



Rzecznik
Praw Dziecka
Mikołaj Pawlak

RAPORT
Rzecznika Praw Dziecka

**Ogólnopolskie badanie
jakości życia dzieci i młodzieży
w Polsce**

Warszawa 2022

Prawdziwa mądrość to wiedza, która wynika z nauki i życiowych doświadczeń

Od lat słyszymy w telewizji, czytamy w prasie czy internecie, jak rzekomo zła jest ta nasza młodzież. Jej obraz jest kształtowany w dużej mierze przez media, dla których źródłem informacji są najczęściej jedynie opinie i oceny. Podobnie polska rodzina oceniana jest na podstawie incydentalnych zdarzeń, które są uogólniane i kreują złudny pogląd na rzeczywistość.

Niestety, od lat nie postugujemy się wiedzą czy wynikającą z niej mądrością, a jedynie subiektywnym przekonaniem opartym na emocjonalnych reakcjach.

Ta obserwacja nie jest krytyką, to jedynie konstatacja, że wiedzy nam po prostu brakuje. Od prawie dwóch dekad nie podejmowano w Polsce kompleksowych prób ogólnopolskiego zdiagnozowania dzieci i młodzieży. Zbadania ich postaw, emocji, przekonań. Oczywiście jest wiele bardzo cennych badań, które dają nam znaczący materiał poznawczy, ale są to badania fragmentaryczne, obejmujące jedynie wycinek środowiska młodych ludzi. Albo też są to badania oparte na sondażach – obarczonych potężnym marginesem błędów.

Na podstawie tych niepełnych informacji nie ma jednak możliwości planowania efektywnych i profesjonalnych rozwiązań ani prowadzenia skutecznych polityk społecznych. Dlatego razem z Radą Ekspertów pracującą przy Rzeczniku Praw Dziecka postanowiliśmy wypełnić lukę badawczą i dostarczyć możliwie rzetelnej, pełnej i wiarygodnej wiedzy o młodym pokoleniu. W czerwcu 2021 r. przeprowadziliśmy pierwsze od 2003 r. tak szerokie, szczegółowe i wyczerpujące ogólnopolskie naukowe badanie jakości życia dzieci i młodzieży.

Wyniki tego badania są dla nauki bardzo cennym źródłem informacji o poziomie funkcjonowania dzieci w najbardziej istotnych dla nich sferach życia – psychicznej, społecznej, rodzinnej czy wirtualnej. Dzięki raportowi można podejmować świadome działania prowadzące do tego, by rozwiązać najbardziej palące problemy młodych ludzi. A każdy z nas może zweryfikować swoje poglądy w tym zakresie i być może zbliżyć się do pełniejszej wiedzy o młodym pokoleniu.

Zapewniam, że lektura raportu – głosu naszych dzieci, naszej młodzieży wywoła zaskoczenie wielu osób...



Rzecznik Praw Dziecka, Mikolaj Pawlak

SPIS TREŚCI

1.	WPROWADZENIE	str. 4
2.	NOTA METODOLOGICZNA	str. 8
1.	CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO	str. 8
2.	CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW	str. 9
3.	WYNIKI BADAŃ	str. 18
4.	BIBLIOGRAFIA	str. 130

1. WPROWADZENIE

Rzecznik Praw Dziecka jest instytucją powołaną do ochrony i promocji praw dziecka, które są określone w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, Konwencji o prawach dziecka i innych przepisach (Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka art. 2). Jak wskazuje konwencja, jednym z podstawowych jest prawo dziecka do takich warunków życia i rozwoju, które pozwolą na jego pełen rozwój (Konwencja art. 6). Wypełnienie tego zadania będzie wymagało dwóch rodzajów działań. Z jednej strony Rzecznik Praw Dziecka inicjuje powstanie nowych rozwiązań, polityk publicznych wspierających dzieci, a z drugiej jest odpowiedzialny za ewaluację i monitorowanie istniejących rozwiązań i ocenę, czy zapewniają one optymalne warunki do rozwoju każdego dziecka w Polsce.

Punktem wyjścia do podejmowania inicjatyw związanych z tworzeniem nowych rozwiązań i polityk jest uzyskanie wiedzy dotyczącej obecnej sytuacji dzieci. Bez takiej wiedzy nie ma możliwości planowania efektywnych i profesjonalnych rozwiązań. W Polsce brakuje kompleksowych badań dotyczących jakości życia dzieci i młodzieży. Dlatego dbając o wysoką jakość proponowanych inicjatyw, Rzecznik Praw Dziecka zlecił wykonanie badania: „Jakość życia dzieci i młodzieży w Polsce – edycja 2021”. Badanie wpisuje się w koncepcje teoretyczne związane z dobrostanem dzieci i młodzieży oraz ujęciami konstruktywistycznymi codzienności. Uzyskane wyniki pozwoliły na identyfikację poziomu funkcjonowania dzieci w najbardziej istotnych dla nich sferach życia (np. psychiczna, społeczna, rodzinna, wirtualna).

Definiując dobrostan/jakość życia dzieci, można wskazać na kilka jego wymiarów. Wąskie ujęcie jakości życia będzie bezpośrednio

nawiązywało do sytuacji zdrowotnej dziecka. To podejście będzie wskazywało na subiektywne postrzeganie wpływu stanu zdrowia, w tym chorób i terapii, na fizyczne, psychiczne i społeczne funkcjonowanie dziecka (Leidy i in., 1999). Wydaje się, że uczynienie zdrowia fizycznego centralną kategorią oceny jakości życia jest swoistym uproszczeniem. W rzeczywistości relacja ta jest obustronna. Można podać przykłady, kiedy stan fizyczny dziecka w znaczący sposób wpływa na jego funkcjonowanie, ale badania pokazują także odwrotną sytuację, kiedy to stan psychiczny bezpośrednio oddziałuje na jego fizyczne funkcjonowanie, np. somatyzację (Muris & Meesters, 2004). W praktycznym wymiarze ten kierunek rozwoju diagnostyki doprowadził do wypracowania narzędzi oceny sytuacji zdrowotnej dziecka (De Civita i in., 2005).

Ocena jakości życia dzieci może także wynikać z realizacji prawa dziecka do optymalnych warunków rozwoju. W tym przypadku jest ona definiowana jako zapewnienie każdemu dziecku możliwości osiągnięcia optymalnego poziomu rozwoju, który jest dla niego możliwy, biorąc pod uwagę jego zdolności, umiejętności i potencjał (Kosher i in., 2014). Jest to definicja wynikająca wprost z prawa dziecka do przeżywania życia w sposób zapewniający osiągnięcie maksymalnych wyników rozwojowych. Przyjmując tę definicję, konieczne będzie zidentyfikowanie różnych jakościowo poziomów rozwoju dziecka, aby można było ocenić, czy dziecko osiąga te, które są dla niego najwyższymi. Tak więc określenie poziomu jakości życia dziecka nie tylko będzie wynikać z praktycznych przestanków, ale jest prawem, które przynależy dzieciom i młodzieży. Przyjmując tę perspektywę, należy podkreślić, że dorośli są zobowiązani do po-

siadania wiedzy dotyczącej jakości życia młodych pokoleń, aby mogli ocenić, czy wypełniają w sposób właściwy obowiązek tworzenia warunków do rozwoju.

Definicja, która w szeroki sposób określa pojęcie jakości życia, została sformułowana w następujący sposób: jakość życia definiuje się jako ogólny dobrostan dziecka, który obejmuje obiektywne wskaźniki i subiektywne oceny dobrostanu fizycznego, materialnego, społecznego, emocjonalnego i obywatelskiego, które są oceniane w kontekście osobistych wartości (Felce, 1997). Analizując definicję, warto zwrócić uwagę na rozróżnienie obiektywnego i subiektywnego postrzegania jakości życia. W pełnej diagnozie istotne jest posiadanie wiedzy o obydwu wymiarach. Z jednej strony konieczne są obiektywne dane. Pozwalają one na określenie rzeczywistego funkcjonowania dzieci. Wydaje się, że równie istotne jest poznanie sposobu postrzegania przez dzieci i młodzież zarówno siebie samych, jak i rzeczywistości, w której żyją. Często subiektywne poczucie funkcjonowania ma duży wpływ na rzeczywiste funkcjonowanie, a także np. na sposób korzystania z przygotowanych interwencji publicznych.

Badania jakości życia dzieci i młodzieży są koniecznym elementem projektowania polityk publicznych skierowanych do najmłodszych obywateli. Wiąże się to ze specyfiką tego okresu rozwojowego. Należy podkreślić, że dzieciństwo jest okresem w trajektorii całego życia, który zasadniczo różni się od innych faz życia. Jest to także okres najbardziej dynamicznych zmian zarówno fizycznych, psychicznych, jak i duchowych człowieka (Hopkins i in., 2017). Wydaje

się, że jedynie badania prowadzone w różnych wymiarach czasowych i obszarach badawczych dają szansę na uchwycenie dzieciństwa w taki sposób, aby możliwe było planowanie efektywnego wsparcia rozwojowego oraz pomocy w sytuacjach kryzysowych. Warto w tym miejscu wskazać, że zmiany nie tylko podlegają same dzieci, lecz także uwarunkowania, w jakich żyją. Przemiany świata zewnętrznego, fizycznego, społecznego, psychicznego postępują coraz szybciej. Dzieci w tym samym wieku, które żyły dekadę temu, doświadczały zupełnie innego świata i tym samym były wystawione na działanie innych czynników zarówno stymulujących, jak i hamujących rozwój. Dlatego istotne jest posiadanie aktualnych badań w precyzyjny sposób charakteryzujących współczesne dzieci i ich środowisko funkcjonowania.

Okres dzieciństwa z punktu widzenia projektowania polityk publicznych charakteryzowany jest przez dwie zmienne czasowe. Z jednej strony dzieci są przygotowane do wypełniania swoich ról, także społecznych, kiedy dorosną. W tym kontekście są nadzieją przyszłych pokoleń i głównym zadaniem polityk publicznych będzie przygotowanie ich do właściwego pełnienia tej roli w przyszłości (Wallander & Koot, 2016). Dzieciństwo staje się głównie etapem przygotowania do dorosłości i większość działań jest ukierunkowana na przygotowanie do niej. Polityki i interwencje publiczne są determinowane przez antycypowane potrzeby, które pojawiają się w przyszłości. Drugie podejście akcentuje teraźniejszość. Rozwiązania, polityki publiczne powinny być ukierunkowane nie tyle na niejednoznaczną przyszłość, ale bardziej na obecną rzeczywistość, w której funkcjonują dzieci. Centralną kategorią będzie

dziecko w swojej codzienności. Takie podejście wpisuje się w perspektywę poszanowania praw dziecka. Dorośli zobowiązani są bardziej do zapewnienia dobrej jakości życia w teraźniejszości, niż podejmowanie działań jedynie ze względu na przyszłe zyski, które może zapewnić dobrze uformowany obywatel [Ben-Arieh & Frønes, 2011].

Badanie jakości życia oparte na naukowych narzędziach diagnostycznych pozwala na wypełnienie podstawowego prawa każdego dziecka do bycia traktowanym w ten sam sposób co jego rówieśnicy. Wysoki poziom obiektywności zapewniają narzędzia diagnostyczne. Są one konstruowane w taki sposób, aby mogły ocenić jakość życia dzieci pochodzących z różnych środowisk, posiadających różne doświadczenia czy też sytuujące się w różnych warstwach społecznych [Wallander & Koot, 2016]. Ocena wszystkich, a nie jedynie uprzywilejowanych w danym społeczeństwie, dzieci wynika z prawa do doświadczania dobrego życia przez każde dziecko.

Wskazując na potrzebę badań dzieci, należy także odnieść się do ich miejsca w społeczeństwie. Prawa dzieci są kwestią tak często podnoszoną, ponieważ należą one do grupy najbardziej narażonej na zranienia. W literaturze często wskazuje się na bezbronność dzieci i zależność od innych, na ogół dorosłych [Macleod, 2015]. Dzieci w wielu kulturach są pozbawione możliwości artykułowania swoich potrzeb, obaw, nadziei. I choć w większości przypadków to dorośli są odpowiedzialni za podejmowanie decyzji, ochronę dzieci, to użycie standaryzowanych narzędzi pozwala na usłyszenie głosu dzieci i rozważenie go w czasie projektowania polityk publicznych. Pewna słabość dzieci wynika także z ich pełnej zależności od dorosłych. Dotyczy to nie tylko kwestii materialnych, bytowych, ale przede wszystkim emocjonalnych, psychicznych. Dlatego konieczne jest uwzględnienie perspektywy dziecka, tak by projektowane rozwiązania mogły być przyjazne ich użytkownikom, w tym przypadku dzieciom.

Potrzeba badań jakości życia wynika także z tego, że w grupie wiekowej 0-19 w Polsce jest 7,68 mln dzieci i młodzieży (GUS za 2020 rok). Jak widać, jest to znacząca grupa społeczna w Polsce, a projektowane rozwiązania mają duży zasięg oddziaływania. Objęcie tak dużej grupy niesie za sobą ogromną odpowiedzialność osób tworzących polityki publiczne. Źle zaprojektowana, nieefektywna interwencja publiczna pomimo zaangażowania środków i zasobów może nie przynieść zamierzonego rezultatu czy nawet oddziaływać negatywnie.

Projektowanie rozwiązań w oparciu o wiedzę i badania jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych paradygmatów polityk publicznych ostatnich lat [Cartwright & Hardie, 2012; Davies i in., 2000]. Ewaluacja projektowanych i wdrażanych w tym podejściu rozwiązań pokazuje ich większą skuteczność niż rozwiązań przygotowywanych w oparciu o przekonania i subiektywne odczucia decydentów. Dlatego tak ważne jest zastosowanie tego podejścia w stosunku do rozwiązań skierowanych do dzieci i młodzieży.

Podejście evidence-based pozwala na wyjście poza subiektywne spostrzeganie problemów zarówno przez osoby tworzące polityki, jak i poszczególnych obywateli [Przeperski, 2019]. Opiera się ono na współpracy reprezentantów trzech obszarów: nauki, polityki i praktyki. Tworzenie rozwiązań w oparciu o te trzy filary umożliwia osiągnięcie optymalnych i efektywnych polityk publicznych. Zasada oparcia rozwiązań na trzech grupach specjalistów została wdrożona także w przypadku raportu Rzecznika Praw Dziecka. Przygotowanie badania oraz jego analiza zostały oparte na wiedzy i doświadczeniu osób tworzących polityki publiczne, naukowców oraz praktyków – reprezentantów organizacji pozarządowych pracujących w obszarze wsparcia i pomocy dzieciom i młodzieży.

Projektowanie interwencji publicznych w oparciu o wiedzę ma najdłuższą tradycję w obszarze ochrony zdrowia. Standardem

jest wypracowanie i ewaluacja rozwiązań na podstawie wiedzy naukowej, doświadczenia praktyków i wiedzy użytkowników (pacjentów), tak aby zaproponować najskuteczniejszy sposób rozwiązania problemu (Sackett i in., 1996). Pewne wyzwanie stanowi zastosowanie podejścia evidence-based do obszarów społecznych. Szczególną trudność może stanowić ocena procesów, które często są możliwe do oceny w długiej perspektywie czasowej (Szarfenberg, 2011). Jednocześnie porównanie rozwiązań tradycyjnych i opartych na wiedzy pokazuje, że w przypadku evidence-based eliminuje się większość zniekształceń ocen i podnosi się stopień obiektywizacji (Nutley & Homel, 2006) oraz zmniejsza się ryzyko tworzenia rozwiązań, które nie działają w praktyce (Barczykowska & Dzierżyńska-Breś, 2013).

Kluczową kwestią w pozyskiwaniu danych jest ich jakość i użyteczność dla konstruowania nowych rozwiązań. Jakość badań naukowych jest obecnie tematem, który jest dyskutowany w środowisku akademickim. Coraz częściej podejmowane są wysiłki, aby w sposób zobiektywizowany określić jakość przeprowadzonych badań i tym samym uzyskanych wyników – danych. Istotnym pytaniem jest, czy tylko dane pozyskane z badań ilościowych mogą stanowić podstawę tworzonych rozwiązań. Wydaje się, że w przypadku paradygmatu ilościowego prześledzenie metodologii badań i ocena ich jakości jest łatwiejsza niż w przypadku danych jakościowych lub pozyskiwanych z innych źródeł niż naukowe (Guba & Lincoln, 2011). Trzeba jednak podkreślić, że pomimo ożywionej dyskusji podstawowymi pozostają dane uzyskane w reżimie metodologicznym, w których trafność, rzetelność i obiektywność są na najwyższym poziomie (Head, 2010).

Przygotowany raport Rzecznika Praw Dziecka opiera się na założeniach teoretycznych związanych z pomiarem jakości życia dzieci i młodzieży oraz podejściu opartym na wiedzy i badaniach w procesie tworzenia polityki publicznych.

OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM

Prowadzenie badań naukowych jest związane z podejmowaniem decyzji o ich konstrukcji, przebiegu i analizie. Każde badanie jest umieszczone w określonej perspektywie teoretycznej i metodologicznej. Istotne jest, aby zostały zapewnione odpowiednie warunki do osiągnięcia wysokiej trafności i rzetelności badań. Osoby planujące oraz realizujące badania dotożyły wszelkiej staranności, aby osiągnąć rezultaty jak najwyższej jakości. Jednocześnie są świadome ograniczeń występujących w badaniu.

Badania były prowadzone w czasie pandemii. Dzieci i młodzież objęta badaniem wróciła do szkół po okresie zajęć zdalnych. Analizując dane, należy to wziąć pod uwagę. Kwestionariusz KIDSCREEN powstał na bazie określonego paradygmatu badawczego, z którego wynikają założenia metodologiczne. Nie rości sobie prawa do badania całości jakości życia, środowiska dziecka, ale bada 10 obszarów, które zostały wypracowane w czasie przygotowywania kwestionariusza. Także to narzędzie badawcze ma swoje ograniczenia (Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016), choć wśród innych wyróżnia się jakością oraz międzynarodowym charakterem.

2.

NOTA METODOLOGICZNA

1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO

Kwestionariusz KIDSCREEN powstał jako odpowiedź na konieczność wypracowania jednolitego narzędzia dla krajów europejskich do oceny jakości życia dzieci (Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016). Został on opracowany w ramach projektu Screening for and Promotion of Health-Related Quality of Life in Children and Adolescent. A European Public Health Perspective realizowanego w latach 2001-2004 na zlecenie Komisji Europejskiej w ramach V Ramowego Programu Współpracy Naukowej. W projekcie uczestniczyło 13 państw europejskich (Ravens-Sieberer i in., 2008), w tym przedstawiciel Polski – dr Joanna Mazur z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

KIDSCREEN jest pierwszym narzędziem do badania jakości życia dla dzieci i młodzieży, który był rozwijany jednocześnie w kilku krajach. Walidacja była przeprowadzana na reprezentatywnych grupach badanych w poszczególnych krajach. Ta metoda jednoczesnego walidowania narzędzia umożliwiła ocenę różnic i podobieństw w jego stosowaniu. Uzyskane rezultaty pozwoliły także na dostosowanie poszczególnych wersji kwestionariusza do uwarunkowań lokalnych, krajowych (Ravens-Sieberer i in., 2008).

Kwestionariusz KIDSCREEN przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. KIDSCREEN-52 obejmuje 10 obszarów, wymiarów życia (Ravens-Sieberer i in., 2005), a KIDSCREEN-27 obejmuje 5 obszarów (Ravens-Sieberer i in., 2007).

Kwestionariusze KIDSCREEN mają następujące zalety:

- są uniwersalne;
- są możliwe do zastosowania w różnych krajach i kulturach;
- spełniają wysokie standardy metodologiczne, zgodne ze współczesną teorią budowania testów psychologicznych i kwestionariuszy do badania jakości życia;
- są praktyczne (krótkie, łatwe w użyciu, posiadają prosty system oceny wyników) (Mazur, 2008).

W badaniu posługiwano się polską adaptacją kwestionariusza opracowaną przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie (Mazur, 2008).

W badaniu prowadzonym w Biurze Rzecznika Praw Dziecka wykorzystano dwie wersje kwestionariusza. Dla młodszych dzieci (druga klasa szkoły podstawowej) wykorzystano KIDSCREEN-27, a dla starszych dzieci i młodzieży wersję KIDSCREEN-52.

2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW

Badaniem objęto łącznie ponad 5800 uczniów z całej Polski, na trzech poziomach edukacyjnych: edukacji wczesnoszkolnej (klasy II szkoły podstawowej), szkoły podstawowej (klasy VI) i szkoły ponadpodstawowej (klasy II technikum i liceum ogólnokształcących). Pomiar przeprowadzono przy użyciu kwestionariusza The KIDSCREEN.

Realizacja badania w szkołach miała miejsce w czerwcu 2021 r., pod koniec roku szkolnego podczas pandemii koronawirusa SARS-CoV-2. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o. z Gdańska.

KLASY DRUGIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Struktura dzieci ze względu na płeć w II klasach szkół podstawowych rozkładała się równomiernie. W zrealizowanej próbie 61% dzieci uczyło się w szkołach miejskich, 39% to szkoły zlokalizowane na wsi. Największy udział miały województwa: mazowieckie (16%), śląskie (11%) i dolnośląskie (10%).

Według deklaracji najmłodszych – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), trzech na dziesięciu zamieszkiwało średniej wielkości miasta (28%), zaś po prawie 20% respondentów mieszkało w dużych (17%) i w małych miastach (18%).

W badaniu wzięły udział dzieci reprezentujące różne typy gospodarstw domowych. Sześć na dziesięciu badanych (63%) zadeklaro-

wało, że wychowuje się w pełnej rodzinie składającej się z matki, ojca oraz ewentualnego rodzeństwa. Rzadziej drugoklasistów wychowują oboje rodziców oraz dziadkowie bądź jeden z nich – 14%.

Okolo 6% badanych dzieci wychowuje się tylko z matką i ewentualnym rodzeństwem oraz niespełna 3% w rodzinie z obojgiem rodziców, ewentualnym rodzeństwem, dziadkami bądź jednym z nich oraz wujostwem, ewentualnie z jednym z wujostwa.

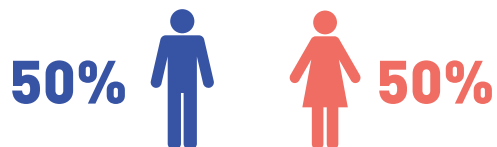
Inne typy gospodarstw domowych stanowiły 14%, wśród nich znalazły się takie, gdzie dziecko wychowywane jest przez samych dziadków (0,6%), wyłącznie przez ojca (0,4%) czy dorosłe rodzeństwo (0,2%).

Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 42% badanych ma jedno rodzeństwo, 20% badanych było jedynekami, tyle samo zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 7% respondentów posiadało troje rodzeństwa, a 11% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.

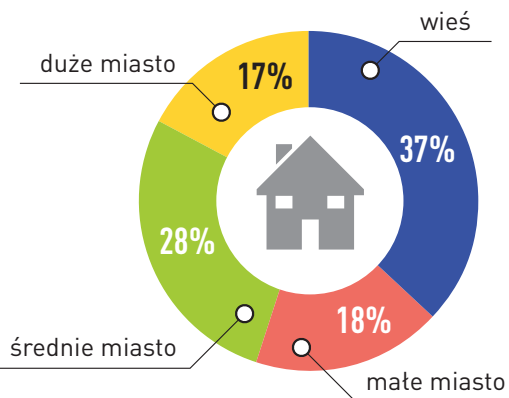
Sytuacja materialna rodzin dzieci z drugich klas szkół podstawowych na ogół jest dobra. Trzy czwarte rodzin (75%) stać na dodatkowe wydatki, a niespełna jedna czwarta jest w stanie zaspokoić tylko bieżące potrzeby (23%).

Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. II SP)

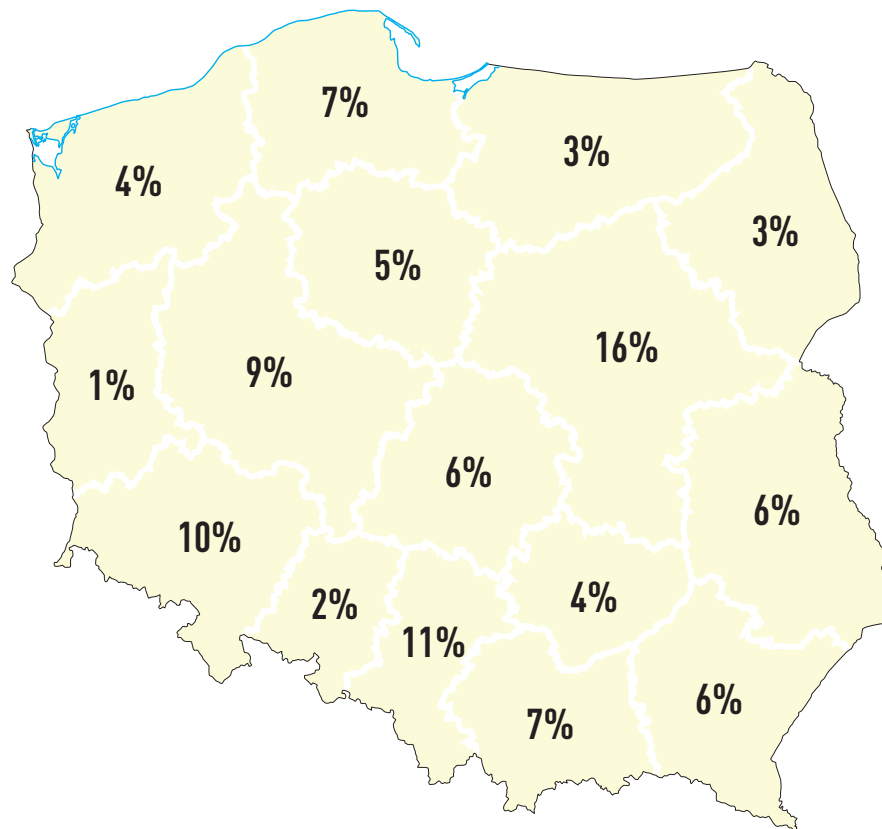
Płeć



Miejsce zamieszkania



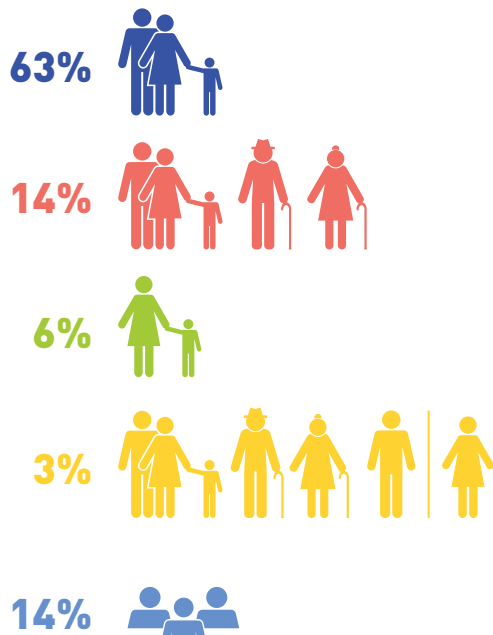
Województwo



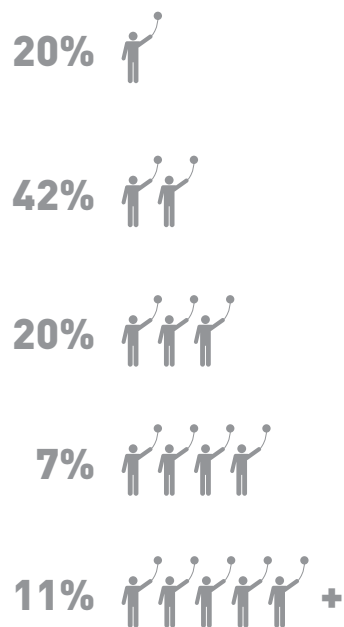
Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. II SP)

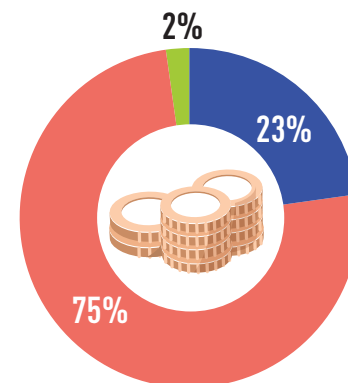
Typ gospodarstwa domowego



Liczba dzieci w rodzinie



Sytuacja materialna



- Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki
- Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby
- Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki

Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

KLASY SZÓSTE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wśród szóstoklasistów nieco przeważały dziewczęta – 53% kobiet w odniesieniu do 47% mężczyzn. 57% uczniów uczęszczało do szkół zlokalizowanych w miastach, a 43% do szkół wiejskich. Największy udział w próbie miały województwa: mazowieckie (15%), śląskie (11%) i dolnośląskie (11%). Według deklaracji – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), co czwarty zamieszkiwał małe miasto (24%), trzech na dziesięciu miasto średniej wielkości (28%).

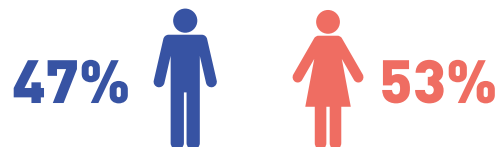
Najwięcej szóstoklasistów wychowywało się w rodzinie pełnej, składającej się z obu rodziców i ewentualnego rodzeństwa (61%). Rzadziej badani pochodzili z rodziny składającej się z matki, ojca, ewentualnego rodzeństwa oraz dziadków bądź jednego z nich – 14%. Około 8% badanych nastolatków zamieszkiwało tylko z matką, a po 2% badanych zadeklarowało, że wychowuje się w rodzinie z babcią/dziadkiem, zarówno bez ojca, jak i z nim. Pozostałe 13% dzieci zamieszkiwało w innego rodzaju typach gospodarstw domowych.

17% szóstoklasistów było jedynakami. Najwięcej, bo 42% nastolatków, miało jedną siostrę lub brata, a niespełna jedna piąta (19%) wychowywała się jeszcze z dwojgiem rodzeństwa. Gospodarstwa z czworgiem dzieci w rodzinie tworzyło 7% badanych, a z wielodzietnych powyżej czworga dzieci pochodziło 15% szóstoklasistów.

