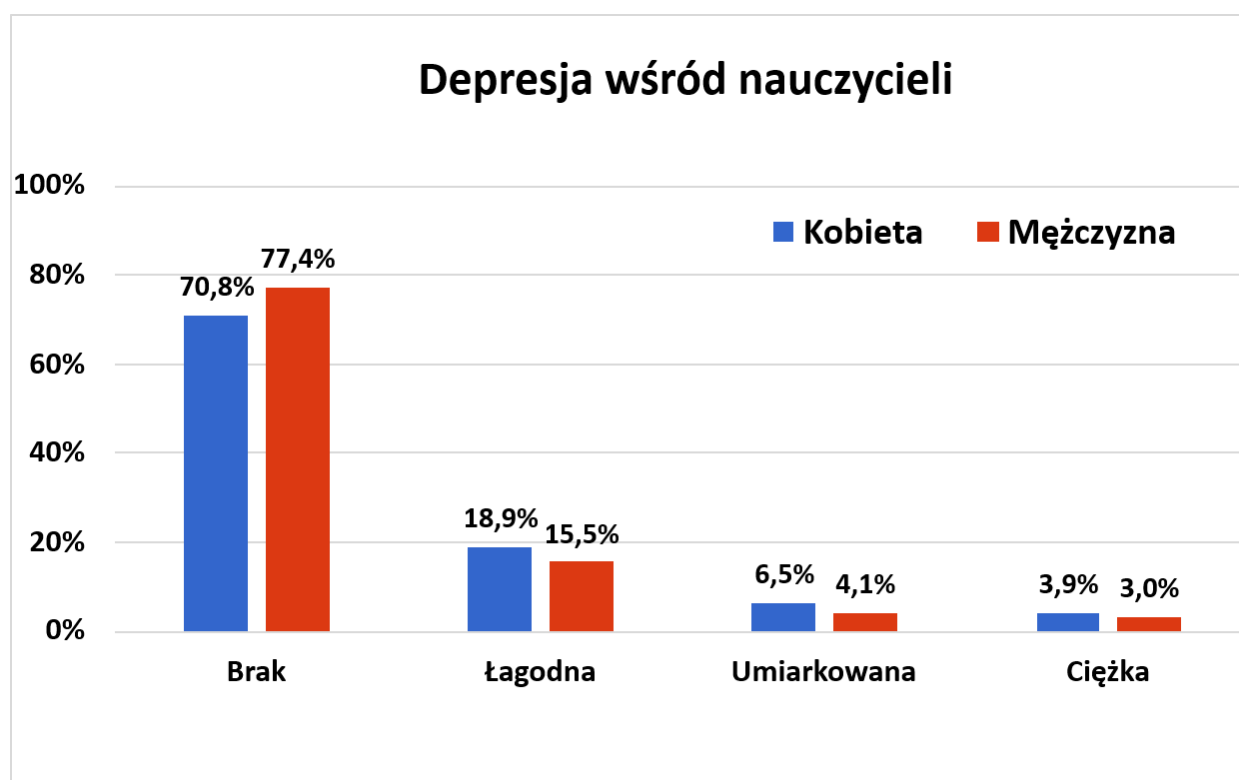
Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest depresja.

Do jej charakterystycznych objawów zalicza się:

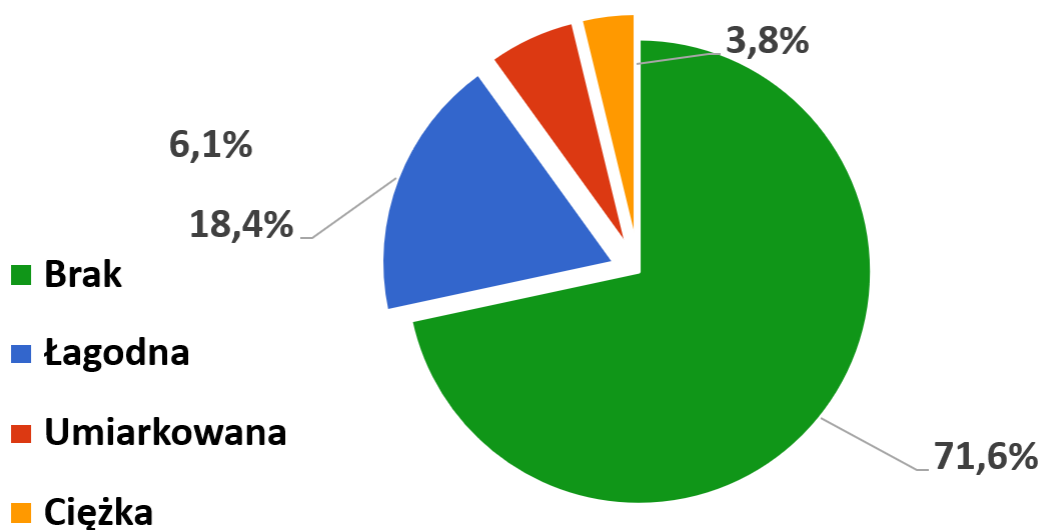
- obniżenie nastroju,
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
- brak odczuwania przyjemności,
- zahamowaną ekspresję,
- utratę apetytu, spadek masy ciała,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- trudności z koncentracją,
- płaczliwość,
- myśli samobójcze.

Na całym świecie stres i wypalenie zawodowe nadal stanowią problem wśród nauczycieli, prowadząc do stanów lękowych i depresji. Należy zwrócić uwagę, że zadania stojące przed nauczycielami są powodem, dla którego nauczyciele doświadczają dużej presji i stresu w swojej karierze, co z kolei może prowadzić do stanów obniżonego nastroju, a w konsekwencji – do depresji. W badaniu Agyapong i współpracowników wskaźnik depresji wśród nauczycieli wahał się od 4% do aż 77% w populacji badawczej. Według innych badań (Desouky & Allam, 2017), wśród nauczycieli blisko jeden na czterech (23.2%) cierpi na depresję. Stanów depresyjnych częściej doświadczają nauczycielki niż