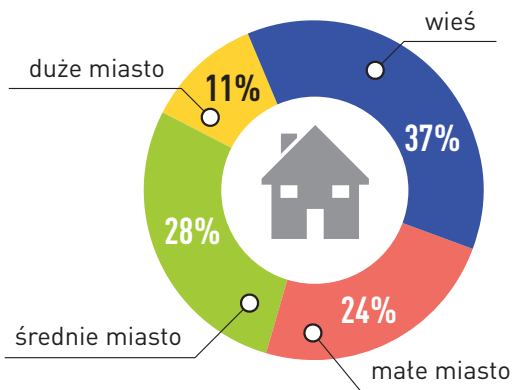
Sytuacja materialna rodzin uczniów z szóstych klas szkół podstawowych była przez nich oceniana jako dobra – 89% deklarowało, że wystarczy im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. VI SP)

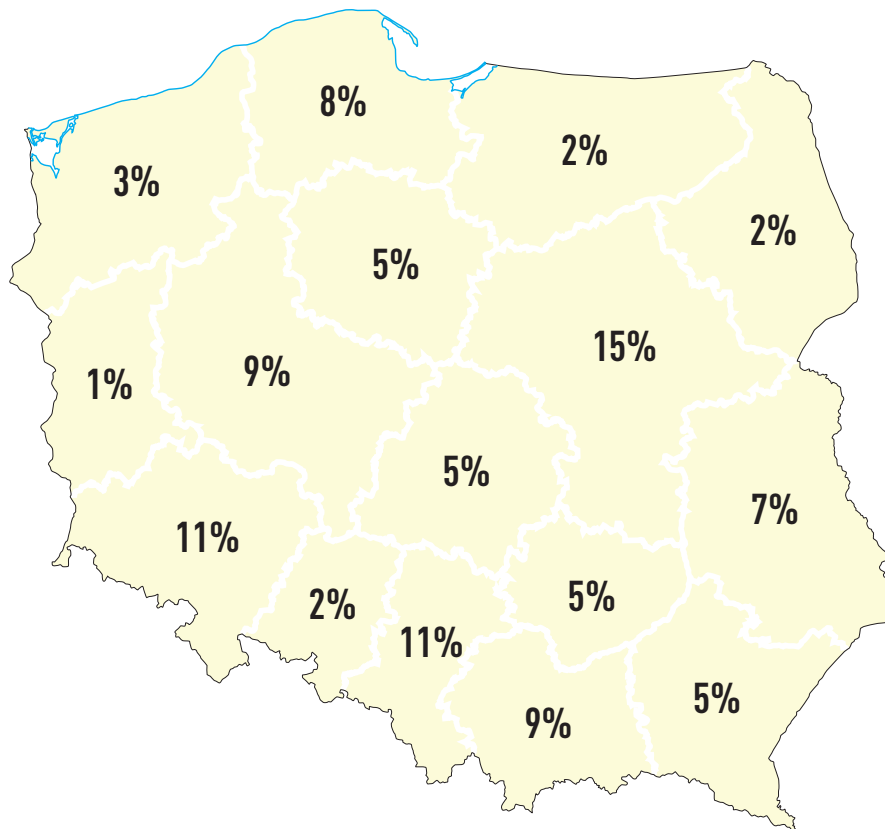
Płeć



Miejsce zamieszkania



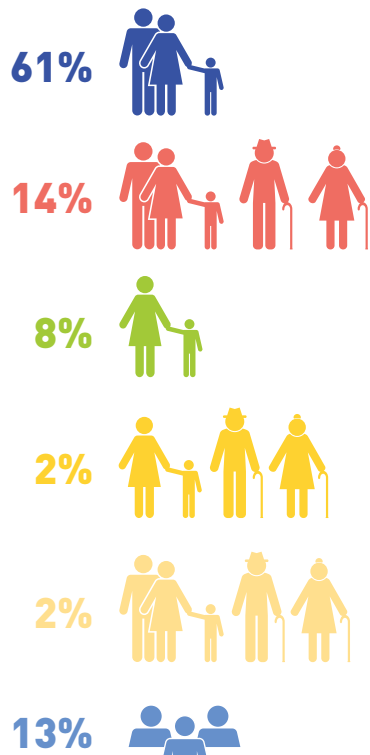
Województwo



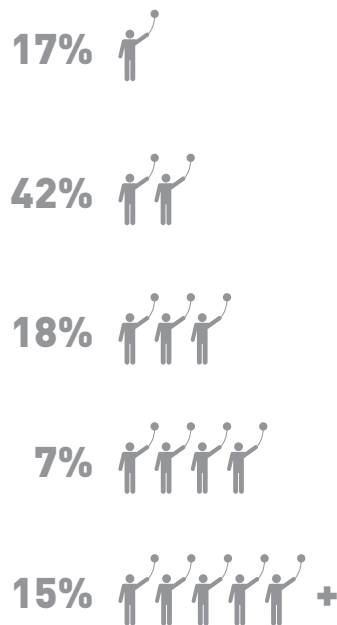
Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. VI SP)

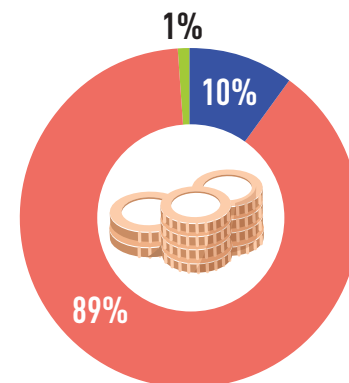
Typ gospodarstwa domowego



Liczba dzieci w rodzinie



Sytuacja materialna



- Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki
- Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby
- Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki

Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

KLASY DRUGIE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

W badanej próbie 44% uczniów szkół ponadpodstawowych to uczniowie technikum, a 56% uczęszczało do liceum ogólnokształcącego. Kobiety stanowiły ponad połowę respondentów z tej kategorii wiekowej (55%), przy czym dwie trzecie z nich uczyło się w liceum (66%). Mężczyźni częściej byli uczniami szkół technicznych (60%), do liceum uczęszczała jedna trzecia z nich.

Chociaż szkoły ponadpodstawowe zlokalizowane były w miastach, uczniowie pochodzili z różnych typów wielkości miejscowości. Czterech na dziesięciu nastolatków (41%) mieszkało na obszarach wiejskich, 16% zamieszkiwało największe miasta, a co dziesiąty miasto liczące od 100 do 500 tys. mieszkańców (10%).

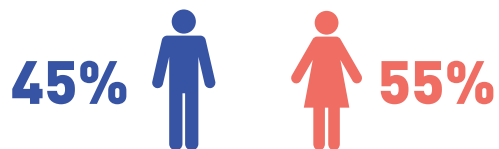
Najczęściej występującym typem gospodarstwa domowego wśród młodzieży była rodzina pełna – z obojgiem rodziców i dzieckiem/dziećmi (62%). Rzadziej badani wychowywali się w rodzinie wielopokoleniowej, zamieszkując z rodzicami i dziadkami (bądź jednym z nich) – 17%. Około 12% badanych nastolatków wychowuje matka, 2% sam ojciec, a 1% zamieszkuje samodzielnie. 7% stanowiły inne typy gospodarstw.

Prawie połowa (47%) uczniów posiada jedno rodzeństwo, a jedna piąta – dwoje. Jedyńcy stanowią 16% próby, natomiast z rodzin wielodzietnych, składających się z przynajmniej czworga dzieci, pochodzi 17%.

Sytuacja materialna gospodarstwa była przez młodzież z klas licealnych i w technikach oceniana jako dobra – 88% deklарowało, że wystarczy im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina (11%) miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (LO/TECH)

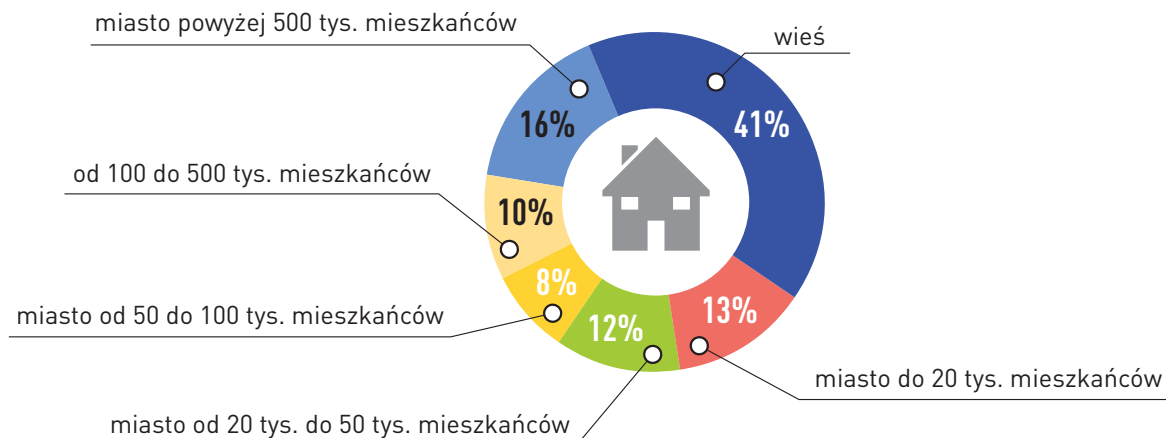
Płeć



Typ szkoły



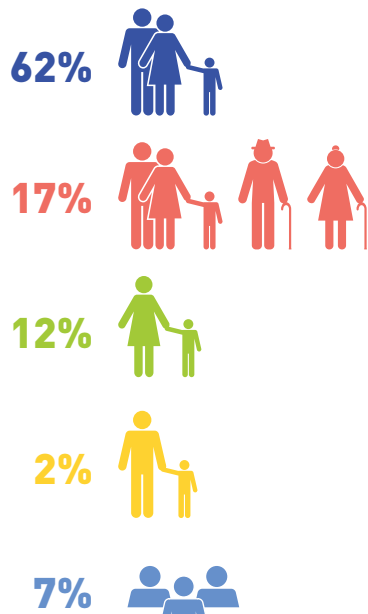
Miejsce zamieszkania



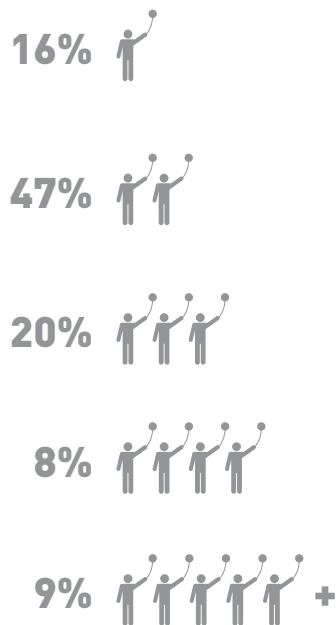
Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH)

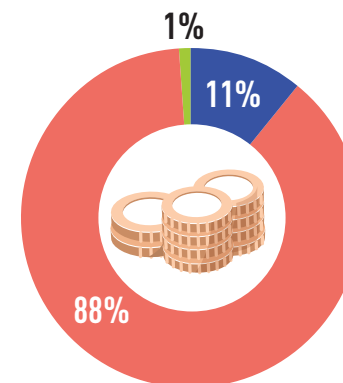
Typ gospodarstwa domowego






Liczba dzieci w rodzinie



Sytuacja materialna



-  Wystarcza nam pieniądze na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki
-  Wystarcza nam pieniądze tylko na bieżące potrzeby
-  Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki

Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

3. WYNIKI BADAŃ

Relacje z rodzicami i życie w domu 19

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	20
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	28
Rekomendacje i dobre praktyki	38

Zdrowie fizyczne 40

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	40
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	48
Rekomendacje i dobre praktyki	57

Rówieśnicy i wsparcie społeczne 59

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	59
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	67
Rekomendacje i dobre praktyki	72

Samopoczucie psychiczne..... 74

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	74
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	83
Rekomendacje i dobre praktyki	94

Środowisko szkolne 96

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	96
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	105
Rekomendacje i dobre praktyki	111

Korzystanie z mediów społecznościowych i internetu 112

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych	113
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych	119
Rekomendacje i dobre praktyki	128

Analizując wyniki badania, uwzględniono różne sposoby opracowania danych, które zostały wskazane w podręcznikach kwestionariusza KIDSCREEN (Mazur, 2008; Ravens-Sieberer & Kidscreen Group Europe, 2016). Dla celów diagnostycznych istotne było wskazanie grupy dzieci, które osiągały niski lub w normie poziom wyników.

Wskazanie na grupę zagrożoną pozwala ocenić skalę koniecznej pomocy i wsparcia w danym obszarze.

Druga miara, szczególnie istotna ze względu na możliwość porównania wyników różnych badań (w ujęciu czasowym i geograficznym), to średnia uzyskiwanych wyników.

Relacje z rodzicami i życie w domu

Rodzina jest pierwotnym środowiskiem życia. Człowiek w niej rodzi się, żyje, wzrasta. Stanowi przestrzeń rozwoju, w której człowiek może realizować swoje potrzeby. Ma istotne znaczenie w kształtowaniu podmiotowości i osobowości dziecka. Wyznacza jego sposób funkcjonowania, także w okresie dorosłości (Przetacznik-Gierowska & Włodarski, 2002). Rodzina to wspólnota osób połączonych relacjami osobowymi i wzajemnymi więziami. Stąd jest definiowana jako system relacji. Jednym z najważniejszych typów więzi występujących w rodzinie jest relacja pomiędzy rodzicami a dzieckiem (Przeperski, 2019). Istotną rolę w funkcji wychowawczej pełnią zarówno ojciec, jak i matka. Problemy behawioralne ojca negatywnie wpływają na wyniki w szkole dziecka i wpływ ten jest istotniejszy niż w przypadku problemów deklarowanych przez matki (Burrus i in., 2012). Silna więź rodziców z potomkiem pozytywnie wpływa na poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka (Checa i in., 2019). Ważne znaczenie mają także postawy rodzicielskie. Wrażliwy styl wychowania ukierunkowany na dziecko i jego potrzeby buduje emocjonalną więź i dostarcza niezbędnego wsparcia (Płopa, 2008). Zapewnienie potomkom stałych ograniczeń, jasnych granic buduje poczucie stabilizacji (Barbaro & Budzyna-Dawidowski, 1999). Badania wykazują, że pozytywne postawy rodzicielskie ojca i matki istotnie wpływają na zachowanie dziecka w szkole i jego wyniki szkolne (Lim i Lim, 2003; Steinberg i in., 2006).

Relacja dzieci i młodzieży z rodzicami została zdefiniowana w podręczniku do kwestionariusza. Wymiar dotyczy związków z rodzicami i atmosfery w domu. Odnosi się do wzajemnych kontaktów i uczuć, uzyskana ocena pomaga określić, czy dziecko i nastolatek czują się kochani, wspierani i traktowani sprawiedliwie przez rodziców (Mazur, 2008, s. 22). Wyniki zostały podzielone na trzy kategorie: o niskim, średnim i wysokim poziomie relacji dzieci z rodzicami. Wynik niski wskazuje na osoby, „które czują się osamotnione i porzucone emocjonalnie, dla których rodzice nie mają czasu”. Interpretacja wyników w normie wskazuje na osoby, które czują się wspierane, kochane i rozumiane przez rodziców (Mazur, 2008, s. 22).

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

PŁEĆ		Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Niski wynik	18%	19%
	W normie	82%	81%
	Razem	1841	915
VI KL. SP	Niski wynik	10%	19%
	W normie	90%	81%
	Razem	897	1003
II KL. LO/TECH	Niski wynik	12%	19%
	W normie	88%	81%
	Razem	974	1182

Ogólne wyniki związane z obszarem relacji z rodzicami można określić jako optymistyczne. W badaniu niski wynik osiągnęło 18% chłopców i 19% dziewcząt uczniów klas drugich szkoły podstawowej, 10% chłopców i 19% dziewcząt klas szóstych oraz 12% chłopców i 19% dziewcząt klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Analizując powyższe wyniki, należy wskazać na stosunkowo dużą różnicę w wynikach pomiędzy chłopcami a dziewczętami. Dzieci i młodzież rzadziej będą wymagały podejmowania interwencji i pomocy w obszarze relacji z rodzicami. Zjawiskiem niepokojącym może być wysoki odsetek chłopców i dziewcząt klas drugich szkół podstawowych, którzy wymagają pomocy w obszarze relacji z rodzicami.

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Niski wynik	16%	18%	20%		16%	
	W normie	84%	82%	80%		84%	
	Razem	680	337	511		313	
VI KL. SP	Niski wynik	16%	14%	13%		13%	
	W normie	84%	86%	87%		87%	
	Razem	701	456	536		207	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Niski wynik	15%	13%	16%	15%	21%	18%
	W normie	85%	87%	84%	85%	79%	82%
	Razem	891	293	247	167	212	346

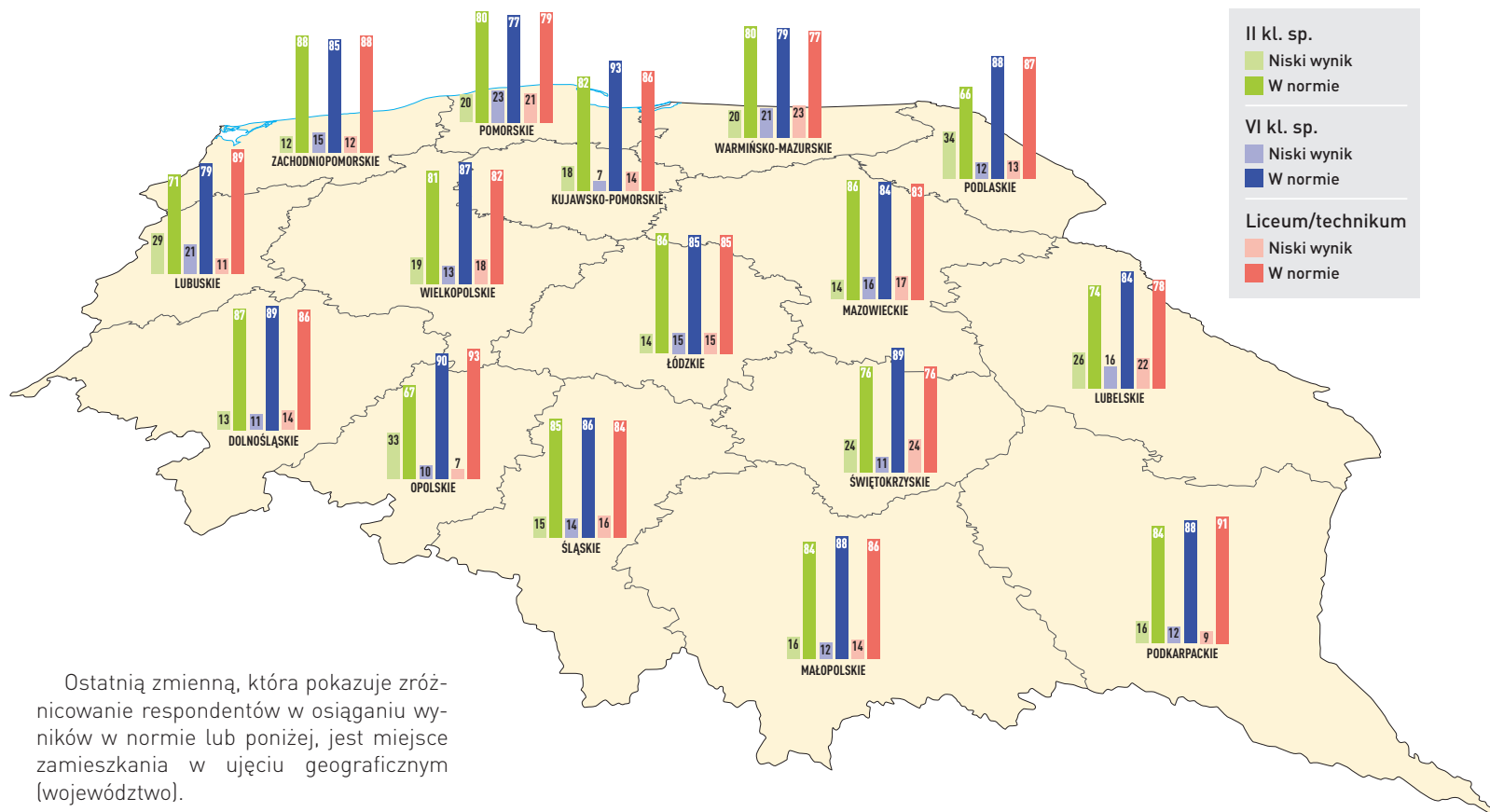
Miejsce zamieszkania w przypadku oceny relacji z rodzicami nie jest czynnikiem mocno różnicującym. Największy odsetek dzieci z wynikiem poniżej normy był w średnich miastach, a w grupie nastolatków w mieście pomiędzy 100 a 500 tys. mieszkańców.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Niski wynik	16%	14%	17%	14%	17%
	W normie	84%	86%	83%	86%	83%
	Razem	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Niski wynik	15%	14%	12%	19%	12%
	W normie	85%	86%	88%	81%	88%
	Razem	321	806	333	127	279
II KL. LO/TECH	Niski wynik	17%	13%	17%	13%	22%
	W normie	83%	87%	83%	87%	78%
	Razem	334	1015	435	162	195

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie. W klasach drugich SP najgorsze wyniki osiągały dzieci z rodzin z trojgiem i pięciorgiem dzieci, a najlepsze z dwójgiem dzieci. W klasach szóstych najgorszy wynik osiągały dzieci z rodzin z czworgiem dzieci, a najlepszy z trojgiem i pięciorgiem dzieci. W przypadku młodzieży najgorszy wynik dotyczył dzieci z rodzin z pięciorgiem dzieci, a najlepszy z dwójgiem i czworgiem. Prezentowane wyniki nie są na tyle jednoznaczne, aby wskazać na pewien schemat. Istotna może być konstatacja, że niekoniecznie duża liczba dzieci łączy się z gorszymi ocenami życia rodzinnego.

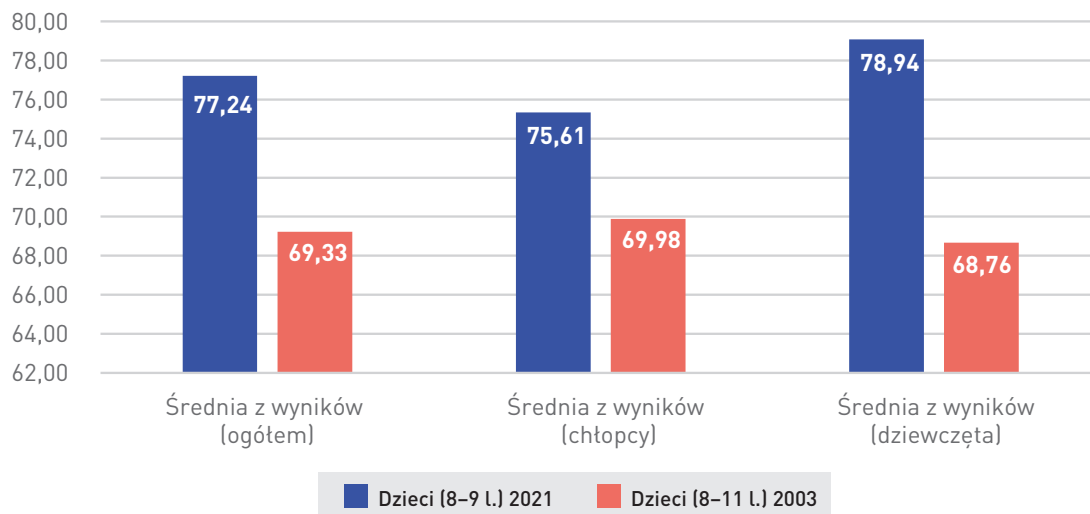
STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Niski wynik	15%	22%	49%
	W normie	85%	78%	51%
	Razem	1373	426	42
VI KL. SP	Niski wynik	20%	26%	44%
	W normie	80%	74%	56%
	Razem	1373	426	42
II KL. LO/TECH	Niski wynik	12%	31%	47%
	W normie	88%	69%	53%
	Razem	1680	193	27

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny. Jak widać z zaprezentowanych danych jakość sfery rodzinnej jest silnie zależna od statusu materialnego rodziny. Im gorsze warunki materialne, tym niżej oceniany był poziom życia rodzinnego. Warto także zauważyć, że przeważająca większość dzieci wychowuje się w domach, w których pieniędzy wystarcza na bieżące potrzeby i większość wydatków.



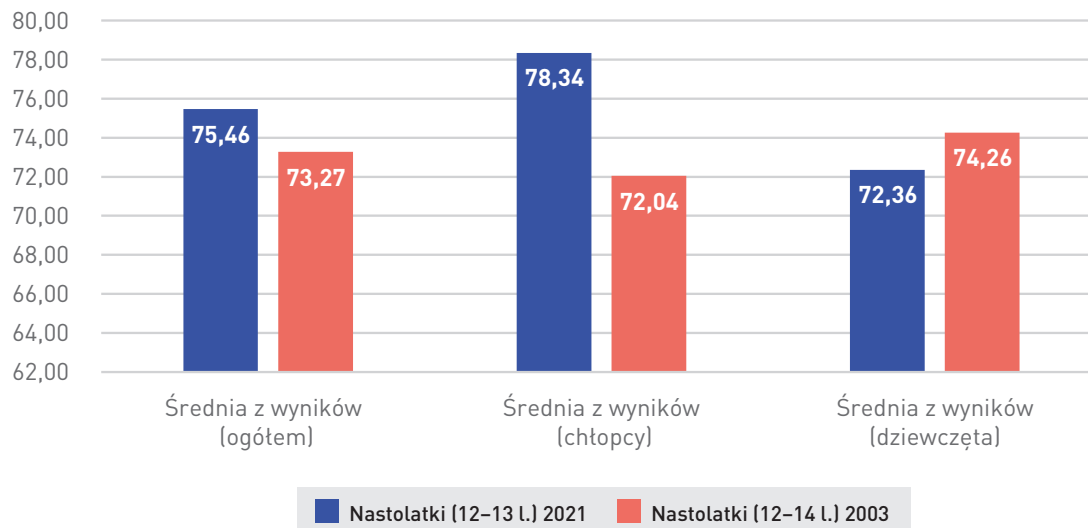
Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiąganiu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Dzieci – życie rodzinne



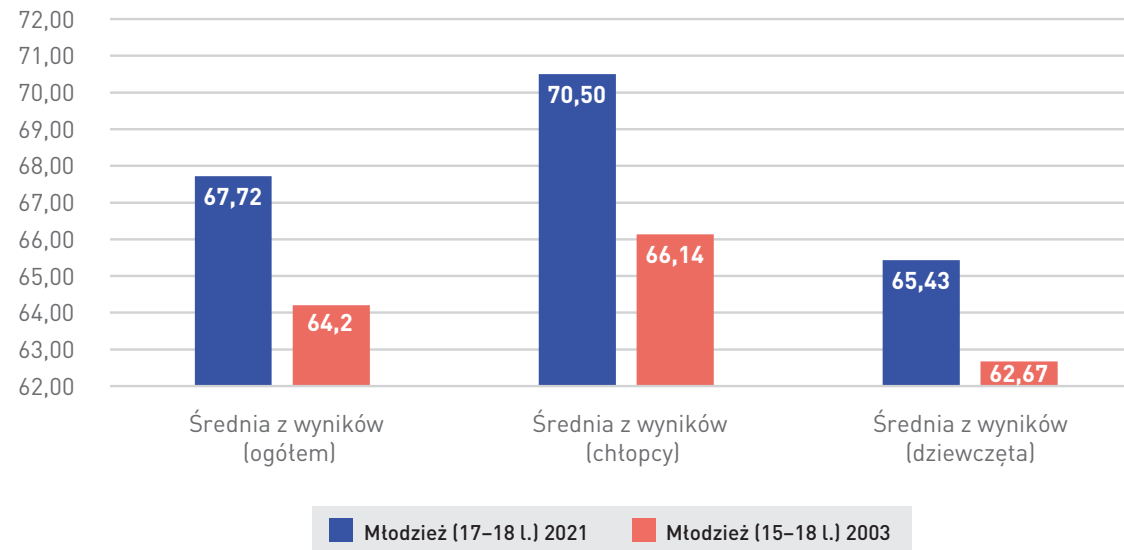
Kolejną miarą, która może dostarczyć informacji o jakości życia dzieci, jest średnia osiągniętych wyników. Można wskazać na skorelowanie wyników z wiekiem. Na etapie edukacji wczesnoszkolnej średnia wartość tego indeksu sięga 78, w późniejszych klasach szkoły podstawowej 75, a na poziomie szkoły ponadpodstawowej wynosi już tylko 68. Warto pokazać, w jaki sposób zmieniały się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat. Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 r. (Mazur, 2008). Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klas drugich szkoły podstawowej lepiej oceniają relacje z rodzicami niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

Nastolatki – życie rodzinne



W odniesieniu do dzieci z klas VI szkoły podstawowej porównanie wyników obydwu badań wskazuje, że także obecni uczniowie klas VI lepiej oceniają obszar związany z relacjami z rodzicami. W tym miejscu warto zauważyć, że ocena ta jest znacząco niższa w przypadku dziewcząt.

Młodzież – życie rodzinne



Także na poziomie szkół średniej obecni uczniowie lepiej oceniają życie rodzinne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

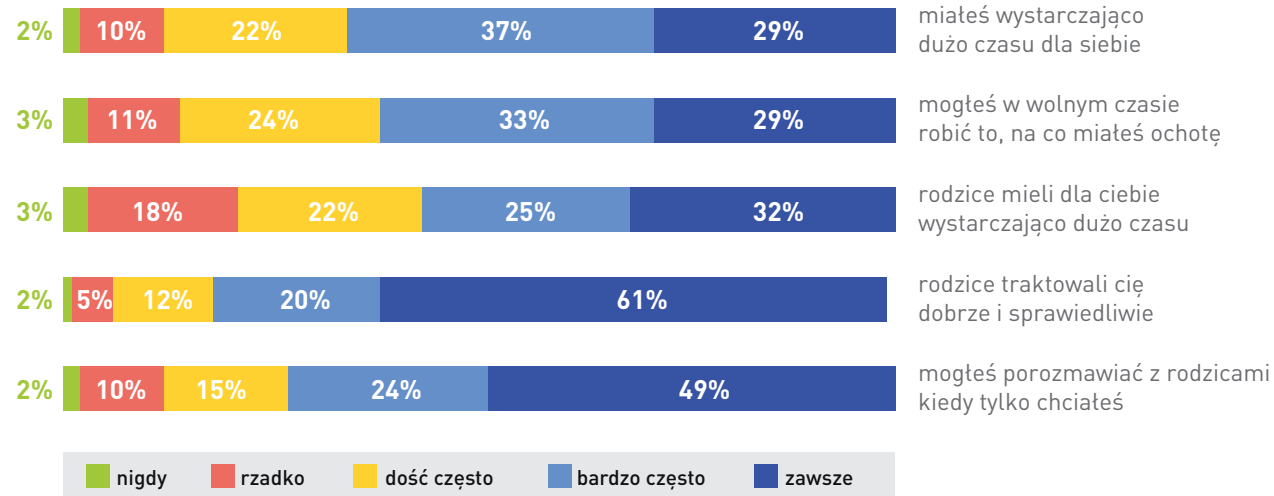
W kolejnej części ankiety respondenci zostali poproszeni o ocenę swoich więzi z rodzicami, subiektywnego poczucia bycia szczęśliwym w domu i kochanym przez rodziców. Część pytań dotyczyła oceny ilości wolnego czasu, a także możliwości decydowania o tym, w jaki sposób jest on wykorzystywany.

II klasy SP

Najmłodsza grupa wiekowa relatywnie najlepiej spośród wszystkich badanych ocenia swoje relacje z rodzicami. Myśląc o ostatnim tygodniu, zdecydowana większość drugoklasistów przyznała, że rodzice zawsze traktowali ich dobrze i sprawiedliwie (61%). Niemal co druga osoba zawsze mogła porozmawiać z rodzicami, kiedy tylko chciała (49%). Największe zróżnicowanie oceny tego aspektu można zaobserwować w ocenie czasu, jaki rodzice poświęcają swoim dzieciom. Co trzeci drugoklasista uznał, że rodzice w ubiegłym tygodniu mieli dla niego zawsze wystarczająco dużo czasu, co czwarty, że taka sytuacja miała miejsce bardzo często, natomiast co piąty – że rzadko lub nigdy.

Zapytani o swój wolny czas, uczniowie w większości uznali, że w ostatnim tygodniu mieli go dla siebie wystarczająco dużo – dwóch na trzech odpowiadających stwierdziło, że taka sytuacja miała miejsce bardzo często lub zawsze. Uczniowie, którzy w ostatnim tygodniu mieli dla siebie czas rzadko lub nie mieli go nigdy, stanowili 12% badanych. Podobny rozkład odpowiedzi można zaobserwować w pytaniu o możliwość wykorzystywania swojego wolnego czasu w taki sposób, jak ma się na to ochotę. 63% uczniów zawsze lub bardzo często mogło robić w wolnym czasie to, na co miało ochotę, natomiast 13% nigdy bądź bardzo rzadko.

Rodzina i czas wolny (KL. II SP)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

Posiadanie wystarczającej ilości czasu dla siebie jest skorelowane z subiektywną sytuacją ekonomiczną uczniów. Osoby, które przyznają, że w rodzinie nie wystarcza środków na bieżące wydatki, istotnie częściej niż w grupach osób lepiej sytuowanych w ubiegłym tygodniu nie miały dla siebie czasu (11% w stosunku do 2% w dwóch pozostałych grupach). Odpowiedź na to pytanie uzależniona jest też od miejsca zamieszkania uczniów – ci ze szkół usytuowanych

w mieście częściej niż dzieci ze szkół wiejskich wskazywali, że w minionym tygodniu zawsze miały dla siebie wystarczająco dużo czasu (31% vs. 27%).

Dzieci mieszkające na wsi istotnie częściej niż z dużych miast deklarowały, że rodzice mieli dla nich wystarczająco dużo czasu (28% vs. 20%). Podobnie wygląda sytuacja w przypadku dzieci

z lepiej sytuowanych finansowo rodzin. Dzieci z rodzin, w których wystarcza pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki, istotnie częściej niż te z domów, w których wystarcza tylko na bieżące potrzeby, uznają, że rodzice w ubiegłym tygodniu zawsze mieli dla nich odpowiednią ilość czasu (35% vs. 22%).

Poczucie bycia zawsze dobrze i sprawiedliwie traktowanym przez rodziców częściej dzielą uczniowie z rodzin o lepszej sytuacji finansowej. Taką odpowiedź udzieliło 65% dzieci z rodzin, w których wystarcza na bieżące potrzeby i wszystkie wydatki, w stosunku do 53% uczniów z grupy, w której pieniędzy wystarcza jedynie na bieżące potrzeby, i 40% uczniów, którzy uznali, że w domu brakuje pieniędzy na bieżące wydatki.

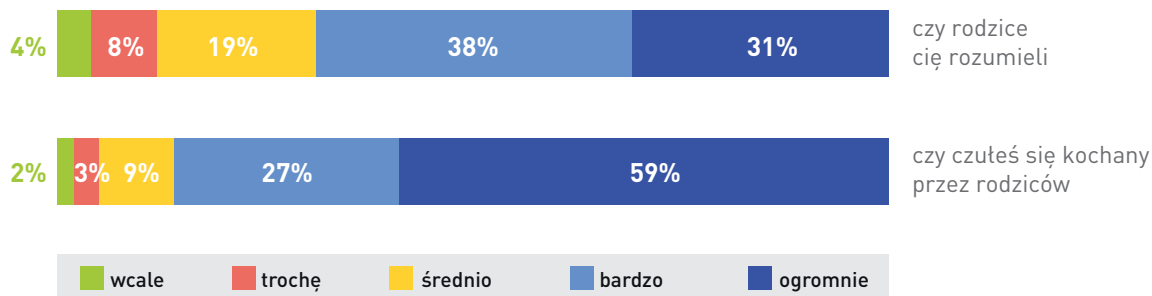
Możliwość porozmawiania z rodzicami zawsze wtedy, kiedy dziecko tego chce, wskazało istotnie więcej dziewcząt aniżeli chłopców (52% do 47%). Także w tym przypadku odpowiedź „zawsze” istotnie częściej została wskazana przez osoby z lepiej sytuowanych finansowo domów – 54% w stosunku do 37% w grupie, w której wystarcza na bieżące wydatki, i 24% w grupie, w której nie wystarcza nawet na bieżące potrzeby.

VI klasy SP

Nieco bardziej rozbudowane pytania na temat relacji z rodzicami zostały zadane uczniom klas szóstych szkoły podstawowej oraz klas drugich szkół ponadpodstawowych. Pojawiły się w niej dodatkowe pytania o subiektywną ocenę poczucia miłości rodziców, szczęścia w domu, a także poczucie bycia zrozumianym przez rodziców. Zdecydowana większość badanych uczniów, biorąc pod uwagę ostatni tydzień, czuła się rozumiana przez swoich rodi-

ców (69%). 12% badanych nie miała tego poczucia (suma wskazań „wcale” oraz „trochę”). Na podstawie wyników przeprowadzonego badania można też uznać, że dzieci generalnie czują się kochane przez swoich rodziców – 86% wskazało na odpowiedzi „bardzo” i „ogromnie”. Przeciwnymi emocjami w tym zakresie podzieliło się 5% dzieci – w minionym tygodniu nie czuły się one kochane wcale lub trochę.

Relacje z rodzicami (KL. VI SP)



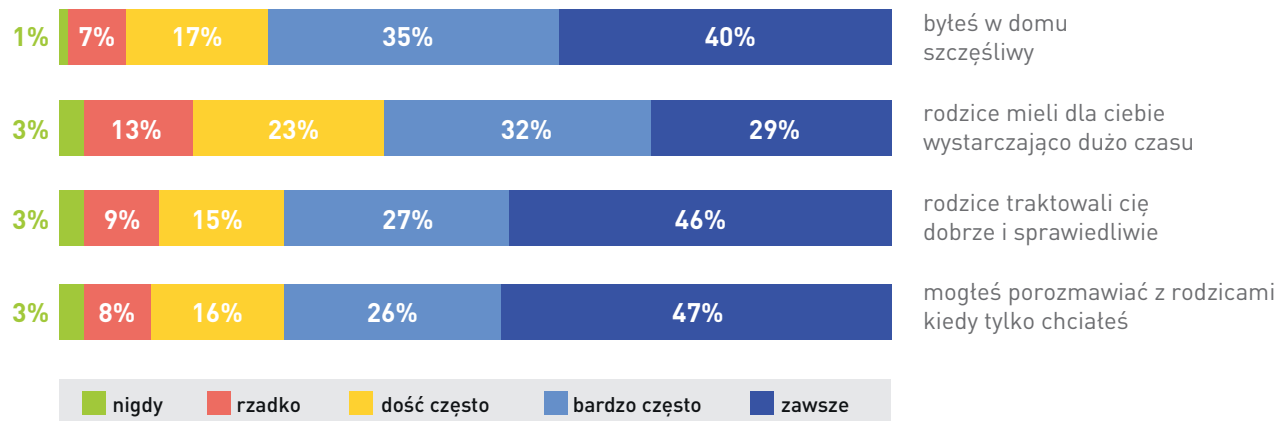
Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Poczucie bycia rozumianym przez rodziców istotnie częściej dotyczy chłopców niż dziewcząt (36% do 25%). Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku odpowiedzi na pytanie o poczucie miłości rodziców – także w tym przypadku ogromnie i bardzo kochani istotnie częściej czuli się chłopcy niż dziewczęta (65% do 52%).

Troje na czworo badanych uczniów klas szóstych w ostatnim tygodniu czuło się zawsze lub bardzo często szczęśliwe w domu (75%). Zbliżony odsetek dzieci wskazał, że rodzice zawsze lub bardzo często traktowali go dobrze i sprawiedliwie, i mieli możliwość

porozmawiania z rodzicami, kiedy tylko chcieli (po 73% wskazań). Ponad połowa uczniów uznała, że rodzice zawsze lub bardzo często mieli dla nich wystarczająco dużo czasu (58%). Przeciwnego zdania było 16% uczniów.

Życie rodzinne (KL. VI SP)



Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

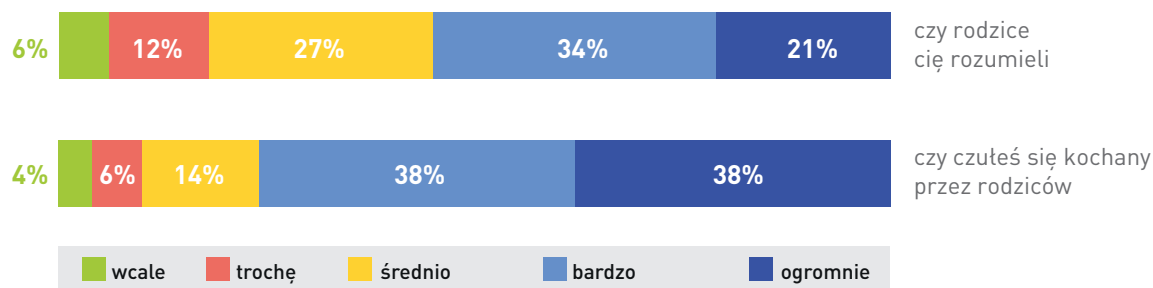
Chłopcy częściej niż dziewczęta czuli się zawsze szczęśliwi w domu – 45% do 35%. Istotnie częściej niż dziewczęta uznawali też, że rodzice mają dla nich wystarczająco dużo czasu (31% do 26%) i mogli z nimi porozmawiać bardzo często lub zawsze wtedy, kiedy potrzebują (78% w stosunku do 68% u dziewcząt).

II klasy LO/TECH

Uczniowie drugiej drugich klas ponadpodstawowej czują się nieco mniej rozumiani i kochani przez swoich rodziców niż młodsze grupy wiekowe. 55% badanych wskazało, że czują się ogromnie lub bardzo rozumiani przez swoich rodziców. Niemal co piąty

badany nie czuje się rozumiany (suma odpowiedzi „wcale” i „trochę” to 18%). Trzech na czterech badanych czuje się kochanych przez swoich rodziców (odsetek odpowiedzi „bardzo” i „ogromnie” to 76%).

Relacje z rodzicami (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

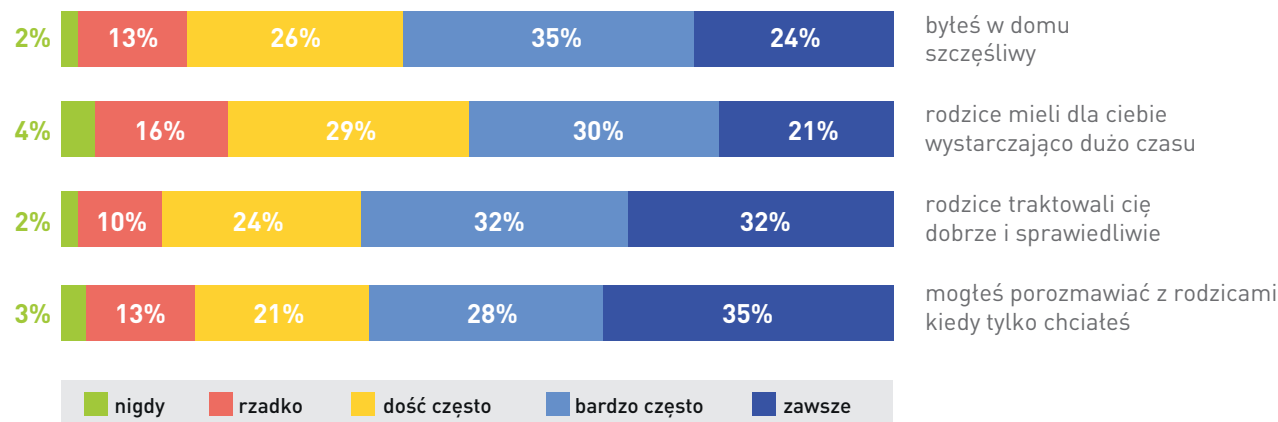
Także w starszej grupie wiekowej można zauważyć korelacje pomiędzy płcią a odpowiedziami respondentów. Kobiety częściej niż mężczyźni nie czują się rozumiane przez rodziców (21% odpowiedzi „wcale” i „trochę” u kobiet w stosunku do 15% takich wskazań u mężczyzn). Większe poczucie bycia rozumianym charakteryzuje też uczniów technikum niż liceum ogólnokształcącego. Uczniowie szkół technicznych istotnie częściej wybierali odpowiedź „bardzo” niż ich koledzy uczący się w liceum (37% do 32%). Bycie rozumianym skorelowane jest też z sytuacją finansową uczniów. Ci z rodzin

lepiej sytuowanych istotnie częściej wybierali odpowiedź „bardzo” i „ogromnie”, niż osoby z rodzin, w których pieniędzy wystarcza na bieżące wydatki lub nie wystarcza nawet na nie (58% w stosunku do 34% i 25%). Podobne zależności zaobserwować można w przypadku pytania o poczucie bycia kochanym przez rodziców – odpowiedź „ogromnie” istotnie częściej wybierali mężczyźni (41% vs. 36% u kobiet), z kolei niekochani istotnie częściej czuli się uczniowie liceum aniżeli technikum (odpowiedź „wcale” wybrało 4% uczniów z liceum i 2% uczniów z technikum).

Wśród starszych uczniów odnotowano także nieco mniej pozytywne wskazania w pozostałych kwestiach związanych z relacjami z rodzicami. 64% badanych w minionym tygodniu czuło, że rodzice traktowali ich dobrze i sprawiedliwie (suma odpowiedzi „zawsze” i „bardzo często”). Zdecydowana większość mogła też porozmawiać z rodzicami,

kiedy tylko chciała (63% odpowiedzi „zawsze” i „bardzo często”). Ponad połowa uznała, że rodzice zawsze lub bardzo często mieli dla nich wystarczająco dużo czasu (51%). Co piąta osoba stwierdziła, że w minionym tygodniu rodzice rzadko lub nigdy nie mieli dla nich wystarczająco dużo czasu. Niemal połowa czuła się szczęśliwa w domu (49%).

Życie rodzinne (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Subiektywne poczucie szczęścia w domu częściej dotyczyło mężczyzn – dwóch na trzech wskazało, że w ubiegłym tygodniu zawsze lub bardzo często czuli się w domu szczęśliwi (66%), podczas gdy takich odpowiedzi udzieliło 52% kobiet. Istotne zróżnicowanie ze względu na płeć można zauważyć także w przypadku osób, które uznają, że mogą porozmawiać z rodzicami wtedy, kiedy tylko chcą. Mężczyźni częściej niż kobiety mieli taką możliwość zawsze w ubiegłym tygodniu

(37% do 33%), natomiast kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały, że miały taką sposobność rzadko (16% do 10% wśród mężczyzn).

Osoby uczące się w liceum miały też poczucie, że rodzice nie mieli dla nich wystarczająco dużo czasu (suma odpowiedzi „nigdy” i „rzadko” wyniosła 22% w stosunku do 16% u uczniów technikum). Licealiści częściej niż osoby uczące się w technikum wskazywali także, że nie mieli możliwości porozmawiania z rodzicami wtedy, kiedy chcieli (4% do 2%).

Badani uczniowie VI klasy szkoły podstawowej i II klas szkół ponadpodstawowych zostali poproszeni także o ocenę swojego czasu wol-

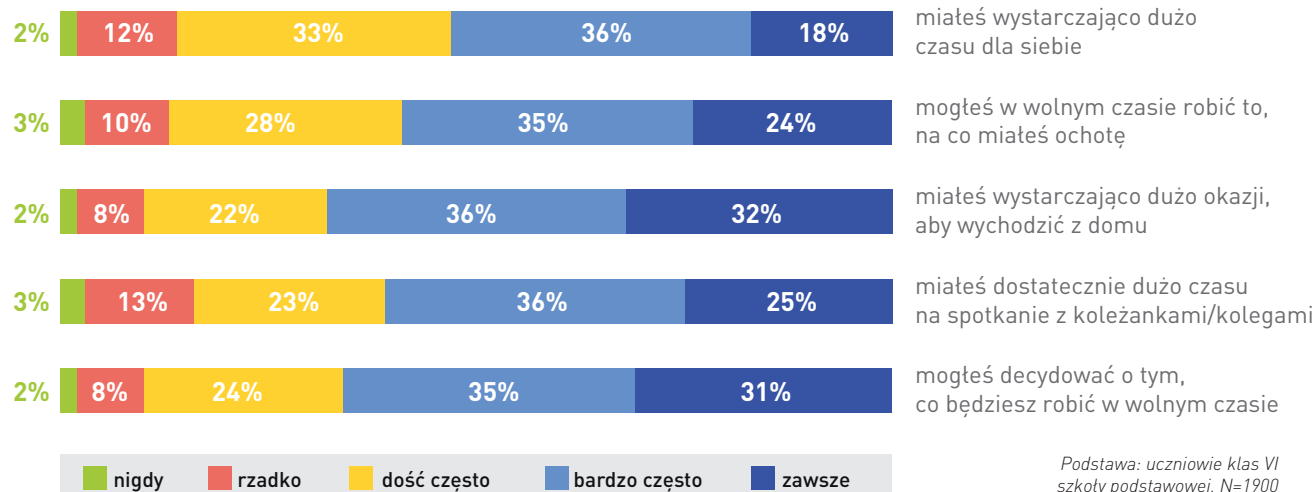
nego pod kątem jego ilości, a także możliwości decydowania o tym, jak go spędzą.

VI klasy SP

Dwie trzecie badanych uczniów zawsze lub bardzo często miała możliwość decydowania o tym, jak wykorzysta swój wolny czas (66%). Ponad połowa badanych przyznała, że w wolnym czasie zawsze i bardzo często mogła robić to, na co miała ochotę (59%) oraz miała możliwość decydowania o tym, jak go wykorzysta (66%).

Zdecydowana większość uczniów uznała, że zawsze i bardzo często miała wystarczająco dużo czasu, żeby wychodzić z domu (68%) oraz na spotkania z koleżankami i kolegami (61%). Co dziesiąty nastolatek z kolei nie miał wystarczająco dużo czasu na wyjścia z domu (10%).

Czas wolny (KL. VI SP)



Chłopcy istotnie częściej niż dziewczęta wskazywali, że zawsze mieli dla siebie wystarczająco dużo czasu w minionym tygodniu (22% do 14% dziewcząt). Częściej aniżeli dziewczęta mogli zawsze też robić w tym czasie to, na to mieli ochotę (27% do 21%). Istot-

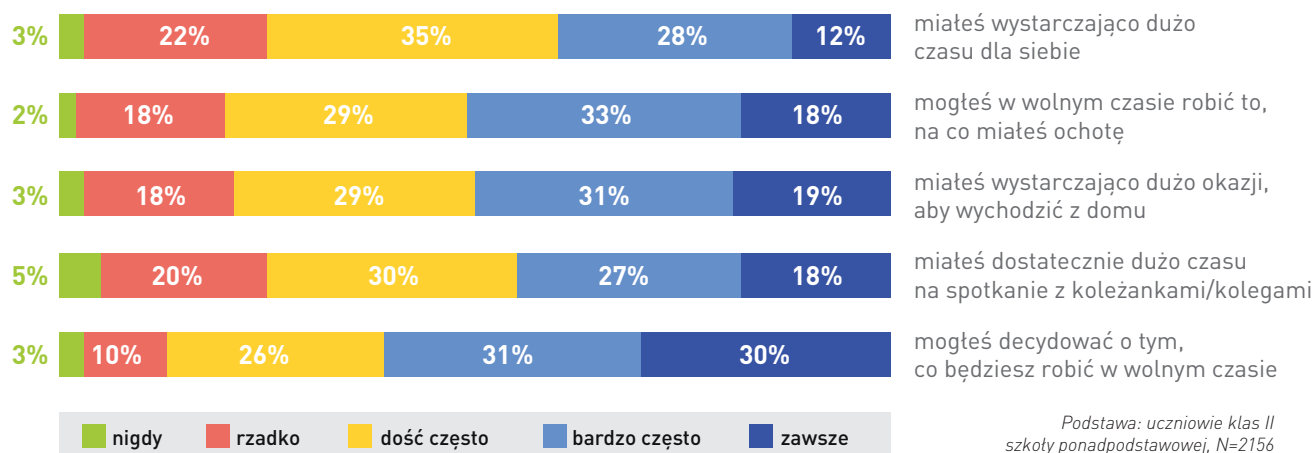
nie częściej uznawali, że zawsze mieli wystarczająco dużo okazji, żeby wychodzić z domu (37% do 26%), a także mieli dostatecznie dużo czasu na spotkania z koleżankami i kolegami (27% do 23% odpowiedzi „zawsze” u dziewcząt).

II klasy LO/TECH

Uczniowie szkół ponadpodstawowych mają nieco mniej wolnego czasu niż ich młodszy koledzy. W ubiegłym tygodniu 61% badanych zawsze lub bardzo często mogło decydować, co będzie robić w wolnym czasie, jednak 51% mogło w wolnym czasie robić to, na co miało ochotę. Co piąty uczeń w ubiegłym tygodniu nigdy lub rzadko miał możliwość robienia tego, co chciał w swoim wolnym czasie. Starsi

respondenci gorzej oceniają też ilość czasu dla siebie. Częściej niż co czwarty badany nie miał go w ubiegłym tygodniu nigdy lub miał go rzadko (26%). Dwie na pięć osób posiadało taki czas bardzo często lub zawsze (40%). Wraz z wiekiem uczniów maleje też czas na spotkania z koleżankami i kolegami. Co czwarty uczeń stwierdził, że w ubiegłym tygodniu miał go rzadko lub nie miał go wcale (24%).

Czas wolny (LO/TECH)



W tygodniu poprzedzającym badanie wystarczająco dużo czasu dla siebie miały głównie osoby uczęszczające do technikum. Odpowiedzi „bardzo często” i „zawsze” udzieliło 45% osób uczących się w technikum oraz 35% licealistów. Większą ilość czasu dla siebie istotnie częściej mieli też mężczyźni – odpowiedzi „zawsze” i „bardzo często” istotnie udzielali częściej niż kobiety (48% vs. 33%).

Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku możliwości robienia w wolnym czasie tego, na co badani mają ochotę – mężczyźni w minionym tygodniu istotnie częściej niż kobiety mieli taką możliwość zawsze (23% do 13% kobiet). Także uczniowie technikum częściej niż licealiści w wolnym czasie zajmowali się tym, na co mieli ochotę (20% odpowiedzi „zawsze” w stosunku do 15% wśród licealistów). Uczniowie istotnie częściej niż uczennice mieli okazje do wychodzenia z domu (58% vs. 44%), a także mieli wystarczająco dużo czasu, aby spotykać się z koleżankami i kolegami (odpowiedzi „zawsze” i „bardzo często” u mężczyzn stanowiły 51% vs. 39% u kobiet).

Korelacja z płcią respondentów wystąpiła także w przypadku możliwości decydowania o tym, co uczniowie mogą robić w wolnym czasie – w minionym tygodniu taki wybór zawsze posiadało 34% mężczyzn w stosunku do 27% kobiet.

Rekomendacje i dobre praktyki

Prezentowane zalecenia zostały przygotowane w oparciu o przedstawione wyniki badań, wiedzę i doświadczenie Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka oraz przegląd piśmiennictwa. Wdrożenie tych rekomendacji pozwoli na lepsze zrozumienie potrzeb dzieci i młodzieży oraz ich zaspokojenie. Powinny zostać uwzględnione zarówno przy tworzeniu polityk określonych jednostek terytorialnych, jak i inicjatyw bezpośrednio adresowanych do dzieci i rodziców.



Kluczowe dla dobrej jakości dzieciństwa jest zachowanie istniejących dobrych relacji w rodzinie. Dlatego istotna jest identyfikacja czynników, które mogą te relacje osłabić. W tym celu należy podjąć współpracę z naukowcami. Badania ilościowe (testy diagnostyczne) i jakościowe (wywiady, badania fokusowe) pozwolą na wyłonienie problemów i barier w kontakcie rodziców z ich potomkami. Warto również zainteresować tym tematem samych uczniów, którzy po odpowiednim przeszkoleniu mogą wspierać w tym procesie badaczy i rozwijać równocześnie swoje kompetencje. Ważne jest także monitorowanie tych czynników w czasie.



Działania profilaktyczne powinny się opierać na popularyzacji tematyki dobrych relacji, zarówno w kampaniach społecznych, jak i za pośrednictwem szkół czy organizacji pozarządowych. Działania adresowane do młodszych dzieci powinny opierać się na zdefiniowaniu, czym jest dobra relacja. U starszych dzieci warto wzmacniać kompetencje relacyjne, także w ramach edukacji szkolnej. Jako przykład dobrej praktyki może posłużyć Relationships Foundation zajmująca się propagowaniem zdrowych relacji dla budowy lepszego społeczeństwa (<https://relationshipsfoundation.org>). Aby wzmocnić wysiłki w szerzeniu dobrych postaw wzmacniających więzi w rodzinie, niezbędne jest włączenie obojga rodziców. Kampanie społeczne adresowane do rodzin powinny opierać się na działaniach nie tylko angażujących duże ilości wolnego czasu. Przykładem takiej praktyki może być kampania promująca wspólne jedzenie posiłków czy spędzenie wieczoru przy grach planszowych.

3

Konieczne jest wdrożenie inicjatyw, które pozwolą rodzicom na spędzanie z dziećmi większej ilości czasu. Przykładem dobrej praktyki są „dwie godziny dla rodziny” organizowane w Dzień Praw Rodziny. W takie działania należy zaangażować nie tylko szkoły, lecz także władze jednostek terytorialnych oraz organizacje pozarządowe. Warto zidentyfikować zasoby posiadane przez jednostkę terytorialną i stworzyć miejsce, gdzie całe rodziny będą mogły wspólnie spędzać czas na ciekawych aktywnościach.

4

Z punktu widzenia władz jednostek terytorialnych niezbędne jest przygotowanie i wdrożenie programów wspierających kompetencje w zakresie budowania relacji. Głównym adresatem takich działań powinny być dziewczynki (ale działania nie powinny się do nich ograniczać) i wzmocnienie ich relacji z rodzicami. Ciekawą inicjatywą jest tato.net (<https://tato.net/warsztaty/tato-corka-nowe-spojzenie>).

5

Innym sposobem angażującym społeczność lokalną w budowanie zdrowych relacji może być konkurs Rzecznika Praw Dziecka na najlepsze inicjatywy wspierające budowanie relacji dzieci z rodzicami (może być na poziomie gminy lub dla samych rodzin).

Zdrowie fizyczne

Systematyczna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników pozwalających zadbać o zdrowie. U dzieci ma ona szczególne znaczenie, przyczyniając się do zdrowego rozwoju kości, mięśni i stawów. Pozytywnie wpływa także na układ nerwowy, ułatwiając zapamiętywanie, redukując stres i poprawiając samopoczucie. Ruch przyczynia się do zachowania prawidłowej masy ciała przez swój dobroczynny wpływ na układ pokarmowy. Wzmacnia również siłę mięśniową i poprawia koordynację, co ułatwia zachowanie prawidłowej postawy u dzieci [Biddle i in., 1998; Sallis & Patrick, 1994]. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną średnio przez 60 minut dziennie. Dodatkowo powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości (World Health Organization, 2020). Dlatego dzieci od najmłodszych lat powinny być przyzwyczajane do codziennej aktywności. Osoby, które już w dzieciństwie były aktywne fizycznie, prawdopodobnie powielą ten sposób spędzania wolnego czasu w dorosłości [Sallis i in., 2000]. Kształtowanie nawyku systematycznego ruchu powinno być więc istotną rolą rodziny i szkoły, najbliższego otoczenia dziecka. Wykazano, że wsparcie otrzymywane od rodziców i rówieśników wiąże się ze zwiększoną aktywnością fizyczną u młodzieży [Haidar i in., 2019].

W kwestionariuszu wymiar zdrowia fizycznego dotyczy poziomu aktywności fizycznej dziecka/nastolatka, jego energii i sprawności na podstawie oceny zdolności poruszania się w najbliższym otoczeniu, zdolności do zabawy i uprawiania sportu. Wyniki zostały podzielone na trzy kategorie, wskazujące na niski, średni i wysoki poziom aktywności fizycznej. Niski wynik kwestionariusza charakteryzuje osoba chore, mające poczucie wyczerpania fizycznego oraz poczucie braku energii życiowej. Wysoki wynik oznacza, że badany jest zdrowy, aktywny, sprawny i pełny energii [Mazur, 2008].