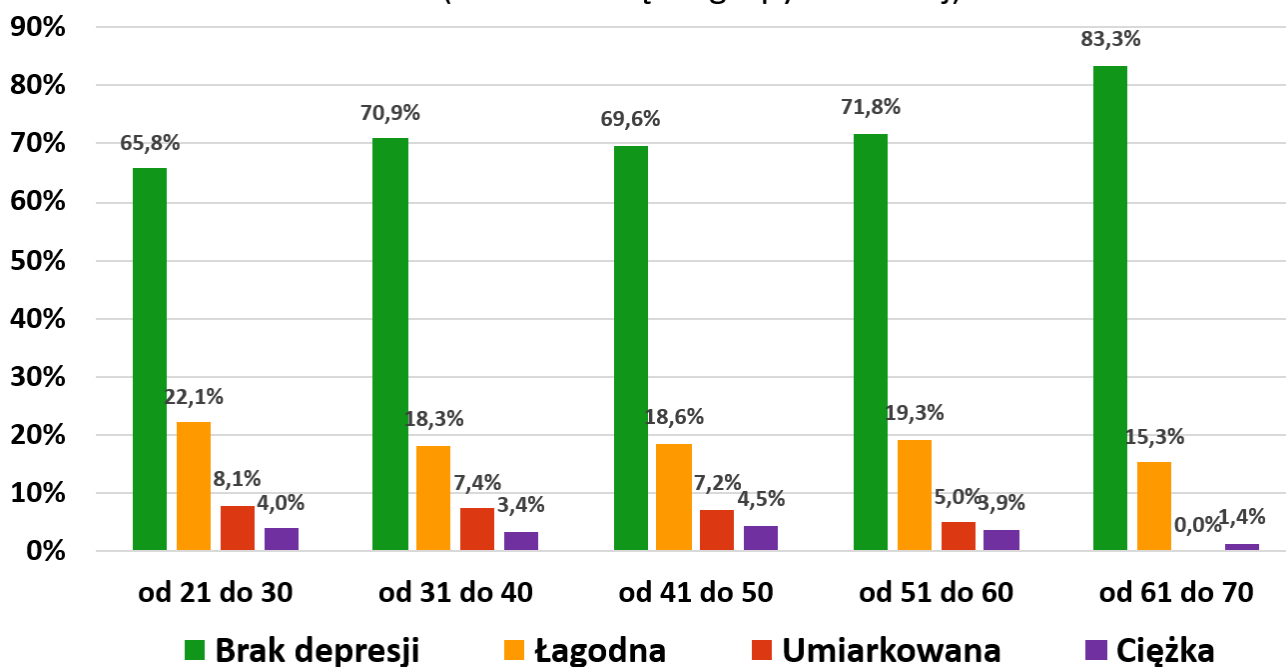
nauczyciele. Ponadto, wypalenie zawodowe i depresja są ze sobą silnie związane: coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na to, że wypalenie zawodowe jako negatywna reakcja na stres stanowi czynnik ryzyka nie tylko depresji, ale także chorób układu krążenia i innych chorób somatycznych (Nil et al., 2010).



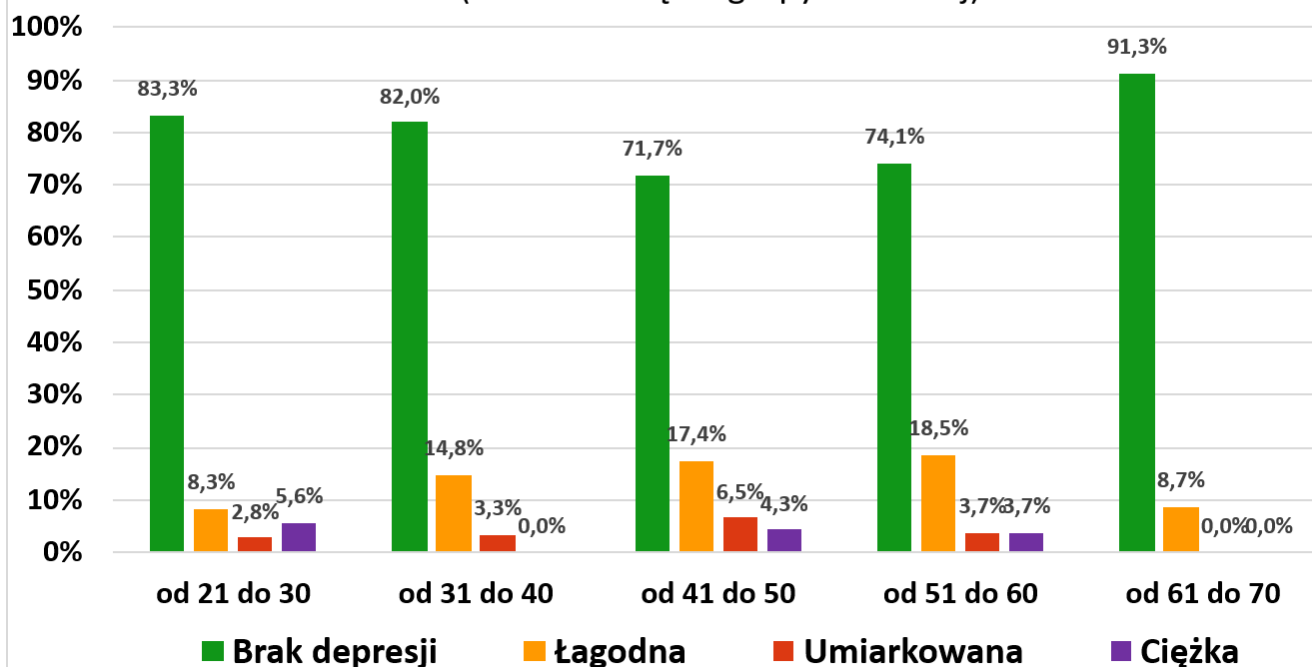
Depresja wśród nauczycieli



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

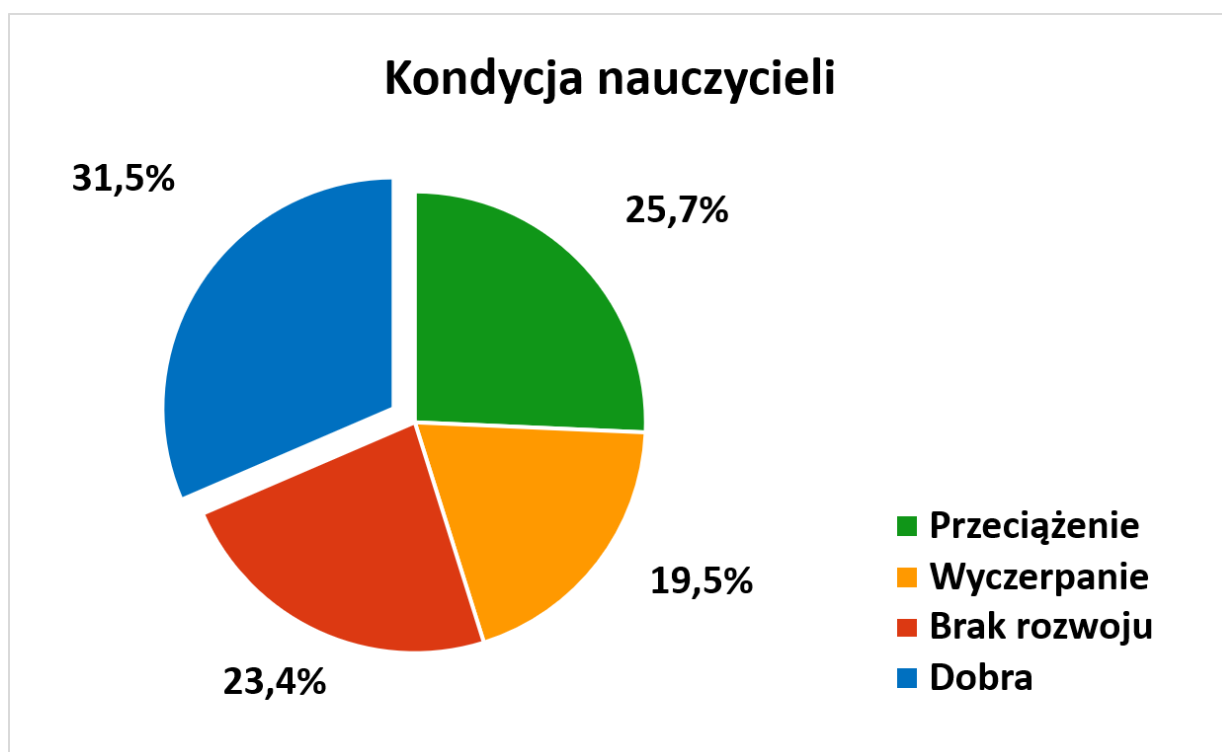


Depresja NAUCZYCIELI w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)