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

Ogólne wyniki związane z oceną relacji z rówieśnikami wskazują, że 17% uczniów w Polsce wymaga interwencji w obszarze związanym ze zdrowiem fizycznym. W badaniu niski wynik osiągnęło 19% uczniów klas II SP, 16% uczniów klas VI SP oraz 15% uczniów klas II szkoły ponadpodstawowej. Analiza poszczególnych wymiarów tego obszaru wygląda następująco:

PŁEĆ		Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Niski wynik	20%	17%
	W normie	80%	83%
	Razem	915	926
VI KL. SP	Niski wynik	14%	18%
	W normie	86%	82%
	Razem	897	1003
II KL. LO/TECH	Niski wynik	11%	19%
	W normie	89%	81%
	Razem	974	1182

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Niski wynik	20%	17%	18%		17%	
	W normie	80%	83%	82%		83%	
	Razem	680	337	511		313	
VI KL. SP	Niski wynik	14%	17%	18%		17%	
	W normie	86%	83%	82%		83%	
	Razem	701	456	536		207	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Niski wynik	15%	12%	18%	11%	17%	18%
	W normie	85%	88%	82%	89%	83%	82%
	Razem	891	293	247	167	212	346

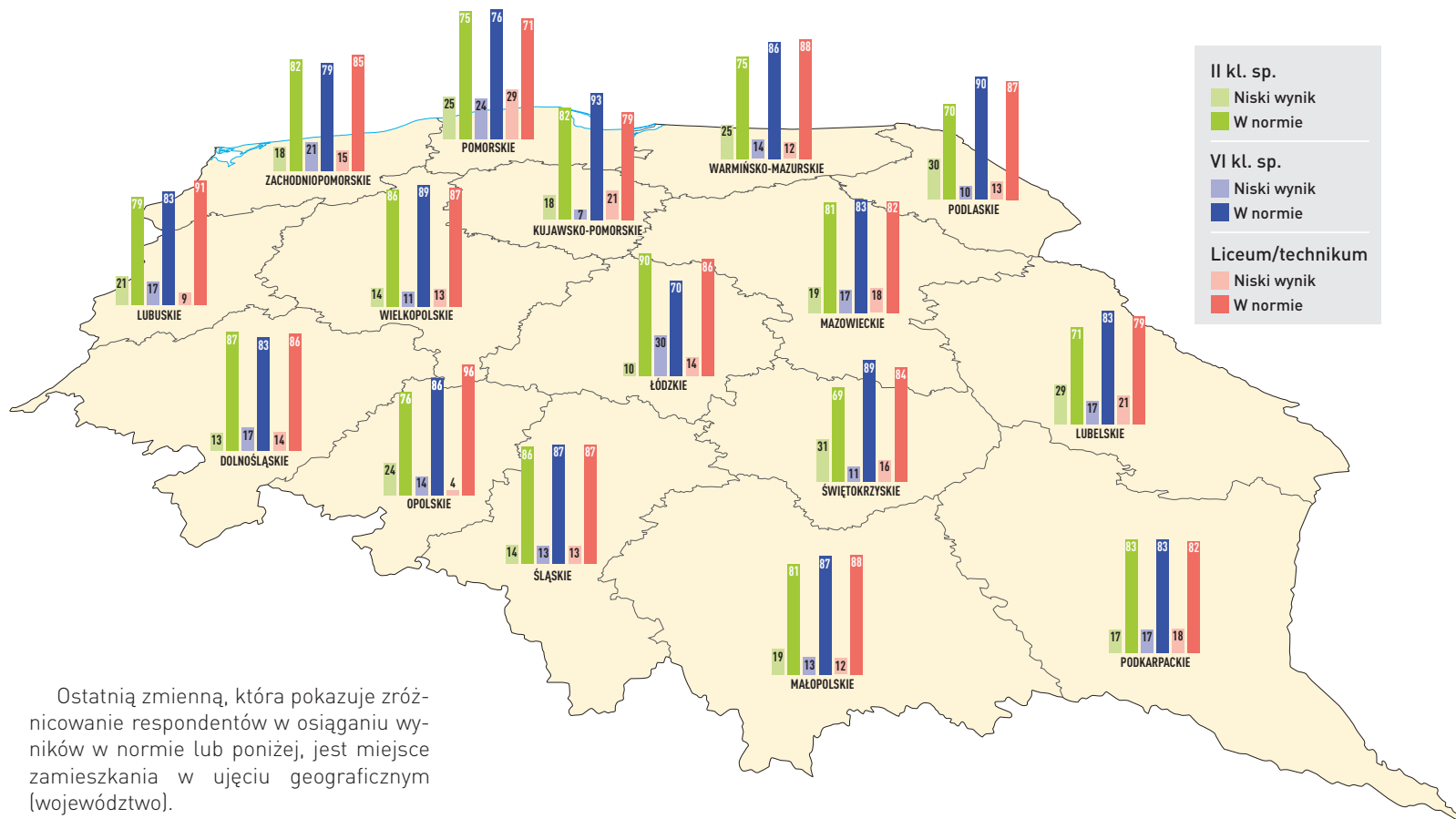
Istotnym czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Niski wynik	17%	18%	19%	15%	23%
	W normie	83%	82%	81%	85%	77%
	Razem	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Niski wynik	20%	14%	16%	14%	17%
	W normie	80%	86%	84%	86%	83%
	Razem	321	806	333	127	279
II KL. LO/TECH	Niski wynik	16%	15%	15%	14%	16%
	W normie	84%	85%	85%	86%	84%
	Razem	334	1015	435	162	195

Podział wyników ze względu na niską i wysoką ocenę w obszarze zdrowia fizycznego a liczbą dzieci w rodzinie.

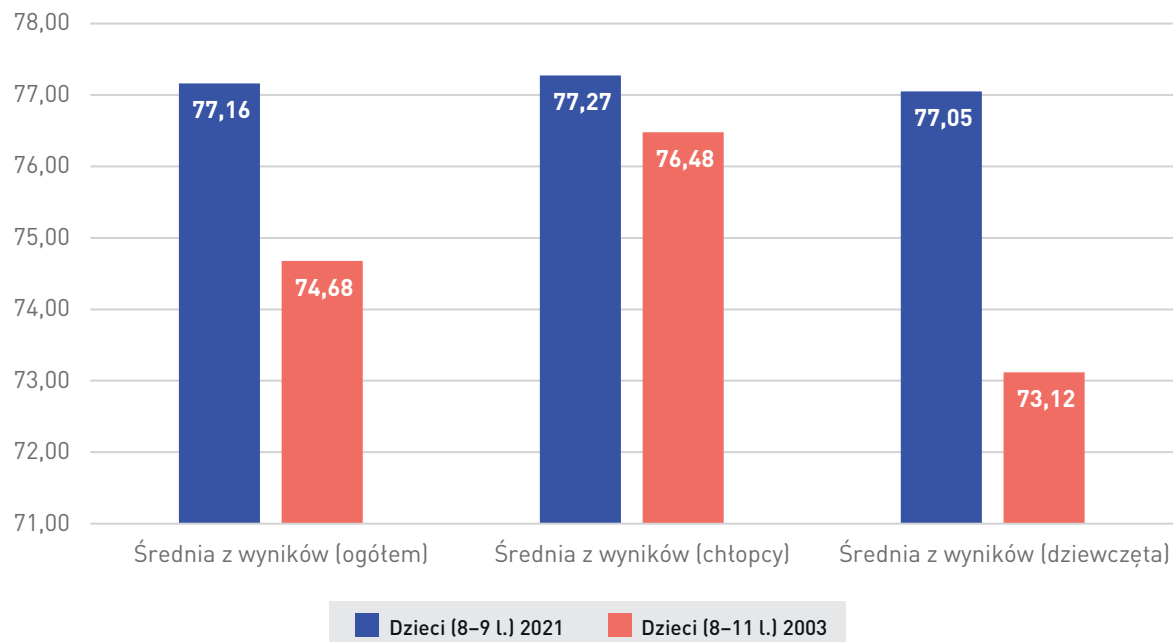
STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Niski wynik	16%	26%	40%
	W normie	84%	74%	60%
	Razem	1373	426	42
VI KL. SP	Niski wynik	14%	30%	57%
	W normie	86%	70%	43%
	Razem	1680	193	27
II KL. LO/TECH	Niski wynik	14%	26%	44%
	W normie	86%	74%	56%
	Razem	1889	242	25

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny.



Ostatnią zmienną, która pokazuje różnicowanie respondentów w osiągnięciu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Dzieci – samopoczucie fizyczne

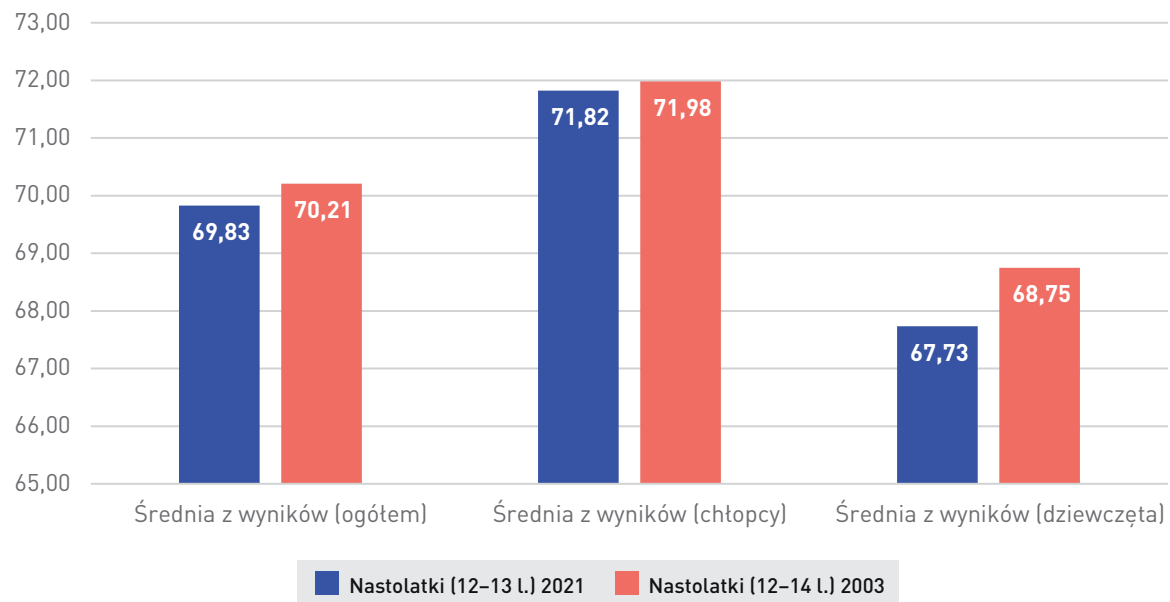


Warto pokazać, w jaki sposób zmieniały się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat.

Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 r. (Mazur, 2008).

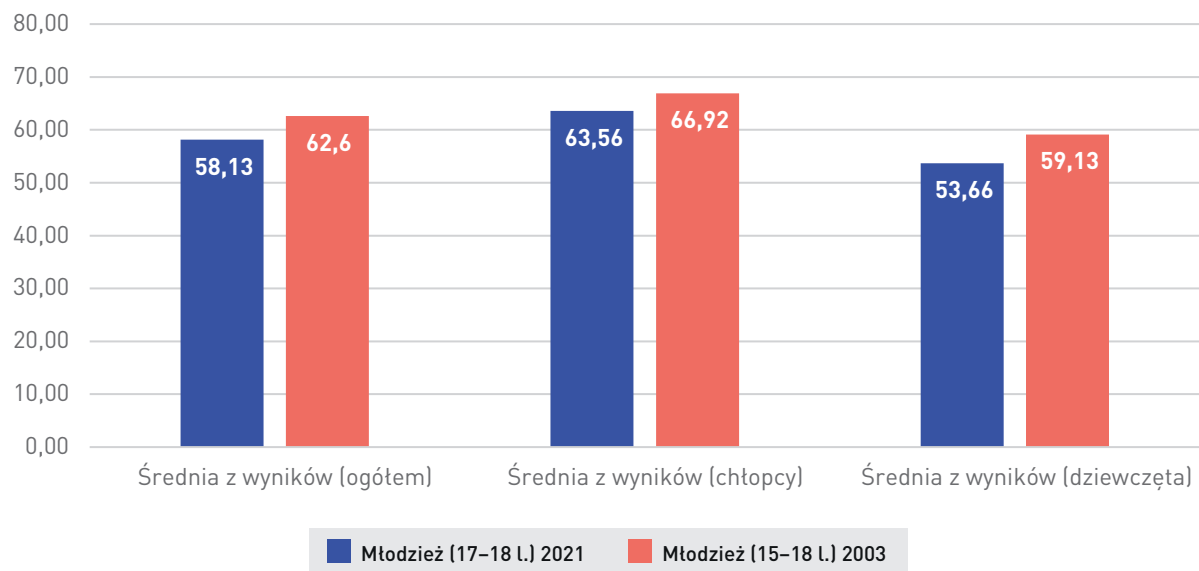
Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klas drugich szkoły podstawowej lepiej oceniają obszar związany z zdrowiem fizycznym niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

Nastolatki – samopoczucie fizyczne



Obecni uczniowie klas szóstych średnio nieznacznie gorzej oceniają ten wymiar niż ich równolatkowie w 2003 r.

Młodzież – samopoczucie fizyczne



Także na poziomie szkoły średniej obecni uczniowie gorzej oceniają swoje zdrowie fizyczne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

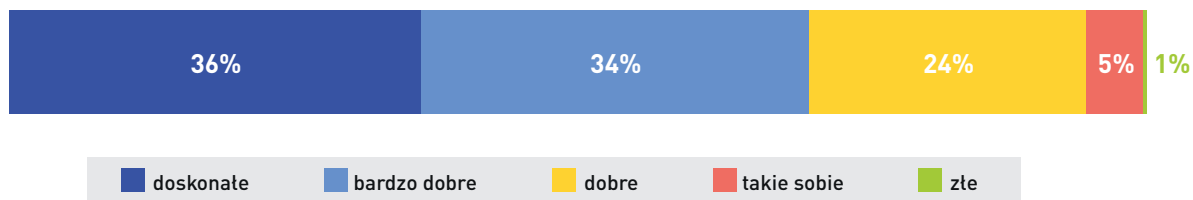
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

II KLASY SP

Subiektywne poczucie zdrowia dzieci z klas drugich szkół podstawowych było bardzo wysokie – aż siedmiu na dziesięciu uczniów (70%) uznało swoje zdrowie za bardzo dobre lub doskonałe (odpowiednio 34% i 36%). Zaledwie 5% ośmio- i dziewięciolatków oceniło je jako „takie sobie”. Średnio w tym aspekcie dzieci uzyskiwały 3 pkt na 4 możliwe.

Choć opinie uczniów były pod tym względem raczej spójne (płeć czy wielkość gospodarstwa domowego nie były zmiennymi różnicującymi), istotny wpływ na ocenę zdrowia miała kwestia dochodów. Dzieci pochodzące z rodzin bardziej zamożnych częściej deklarowały doskonały ogólny stan zdrowia (38% w porównaniu do 29% w rodzinach, w których pieniędzy brakowało).

Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (KL. II SP)

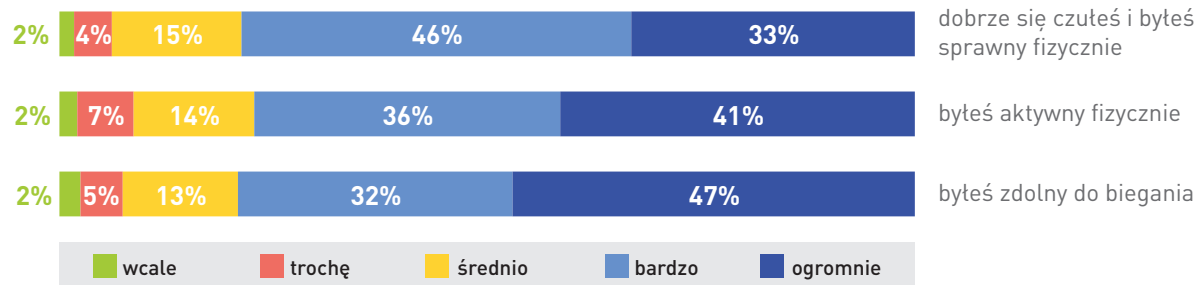


Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

Równie wysoko oceniane przez najmłodszych były aktywność i sprawność fizyczna w ostatnim tygodniu. Ośmiu na dziesięciu uczniów (79%) czuło się dobrze i było sprawnych fizycznie. Taki sam odsetek deklarował zdolność do biegania, przy czym prawie poto-

wa dzieci (47%) wskazała najwyższą opcję („ogromnie”). Niespełna jedna dziesiąta uczniów (9%) w minionym tygodniu nie była aktywna fizycznie lub uprawiała w nieznacznym stopniu takie sporty jak bieganie, pływanie czy taniec.

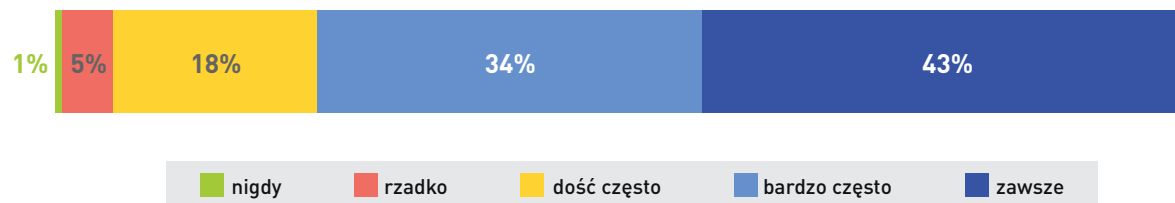
Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (KL. II SP)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

Oprócz widocznego wpływu rodzinnej sytuacji materialnej aktywność fizyczna zależała również od płci dziecka. O ile chłopcy w tym wieku nieco częściej wskazywali na umiarkowaną aktywność sportową (17% vs. 11% u dziewczynek), o tyle osiągnęli zdecydowanie wyższy wynik w przypadku wyraźnej zdolności do biegania (56% wskazań dla odpowiedzi „ogromnie” wobec 38% u płci przeciwnej).

Czy byłeś pełen energii? (KL. II SP)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

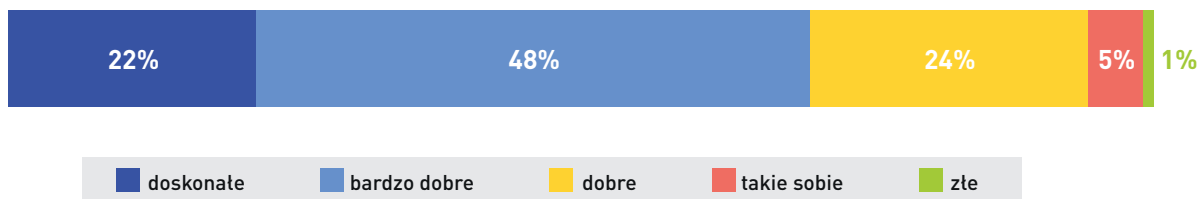
Powyższe wysokie wyniki przekładają się także na wysoki poziom energii wśród najmłodszych badanych. 43% dzieci zawsze było pełne sił, co trzecie zaś czuło się tak bardzo często (34%). Zaledwie 6% miało energię rzadko lub wcale. W tym aspekcie ośmiu- i dziewięciolatki uzyskiwali przeciętnie 3,1 pkt na 4 możliwe.

VI KLASY SP

Jak swój ogólny stan zdrowia oceniali szóstoklasiści? W tym wypadku również 70% uczniów przyznało bardzo wysokie oceny, przy czym 22% uznało swoje zdrowie za doskonałe, a prawie połowa

(48%) za bardzo dobre. Dla 6% ogólny stan zdrowia nie był zadowalający. Średnio dwunasto- i trzynastolatki uzyskiwali w tym zakresie 2,8 pkt na 4, nieco mniej niż młodsze dzieci.

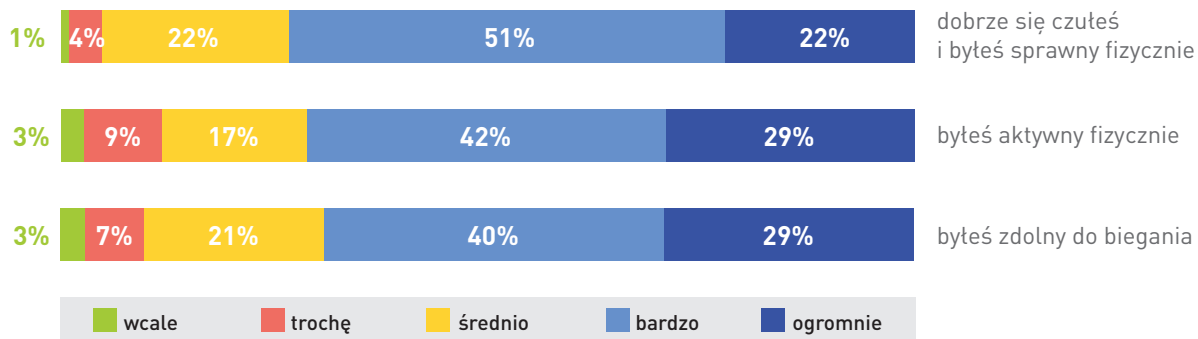
Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (KL. VI SP)



Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Na doskonały stan zdrowia istotnie częściej wskazywali chłopcy niż dziewczynki (25% w porównaniu do 18%). Wyżej oceniały je również dzieci zamieszkujące z obojgiem rodziców niż te mieszkające tylko z matką.

Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (KL. VI SP)

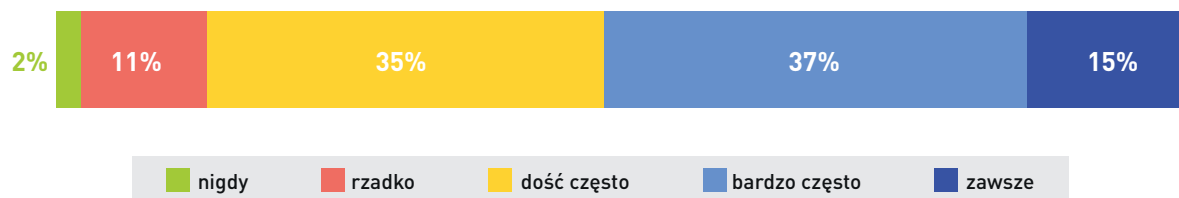


Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Zdecydowana większość młodszej grupy nastolatków czuła się dobrze i była sprawna fizycznie, uprawiała sport w minionym tygodniu oraz była zdolna do biegania (ok. 70% pozytywnych wskazań w każdym ze stwierdzeń). Najstabiliej w temacie aktywności fizycznej uplasowało się ćwiczenie (np. bieganie, taniec, pływanie) w minionym tygodniu – 12% szóstoklasistów nie podejmowało go wcale lub robiło to rzadko.

Również najwyżej oceniana sprawność fizyczna i samopoczucie, a także zdolność do biegania były domeną płci męskiej. Dla porównania – więcej niż co trzeci chłopiec (36%) zdolność do biegania uznał za ogromną, podczas gdy tę samą ocenę przyznała niespełna jedna na cztery dziewczynki (23%). Pomimo niskiego odsetka odpowiedzi dzieci ze szkół zlokalizowanych na obszarach wiejskich istotnie rzadziej deklarowały niezdolność do biegania (2% w odniesieniu do 4%).

Czy byłeś pełen energii? (KL. VI SP)



Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Ponad połowa (52%) uczniów klas szóstych była pełna energii, w tym 15% „zawsze”. Jednakże więcej niż jedno dziecko na dziesięć (13%) miało ją w poprzednim tygodniu rzadko lub nie miało wcale. Przeciętnie w tym aspekcie uczniowie uzyskiwali 2,5 pkt na 4.

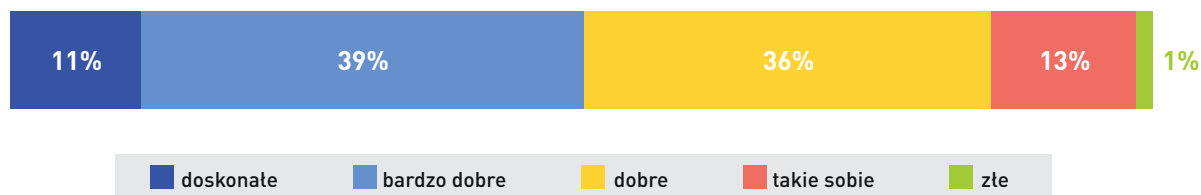
Niezmiennie najwyższy poziom energii częściej obserwowany jest u chłopców (17% do 12%). Istotnie częściej wskazują na niego również dzieci z dużych rodzin, powyżej pięciorga dzieci (22%).

II KLASA LO/TECH

Ogólna ocena własnego zdrowia wśród młodzieży jest nieco niższa niż w przypadku uczniów szkół podstawowych. Połowa (50%) ocenia je wysoko – jako doskonałe (11%) lub bardzo dobre (39%). 14% uznaje je za niezadowolające, przy czym przeciętna liczba uzyskiwanych w tym aspekcie punktów to 2,5 na 4.

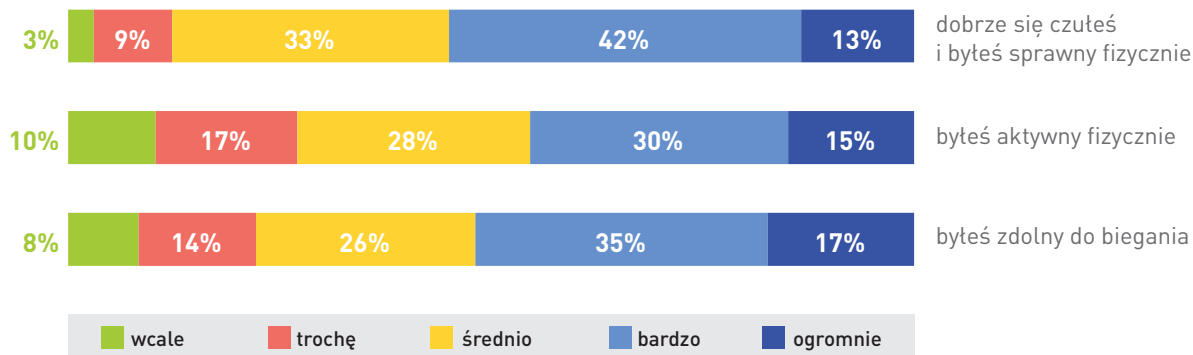
Nieco lepiej (jest to istotna statystycznie różnica) ogólny stan zdrowia oceniają uczniowie technikum niż liceum (odpowiednio 14% i 8% dla odpowiedzi „doskonale”). Znacznie lepiej definiują je mężczyźni – 40% ocenia je jako bardzo dobre, 18% jako doskonałe, podczas gdy wśród kobiet odsetki te wynoszą kolejno 38% i 5%.

Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest... (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Aktywność fizyczna w ostatnim tygodniu (LO/TECH)

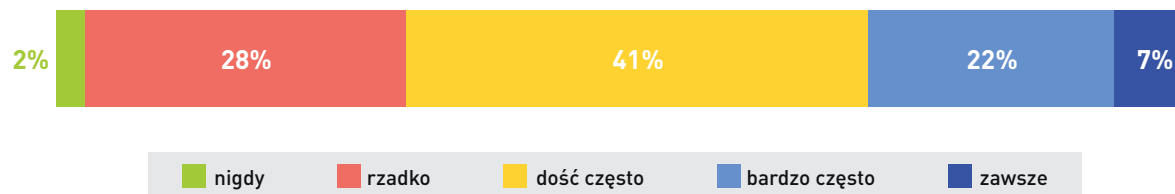


Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Ponad połowa uczniów czuła się dobrze i była sprawna fizycznie (55%), była również zdolna do biegania (52%). Natomiast więcej niż jedna czwarta (27%) nie podejmowała aktywności fizycznej w minionym tygodniu lub robiła to tylko w niewielkim stopniu.

Tu również aktywność wyraźnie skorelowana jest z płcią. Mężczyźni w każdym z analizowanych aspektów udzielali znacznie więcej odpowiedzi pozytywnych niż kobiety – od 16 p.p. („bycie aktywnym fizycznie”) do 26 p.p. („zdolność do biegania”).

Czy byłeś pełen energii? (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156.

Poziom energii najstarszych nastolatków nie jest już tak wysoki. Mniej niż jedna trzecia była pełna sił co najmniej często (29%), zaś podobny odsetek miał ją rzadko lub wcale (30%). Średnia liczba punktów uzyskiwanych przez uczniów to 2 pkt na 4.

Biorąc pod uwagę typ szkoły – mniej energii mieli uczniowie liceum ogólnokształcącego niż technikum, a różnica ta wynosiła aż 10 p.p. (średnia 2,1 w porównaniu do 1,9). Tyle samo więcej mężczyzn niż kobiet deklarowało przynajmniej częsty przyływ energii.

Rekomendacje i dobre praktyki

1

Badania wykazały, że czas spędzany na aktywności fizycznej wśród uczniów zmniejsza się wraz z wiekiem. Istotne jest zatem podjęcie działań, które zwiększą świadomość w zakresie dbania o własne zdrowie, w tym zażywania ruchu. Niezbędna jest rola wychowawców oraz pedagogów szkolnych w motywowaniu swoich podopiecznych do podejmowania aktywności. Zadaniem szkoły jest wytworzenie u dzieci nawyków aktywności fizycznej, tak aby stały się one czynnościami rutynowymi. Warto korzystać z energizerów (przerywników, rozgrzewek) w trakcie lekcji lub na przerwach. Nauczyciele powinni mieć większą swobodę przy wzbogacaniu procesu dydaktycznego o elementy ruchu. Przykładem dobrej praktyki może być organizacja lekcji częściowo na stojąco, tak aby odciążać kręgosłup. W czasie wywiadówek warto podkreślić rolę rodziców w kształtowaniu nawyków dzieci. To przede wszystkim od nich zależy, czy przyzwyczają potomstwo do uprawiania sportu, czy zniechęcą je do tego.

2

Ważną rolę w rozwijaniu sprawności fizycznej u uczniów pełnią zajęcia wychowania fizycznego. Powinny być ciekawe i rozwijające, a często nie są w stanie nadążyć za zainteresowaniami młodzieży. Warto przeprowadzić sondę w szkole, pytając uczniów i nauczycieli, jakie inne działania można przeprowadzić na lekcji WF, by zapobiec stagnacji. Przykładem może być uzupełnienie zajęć o działania profilaktyczne, zasady zdrowego odżywiania i podkreślenie, jak ważny jest zdrowy tryb życia, w tym odpowiednia ilość snu. W ramach współpracy z klubami sportowymi można włączyć podstawy różnych sportów, tak aby młodzież mogła znaleźć ten, który będzie jej pasował. Ponadto szkoły posiadające dobrą infrastrukturę sportową powinny zapewnić możliwość jej wykorzystania także poza zajęciami lekcyjnymi.

3

Przy współpracy szkoły z jednostkami samorządowymi i organizacjami pozarządowymi warto rozszerzyć ofertę zajęć ruchowych w ramach zajęć dodatkowych. Główny nacisk powinien zostać położony na dziewczynki (choć działania nie powinny zostać ograniczone tylko do nich). Promowane formy aktywności fizycznej powinny być dostosowane do zainteresowań dzieci i młodzieży oraz zmieniać się wraz z wiekiem dzieci. W takie działania warto zaangażować również kluby sportowe. Powinny stać się miejscami nie tylko uprawiania sportu wyczynowego, lecz także amatorskiego, pozwalającego zachować tężyźnię fizyczną dzieci i młodzieży. W takie działania warto zaangażować rodziców. Przykładem może być organizacja regularnych spacerów, wycieczek po ciekawych miejscach w okolicy. Innym pomysłem jest organizacja imprez sportowych dla rodzin z dziećmi, gdzie dzieci, które przyprowadzą co najmniej jednego opiekuna, dostaną dodatkowe punkty.

4

Innym sposobem na promowanie aktywności fizycznej jest organizacja kampanii społecznych. Jej celem może być promocja zastępowania, kiedy jest to możliwe, korzystania ze środków komunikacji miejskiej czy samochodów poruszaniem się rowerami i pieszo.

Rówieśnicy i wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne jest definiowane jako sygnały docierające do osoby, sprawiające, że czuje się ona doceniana oraz odczuwa przynależność do pewnej grupy [Cobb, 1976]. Można je podzielić na dwa rodzaje. Wsparcie spostrzegane to subiektywna ocena osoby dotycząca dostępności pomocy od innych. Jest to więc przekonanie o tym, gdzie i od kogo możemy uzyskać pomoc. Drugi rodzaj to wsparcie otrzymywane. Są to ludzie, na których faktycznie możemy liczyć w trudnych i problemowych sytuacjach. Wysoki poziom wsparcia społecznego wpływa pozytywnie na funkcjonowanie psychospołeczne [Sęk & Cieślak, 2012]. Związek ten jest szczególnie istotny w przypadku ludzi młodych. Dzieci i nastolatki często powielają zachowania i przekonania swoich rówieśników z najbliższego otoczenia. Wpływ kolegów i koleżanek na podejmowane decyzje może być zarówno pozytywny, jak i negatywny. Przykładem dobrego wpływu rówieśników jest powielanie zachowań prozdrowotnych, w tym zwiększenia aktywności fizycznej [Haidar i in., 2019].

Postrzegane wsparcie od rówieśników pozytywnie wpływa na stosunek do szkoły i wyniki w nauce. Wsparcie społeczne otrzymywane od rówieśników wiąże się także z postrzeganiem siebie samego i kształtowaniem obrazu własnego ja [Małkowska-Szkutnik, 2014].

W podręczniku do kwestionariusza obszar związany z rówieśnikami i wsparciem społecznym odnosi się do stosunków dziecka z innymi osobami w tym samym wieku, jak również do spostrzeganego wsparcia społecznego. Pytania sprawdzają, w jakim stopniu dziecko i nastolatek czują się akceptowani przez innych, mają poczucie bycia członkami grupy rówieśniczej, czy są w stanie nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie. Wyniki zostały podzielone na trzy kategorie, wskazujące na niski, średni i wysoki odczuwanego wsparcia społecznego. Wynik niski charakteryzuje osoby odrzucone przez rówieśników, nieczujące wsparcia i zrozumienia z ich strony. Wysoki wynik oznacza,

że badany czuje się akceptowany, wspierany przez rówieśników i może (z wzajemnością) polegać na innych [Mazur, 2008].

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

Ogólne wyniki związane z oceną relacji z rówieśnikami wskazują, że 17% uczniów w Polsce wymaga interwencji w obszarze związanym z rówieśnikami i wsparciem społecznym.

W badaniu niski wynik osiągnęło średnio: 19% uczniów klas drugich SP, 17% uczniów klas szóstych SP oraz 16% uczniów klas drugich szkół ponadpodstawowych. Analiza poszczególnych wymiarów tego obszaru wygląda następująco:

	PLEĆ	Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Niski wynik	19%	18%
	W normie	81%	82%
	Razem	915	926
VI KL. SP	Niski wynik	15%	19%
	W normie	85%	81%
	Razem	897	1003
II KL. LO/TECH	Niski wynik	15%	16%
	W normie	85%	84%
	Razem	974	1182

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Niski wynik	17%	21%	17%		22%	
	W normie	83%	79%	83%		78%	
	Razem	680	337	511		313	
VI KL. SP	Niski wynik	19%	18%	17%		17%	
	W normie	81%	82%	83%		83%	
	Razem	701	701	456		536	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Niski wynik	13%	14%	12%	20%	16%	22%
	W normie	87%	86%	88%	80%	84%	78%
	Razem	891	293	247	167	212	346

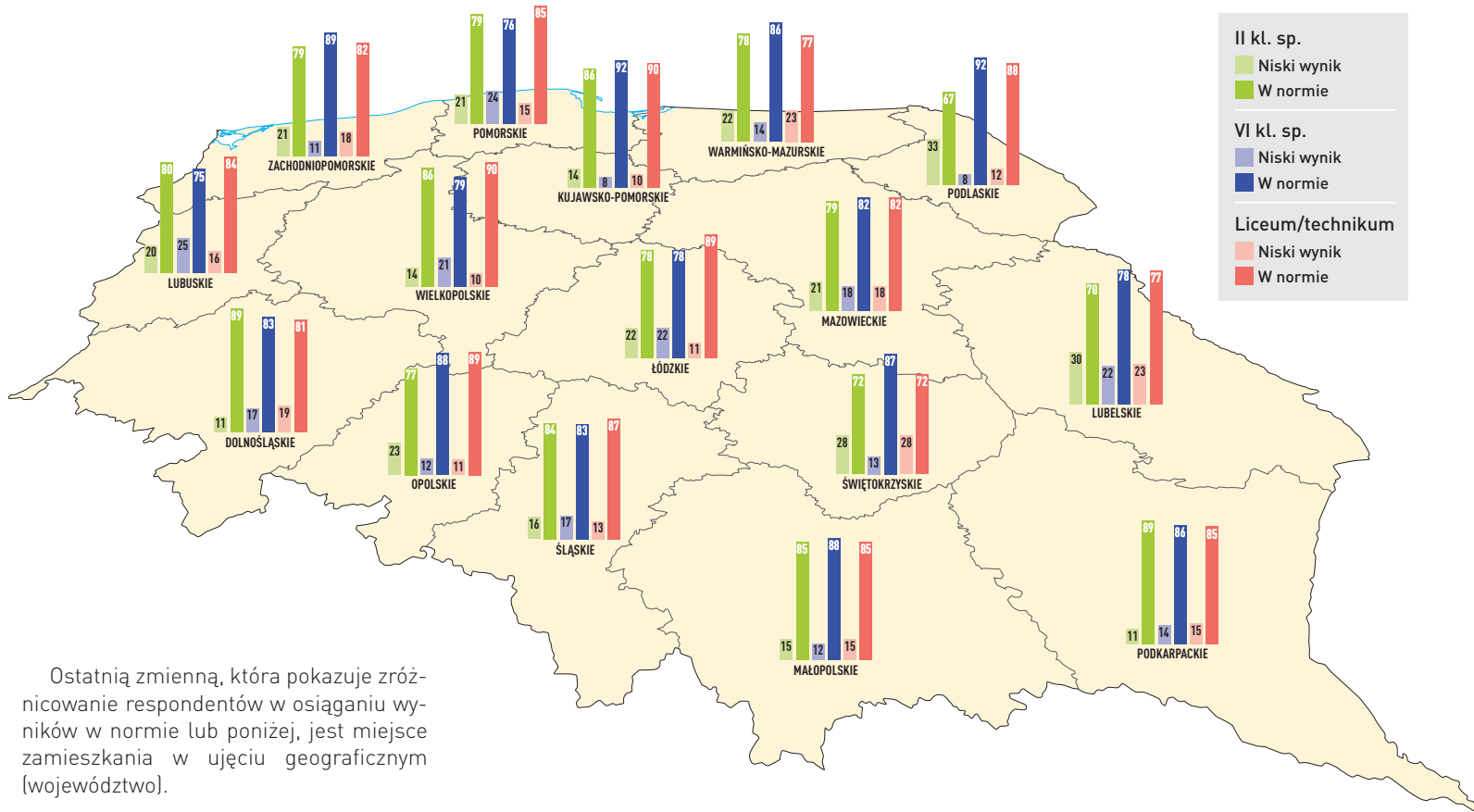
Czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Niski wynik	16%	17%	18%	26%	23%
	W normie	84%	83%	82%	74%	77%
	Razem	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Niski wynik	24%	17%	13%	22%	12%
	W normie	76%	83%	87%	78%	88%
	Razem	321	806	333	127	279
II KL. LO/TECH	Niski wynik	15%	14%	16%	19%	19%
	W normie	85%	86%	84%	81%	81%
	Razem	334	1015	435	162	195

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie.

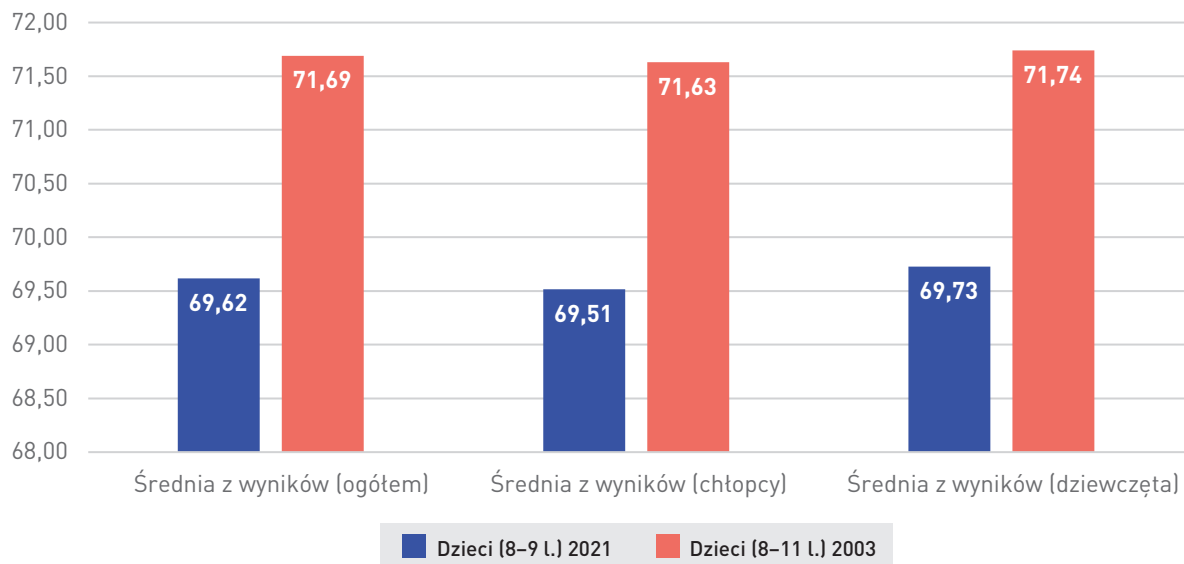
STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Niski wynik	14%	30%	47%
	W normie	86%	70%	53%
	Razem	1373	426	42
VI KL. SP	Niski wynik	15%	33%	42%
	W normie	85%	67%	58%
	Razem	1680	193	27
II KL. LO/TECH	Niski wynik	13%	27%	40%
	W normie	87%	73%	60%
	Razem	1889	242	25

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny.



Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiąganiu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Dzieci – rówieśnicy

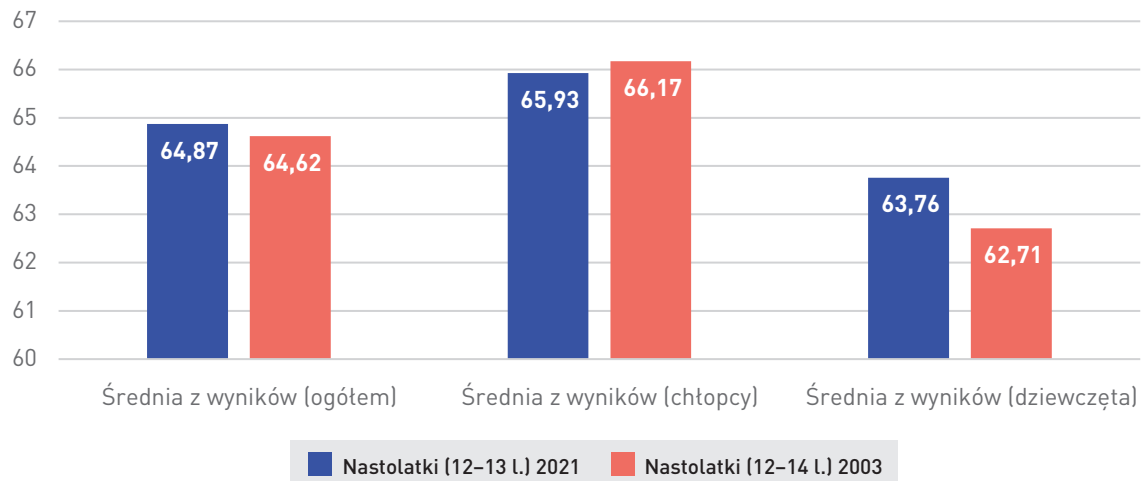


W tym miejscu warto pokazać, w jaki sposób zmieniały się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat.

Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 r. (Mazur, 2008).

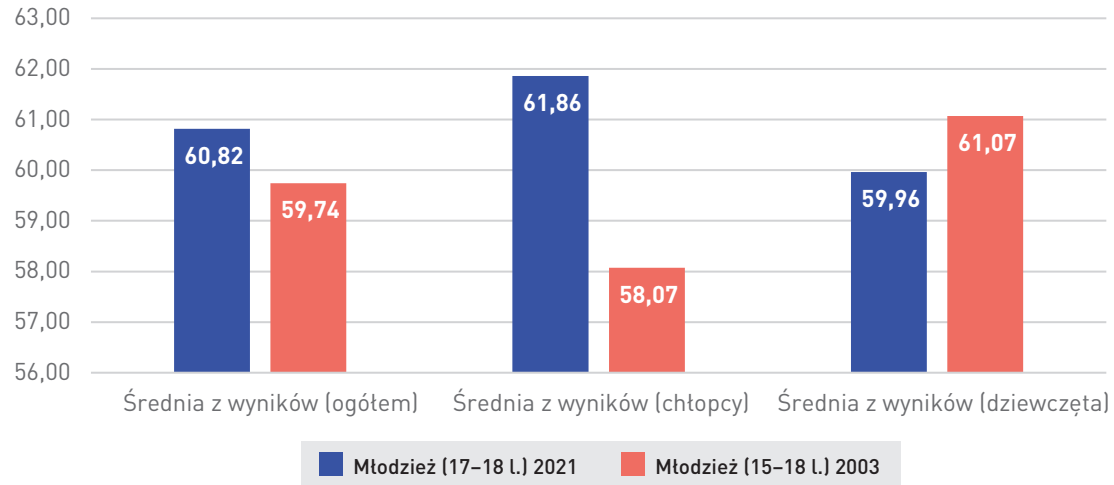
Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klas drugich szkoły podstawowej gorzej oceniają obszar związany z relacjami z rówieśnikami niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

Nastolatki – rówieśnicy



Obecni uczniowie klas szóstych średnio nieznacznie lepiej oceniają ten wymiar, przy czym chłopcy oceniają go gorzej niż w 2003 r., a dziewczęta lepiej.

Młodzież – rówieśnicy



Na poziomie szkoły średniej obecni uczniowie lepiej oceniają swoje relacje z rówieśnikami niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r., przy czym występuje duża różnica pomiędzy chłopcami i dziewczętami.

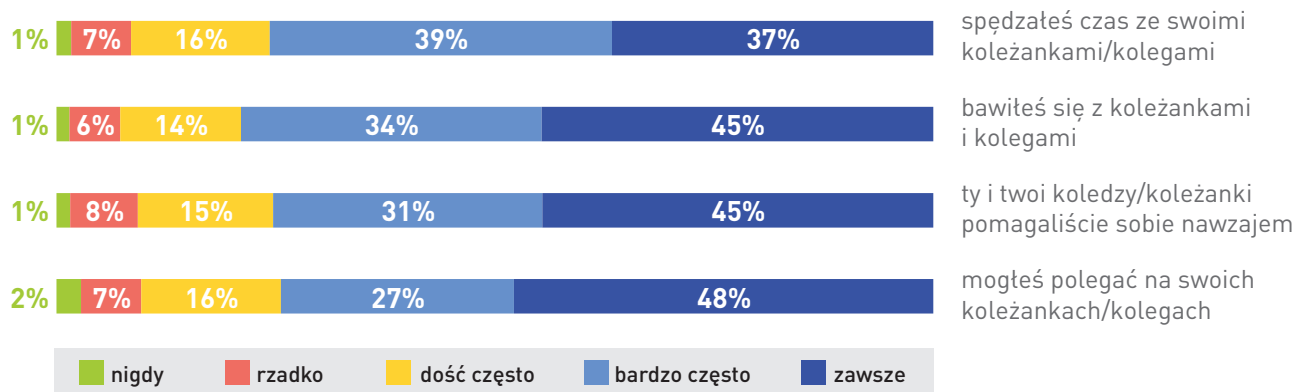
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

II KLASY SP

Wyniki badania, patrząc przez pryzmat procesu socjalizacji, są pozytywne. Ośmiu na dziesięciu (79%) najmłodszych uczniów w ostatnim tygodniu co najmniej bardzo często bawilo się z kolegami lub koleżankami. Trzy czwarte drugoklasistów również często

spędzało czas z rówieśnikami (76%), pomagało i mogło liczyć na pomoc kolegów i koleżanek (75%) oraz mogło na nich polegać (74%). Niemal co dziesiąty uczeń nie mógł liczyć na takie wsparcie (9%).

Relacje z rówieśnikami (KL. II SP)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

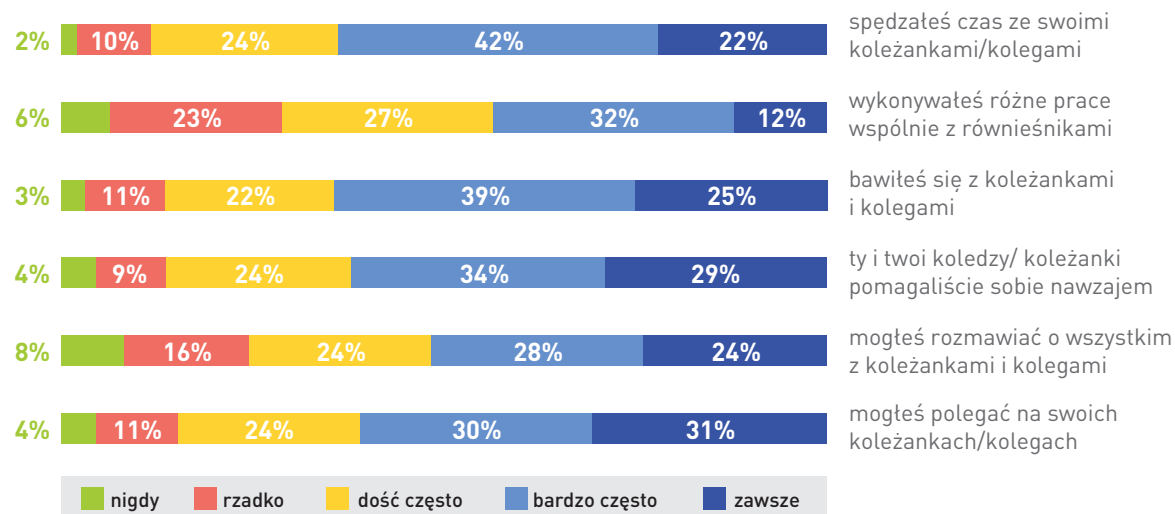
Nieco częściej na pomoc i wsparcie ze strony rówieśników, na które mogły liczyć zawsze, wskazywały dziewczynki. Przeciętnie również bardziej doceniały te aspekty (3,2 pkt vs. 3 u chłopców).

VI KLASY SP

Starsi uczniowie szkół podstawowych nieco mniej czasu poświęcali na kontakt z rówieśnikami, a relacje te nie były aż tak bliskie. Prawie dwie trzecie dzieci bardzo często lub zawsze spędzało czas i bawiło się z kolegami i koleżankami (64%). Jednocześnie prawie jedna trzecia (29%) praktycznie nie wykonywała żadnych prac

z innymi dziećmi. Choć ponad 60% najmłodszych zadeklarowało wzajemną pomoc oraz to, że przynajmniej bardzo często mogło polegać na swoich koleżankach i kolegach, aż jedna czwarta (25%) nie mogła porozmawiać z nimi o wszystkim (suma odpowiedzi „nigdy” i „rzadko”).

Relacje z rówieśnikami (KL. VI SP)



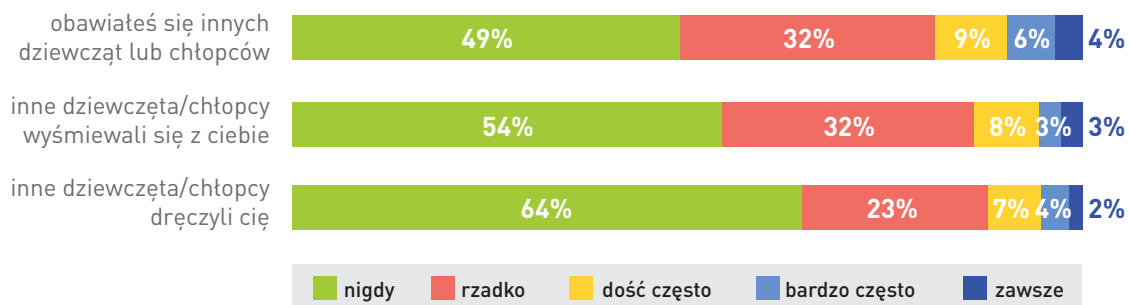
Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

Tematem poruszonym w ankietach ze starszymi uczniami była także kwestia przykrych doświadczeń ze strony innych osób, takich jak wyśmiewanie czy dręczenie przez rówieśników.

Uzyskane wyniki pozwalają na identyfikację problemu antagonizmów wśród dzieci w wieku szkolnym. Z przejawami dręczenia ze strony koleżanek i kolegów nigdy nie spotkało się 64% szóstoklasistów, co oznacza, że przykre doświadczenia

przynajmniej raz w ostatnim tygodniu miała ponad jedna trzecia (36%). Jeszcze więcej uczniów klas 6. doświadczyło wyśmiewania (47% wskazań dla odpowiedzi rzadko lub częściej), a aż ponad połowie zdarzyło się choć raz obawiać innych dziewcząt lub chłopców (52%). Mimo że średnie liczby punktów w tym aspekcie przyjmują wysokie wartości (od 3,2 do 3,4 na 4, gdzie 4 to najwyższy pozytywny wynik), to drażliwa sfera wymagająca podjęcia odpowiednich kroków.

Przykre doświadczenia ze strony innych osób (KL. VI SP)



Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

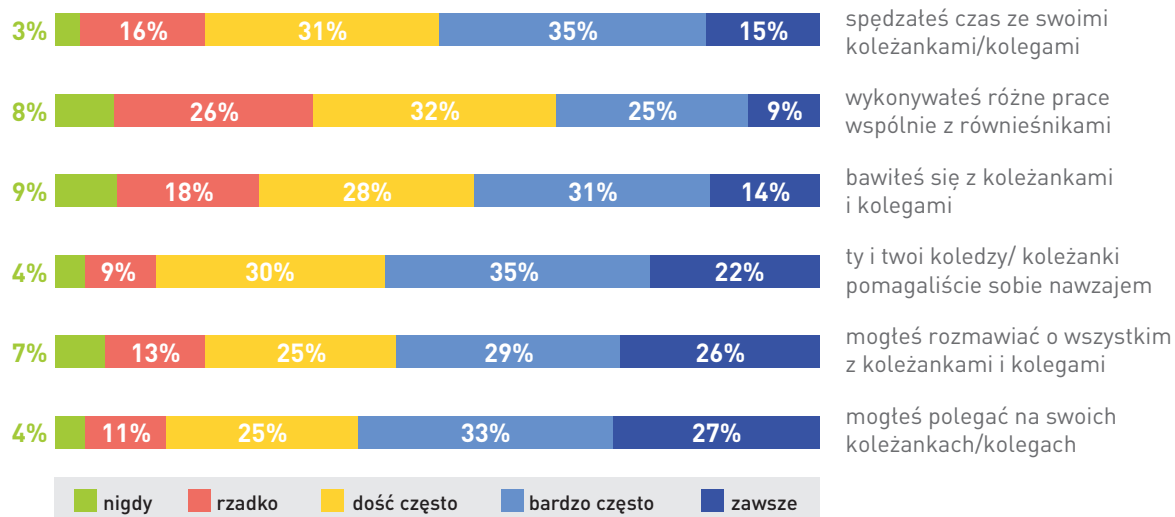
Obserwowane są pewne istotne różnice w odpowiedziach ze względu na płeć nastolatków. Chłopcy rzadziej przyznają się do obawy przed rówieśnikami (55% vs. 43% dla odpowiedzi „nigdy”), z kolei dziewczynki nieco rzadziej padły ofiarami wyśmiewania (57% vs. 52%).

II KLASA LO/TECH

Wraz z wiekiem uczniów wspólne spędzanie czasu z rówieśnikami traciło na znaczeniu. Połowa młodzieży ze szkół ponadpodstawowych w minionym tygodniu spędziła znaczącą ilość czasu z kolegami i koleżankami (50%). Jedna trzecia (34%) praktycznie nie wykonywała z rówieśnikami żadnych wspólnych prac, a 27% nie uczestniczyło we wspólnych zabawach.

Nieco wyżej natomiast oceniane jest wzajemne wsparcie – sześciu na dziesięciu starszych nastolatków deklarowało możliwość polegania na swoich znajomych (60%) oraz wzajemną pomoc (58%). Nieco niżej (choć lepiej niż w przypadku szóstoklasistów) oceniono możliwość rozmowy na dowolny temat – 55% miało ją zdecydowanie często, zaś co piąty uczeń rzadko lub wcale (20%).

Relacje z rówieśnikami (LO/TECH)



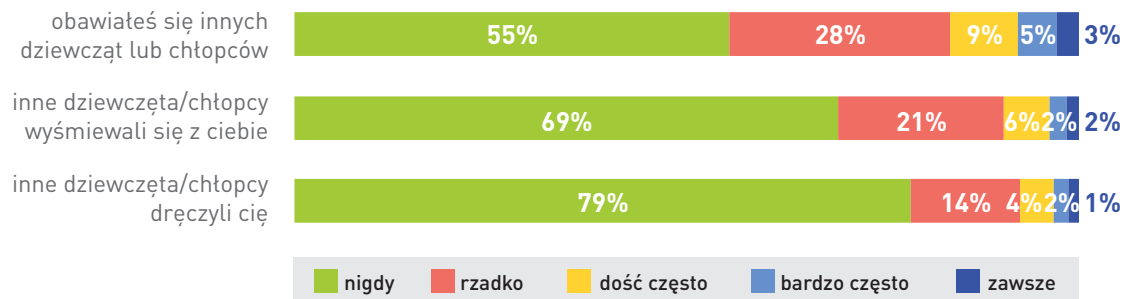
Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Gdy mowa o wspólnie spędzonym czasie, czy to na zabawie, czy wykonywaniu wspólnych prac, istotnie częściej „zawsze” z rówieśnikami przebywali mężczyźni oraz uczniowie technikum.

W szkole ponadpodstawowej problem przykrych doświadczeń był mniej widoczny, choć nadal istniał. Najczęściej występującym zjaw-

iskiem była obawa przed rówieśnikami (45% doświadczyło jej przynajmniej raz), prawie jednej trzeciej (31%) zdarzyło się być wyśmiewanym przez koleżanki czy kolegów, jedna piąta (21%) spotkała się z przejawem dręczenia (suma po wyłączeniu odpowiedzi „nigdy”).

Przykre doświadczenia ze strony innych osób (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Obaw przed rówieśnikami, podobnie jak wśród młodszych uczniów, pozbawieni byli przede wszystkim mężczyźni (63% vs. 48% dla odpowiedzi „nigdy”). Z kolei biorąc pod uwagę typ szkoły, uczniowie liceów ogólnokształcących istotnie rzadziej spotykali się z wyśmianiem (73% vs. 66% dla odpowiedzi „nigdy”) czy dręczeniem (81% vs. 77% zaprzeczeń).

Rekomendacje i dobre praktyki

1

W kontekście badań istotne jest rozwijanie u dzieci i młodzieży kompetencji relacyjnych. Umiejętność budowania pozytywnych relacji rówieśniczych jest ważnym obszarem edukacji, który w dzisiejszych czasach jest często pomijany zarówno w wychowaniu w rodzinie, jak i w szkole. Dlatego konieczne jest przygotowanie pakietu programów, które pomogłyby rodzicom i nauczycielom w zaangażowaniu w rozwój tych kompetencji u dzieci i młodzieży. W szkole można wprowadzić więcej zajęć w grupach albo rozwijać inne zajęcia pozaszkolne. Koła zainteresowań nie są tak liczne jak klasy, dzięki czemu możliwe jest zastosowanie indywidualnego podejścia do każdego z uczniów oraz rozwinięcie znajomości poza klasą.

2

Niezbędne jest wprowadzenie do szkół działań uwrażliwiających na drugiego człowieka. Przykładem może być zaproszenie wolontariuszy oraz pracowników fundacji i stowarzyszeń na godzinie wychowawczej czy w czasie lekcji religii bądź etyki.

3

Dobłą praktyką może być także zorganizowanie dodatkowej przestrzeni dla uczniów w szkołach. Mogą być to dodatkowe ławki czy pufy na korytarzach albo nieużywana klasa, która stanie się miejscem spotkań młodych ludzi.

4

Pośrednim działaniem zmniejszającym problem słabych relacji u uczniów jest wsparcie nauczycieli. Organizacja zajęć z zakresu psychologii wpłynie na poprawę klimatu szkolnego.

5

Szczególną troską należy objąć dzieci z rodzin ubogich, które w badaniach wskazują wyższy poziom ubóstwa relacyjnego. Istotne będzie wdrożenie programów profilaktycznych skierowanych do tej grupy, które nie dopuszczą do dysfunkcji w zakresie budowania i rozwijania relacji rówieśniczych.

6

Koniecznym jest podjęcie zintensyfikowanych, wspólnych (rodzice, nauczyciele, dzieci) wysiłków w przezwyciężaniu zjawiska przemocy rówieśniczej. W tym celu można zorganizować zajęcia czy warsztaty na temat budowania zdrowych więzi rówieśniczych.

7

Istotne jest zwiększenie poziomu wiedzy profesjonalistów (w tym nauczycieli) z zakresu przemocy rówieśniczej, zarówno w zakresie jej diagnozowania, jak i pracy z uczniami stosującymi przemoc oraz ofiarami.

8

W kontekście przemocy rówieśniczej istotne jest rozwijanie działań i programów obejmujących zarówno eliminację zachowań ryzykownych, jak i rozwój czynników chroniących dzieci i młodzież.

9

Ważne jest szersze wdrażanie programów opartych na współpracy rówieśniczej, jak mediacja rówieśnicza i wzajemna pomoc rówieśników.

10

W kontekście zapobiegania przemocy rówieśniczej należy wskazać na działania profilaktyczne związane z aktywnością sportową (szczególnie gry zespołowe), harcerską czy wspierającą działania różnych grup młodzieżowych.

11

Istnieje bezpośredni związek pomiędzy występowaniem zachowań przemocowych w mediach, grach komputerowych a zachowaniami w świecie realnym. Dlatego ważnym wyzwaniem jest promocja mediów, gier, które nie wspierają zachowań agresywnych, przemocowych, a propagują współdziałanie rówieśników, wzajemne wsparcie i pomoc.

12

W ostatnich latach zostało wypracowanych kilka dobrych programów związanych z zapobieganiem przemocy rówieśniczej, agresją, a także pracą z dziećmi i młodzieżą stosującą i doświadczającą przemoc. Ważnym zadaniem jest upowszechnianie tych programów i ich wdrażanie w codziennym życiu szkół i innych instytucji, w których przebywają dzieci i młodzież.