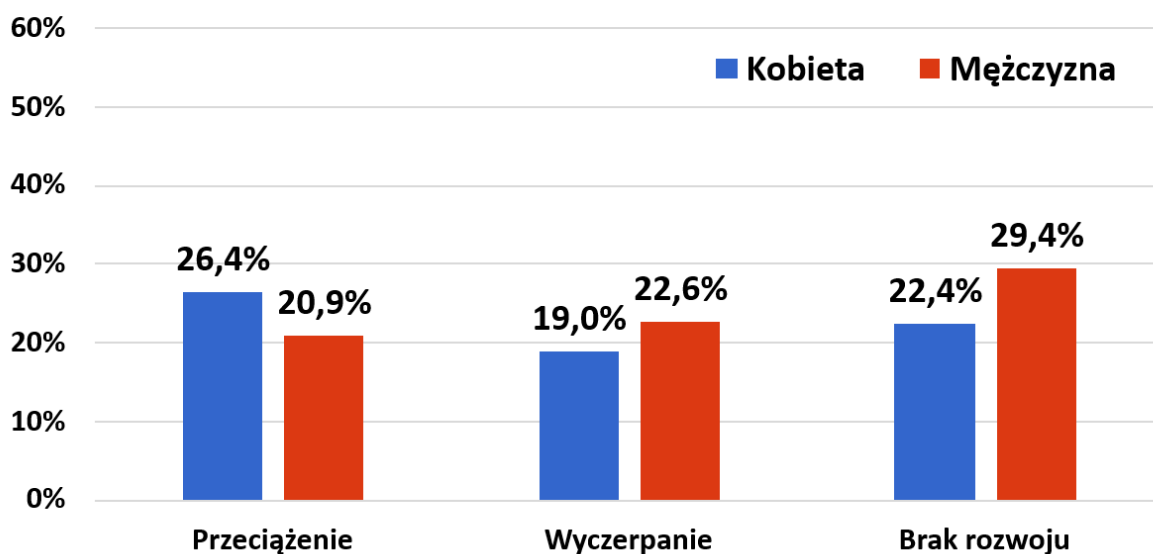


3.6 Kondycja nauczycieli

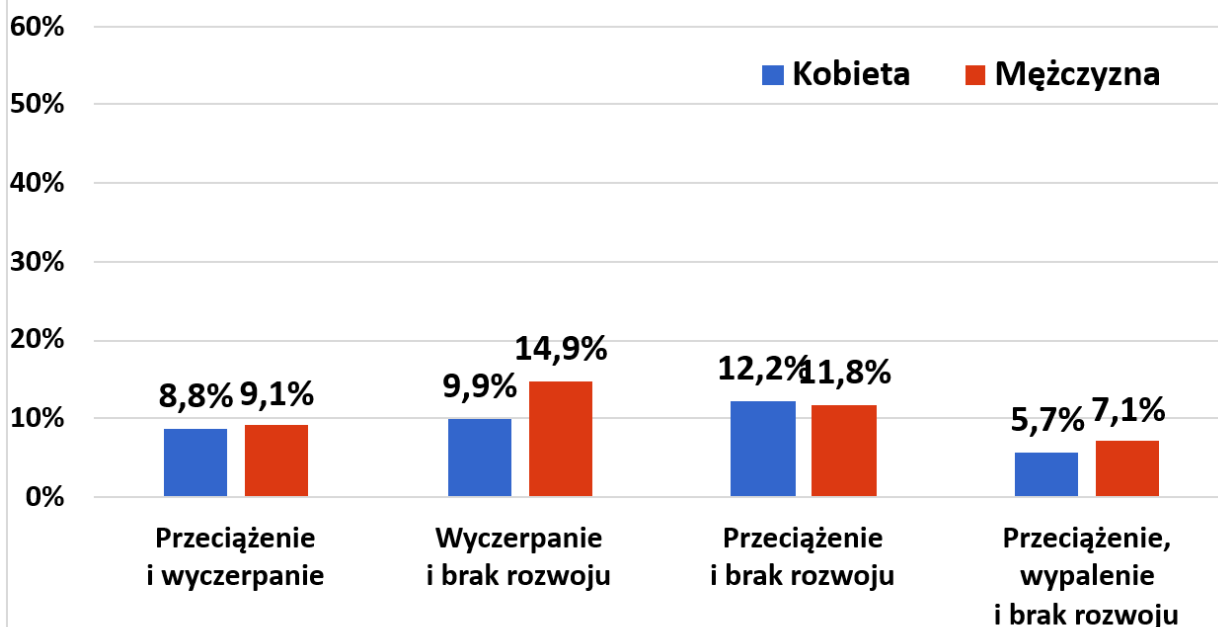
Osoby wypalone charakteryzują się większą drażliwością, kłótniowością czy wycieńczeniem, co w dużym stopniu wpływa na zawiązane relacje interpersonalne (Tucholska, 2003). Zatem zjawisko wypalenia zawodowego, w przypadku profesji nauczyciela, wpływa na jakość i efektywność pracy dydaktyczno-wychowawczej,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



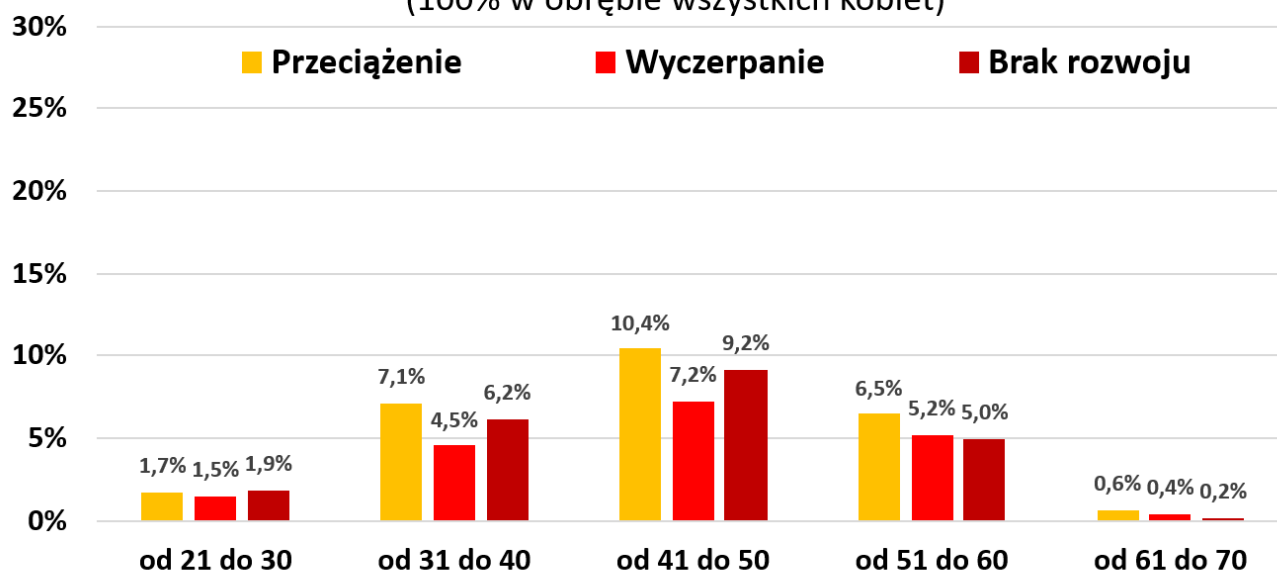
Oszacowanie funkcjonowania zawodowego nauczycieli pod kątem zjawiska wypalenia