Samopoczucie psychiczne

Zdrowie psychiczne jest jednym z istotnych elementów ogólnego zdrowia. Definicja przedstawiona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) koncentruje się nie tylko na braku choroby, lecz także na umiejętności radzenia sobie i pokonywania własnych trudności. Dobrostan psychiczny wpływa bezpośrednio na zachowanie osoby, ułatwiając wyrażanie emocji w odpowiedni sposób oraz kreując zdolność do funkcjonowania w rodzinie i grupie rówieśniczej (World Health Organization, 2020). Utrzymywanie wysokiego samopoczucia psychicznego dzieci powinno być jednym z priorytetów opiekunów dziecka. Na dobrostan psychiczny ogromny wpływ ma także szkoła. To w niej dzieci i nastolatki budują więzi oraz rozwijają umiejętności społeczne. Wraz z rodziną jest źródłem wzorców ról społecznych.

Na samopoczucie psychiczne dzieci wpływa wiele czynników. Część z nich jest związana z rodzicami. Wykazano, że problemy psychiczne w rodzinie mogą znacząco osłabiać poziom odczuwanego dobrostanu i samopoczucia u dzieci. To z kolei obniża umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, również w przyszłości (Goodyear i in., 2009). Jednym z najistotniejszych czynników ryzyka jest przemoc, zarówno ze strony dorosłych, jak i rówieśników. Przyczynia się do narastania wielu poważnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego (Department of Health and Aged Care, 2000).

W podręczniku do kwestionariusza obszar związany z samopoczuciem psychicznym określono jako odczuwanie pozytywnych emocji i zadowolenia z życia. Odnosi się on do doświadczania pozytywnych odczuć, takich jak: szczęście, radość i pogoda ducha. Wyniki zostały podzielone na trzy kategorie, wskazujące na niski, średni i wysoki stan samopoczucia psychicznego. Niski wynik charakteryzuje osoby niezadowolone ze swojego życia. Wynik w normie opisuje ludzi zadowolonych z życia, będących w dobrym nastroju (Mazur, 2008).

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

Ogólne wyniki związane z samopoczuciem psychicznym wskazują, że ok. 14% uczniów w Polsce wymaga znaczącej interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym. Dzieci znajdujące się poniżej normy są grupą, która jest w sytuacji zagrażającej jej zdrowiu psychicznemu. Szczegółowa analiza poszczególnych stwierdzeń w obszarze samopoczucia psychicznego pozwala na bardziej zaawansowane analizy problemu i wskazanie na te, które są najbardziej zagrożone i wymagają wdrożenia interwencji publicznych.

W badaniu niski wynik osiągnęło 15% uczniów klas drugich SP, 13% uczniów klas szóstych SP oraz 13% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej. Analiza poszczególnych wymiarów tego obszaru:

Obszar	SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE	
II KL. SP	Niski wynik	15%
	W normie	85%
	Średnia	79,74
VI KL. SP	Niski wynik	13%
	W normie	87%
	Średnia	68,26
II KL. LO/TECH	Niski wynik	13%
	W normie	87%
	Średnia	58,14

Badanie pokazało, że cztery piąte uczniów dobrze ocenia swoje funkcjonowanie psychiczne i nie ma potrzeby wprowadzania interwencji publicznych. Jednocześnie należy zauważyć, że jedna piąta uczniów osiąga wyniki poniżej normy. Jest to grupa uczniów, która wymaga szczególnej troski i opieki.

Czynnikiem różnicującym uzyskiwane wyniki jest płeć dziecka. Wyniki prezentowane w poniższej tabeli wskazują, że chłopcy z młodszych klas częściej osiągają wyniki poniżej normy. Ta sytuacja zmienia się z wiekiem, więcej dziewcząt uzyskuje wyniki niskie na poziomie klas szóstych SP oraz w szkołach ponadpodstawowych.

PŁEĆ		Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Niski wynik	17%	14%
	W normie	83%	86%
	Razem	915	926
VI KL. SP	Niski wynik	11%	15%
	W normie	89%	85%
	Razem	897	1003
II KL. LO/TECH	Niski wynik	11%	15%
	W normie	89%	85%
	Razem	974	1182

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Niski wynik	14%	15%	14%		18%	
	W normie	86%	85%	86%		82%	
	Razem	680	337	511		313	
VI KL. SP	Niski wynik	14%	12%	13%		10%	
	W normie	86%	88%	87%		90%	
	Razem	701	456	536		207	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Niski wynik	12%	13%	13%	12%	13%	18%
	W normie	88%	87%	87%	88%	87%	82%
	Razem	891	293	247	167	212	346

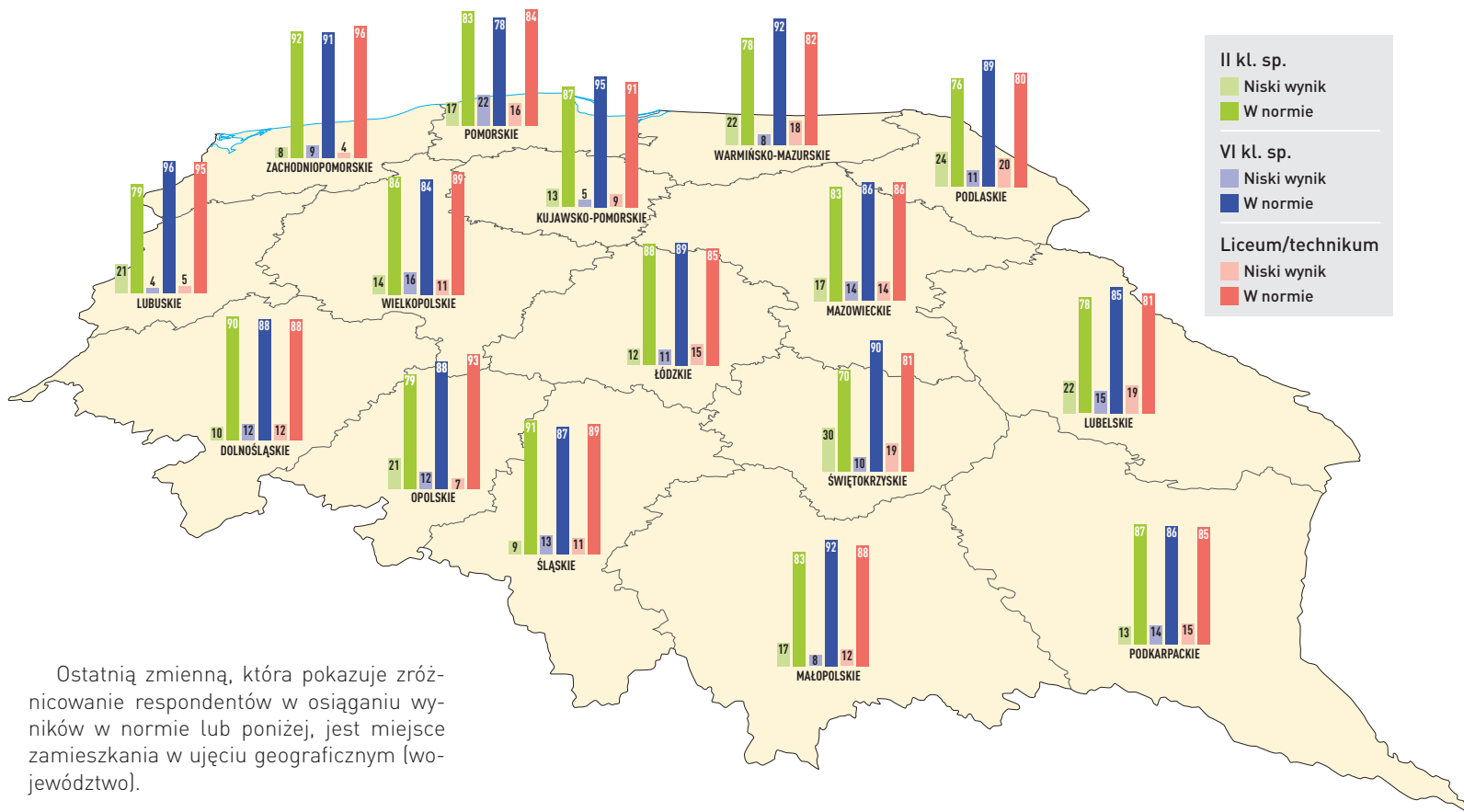
Kolejnym czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Niski wynik	16%	14%	17%	14%	17%
	W normie	84%	86%	83%	86%	83%
	Razem	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Niski wynik	17%	13%	8%	12%	11%
	W normie	83%	87%	92%	88%	89%
	Razem	321	806	333	127	279
II KL. LO/TECH	Niski wynik	15%	12%	14%	9%	15%
	W normie	85%	88%	86%	91%	85%
	Razem	334	1015	435	162	195

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie.

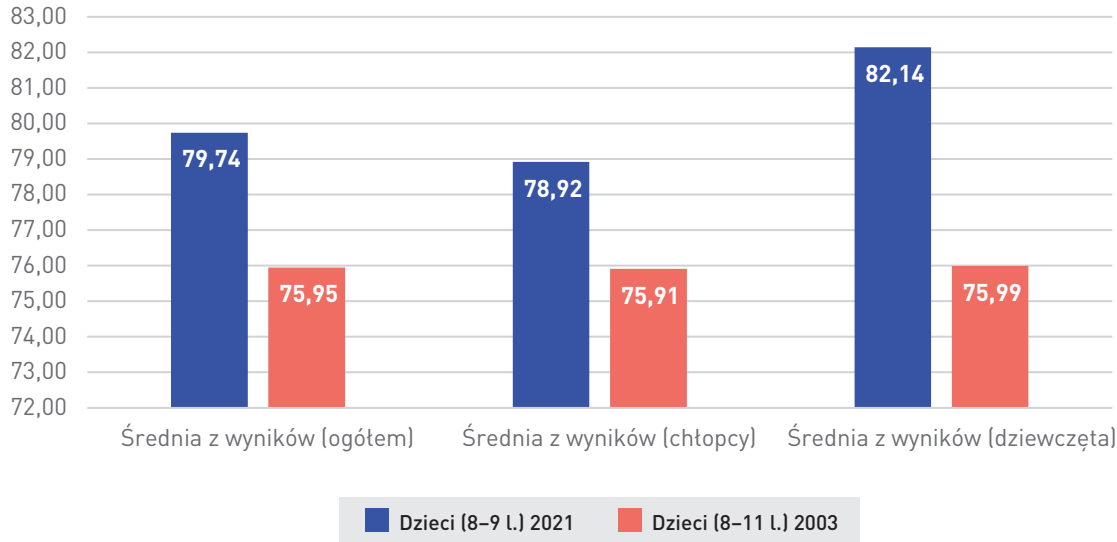
STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Niski wynik	13%	18%	46%
	W normie	87%	82%	54%
	Razem	1373	426	42
VI KL. SP	Niski wynik	10%	29%	48%
	W normie	90%	71%	52%
	Razem	1680	193	27
II KL. LO/TECH	Niski wynik	11%	26%	36%
	W normie	89%	74%	64%
	Razem	1889	242	25

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny.



Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiągnięciu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Dzieci – samopoczucie psychiczne



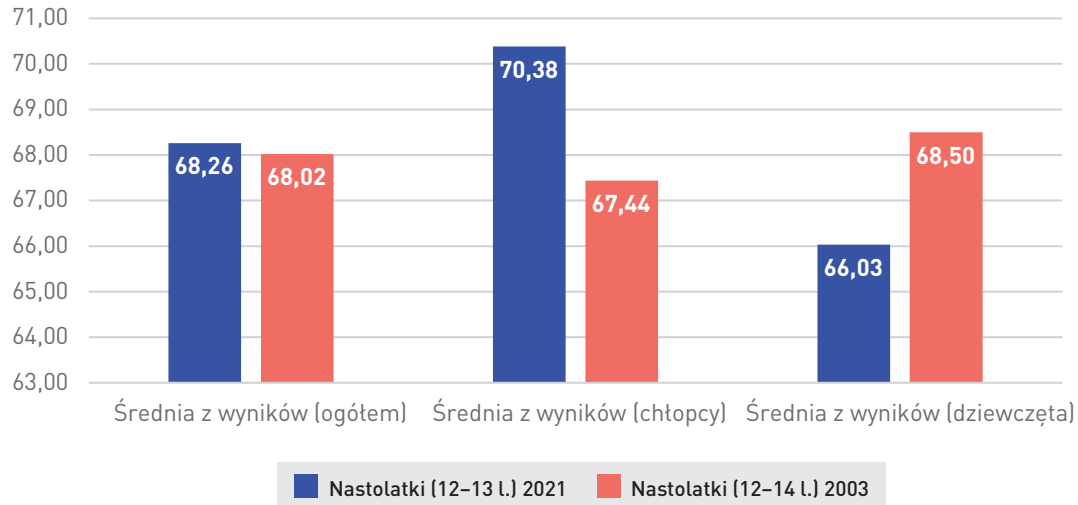
W tym miejscu warto pokazać, w jaki sposób zmieniły się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat.

Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 r. (Mazur, 2008).

Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klas drugich szkoły podstawowej lepiej oceniają samopoczucie psychiczne szkolne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

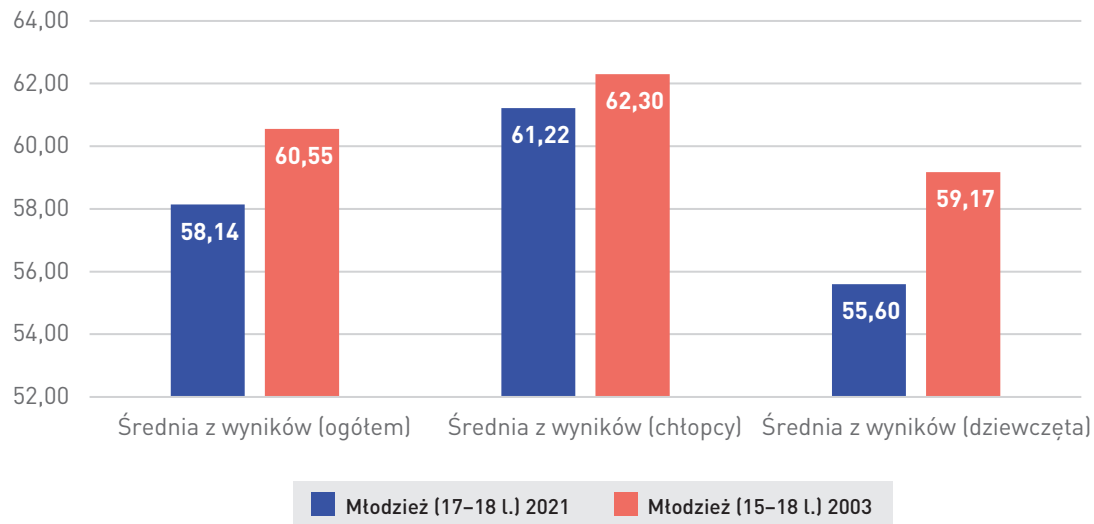
Wynik w tej kohorcie skorelowany jest z płcią, gdzie dziewczynki istotnie lepiej oceniają swoje samopoczucie psychiczne (średnia to 82 do 76).

Nastolatki – samopoczucie psychiczne



Obecni uczniowie klas szóstych nieznacznie lepiej oceniają obszar związany z samopoczuciem psychicznym. W tym przypadku widać zróżnicowanie płciowe, współczesne dziewczęta gorzej oceniają samopoczucie niż ich koleżanki w 2003 r.

Młodzież – samopoczucie psychiczne



Na poziomie szkoły średniej obecni uczniowie gorzej oceniają swoje samopoczucie psychiczne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

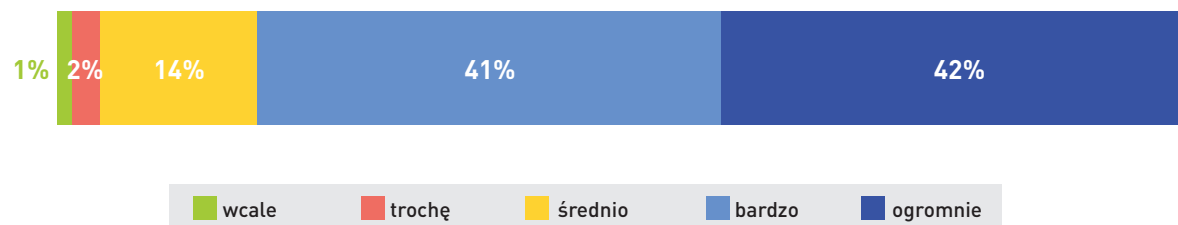
Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

II KLASY SP

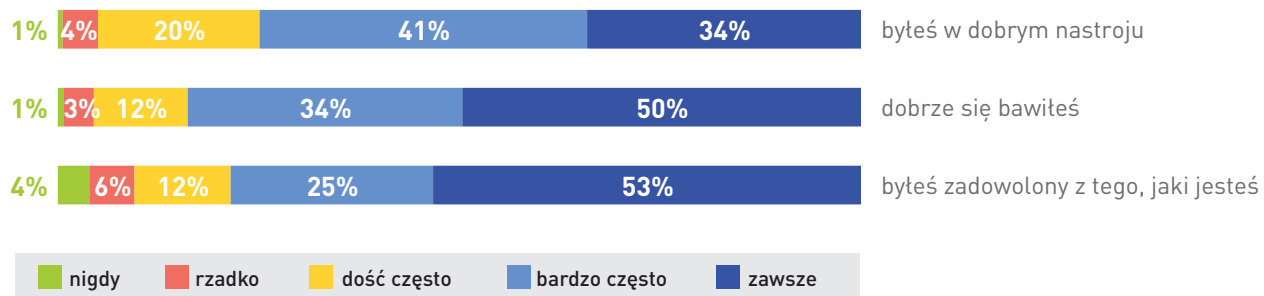
Zdecydowana większość najmłodszych dzieci (83%) odczuwała radość z życia, przy czym aż 42% cieszyło się z niego ogromnie. Zaledwie 3% wskazało odpowiedzi negatywne. Średnia na 4-punktowej skali wyniosła 3,1 pkt, a mediana 3,0.

Skrajnie pozytywne odpowiedzi częściej wskazywały kobiety (36% do 37%). Z kolei mniej radości wykazywali nieco częściej drógoklasiści ze szkół miejskich niż wiejskich (5% do 2%, gdzie różnica ta jest istotna statystycznie).

Czy Twoje życie było pełne radości? (KL. II SP)

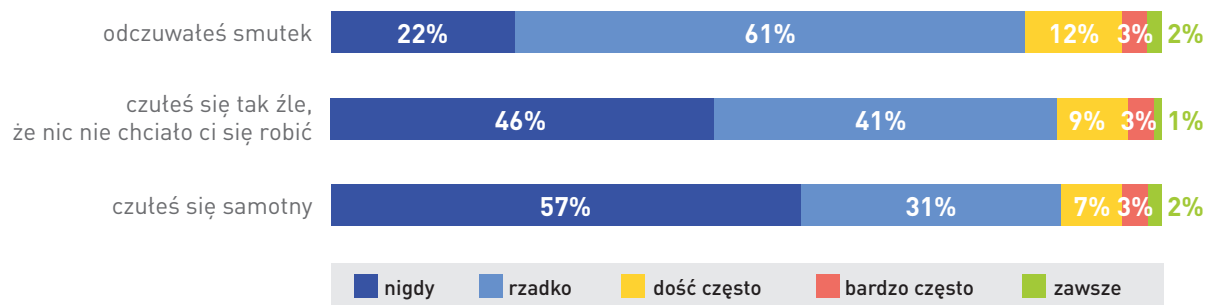


Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – pozytywne (KL. II SP)



Dobra zabawa towarzyszyła więcej niż ośmiu dzieciom na dziesięcioro (84%), przy czym połowa (50%) zawsze dobrze się bawiła. Dobry nastrój deklarowało trzy czwarte ośmio- i dziewięciolatków (75%). Ostatni aspekt odnosił się do samoakceptacji – zadowolenie z tego, jacy są, wskazało 78% najmłodszych, jednak co dziesiąty z najmłodszych uczniów ocenił siebie krytycznie (10%). To właśnie w przypadku samooceny odnotowano najbardziej skrajne odpowiedzi uczniów (średnia 3,2, odchylenie 1,1).

Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – negatywne (KL. II SP)



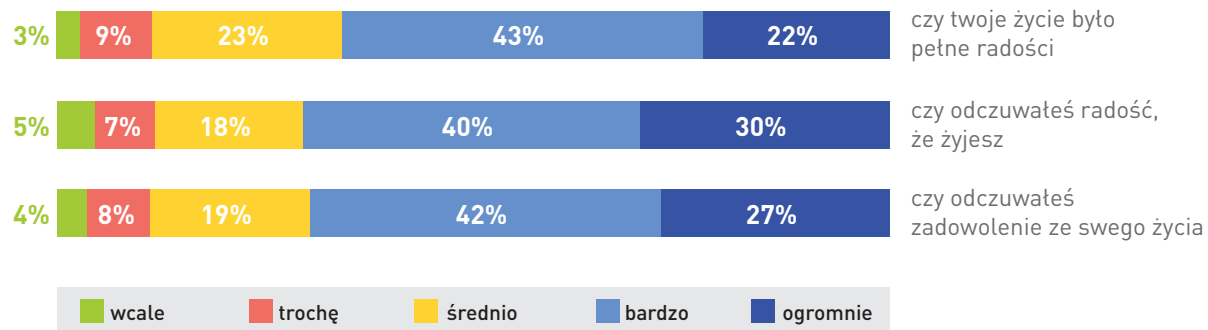
Dobry nastrój częściej towarzyszył dziewczynkom (39% odpowiedzi skrajnie pozytywnych w odniesieniu do 30% u chłopców), uzyskiwały one też wyższe średnie (3,3 pkt vs. 3,1 pkt). Różnica ze względu na płeć natomiast nie była istotna w kontekście samooceny. Niemal dziewięćcioro na dziesięcioro dzieci nie odczuwało ani samotności, ani niechęci do działania, 83% wskazało, że smutek towarzyszy im rzadko lub nigdy. Samotność była najczęściej negowanym odczuciem – prawie 60% nie zaznało jej wcale. Samotność nieco częściej odczuwana była przez dzieci z rodzin mniej zamożnych – jedna piąta deklarowała ją bardzo często lub zawsze (20%).

VI KLASY SP

Odczuwanie radości z życia leżało w kręgu zainteresowania badaczy również w kontekście szóstoklasistów. Radość z życia oraz zadowolenie z niego odczuwało siedmiu na dziesięciu dwunasto-

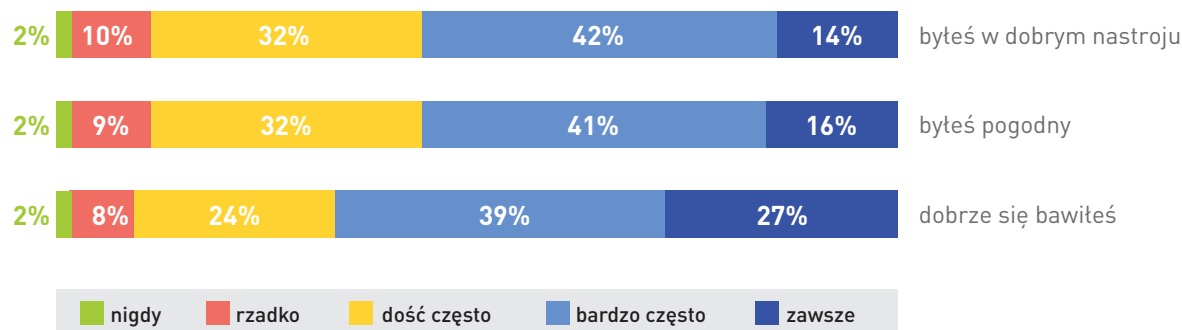
i trzynastoletków, a dwie trzecie (65%) przyznało, że było ono pełne radości. Odpowiedzi negatywnych („wcale” lub „trochę”) udzielał co ósmy uczeń klasy szóstej.

Odczuwanie radości z życia (KL. VI SP)



Nieco częściej samopoczucie wyżej oceniali chłopcy niż dziewczynki, przy czym największa różnica, wynosząca aż 10 p.p., obserwowana była w kwestii zadowolenia z własnego życia.

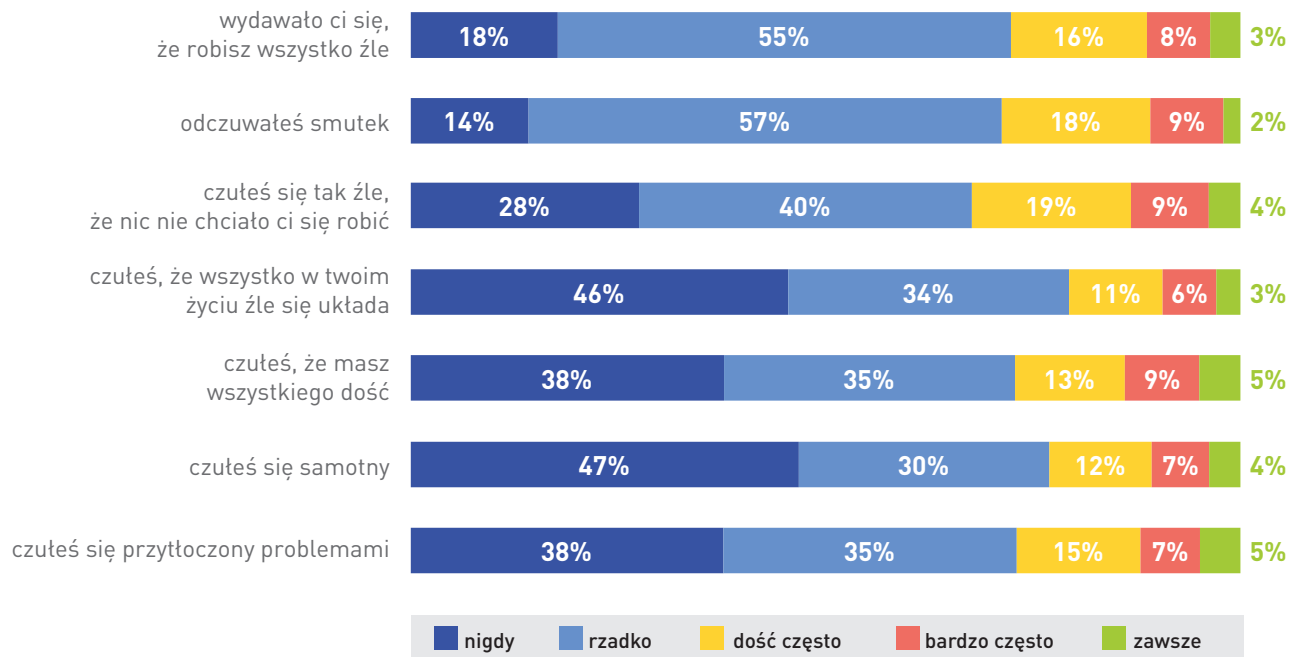
Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – pozytywne (KL. VI SP)



W przypadku starszych uczniów szkół podstawowych również zabawa była oceniana najwyżej – dwie trzecie nastolatków (66%) w minionym tygodniu dobrze się bawilo (suma ocen bardzo często lub zawsze). Prawie sześciu na dziesięciu pytanych było pogodnych i w dobrym nastroju. Zły nastrój deklarował co dziesiąty uczeń, niezależnie od analizowanej kategorii.

Dobry nastrój częściej towarzyszył chłopcom (10 p.p. różnicy), to oni chętniej wskazywali także na to, że zawsze dobrze się bawili (9 p.p. różnicy).

Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – negatywne (KL. VI SP)



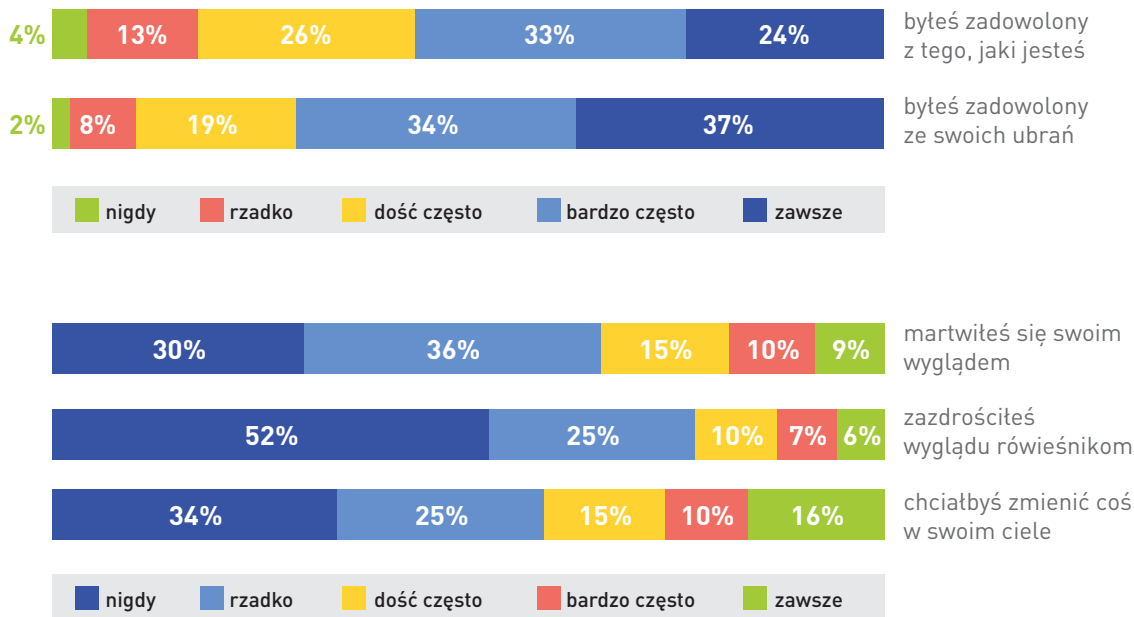
Czy zatem negatywne emocje były szóstoklasistom bliskie? Dane świadczą o relatywnie niskim odsetku uczniów, którym towarzyszyły one stale (bardzo często i zawsze). Wahał się on od 9% (w przypadku poczucia, że wszystko w życiu układa się źle) do 14% (poczucie, że ma się wszystkiego dość).

Za niepokojący sygnał można natomiast uznać to, że prawie jedna trzecia (32%) przynajmniej jako „dość często” określa symptomy tak złego samopoczucia, że nie miało ochoty nic robić, a 29% odczuwało smutek.

Sumaryczne wyniki szóstoklasistów w zakresie obrazu własnej osoby nie wydają się alarmujące, we wszystkich aspektach dominują wskazania pozytywne. Ponad 70% bardzo często lub zawsze było zadowolonych ze swoich ubrań, 77% nie zazdrościło wyglądu swoim koleżankom i kolegom (agregacja wskazań nigdy i rzadko).

Warto zauważyć, że jedna czwarta młodszych nastolatków (26%) więcej niż często chciała zmienić coś w swoim ciele, a jedna piąta (19%) martwi się swoim wyglądem. Podobny odsetek (17%) nie był z siebie zadowolony. To właśnie zadowolenie z tego, kim się jest oraz chęć zmiany swojego ciała, uzyskują najniższe średnie wyniki (2,6 pkt i 2,5 na 4).

Obraz własnej osoby (KL. VI SP)



Dziewczynki znacznie krytyczniej podchodziły do oceny swojej osoby. Niespełna połowa była z siebie zadowolona przynajmniej bardzo często (48%), podczas gdy wśród mężczyzn odsetek ten rósł do 65%. Uczennice uzyskiwały niższą przeciętną liczbę punktów w każdym z analizowanych aspektów swojego wyglądu.

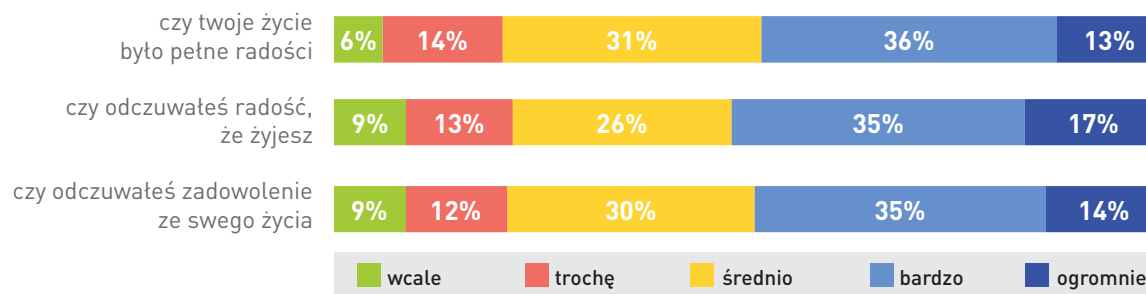
Największe różnice dotyczyły zazdrości, jeśli chodzi o wygląd rówieśników (0,7 pkt) oraz zamartwiania się własnym wyglądem (0,6 pkt).

II KLASA LO/TECH

Zapytani o to samo uczniowie szkół ponadpodstawowych osiągnęli zdecydowanie niższe wyniki. Połowa młodzieży niezależnie od analizowanego aspektu pozytywnie oceniała radość i zadowolenie z życia. Jednej piątej natomiast tego typu uczucia nie towarzyszyły wcale lub jedynie w niskim stopniu (ok. 20%). Wielu z nich udzieliło oceny ambiwalentnej.

Istotnie bardziej zadowolona z życia i czerpiąca z niego więcej radości była młodzież z technikum niż liceum, przy czym różnica w przypadku odpowiedzi pozytywnych wynosiła aż 10 p.p. Skrajnie pozytywnych odpowiedzi dotyczących własnych odczuć częściej udzielali też mężczyźni.

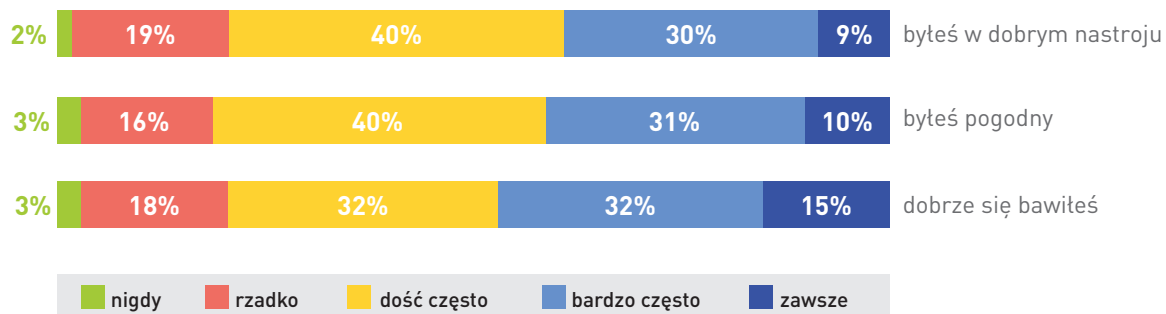
Odczuwanie radości z życia (LO/TECH)



Młodzież ze szkół ponadpodstawowych zdecydowanie częściej skłonna była do udzielania umiarkowanych ocen, jeśli chodzi o odczuwanie pozytywnych emocji. Najwyżej oceniana była dobra zabawa (47%), czterech na dziesięciu uczniów wskazywało na pogodę

i dobry nastrój (średnia dla obu kategorii to 2,3 na 4). Jednocześnie jedna piąta (ok. 20%) uczniów w dobrym humorze nie bywała wcale lub bywała rzadko.

Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – pozytywne (LO/TECH)



Tu również można wysnuć wniosek, że młodzież z technikum jest bardziej pogodna i częściej miewa dobry nastrój, a różnice w odpowiedziach między tymi grupami sięgają nawet 10 p.p. Jeszcze w większym stopniu pozytywne podejście różnicowane jest przez płeć, gdzie oceny mężczyzn różnią się o kilkanaście punktów procentowych.

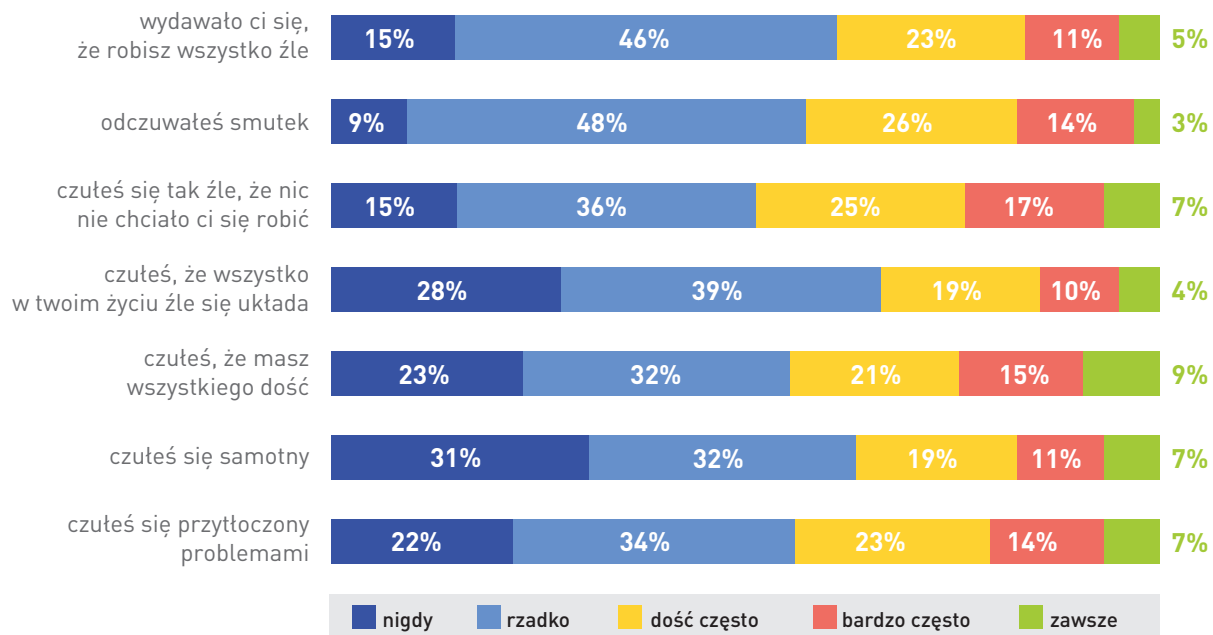
Więcej niż połowa uczniów szkół ponadpodstawowych nie odczuwała żadnych negatywnych emocji lub zdarzało się to rzadko. Uwagę zwracają natomiast trzy kwestie, w których nastolatkom osiągał najniższy wynik na skali zadowolenia. Prawie jedna czwarta (24%) nie miała na nic ochoty, podobny odsetek deklarował, że bardzo często lub zawsze ma wszystkiego dość (23%), a 22% uczniów czuło się przytłoczonych. Średnie na skali 0–4 wahały się od 2,4 pkt

(„czułeś się tak źle, że nic nie chciało ci się robić”) do 2,7 („wszystko w życiu źle się układa” oraz „czuję się samotny”).

Niższe poczucie własnej wartości towarzyszyło kobietom – pryncypalnie bardzo częste przekonanie o tym, że robią wszystko źle, miała jedna piąta (20%). To uczennice istotnie częściej czuły się przytłoczone problemami (28% vs. 14%) i miały wszystkiego dość (29% vs. 17%).

Większe problemy w zakresie samopoczucia psychicznego obserwuje się wśród uczniów liceów. Istotnie częściej młodzież ta ma wszystkiego dość (średnia 2,3 vs. 2,6), czuje się samotna (2,6 vs. 2,8) i przytłoczona problemami (2,3 vs. 2,6)

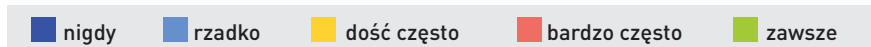
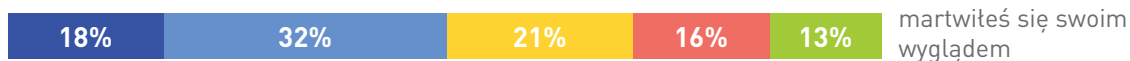
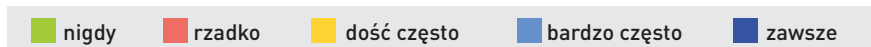
Emocje i nastroj w ostatnim tygodniu – negatywne (LO/TECH)



Odpowiedzi na pytania dotyczące własnego wyglądu udzielane przez starszych nastolatków nie napawają tak dużym optymizmem. Blisko jedna trzecia (31%) prawie nie bywa zadowolona z tego, jaka jest, podobny odsetek często martwi się swoim wyglądem (29%). Więcej niż cztery osoby na dziesięć (43%) bardzo często lub zawsze chciały zmienić coś w swoim ciele.

Mimo to młodzież raczej nie zazdrości wyglądu rówieśnikom (65%), jest też relatywnie często zadowolona ze swoich ubrań (56%).

Obraz własnej osoby (LO/TECH)



Niższą samoocenę w kwestii wyglądu miały uczennice. To one istotnie częściej martwiły się o swój wygląd – 25% (średnia 1,9 pkt vs. 2,6 u mężczyzn), zazdrościły go swoim rówieśniczkom – 20% (2,3 pkt vs. 3,1) oraz chciały zmienić coś w swoim ciele – 32% (średnia 1,5 pkt vs. 2,0).

Rekomendacje i dobre praktyki

1

Konieczne jest pilne wdrożenie programów psychoedukacyjnych związanych z zapobieganiem i leczeniem depresji, głównie wśród nastolatków. Wdrażanie tych programów powinno obejmować całą sieć społeczną nastolatków, czyli: ich samych, rodziców i nauczycieli. Wniosek ten wynika z dużego odsetka odpowiedzi związanych z brakiem radości życia, poczuciem, że ma się wszystkiego dość (44%), oceną, że jest tak źle, że nic nie chce się robić (49%).

2

Rozwinięcie sieci pomocowej dla dzieci i młodzieży (telefony zaufania, dostępne poradnie psychologiczno-pedagogiczne). Przy tak niepokojących danych konieczne jest zwiększenie infrastruktury.

3

Pilne zwiększenie liczby psychologów i pedagogów w szkołach.

4

Przygotowanie kampanii społecznej wskazującej na problem depresji wśród dzieci i młodzieży. Promowanie wartościowych portali internetowych.

5

Wdrożenie programów wsparcia, pomocy ukierunkowanych na pomoc dla dziewcząt. Porównanie wyników uzyskiwanych przez chłopców i dziewczęta wskazuje na dużo gorsze rezultaty u dziewcząt.

6

Konieczne jest zwrócenie uwagi na uczniów pochodzących z rodzin ubogich i skierowanie do nich odpowiednich programów profilaktycznych i interwencyjnych związanych z funkcjonowaniem psychicznym. W przypadku tych rodzin istotne będzie także zaangażowanie różnych instytucji do współpracy: wychowawców, nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych, asystentów rodziny, kuratorów, pracowników placówek, pracowników i wolontariuszy NGO. Wniosek wynika z dużej różnicy pomiędzy liczbą dzieci poniżej normy z rodzin, gdzie wskazuje się, że nie wystarcza środków na bieżące wydatki.

7

Uzupełnienie wiedzy profesjonalistów (nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych, kuratorów) o zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym, czynnikami wpływającymi na pogorszenie zdrowia, diagnozowaniem stanów wymagających interwencji.

8

Zacieśnienie współpracy pomiędzy szkołami a rodzicami w kontekście zdrowia i funkcjonowania psychicznego dzieci i młodzieży, np. przez powołanie Klubów Rodzica, organizowanie spotkań dotyczących funkcjonowania psychicznego dzieci, organizowaniu rodzicielskich grup wsparcia. W obliczu tak niepokojących danych konieczne jest nie tylko podjęcie współpracy w zakresie osiągnięć edukacyjnych, lecz także w obszarze wsparcia psychicznego dzieci. Jeżeli trendy będą się utrzymywać, to w przyszłości osiągnięcie dobrych wyników w nauce może być utrudnione przez słabe funkcjonowanie psychiczne dzieci.

9

Pomoc w znalezieniu przez młodzież (głównie LO) sensu życia poprzez rozwój poradnictwa zawodowego i upowszechnienie preorientacji zawodowej. W badaniu gorsze wyniki uzyskują uczniowie LO, którzy nie przygotowują się do konkretnego zawodu. W czasach niepewności dalszej edukacji może to powodować obniżone wyniki w ocenie samopoczucia psychicznego. Ukierunkowanie młodzieży na realizację konkretnych planów pomaga w skupieniu się na celu i podwyższa poziom funkcjonowania psychicznego.

10

Pomoc w znalezieniu sensu życia przez młodzież dzięki zaangażowaniu na rzecz społeczności szkolnej, np. prace samorządu szkolnego. Jedną z propozycji jest organizacja przez RPD konkursu dla samorządów szkolnych na inicjatywę skierowaną do uczniów własnej szkoły (zwiększenie zaangażowania młodych, poczucie swojego sprawstwa). W ramach współpracy organizacji pozarządowych oraz samorządów lokalnych można stworzyć miejsce spotkań dla młodzieży. Dobrą praktyką jest Radio Widok prowadzone przez Fundację Dobry Widok. W tym miejscu młodzi ludzie opowiadają o swoich pasjach i nabywają cenne kompetencje. Dzięki tym działaniom młodzi ludzie mają poczucie sprawczości i swoją przestrzeń rozwoju. Ich głos jest słyszany. Dodatkowo działania mogą być prowadzone w formie zdalnej i w przestrzeni internetowej, co jest atrakcyjne dla młodzieży.

11

W ramach zajęć szkolnych, na przykład lekcji wychowania fizycznego, można wprowadzić elementy treningu antystresowego, terapii dialektyczno-behawioralnej czy zajęć wellness. Okazjonalnie, ale systematycznie, zamiast typowych zajęć sportowych, można wraz z uczniami przeprowadzić zajęcia z wyciszenia się, trening uważności.

Środowisko szkolne

Szkola jest przestrzenią edukacyjną, która powinna tworzyć sprzyjające warunki do nabywania i rozwijania kompetencji przez uczniów. Wraz z rodziną stanowi podstawowe środowisko wychowawcze. Na obraz środowiska szkolnego dziecka składają się relacje pomiędzy nim a nauczycielami, innymi uczniami oraz resztą otoczenia. Istotne znaczenie mają także czynniki dydaktyczne i instytucjonalne będące jego nieodłączną częścią (Itendo-Milewska & Wojtach, 2014). Wszystkie wskaźniki, które wpływają na jakość funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym, dostarczają jednocześnie informacji na temat problemowych obszarów tego otoczenia. Szkoła powinna zwiększać wysiłki w zakresie zniwelowania bądź ograniczenia występowania barier rozwoju uczniów. Środowisko to wpływa bowiem na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży oraz ich funkcjonowanie w innych obszarach. Wysoka satysfakcja z chodzenia do szkoły jest wynikiem otrzymywanej pomocy od nauczycieli i rówieśników (Malkowska-Szcutnik, 2014) oraz subiektywnego poczucia bezpieczeństwa (Taraszkiewicz-Kotonska i in., 2009). U osób słabo funkcjonujących w tym środowisku edukacyjnym obserwuje się także wzrost zachowań ryzykownych online (Pyżalski, 2013) oraz preferowanie komunikacji przez internet nad komunikacją twarzą w twarz (Szwedo i in., 2011).

W podręczniku do kwestionariusza środowisko szkolne określa zdolności poznawcze dziecka/nastolatka oraz jego umiejętność nauki i koncentracji. W badaniu ankietowym zapytano także o poziom odczuwanej satysfakcji z uczęszczania do szkoły oraz osiągnięć w nauce. Pytania odnosiły się również do relacji z nauczycielami oraz postrzegania szkoły jako miejsca przyjaznego (Mazur, 2008, s. 22). Wyniki zostały podzielone na trzy kategorie, wskazujące na słaby, normalny i wysoki poziom funkcjonowania ucznia w tym środowisku wychowawczym. Wynik niski charakteryzował dzieci i nastolatki niezadowolonych ze szkoły i negatywnie oceniających na-

uczycieli oraz całą szkołę jako instytucję. Wyniki w normie opisywały osobę o pozytywnym postrzeganiu tych elementów funkcjonowania w szkole (Mazur, 2008, s. 22).

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

Ogólne wyniki związane z obszarem szkolnym można określić jako optymistyczne. W badaniu niski wynik osiągnęło 22% uczniów klas drugich SP, 17% uczniów klas szóstych SP oraz 18% uczniów klas drugich szkoły ponadpodstawowej.

Obszar	ŚRODOWISKO SZKOLNE	
	Niski wynik	W normie
II KL. SP	22%	78%
	Średnia	
	77,9	
VI KL. SP	17%	83%
	Średnia	
	60,6	
II KL. LO/TECH	18%	82%
	Średnia	
	53,3	

Badanie pokazało, że cztery piąte uczniów dobrze ocenia środowisko szkolne i nie ma potrzeby wprowadzania interwencji publicz-

nych. Jednocześnie należy zauważyć, że jedna piąta uczniów osiąga wyniki poniżej normy. Jest to grupa uczniów, która wymaga szczególnej troski i opieki. Szkoła jest dla nich środowiskiem, które nie jest przyjazne i czują się w nim źle. Takie spostrzeganie szkoły może implikować dalsze problemy związane z uczęszczaniem na zajęcia czy też osiągnięciami szkolnymi.

Czynnikiem różnicującym wyniki jest płeć dziecka. Chłopcy z młodszych klas częściej osiągają wyniki poniżej normy. Ta sytuacja zmienia się z wiekiem, więcej dziewcząt uzyskuje wyniki niskie w klasach szóstych SP i w szkołach ponadpodstawowych.

PŁEĆ		Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Niski wynik	27%	16%
	W normie	73%	84%
	Razem	915	926
VI KL. SP	Niski wynik	20%	21%
	W normie	80%	79%
	Razem	897	1003
II KL. LO/TECH	Niski wynik	16%	19%
	W normie	84%	81%
	Razem	974	1182

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Niski wynik	20%	23%	21%		27%	
	W normie	80%	77%	79%		73%	
	Razem	680	337	511		313	
VI KL. SP	Niski wynik	19%	16%	15%		15%	
	W normie	81%	84%	85%		85%	
	Razem	701	456	536		207	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Niski wynik	16%	17%	19%	18%	19%	20%
	W normie	84%	83%	81%	82%	81%	80%
	Razem	891	293	247	167	212	346

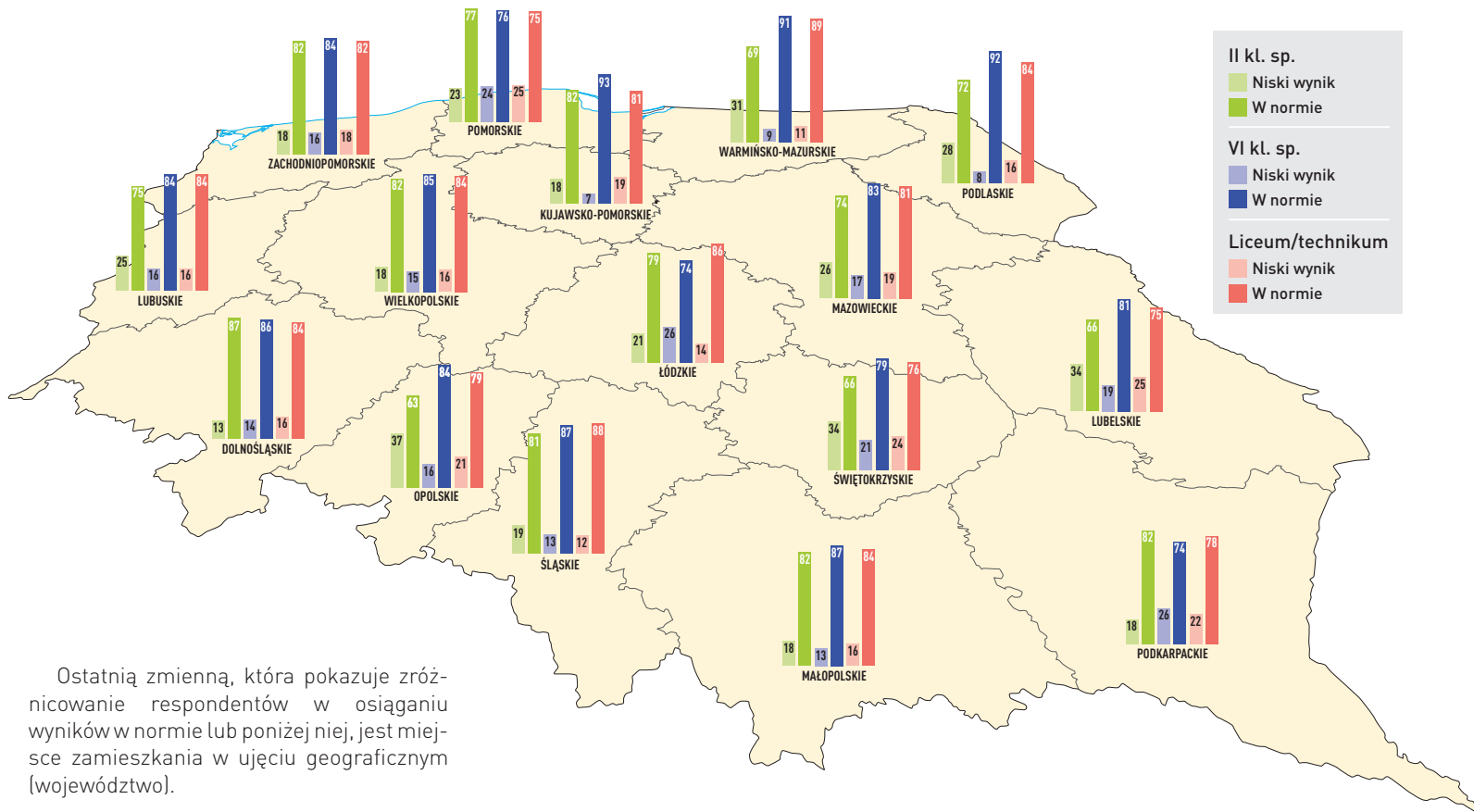
Kolejnym czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Niski wynik	24%	20%	19%	29%	23%
	W normie	76%	80%	81%	71%	77%
	Razem	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Niski wynik	16%	14%	14%	19%	16%
	W normie	84%	86%	86%	81%	84%
	Razem	806	333	127	279	321
II KL. LO/TECH	Niski wynik	21%	16%	17%	14%	21%
	W normie	79%	84%	83%	86%	79%
	Razem	334	1015	435	162	195

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie.

STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Niski wynik	20%	26%	44%
	W normie	80%	74%	56%
	Razem	1373	426	42
VI KL. SP	Niski wynik	14%	31%	71%
	W normie	86%	69%	29%
	Razem	1680	193	27
II KL. LO/TECH	Niski wynik	16%	27%	40%
	W normie	84%	73%	60%
	Razem	1889	242	25

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny.

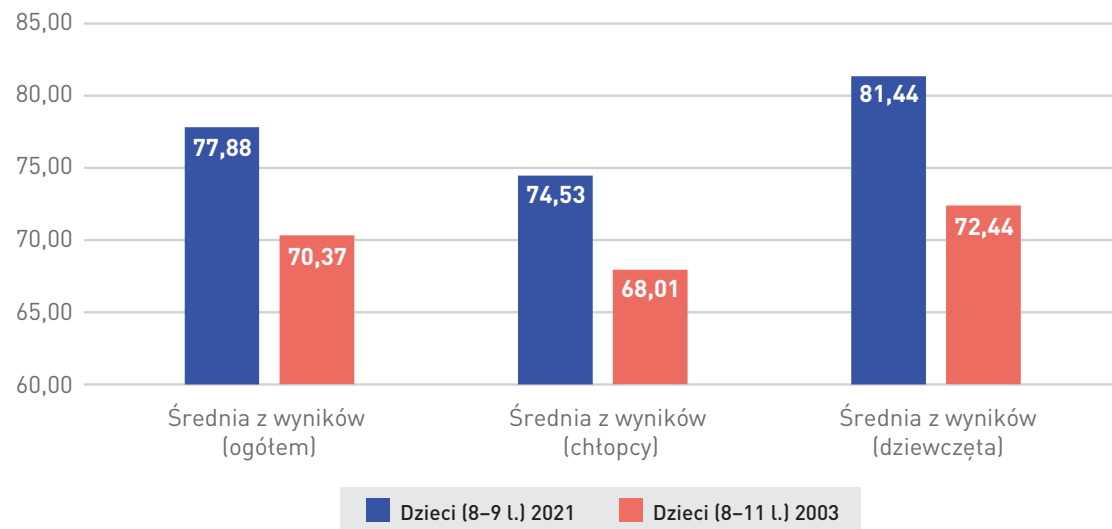


Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiągnięciu wyników w normie lub poniżej niej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Biorąc pod uwagę średnie wyniki respondentów, można wskazać na skorelowanie wyników z wiekiem. Na etapie edukacji wczesnoszkolnej średnia wartość tego indeksu sięga 78, w późniejszych klasach szkoły podstawowej 61, a na poziomie szkoły ponadpodstawowej wynosi już tylko 53.

W tym miejscu warto pokazać, w jaki sposób zmieniały się wyniki uzyskiwane przez dzieci i młodzież na przestrzeni lat. Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 r. (Mazur, 2008).

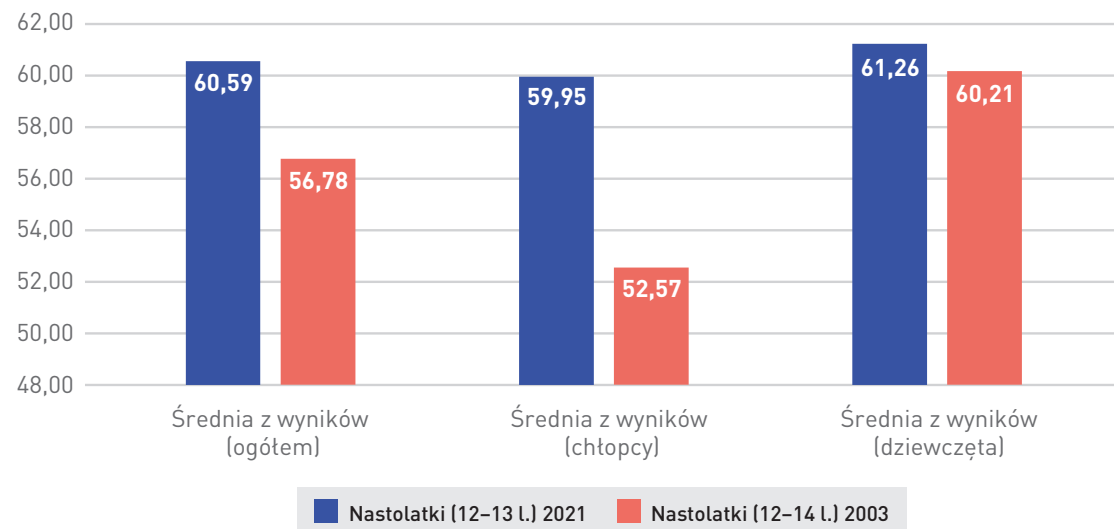
Dzieci – środowisko szkolne



Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klas drugich szkoły podstawowej lepiej oceniają środowisko szkolne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r. Jednocześnie to drugi po samopoczuciu psychicznym najwyżej oceniany obszar przez ogół najmłodszych.

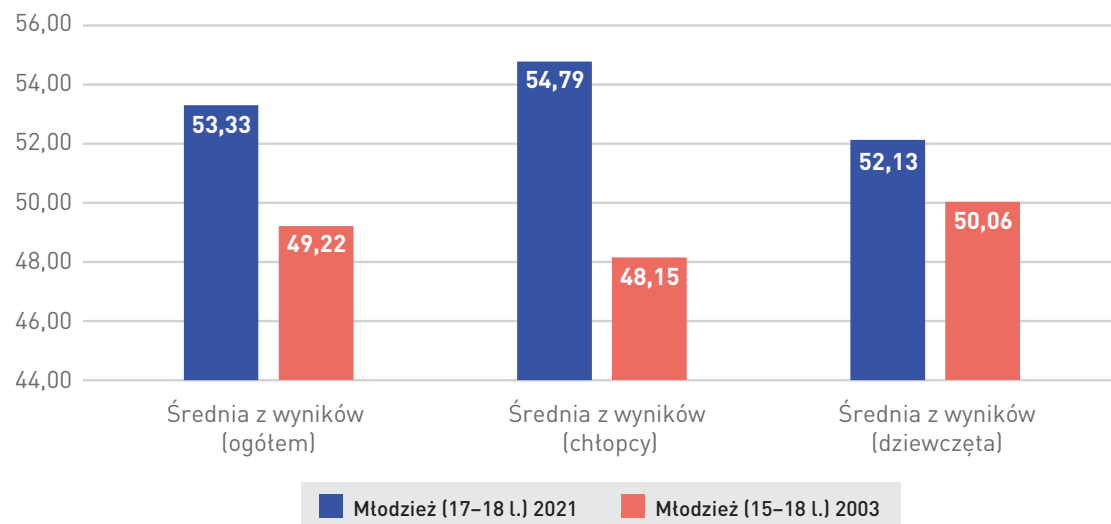
Wynik w tej kohorcie skorelowany jest z płcią, gdzie dziewczynki istotnie bardziej zadowolone są z funkcjonowania w środowisku szkolnym (średnia to 81 do 75), przy czym aż 27% chłopców uzyskuje wynik niski (najwyższy odsetek wśród wszystkich aspektów).

Nastolatki – środowisko szkolne



Także obecni uczniowie klas szóstych lepiej oceniają obszar związany ze środowiskiem szkolnym, przy czym większa różnica dotyczy chłopców niż dziewcząt.