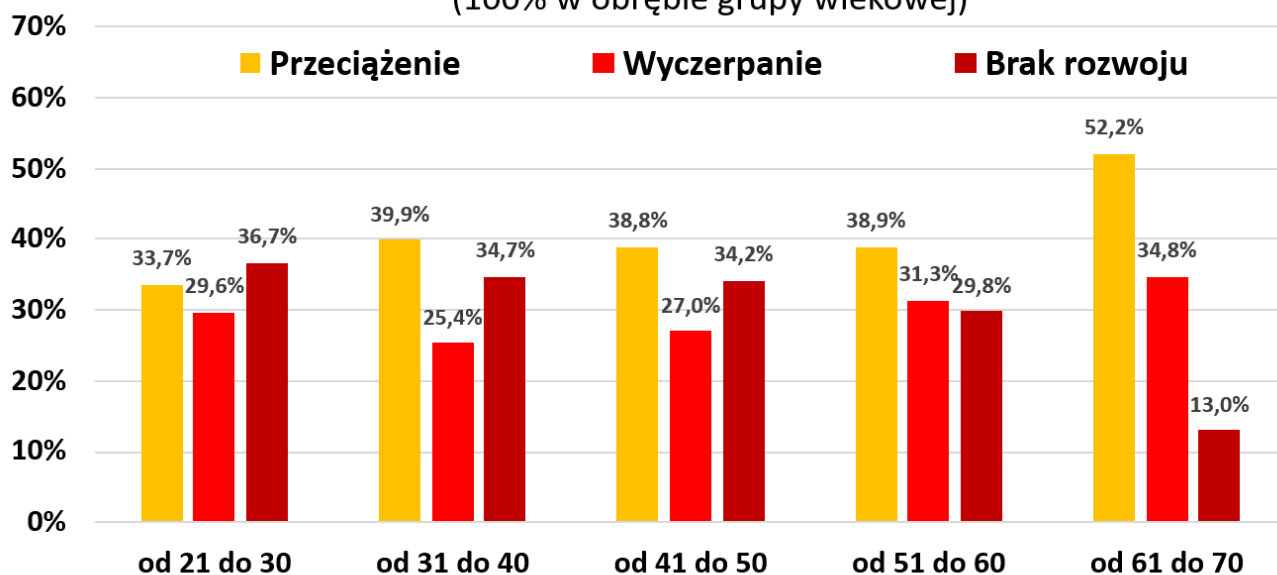
Oszacowanie funkcjonowania zawodowego nauczycieli pod kątem zjawiska wypalenia



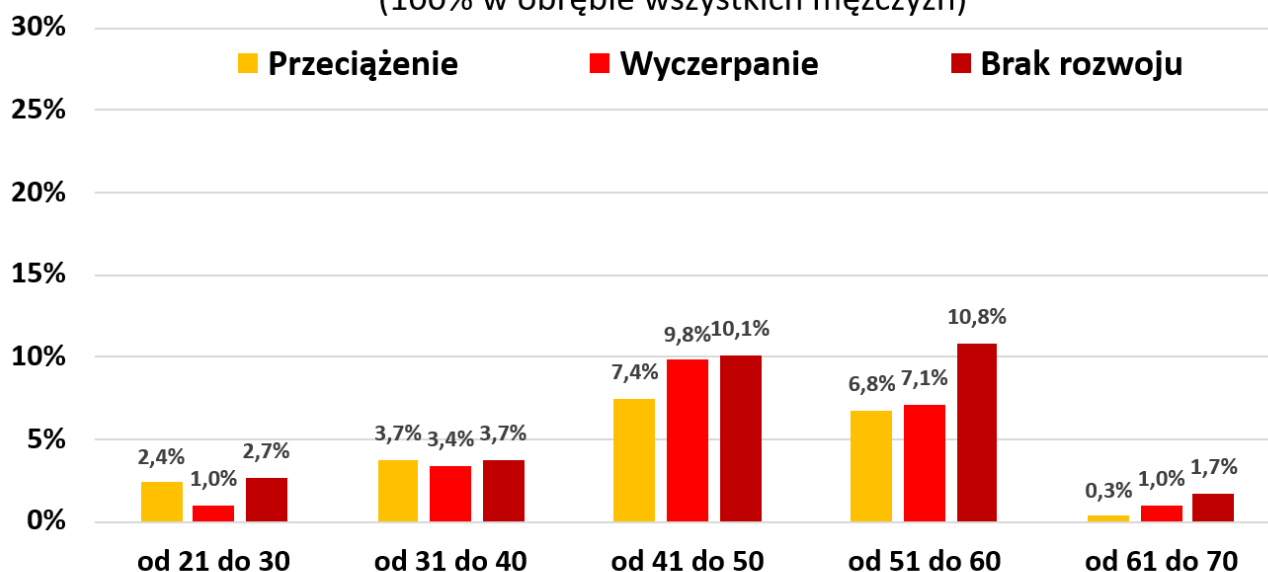
Kondycja NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie wszystkich kobiet)



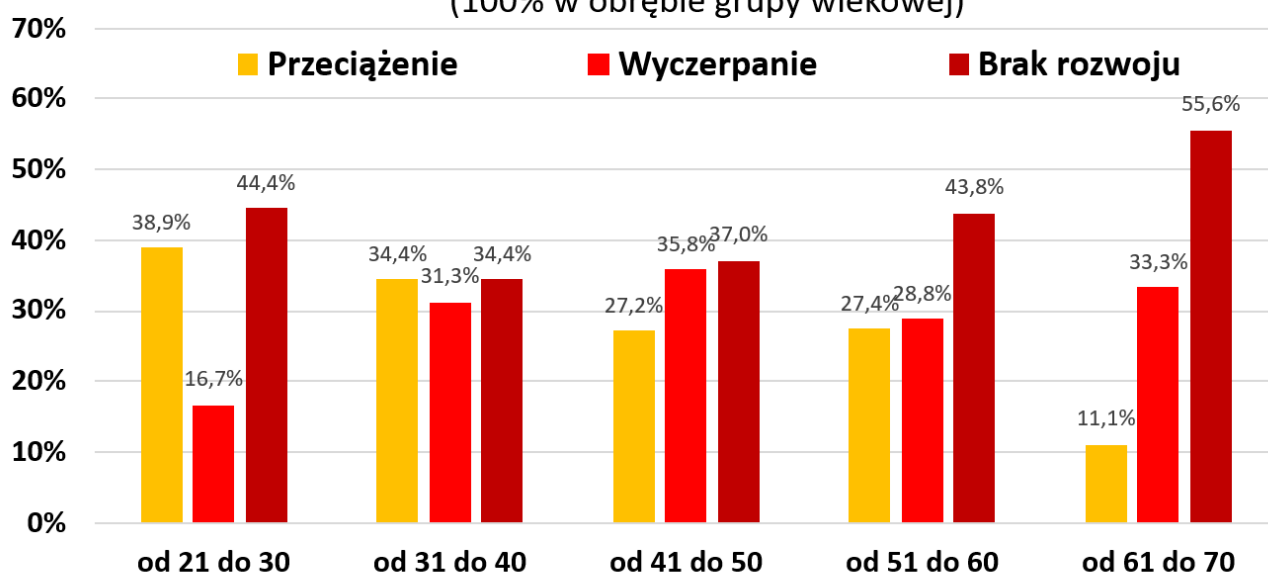
Kondycja NAUCZYCIELEK w podziale na grupę wiekową (100% w obrębie grupy wiekowej)



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



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



3.7 Podsumowanie

W zawodzie nauczyciela poza wskazanymi powyżej zaburzeniami, obserwuje się utrzymujące się wysokie napięcie psychiczne i zmęczenie, co skutkuje większą sztywnością myślenia. To zaś w przypadku pracy nauczycieli ma swoje konsekwencje dla jakości pracy i relacji z podmiotami edukacyjnymi. Mianowicie łączy się z występowaniem automatycznych, schematycznych, rutynowych i bezrefleksyjnych zachowań czy skłonności do stereotypowego postrzegania otaczającego świata (por. też Maslach, Leiter, 2001). Ponadto u nauczycieli „wypalonych” (Tucholska, 2003), zauważyć można takie objawy jak: depresja, niepokój, wahania nastrojów, strach, poczucie porażki i osaczenia, ciągłe poczucie winy oraz koncentracja na sobie, przy jednoczesnym poczuciu braku akceptacji. Ponadto widoczne są liczne możliwości wycofania się z aktywności zawodowej, czego potwierdzeniem jest wzrostem absencji w pracy, mniejsza liczbą przepracowanych godzin, zaniechania obowiązków zawodowych (Tucholska, 2003). Nie bez znaczenia jest również fakt, że syndrom wypalenia zawodowego ma także duży wpływ na życie osobiste i rodzinne nauczycieli.

3.8 Komentarz do badań nauczycieli

W badaniu wzięło udział 2214 nauczycieli ze szkół podstawowych i ponad- podstawowych, w tym 13,4% mężczyzn oraz 86,6% kobiet. Najwięcej osób wśród badanych było w grupie wiekowej 41-50 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70.

Poczucie sensu życia

W badaniu dotyczącym poczucia sensu życia prawie co czwarty nauczyciel ma je na niskim poziomie (21,6% kobiet oraz 26% mężczyzn). W porównaniu z poprzednim rokiem jest delikatny wzrost (w 2024 niskie poczucie sensu życia miało 21,7% kobiet i 25% mężczyzn).

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

Uzależnienie od Internetu występuje wśród nauczycieli w bardzo znikomym stopniu (4,8% kobiet i 7,8% mężczyzn spełnia kryteria diagnostyczne uzależnienia). W porównaniu do poprzedniego roku jest obserwowalny wzrost (w roku 2024 było to 3,6% kobiet i 5,0% mężczyzn). Najwięcej uzależnionych od Internetu znajduje się w grupie wiekowej 41-50 lat, natomiast największy stopień uzależnienia jest obserwowalny wśród najmłodszych nauczycieli w przedziale wiekowym 21-30 (9,4% kobiet i 13,9% mężczyzn spełnia kryteria uzależnienia).

Badając **depresję** wśród nauczycieli, możemy zaobserwować, że jej łagodna odmiana występuje wśród 18,4% nauczycieli (wzrost, w

ubiegłym roku było to 15,8%), najwięcej w przedziale wiekowym 21-30 jeżeli chodzi o nauczycielki oraz w przedziale wiekowym 51-60 jeżeli chodzi o nauczycieli. Depresję w stopniu umiarkowanym zaobserwowano u 6,1% nauczycieli, a w stopniu ciężkim 3,8% nauczycieli.

Ostatnią kategorię stanowi **kondycja psychiczna nauczycieli**.

Przeciążenie pracą możemy zaobserwować u 25,7% badanych, wyczerpanie u 19,5% a brak rozwoju u 23,4%. W dobrej kondycji jest 31,5% nauczycieli. Przeciążonych pracą mamy 26,4% nauczycielek oraz 20,9% nauczycieli, natomiast wyczerpanych jest 19,0% nauczycielek i 22,6% nauczycieli. Brak rozwoju możemy zaobserwować u 22,4% nauczycielek i u 29,4% nauczycieli. Wśród nauczycielek najwięcej procent stanowią osoby przeciążone i nie rozwijające się (12,2%) a wśród nauczycieli wyczerpane i nie rozwijające się (14,9%). Najwięcej osób przeciążonych, wypalonych i nie rozwijających się znajduje się w grupie wiekowej 41-50 (jeżeli chodzi o nauczycielki). W grupie nauczycieli również najwięcej wyczerpanych i nie rozwijających się jest w grupie wiekowej 41-50, natomiast najwięcej nierozwijających się jest w grupie 51-60.

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

Myśląc o kondycji psychicznej uczniów nie sposób zapomnieć o kondycji psychicznej nauczycieli, którzy również potrzebują wsparcia. Wydaje się słusznym, aby z jednej strony wyposażać nauczycieli w coraz bardziej

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

4. Podsumowanie badań i rekomendacje

4.1 Wnioski z badań

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

4.1.1 Wnioski ogólne

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

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

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

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

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

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

4.1.2 Wnioski Szkoła Podstawowa

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół podstawowych wzięło udział 6672 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 7 (2295), następnie uczniowie klasy 6 (2217) oraz klasy 8 (2160).

2.1.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Niskiego sensu życia doświadcza 27,5% dziewcząt oraz 18,3% chłopców z klas 6-8 SP. Pokazują to, że płeć różnicuje poczucie sensu, a dziewczęta należą do grupy większego ryzyka niskiego sensu niż chłopcy.

Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 10% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. Niskie poczucie sensu ma co 3 uczennica i co 5 uczeń.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 18% nie ma zdania w tym temacie, natomiast między 5-10% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Tak samo między 10-15 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie. Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 10% badanych uczniów szkół podstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne.

2.1.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 6 (14,3%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 8 (19,6%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 15,8%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 15,6%.

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

Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików. W porównaniu do ubiegłorocznych badań, zwiększyła się również liczba uczniów korzystających z hazardu i pornografii w Internecie (zwłaszcza w klasach 6 i 7).

2.1.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 6 (12,7%) a największy wśród dziewcząt z klasy 8 (39,8%). W klasie 6, 7 i 8 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy. Suma wyników depresji wśród wszystkich badanych wyniosła 24,3%, co stanowi mniejszy wynik niż w ubiegłym roku (26%). Ciągłe jednak co 4 uczeń przejawia objawy depresji.

2.1.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież z klas 6 i 7 najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych proszą o pomoc swoich rodziców, a następnie przyjaciół (klasa 6) albo sami sobie radzą (klasa 7 i 8). Natomiast uczniowie klas 8 najczęściej w tym pytaniu wskazują, że sami sobie radzą, a na drugim miejscu deklarują, że uzyskują wsparcie od swoich przyjaciół a potem rodziców. Ludzie z grupy dyskusyjnej a następnie nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne. W porównaniu z ubiegłym rokiem więcej jest wśród badanych odpowiedzi, że sam sobie radzę.

2.1.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 10% badanych uczniów, którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i deklarujących brak perspektyw w ich odnalezieniu. Może się to przekładać na ucieczkowe korzystanie z Internetu jak również wyrażać się w objawach depresyjnych. Zwłaszcza niepokojące są niskie wyniki poszukiwania wsparcia społecznego u nauczycieli, co może wynikać z ich przeciążenia lub wypalenia zawodowego. Istnieje zatem potrzeba wzmacniania zarówno kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych, zwłaszcza w wymiarze egzystencjalnym, jak również wzmacnianie autorytetu i kondycji psychicznej nauczycieli, aby stawali się ważną grupą odniesienia dla uczniów poszukujących pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

4.1.3 Wnioski Szkoła Ponadpodstawowa

W badaniu kondycji psychicznej uczniów szkół ponadpodstawowych wzięło udział 7847 uczniów z terenu województwa małopolskiego. Większość stanowili uczniowie klasy 3 (2364) oraz klasy 2 (2202), a najmniej liczną grupą byli uczniowie klasy 5 (432).

2.2.12.1 Poczucie sensu

Pierwszym badanym obszarem było „Poczucie sensu życia” (za pomocą narzędzia PIL – Purpose in Life Test). Młodzież w większości ocenia swoje istnienie jako celowe i sensowne, jednak ok 15% stwierdza że brak im celu w życiu i jest ono zupełnie bezcelowe, co stanowi ważną informacją dla projektowania przyszłych oddziaływań uwzględniających pracę nad celami życiowymi i poczuciem sensu. W klasach 5 odsetek ten wynosi ok 20%, czyli co 5 uczeń kończący technikum bądź szkołę branżową zmagając się z pytaniami o celowość istnienia.

Życie jest oceniane przez większość jako „dobrze się układające”, ok 20% nie ma zdania w tym temacie, natomiast ok 20% badanych stwierdza, że życie jest puste i pełne rozpaczy. Również tutaj najwyższe wskaźniki są wśród uczniów klas 5. Tak samo między 20-25 % badanej młodzieży czują się zagubiona w otaczającym świecie (w klasach 5 jest to ponad 25%). Niepokojące jest również stwierdzenie u ok 20% badanych uczniów szkół ponadpodstawowych, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są praktycznie żadne (w klasach 5 jest to ponad 20%). Co 4 uczennica i co 5 uczeń ma niskie poczucie sensu życia.

2.2.12.2 Aktywność w Internecie

Badając stopień uzależnienia od Internetu (za pomocą narzędzia Internet Addiction Test) najmniej uzależnionych znajduje się w grupie chłopców w klasie 2 (17,2%) natomiast najwięcej w grupie dziewcząt w klasie 4 (20,2%). Średni procent uzależnionej od Internetu młodzieży wynosi 18,1%. Dla porównania, w ubiegłym roku stanowił on 18,0%.

Co drugi uczeń czuje się zafascynowany Internetem i bardzo często o nim myśli. Co 3 uczeń czuje potrzebę poświęcania na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu oraz wielokrotnie doświadcza bezskutecznych prób kontrolowania, ograniczania lub przerywania korzystania z Internetu. Ponad połowa badanych deklaruje, że pozostaje on-line dłużej niż pierwotnie planowała. Między 12-14% badanych oszukało kogoś bliskiego, aby ukryć problemy związane z Internetem oraz ryzykuje z tego powodu utratę bliskich relacji. Również więcej niż co drugi uczeń (56-62%) używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub jako sposobu na poprawienie sobie nastroju. Zwłaszcza ten symptom korzystania z Internetu może prowadzić do mechanizmu

nałogowego regulowania uczuć i emocji za pomocą Internetu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju uzależnienia i jego zwiększonych wskaźników w przyszłych latach. Najczęściej wykonywaną czynnością w Internecie jest korzystanie z komunikatorów i czatów, następnie słuchanie muzyki oraz oglądanie filmików.

2.2.12.3 Depresyjność

Analizując wyniki badające możliwość występowania depresji (za pomocą narzędzia KADS) zaobserwowano, że najmniejszy odsetek uczniów wykazujących objawy depresji jest wśród chłopców z klasy 1 (23,9%) a największy wśród dziewcząt z klasy 5 (55, 8%). W klasie 1 dziewczęta stanowią dwukrotnie większą grupę ryzyka zachorowania na depresję niż chłopcy. Suma wyników depresji wyniosła 41,8% wśród wszystkich badanych (w ubiegłym roku było to 41,2%).

W przypadku dziewczyn jest to co druga uczennica z objawami depresyjności.

2.2.12.4 Wsparcie społeczne

Młodzież ze szkół ponadpodstawowych najczęściej wskazuje, że zawsze w sytuacjach trudnych i kryzysowych sama sobie radzi, na drugim miejscu deklaruje, że uzyskuje wsparcie od swoich przyjaciół, a następnie od rodziców lub „nikogo nie proszą o pomoc”. Nauczyciele stanowią najrzadziej wskazywaną grupę, do której młodzież zgłasza się po wsparcie społeczne.

2.2.12.5 Podsumowanie

Badania wyraźnie wskazują na grupę ok 20% badanych uczniów (w klasach 5 jest to 15%), którzy mogą doświadczać kryzysu egzystencjalnego przejawiającego się w braku sensu, celu, roli w życiu i

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

4.1.4 Wnioski nauczyciele

W badaniu wzięło udział 2214 nauczycieli ze szkół podstawowych i ponad- podstawowych, w tym 13,4% mężczyzn oraz 86,6% kobiet. Najwięcej osób wśród badanych było w grupie wiekowej 41-50 lat, a najmniej w grupie wiekowej 61-70.

Poczucie sensu życia

W badaniu dotyczącym poczucia sensu życia prawie co czwarty nauczyciel ma je na niskim poziomie (21,6% kobiet oraz 26% mężczyzn). W porównaniu z poprzednim rokiem jest delikatny wzrost (w 2024 niskie poczucie sensu życia miało 21,7% kobiet i 25% mężczyzn).

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

Uzależnienie od Internetu występuje wśród nauczycieli w bardzo znikomym stopniu (4,8% kobiet i 7,8% mężczyzn spełnia kryteria

diagnostyczne uzależnienia). W porównaniu do poprzedniego roku jest obserwowalny wzrost (w roku 2024 było to 3,6% kobiet i 5,0% mężczyzn). Najwięcej uzależnionych od Internetu znajduje się w grupie wiekowej 41-50 lat, natomiast największy stopień uzależnienia jest obserwowalny wśród najmłodszych nauczycieli w przedziale wiekowym 21-30 (9,4% kobiet i 13,9% mężczyzn spełnia kryteria uzależnienia).

Badając **depresję** wśród nauczycieli, możemy zaobserwować, że jej łagodna odmiana występuje wśród 18,4% nauczycieli (wzrost, w ubiegłym roku było to 15,8%), najwięcej w przedziale wiekowym 21-30 jeżeli chodzi o nauczycielki oraz w przedziale wiekowym 51-60 jeżeli chodzi o nauczycieli.

Depresję w stopniu umiarkowanym zaobserwowano u 6,1% nauczycieli, a w stopniu ciężkim 3,8% nauczycieli.

Ostatnią kategorię stanowi **kondycja psychiczna nauczycieli**.

Przeciążenie pracą możemy zaobserwować u 25,7% badanych, wyczerpanie u 19,5% a brak rozwoju u 23,4%. W dobrej kondycji jest 31,5% nauczycieli (znaczný spadek wobec ubiegłego roku, gdzie wynik wynosił 45,9%). Przeciążonych pracą mamy 26,4% nauczycielek oraz 20,9% nauczycieli, natomiast wyczerpanych jest 19,0% nauczycielek i 22,6% nauczycieli. Brak rozwoju możemy zaobserwować u 22,4% nauczycielek i u 29,4% nauczycieli. Wśród nauczycielek najwięcej procent stanowią osoby przeciążone i nie rozwijające się (12,2%) a wśród nauczycieli wyczerpane i nie rozwijające się (14,9%). Najwięcej osób przeciążonych, wypalonych i nie rozwijających się znajduje się w

grupie wiekowej 41-50 (jeżeli chodzi o nauczycielki). W grupie nauczycieli również najwięcej wyczerpanych i nie rozwijających się jest w grupie wiekowej 41-50, natomiast najwięcej nierozwijających się jest w grupie 51-60.

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

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

4.2 Trendy

W porównaniu z ubiegłym rokiem zaobserwowane następujące zmiany:

1) Poczucie sensu życia

Szkoła podstawowa

- **2024:** ok. 15% uczniów deklaruje brak celu w życiu, a 27,7% dziewcząt i 17,3% chłopców ma niskie poczucie sensu.
- **2025:** ok. 10% uczniów deklaruje brak celu w życiu, a 27,5% dziewcząt i 18,3% chłopców ma niskie poczucie sensu.

Spadek odsetka uczniów deklarujących całkowity brak celu, ale minimalny wzrost udziału uczniów (chłopców) z niskim poczuciem sensu.

Szkoła ponadpodstawowa

- **2024:** ok. 20% brak celu (w klasach 5 – 25%), a 26,3% dziewcząt i 18,8% chłopców ma niskie poczucie sensu.
- **2025:** ok. 15% brak celu (w klasach 5 – 20%), a 24,8% dziewcząt i 18,5% chłopców ma niskie poczucie sensu.

Poprawa w grupie najstarszych uczniów – mniej osób deklaruje całkowity brak celu, wśród dziewcząt minimalny spadek osób z niskim poczuciem sensu życia.

2) Uzależnienie od Internetu

Szkoła podstawowa

- **2024:** 15,6%
- **2025:** 15,8%
- **Stabilnie**, minimalny wzrost.

Szkoła ponadpodstawowa

- **2024:** 18,0%
- **2025:** 18,1%
- **Stabilnie**, minimalny wzrost.

Trend jakościowy

W obu latach:

- ponad połowa uczniów pozostaje online dłużej niż planowała,
- ok. 50–60% używa Internetu do regulacji emocji oraz ucieczki od problemów.

Ryzyko uzależnienia nie rośnie liczbowo, ale pogłębia się funkcjonalnie (emocjonalne używanie Internetu).

3) Depresyjność

Szkoła podstawowa

- **2024:** 26%
- **2025:** 24,3%
- **Niewielka poprawa**, ale nadal co 4 uczniów ma objawy.

Szkoła ponadpodstawowa

- **2024:** 41,2%
- **2025:** 41,8%
- **Minimalny wzrost**, szczególnie u dziewcząt (ponad 50% w obu latach).

4) Wsparcie społeczne

Uczniowie

- W obu latach:
 - rodzice i przyjaciele są głównym źródłem wsparcia,
 - nauczyciele – najrzadziej wskazywani.

Trendy:

- **2024:** rośnie liczba odpowiedzi „nikt mi nie pomaga”.
- **2025:** rośnie liczba odpowiedzi „sam sobie radzę”.
- **Coraz większa samotność i samodzielne radzenie sobie**, co może pogłębiać problemy psychiczne.

5) Nauczyciele – największe zmiany

Poczucie sensu życia

- **2024:** 23,7% kobiet, 25% mężczyzn – niskie poczucie sensu
- **2025:** 21,6% kobiet, 26% mężczyzn
- **Stabilnie**, lekki wzrost u mężczyzn, spadek u kobiet.

Uzależnienie od Internetu

- **2024:** 3,6% kobiet, 5,0% mężczyzn
- **2025:** 4,8% kobiet, 7,8% mężczyzn
- **Wyraźny wzrost**

Depresyjność

- **2024:** 15,8% łagodna depresja, 4,3% umiarkowana, 4,1% ciężka
- **2025:** 18,4% łagodna depresja, 6,1% umiarkowana, 3,8% ciężka
- **Wyraźny wzrost**

Kondycja psychiczna

- **2024:** 45,9% w dobrej kondycji, przeciążenie 21%, wyczerpanie 14,1%, brak rozwoju 19%
- **2025:** 31,5% w dobrej kondycji, przeciążenie 25,7%, wyczerpanie 19,5%, brak rozwoju 23,4%
- **Znaczące pogorszenie – spadek o 14 punktów procentowych dobrej kondycji, podniesione przeciążenie, wyczerpanie i brak rozwoju.**

6) Najważniejsze trendy w skrócie

Obszar	Trend 2024 → 2025
Poczucie sensu – SP i SPP	mniej uczniów deklaruje całkowity brak celu
Uzależnienie od Internetu	stabilnie, lekki wzrost
Depresyjność – SP	lekka poprawa
Depresyjność – SPP	stabilnie, minimalny wzrost
Wsparcie społeczne	więcej uczniów radzi sobie samodzielnie
Nauczyciele – depresja	wzrost

Obszar	Trend 2024 → 2025
Nauczyciele – uzależnienie	wzrost
Nauczyciele – kondycja psychiczna	wyraźne pogorszenie

7) Główna konkluzja

Najbardziej niepokojący trend dotyczy nauczycieli – ich kondycja psychiczna pogorszyła się wyraźnie. U uczniów zmiany są niewielkie, ale utrzymują się wysokie poziomy depresyjności i ucieczkowego korzystania z Internetu.

4.3 Rekomendacje

4.3.1 Rekomendacje ogólne

Badania z 2025 roku bardzo wyraźnie wskazują trzy kluczowe obszary wymagające interwencji:

1. kryzys egzystencjalny młodzieży (10–20% uczniów),
2. wysoka depresyjność i ucieczkowe korzystanie z Internetu,
3. pogarszająca się kondycja psychiczna nauczycieli.

Poniżej przedstawiam rekomendacje wynikające bezpośrednio z danych.

1) Wzmacnianie poczucia sensu życia u uczniów:

- wprowadzenie programów rozwoju osobistego (cele, wartości, marzenia),
- warsztaty z psychologami dotyczące radzenia sobie z zagubieniem i presją,
- mentoring rówieśniczy i tutoring nauczycielski,
- zajęcia oparte na logoterapii (praca nad sensem, celami, wartościami).

2) Profilaktyka depresji i wsparcie emocjonalne:

- zwiększenie dostępności psychologów i pedagogów,
- regularne przesiewy (screeningi) dobrostanu psychicznego,
- programy radzenia sobie ze stresem i emocjami,
- edukacja rodziców w zakresie wczesnych objawów depresji,
- kampanie anty-stygmatyzacyjne.

3) Praca z uzależnieniem i ucieczkowym korzystaniem z Internetu:

- programy edukacji cyfrowej (higiena cyfrowa, zarządzanie czasem online),
- warsztaty o regulacji emocji bez użycia Internetu,
- praca z rodzicami nad ustalaniem zdrowych granic,
- alternatywne formy aktywności (sport, koła zainteresowań).

4) Wzmocnienie roli nauczyciela jako osoby wspierającej:

- szkolenia z komunikacji i pierwszej pomocy psychologicznej,
- budowanie kultury relacji i zaufania w szkole,
- tworzenie przestrzeni do rozmów (dyżury, mentoring),

- zmniejszenie dystansu uczeń–nauczyciel poprzez działania integracyjne.

5) Wsparcie psychiczne i systemowe dla nauczycieli.

To najbardziej alarmujący obszar badań 2025 dlatego konieczne jest:

- tworzenie grup wsparcia dla nauczycieli,
- superwizje pedagogiczno-psychologiczne,
- zmniejszenie obciążeń biurokratycznych,
- szkolenia z radzenia sobie ze stresem i wypaleniem,
- programy rozwoju zawodowego (szkolenia, mentoring, awanse).

6) Budowanie systemu wsparcia społecznego:

- wzmacnianie relacji rówieśniczych (peer support),
- budowanie kultury proszenia o pomoc,
- szkolne kampanie o dostępnych formach wsparcia,
- rozwój programów mediacji rówieśniczej.

7) Działania systemowe dla szkół:

- wprowadzenie szkolnych strategii dobrostanu (wellbeing policies),
- obowiązkowe szkolenia dla kadry z zakresu zdrowia psychicznego uczniów,
- zwiększenie liczby specjalistów w szkołach,
- współpraca z organizacjami zewnętrznymi (NGO, poradnie),
- monitorowanie dobrostanu co roku.

Podsumowanie kluczowych kierunków:

1. **Egzystencjalne wsparcie młodzieży** – praca nad sensem, celami, wartościami.
2. **Profilaktyka depresji** – szybkie reagowanie, edukacja, dostęp do specjalistów.
3. **Higiena cyfrowa** – ograniczanie ucieczkowego korzystania z Internetu.
4. **Wzmocnienie roli nauczyciela** – szkolenia, relacje, kompetencje miękkie.
5. **Wsparcie dla nauczycieli** – przeciwdziałanie wypaleniu i przeciążeniu.
6. **Budowanie kultury wsparcia społecznego** – rodzina, rówieśnicy, szkoła.

4.3.2 Rekomendacje szczegółowe dla MCDN

Badania z 2025 roku pokazują trzy kluczowe obszary wymagające interwencji systemowej:

1. pogarszająca się kondycja psychiczna nauczycieli,
2. wysoka depresyjność i kryzys egzystencjalny uczniów,
3. niska rola nauczyciela jako osoby wspierającej.

MCDN jest instytucją, która może realnie wpłynąć na wszystkie te obszary poprzez szkolenia, wsparcie, programy rozwojowe i działania systemowe.

1) Wzmocnienie kondycji psychicznej nauczycieli – priorytet nr 1
Rekomendacje dla MCDN:

- stworzenie regionalnego programu profilaktyki wypalenia zawodowego,
- cykliczne superwizje pedagogiczno-psychologiczne dla nauczycieli (zwłaszcza 21–30 i 41–50 lat – grupy najwyższego ryzyka),
- szkolenia z zarządzania stresem, emocjami i obciążeniem pracą,
- programy rozwoju zawodowego, które przeciwdziałają poczuciu stagnacji,
- tworzenie sieci wsparcia i grup wymiany doświadczeń.

2) Podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie zdrowia psychicznego uczniów

Badania wskazują, że uczniowie rzadko proszą nauczycieli o pomoc, a jednocześnie nauczyciele mają być pierwszą linią wczesnego reagowania.

Rekomendacje:

- szkolenia z rozpoznawania pierwszych objawów depresji, kryzysu i uzależnień,
- kursy z interwencji kryzysowej w szkole,
- warsztaty z komunikacji empatycznej i budowania relacji z uczniami,
- szkolenia z higieny cyfrowej i pracy z uczniami nadużywającymi Internetu.

3) Programy wzmacniające poczucie sensu życia u uczniów:

- szkolenia dla nauczycieli z pracy nad celami, wartościami i motywacją uczniów,
- wdrażanie programów tutoringu i mentoringu,
- materiały i scenariusze lekcji dotyczące rozwoju osobistego i egzystencjalnego,
- współpraca z psychoterapeutami w zakresie logoterapeutycznych metod pracy.

4) Wsparcie szkół w zakresie higieny cyfrowej i profilaktyki uzależnień:

- szkolenia dla nauczycieli i rodziców z higieny cyfrowej,
- materiały edukacyjne o zdrowym korzystaniu z Internetu,
- programy alternatywnych aktywności (sport, kultura, wolontariat),
- warsztaty o regulacji emocji bez użycia technologii.

5) Budowanie kultury wsparcia społecznego w szkołach:

- szkolenia z budowania bezpiecznego klimatu szkoły,
- programy rówieśniczego wsparcia (peer support),
- szkolenia dla wychowawców z prowadzenia rozmów wspierających,
- materiały dla szkół o tym, jak zachęcać uczniów do proszenia o pomoc.

6) Wzmocnienie roli nauczyciela jako autorytetu i osoby wspierającej:

- szkolenia z kompetencji miękkich: komunikacja, empatia, budowanie relacji,
- warsztaty o roli nauczyciela w kryzysie ucznia,
- programy wzmacniające autorytet nauczyciela poprzez rozwój kompetencji społecznych.

7) Systemowe działania MCDN na poziomie Województwa Małopolskiego

Rekomendacje strategiczne:

- stworzenie Małopolskiego Programu Dobrostanu Nauczycieli,
- coroczne raporty i monitoring kondycji psychicznej nauczycieli i uczniów,
- współpraca z poradniami, uczelniami i organizacjami pozarządowymi,
- rozwój platformy e-learningowej z kursami o zdrowiu psychicznym,

- organizacja konferencji wojewódzkich o dobrostanie w edukacji.

Podsumowanie

Badania 2025 jasno wskazują, że MCDN powinno skupić się na dwóch równoległych kierunkach:

- 1. Wsparcie nauczycieli (profilaktyka wypalenia, rozwój, supervizje).**
- 2. Podnoszenie kompetencji nauczycieli w zakresie zdrowia psychicznego uczniów.**

To właśnie nauczyciele – przeciążeni, wyczerpani, często bez wsparcia – są kluczem do poprawy dobrostanu uczniów.



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



 MAŁOPOLSKA

malopolskauczy.pl