Młodzież – środowisko szkolne



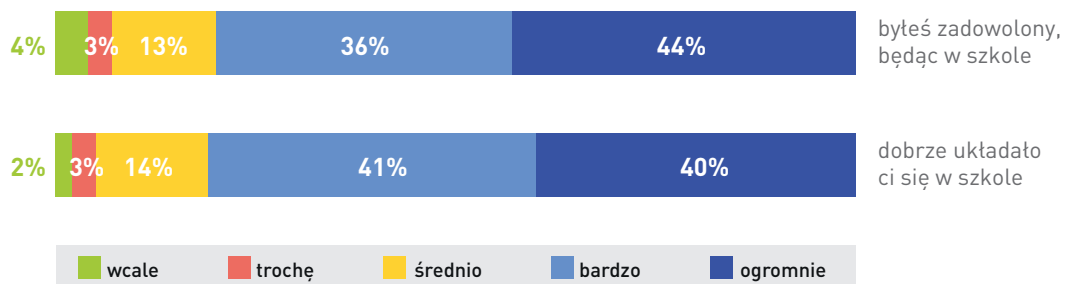
Także na poziomie szkół średniej obecni uczniowie lepiej oceniają środowisko szkolne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 r.

Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

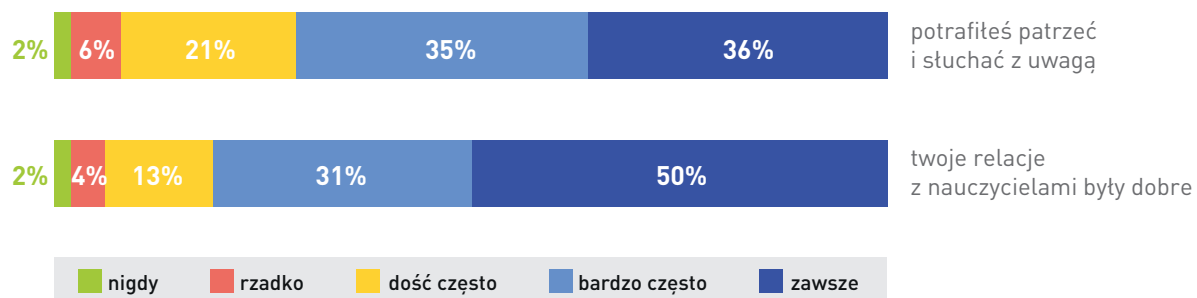
II klasy SP

Najmłodszy uczniowie zdecydowanie lubili szkołę – aż ośmiu na dziesięciu cieszyło się, gdy byli w szkole (80%), potwierdzało również, że dobrze im się w niej uktada (81%). Średnia w obu przypadkach wynosiła 3,1 pkt na 4. Nie do końca zadowolonych z pobytu w niej było zaledwie 7%.

Stosunek do szkoły (KL. II SP)



Aktywność szkolna (KL. II SP)



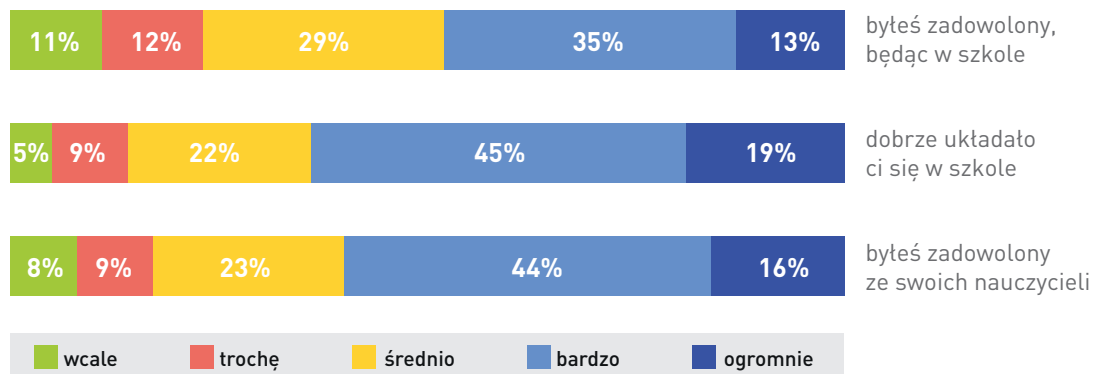
Drugoklasiści wysoko oceniali relacje z nauczycielami (81%, średnia 3,2 pkt) – jedna trzecia (31%) potwierdziła, że bardzo często, a połowa (50%), że zawsze były one dobre. Nieco niżej, ale wciąż dobrze przedstawia się kwestia umiejętności patrzenia i słuchania z uwagą (średnia 3,0 pkt). Siedmiu na dziesięciu ośmiu- i dziewięciolatków (71%) potrafiło bez problemu zachować koncentrację, jeden na pięciu uczniów (21%) ocenił, że radził sobie z tym umiarkowanie często.

Również w tym aspekcie skrajnie pozytywnych odpowiedzi („zawsze”) częściej udzielały dziewczęta – 40% vs. 32% w kwestii koncentracji oraz 60% vs. 41% w ocenie relacji z nauczycielami.

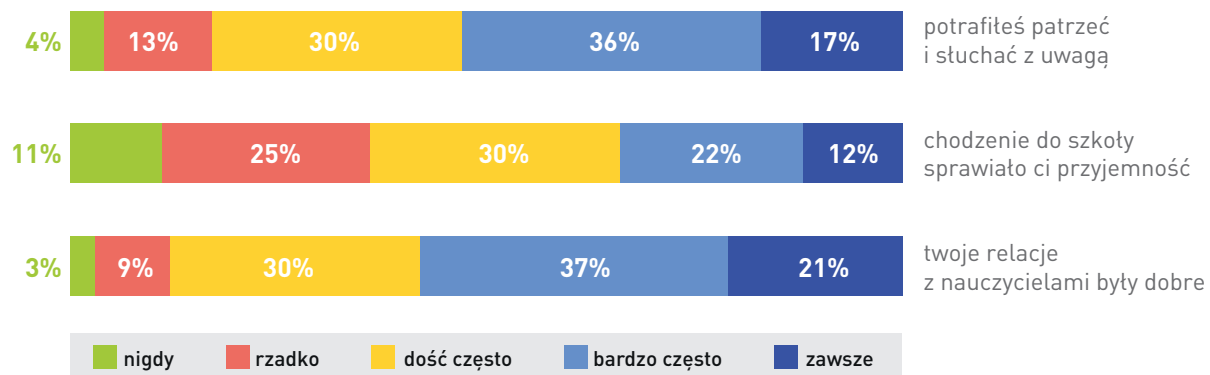
VI klasy SP

Poziom zadowolenia szóstoklasistów związany z uczęszczaniem do szkoły i nauką był podobnie jak ich młodszych kolegów na wysokim poziomie. Zadowolenie z pobytu w szkole, przynajmniej w stopniu średnim, wskazywało 77% uczniów. Skrajnie niezadowolonych uczniów było jedynie 11%. Większość uczniów wskazywała, że jest zadowolona ze swoich nauczycieli (83%).

Stosunek do szkoły (KL. VI SP)



Aktywność szkolna (KL. VI SP)



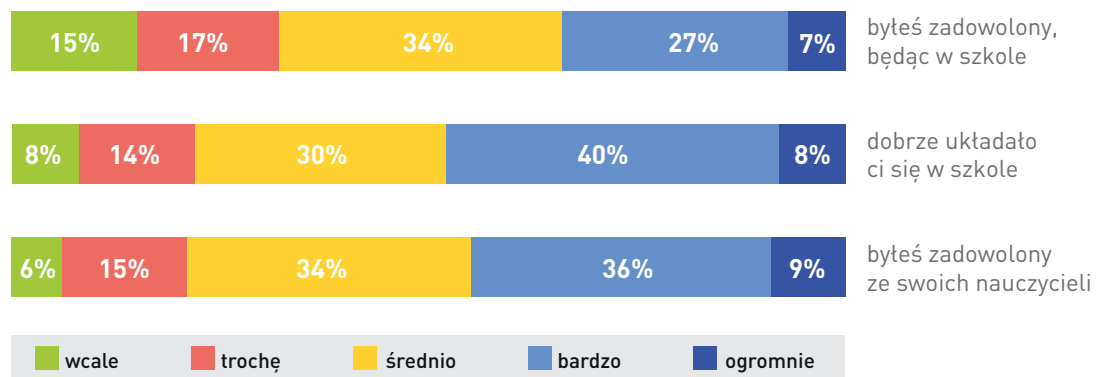
Biorąc pod uwagę czas spędzany w szkole, 88% uczniów dobrze oceniała swoje relacje z nauczycielami, a 64% respondentów chodzenie do szkoły sprawiało przyjemność. Jednocześnie 37% uczniów uczęszczało na zajęcia szkolne niechętnie.

2. klasa LO/TECH

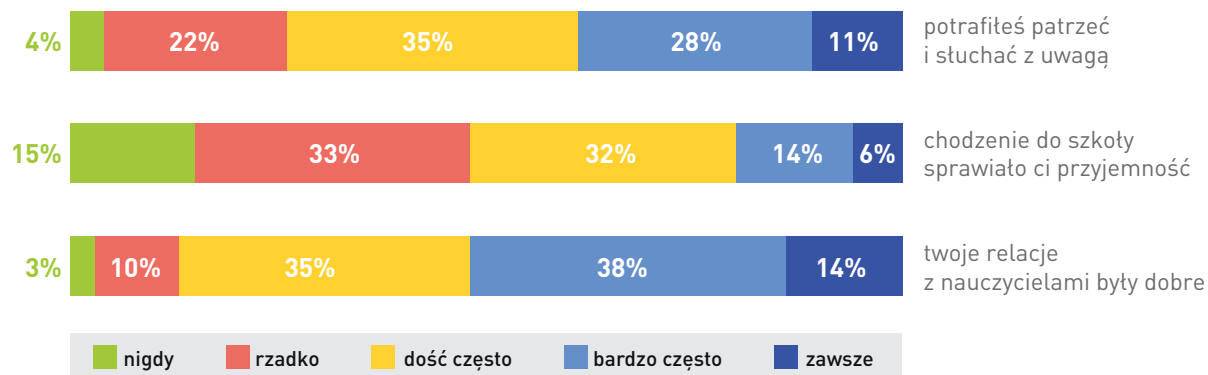
Stosunek do szkoły i nauki był przez uczniów techników i liceów ogólnokształcących jednym z niżej ocenianych aspektów. Najbardziej podzielone opinie uczniowie mieli w kwestii zadowolenia z pobytu w szkole – jedna trzecia cieszyła się z tego i taki sam odsetek był z tego niezadowolony. Ogólne zadowolenie z bycia w szkole

wyraziło 68% uczniów. Mniej niż połowa uczniów dobrze oceniała to, jak układa im się w szkole (48%) oraz była zadowolona z nauczycieli (45%). W obu przypadkach odpowiedzi negatywnych udzieliła jedna piąta nastolatków.

Stosunek do szkoły (LO/TECH)



Aktywność szkolna (LO/TECH)



Typ szkoły pozostawał bez wpływu na oceny uczniów – podobny stosunek do szkoły i nauki mieli licealiści i uczniowie technikum. Skrajnie pozytywne oceny, jeśli chodzi o zadowolenie z nauczycieli i tego, jak radzą sobie w szkole, mieli mężczyźni. Mimo że 48% uczniów niechętnie chodziło do szkoły, tylko 13% młodzieży źle oceniało swoje relacje z nauczycielami. Ponad połowa (52%) przyznaje, że bardzo często lub zawsze były one dobre. Podzielone były deklaracje odnośnie do umiejętności koncentracji – 39% uczniów skupienie uwagi nie sprawiało trudności, jednak więcej niż jedna czwarta (26%) miała z tym problem.

Umiejętność koncentracji uwagi istotnie lepiej opanowali uczniowie technikum (42% vs. 34% dla sumarycznej odpowiedzi „bardzo często” i „zawsze”).

Rekomendacje i dobre praktyki

1

Badania pokazały, że dla wielu uczniów szkoła jest przyjaznym środowiskiem. Ważne dla uczniów jest fizyczne przebywanie w szkole, budowanie relacji zarówno z innymi uczniami, jak i nauczycielami. Dlatego istotne jest, aby jak najdłużej dzieci mogły uczestniczyć w zajęciach stacjonarnie, a ewentualne wprowadzenie zajęć zdalnych powinno nastąpić jedynie w przypadku niezbędnej konieczności. Opierając się na doświadczeniu eksperckim, wskazano na negatywne skutki przebywania dzieci i młodzieży w izolacji społecznej i instytucjonalnej.

2

Jednym z ważnych postulatów jest uzgodnione z rodzicami rozwijanie oferty zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży. Mogłyby one odbywać się w oparciu o infrastrukturę szkolną, która po zajęciach lekcyjnych często jest niewykorzystywana. Ważne jest także dostosowanie oferty zajęć do potrzeb dzieci, w tym zróżnicowania wynikającego z różnic pomiędzy dziewczętami i chłopcami.

3

Analiza wyników pokazuje znaczącą rolę nauczycieli, dlatego konieczne jest docenienie ich roli w procesie zarówno kształcenia, jak i wychowania. Część nauczycieli mogłaby być zaangażowana w działania szkoły po zakończeniu zajęć lekcyjnych, przy czym konieczne jest zapewnienie w takich przypadkach odpowiedniego dodatkowego wynagrodzenia.

4

Rodzina powinna stanowić punkt odniesienia także dla osób pracujących w systemie oświaty (familiocentryzm). Dziecko jest elementem systemu rodzinnego i dlatego tak istotne jest uwzględnienie roli rodziców oraz innych osób bliskich z rodziny w procesie nauczania i wychowania.

5

Należy wykorzystać pozytywne nastawienie dzieci i młodzieży do szkoły, budując relacje także w innym wymiarze niż tylko nauka. Warty rozważenia jest powołanie w szkołach „partnera kreatywności” – osoby, grupy lub organizacji – którego zadaniem byłoby wykorzystanie potencjału lokalnych społeczności (środowiska szkolnego, samorządów, sektora prywatnego, mediów) w zwiększaniu zaangażowania młodych ludzi w działania o charakterze wolontarystycznym.

6

Badania pokazały, że coraz więcej dzieci ma problemy z koncentracją w czasie zajęć szkolnych. Może to wynikać z nadmiernej liczby bodźców, które na nie oddziałują, zwłaszcza w okresie długotrwałego przebywania w środowisku wirtualnym, związanym także z koniecznością nauki w trybie zdalnym. Istotnym będzie zwrócenie uwagi na ten problem oraz wypracowanie specjalistycznych programów, które pozwolą na podniesienie u dzieci stopnia koncentracji na zadaniu oraz motywacji do jego ukończenia.

Korzystanie z mediów społecznościowych i internetu

Badanie kwestionariuszem zostało uzupełnione o dwa narzędzia pozwalające na analizę korzystania przez dzieci i młodzież z mediów społecznościowych. Zmiany społeczne i organizacyjne powodują, że dla wielu dzieci wirtualna rzeczywistość staje się podstawowym miejscem funkcjonowania. Jednocześnie badania pokazują, że część dzieci staje się uzależniona od korzystania z internetu oraz przede wszystkim mediów społecznościowych. W analizie tego zjawiska zostały wykorzystane dwa narzędzia. Pierwsze – skala uzależnienia od mediów społecznościowych (Social Media Disorder Scale) – pozwala odpowiedzieć na pytanie, czy u dzieci i młodzieży występują objawy uzależnienia od korzystania z mediów społecznościowych. Drugie – ankieta korzystania z internetu – pozwoliło na oszacowanie czasu, jaki dzieci i młodzież spędzają w przestrzeni wirtualnej.

Serwisy społecznościowe ułatwiają komunikację i interakcje pomiędzy znajomymi oraz osobami o wspólnych pasjach i zainteresowaniach. Nastolatkom coraz więcej czasu poświęcają tym wirtualnym społecznościom, zaniedbując rzeczywiste kontakty. Badania wykazują zależność pomiędzy czasem spędzonym w internecie a problemami zdrowia psychicznego (Kuss i in., 2014). Wzrost zagrożenia tym problemem, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, stał się inspiracją do stworzenia Skali Uzależnienia od Mediów Społecznościowych (ang. The Social Media Disorder Scale) (Van den Eijnden i in., 2016).

Kwestionariusz przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 8–18 lat. Według klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego z 2013 r. (DSM-V), zachowanie można uznać za uzależnienie, jeżeli spełnionych jest co najmniej pięć z dziewięciu poniższych kryteriów (Demetrovics i in., 2012; Van den Eijnden i in., 2016; Van Rooij & Prause, 2014):

- **zaabsorbowanie (ang. preoccupation)** – odnosi się do nawracających, obsesyjnych myśli na temat własnej aktywności w internecie;
- **tolerancja (ang. tolerance)** – aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji, potrzebna jest coraz większa ilość czasu spędzona w internecie;
- **wycofanie (ang. withdrawal)** – dotyczy odczuwanych, negatywnych konsekwencji, w sytuacji gdy korzystanie z internetu jest niemożliwe;
- **wytrwałość (ang. persistence)** – jest powiązana z poczuciem braku kontroli i problemami z samoregulacją nad czasem spędzonym w internecie;
- **wypieranie (ang. displacement)** – to zaniedbanie innych zajęć przez korzystanie z internetu;
- **problem (ang. problem)** – odnosi się do chęci spędzania jeszcze większej ilości czasu w internecie;
- **oszustwo (ang. deception)** – odnosi się do informowania innych o ilości czasu spędzanego w internecie;
- **ucieczka (ang. escape)** – korzystanie z internetu jest „ucieczką”, sposobem, aby poprawić swoje samopoczucie;
- **konflikt (ang. conflict)** – gdy użytkowanie internetu staje się przyczyną konfliktu z innymi osobami.

Kwestionariusz składa się z dziewięciu pytań, a każde z nich odnosi się do jednego z omówionych kryteriów:

Kryterium diagnostyczne	Stwierdzenie w kwestionariuszu
zaabsorbowanie	zdaję sobie sprawę, że myślę tylko o korzystaniu z mediów społecznościowych
tolerancja	czuję niezadowolenie, ponieważ chciałbym spędzać więcej czasu w mediach społecznościowych, niż jest to obecnie możliwe
wycofanie	czuję się źle, kiedy nie mogę skorzystać z mediów społecznościowych
wytrwałość	podejmowałem nadaremne próby spędzania mniejszej ilości czasu w mediach społecznościowych
wypieranie	zaniedbuję inne zajęcia ze względu na korzystanie z mediów społecznościowych
problem	ilość spędzanego czasu w mediach społecznościowych jest przyczyną konfliktu z innymi osobami
oszustwo	mówię rodzicom, przyjaciółom, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych
ucieczka	często korzystam z mediów społecznościowych, aby poczuć się lepiej
konflikt	zdarzyła się sytuacja konfliktowa z bliskimi dotycząca korzystania z mediów społecznościowych

Badanie uzupełniono o pytanie dodatkowe odnoszące się do częstotliwości korzystania z sieci poza zajęciami szkolnymi. Respondenci zostali poproszeni o oszacowanie, ile średnio godzin dziennie spędzają w internecie, zaznaczając jedną z odpowiedzi: w ogóle, mniej niż godzinę, od 1 do 2 godzin, od 2 do 4 godzin, od 4 do 6 godzin, od 6 do 8 godzin, od 8 do 10 godzin, od 10 do 12 godzin, 12 godzin i więcej.

Wyniki ogólne dla całej populacji badanych

Przyjmuje się, że osoba, która odpowiedziała „tak” na co najmniej pięć z dziewięciu pytań, spełnia kryteria formalnej diagnozy – zaburzonego użytkownika mediów społecznościowych (Van den Eijnden i in., 2016).

W badaniu 13% dzieci z klas drugich SP, 15% z klas szóstych SP oraz 11% z klas drugich szkoły ponadpodstawowej osiągnęło wynik świadczący o zaburzonem używaniu mediów społecznościowych (odpowiedziało „tak” na przynajmniej 5 z 9 pytań).

Obszar	ZABURZENIA UŻYWANIA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	
	Nie	Tak
II KL. SP	87%	13%
VI KL. SP	85%	15%
II KL. LO/TECH	89%	11%

¹ Wyjątek stanowi pytanie numer 7: zastosowano odwrotną skalę – odpowiedź „nie” wskazuje na spełnienie jednego z kryteriów formalnej diagnozy

Analiza danych pokazała, że wśród dzieci i młodzieży występuje kilka czynników różnicujących zaburzenia używania mediów społecznościowych.

Istotnym czynnikiem, co pokazuje poniższa tabela, jest płeć dziecka.

PŁEĆ		Mężczyzna/ Chłopak	Kobieta/ Dziewczyna
II KL. SP	Nie	83%	91%
	Tak	17%	9%
	Total	915	926
VI KL. SP	Nie	85%	85%
	Tak	15%	15%
	Total	897	1003
II KL. LO/TECH	Nie	90%	88%
	Tak	10%	12%
	Total	974	1182

Przedstawione dane pokazują, że największe zróżnicowanie dotyczy dzieci w drugich klasach SP. Chłopcy z drugich klas SP wyraźnie częściej (17%) niż dziewczynki (9%) używają mediów społecznościowy w sposób wskazujący na uzależnienie. Wraz z wiekiem czynnik płci nie różnicuje tak wyraźnie wyników badania.

MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście		W dużym mieście	
II KL. SP	Nie	88%	85%	88%		86%	
	Tak	12%	15%	12%		14%	
	Total	680	337	511		313	
VI KL. SP	Nie	85%	86%	82%		86%	
	Tak	15%	14%	18%		14%	
	Total	701	456	536		207	
MIEJSCE ZAMIESZKANIA		Wieś	Miasto do 20 tys. mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tys. mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tys. mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
II KL. LO/TECH	Nie	89%	90%	88%	90%	88%	88%
	Tak	11%	10%	12%	10%	12%	12%
	Total	891	293	247	167	212	346

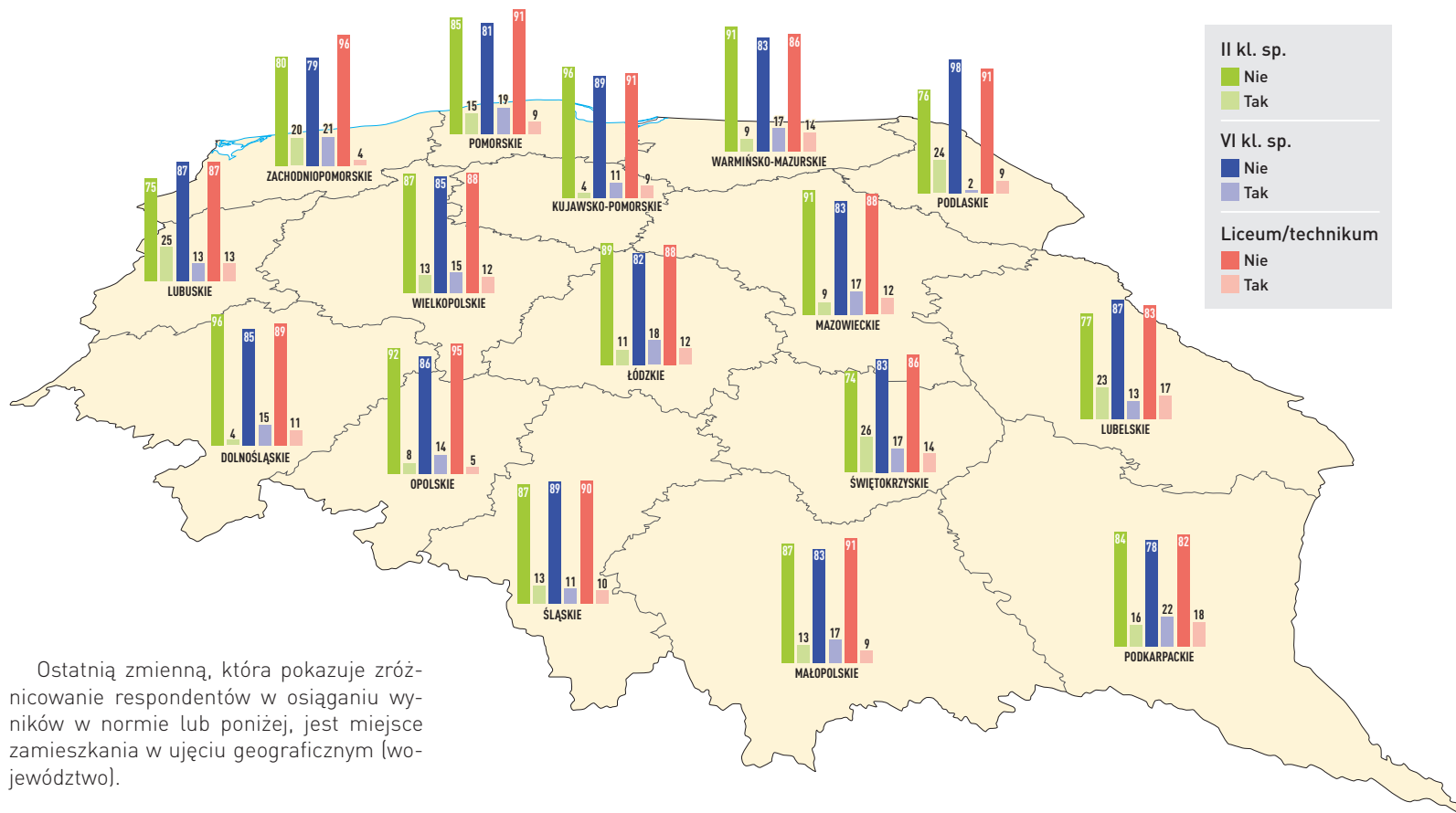
Czynnikiem różnicującym jest także miejsce zamieszkania.

LICZBA DZIECI W RODZINIE		1 dziecko	2 dzieci	3 dzieci	4 dzieci	5 dzieci i więcej
II KL. SP	Nie	87%	89%	84%	91%	84%
	Tak	13%	11%	16%	9%	16%
	Total	356	778	363	124	200
VI KL. SP	Nie	83%	87%	85%	88%	81%
	Tak	17%	13%	15%	12%	19%
	Total	321	806	333	127	279
II KL. LO/TECH	Nie	86%	91%	88%	88%	87%
	Tak	14%	9%	12%	12%	13%
	Total	334	1015	435	162	195

Warto zauważyć, że dane nie wskazują, iż posiadanie liczego rodzeństwa jest czynnikiem, który skutecznie chroniłby przed nadużywaniem mediów społecznościowych. W rodzinach z pięciorgiem dzieci często wynik ten był wyższy niż w rodzinach z mniej licznym potomstwem (kl. II SP 16% – najwyższy wynik, kl. VI SP 19% – najwyższy wynik).

STATUS MATERIALNY		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
II KL. SP	Nie	88%	83%	85%
	Tak	12%	17%	15%
	Total	1373	426	42
VI KL. SP	Nie	87%	72%	43%
	Tak	13%	28%	57%
	Total	1680	193	27
II KL. LO/TECH	Nie	90%	82%	72%
	Tak	10%	18%	28%
	Total	1889	242	25

Powyższe dane wskazują na silny związek postrzegania przez dzieci i młodzież statusu materialnego rodziny z zaburzeniami używania mediów społecznościowych. Im rodzina jest postrzegana jako bardziej uboga, tym większy odsetek dzieci charakteryzuje się zaburzeniem.



Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiąganiu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo).

Wyniki szczegółowe dla poszczególnych poziomów edukacyjnych

Poniżej przedstawiono wyniki z podziałem na dwa obszary badań. Pierwszy z nich dotyczy mediów społecznościowych. Wykorzystanym narzędziem była skala uzależnienia od mediów społecznościowych. Skala miała charakter dychotomiczny (odpowiedzi „tak” i „nie”), a średnia mogła przyjmować wartości od 0 do 1, gdzie 1 to najwyższy wynik pozytywny.

W drugiej części poproszono ankietowanych o oszacowanie średniej liczby godzin spędzanych dziennie w internecie poza zajęciami szkolnymi. Przedstawiono zbiorcze wyniki uzyskane przez wszystkich badanych uczniów.

KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

II KL. SZKOŁY PODSTAWOWEJ

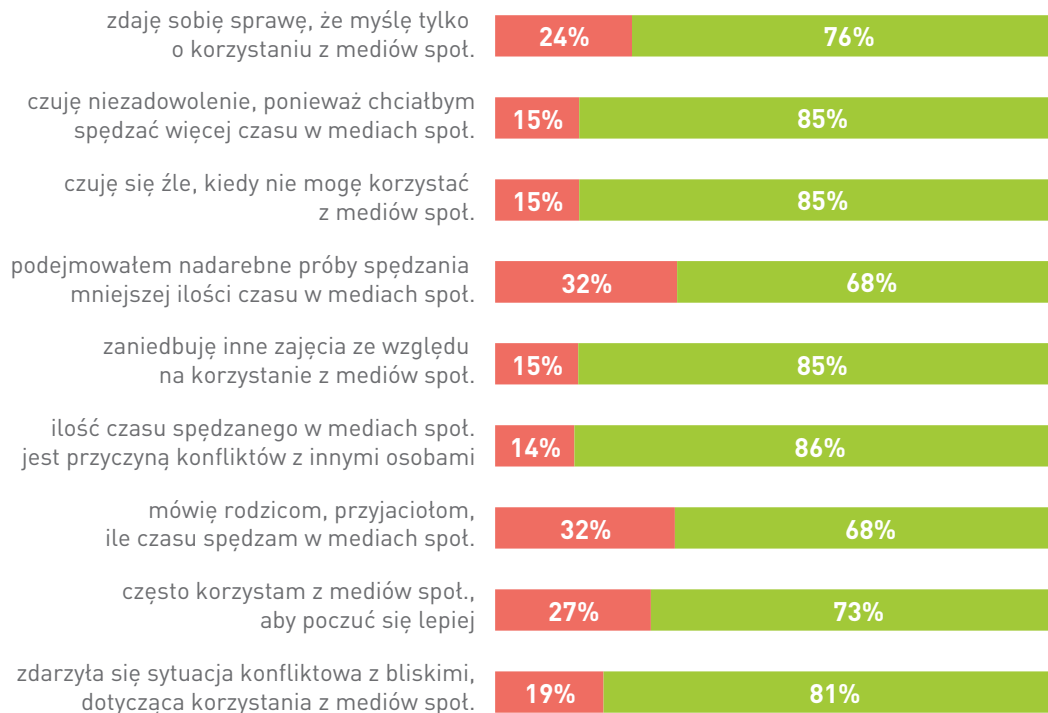
Wśród najmłodszych uczniów skala problemu korzystania z mediów społecznościowych nie jest powszechna. Najstabszy wynik uzyskało stwierdzenie dotyczące próby spędzania mniejszej ilości czasu na portalach społecznościowych (czynnik: wytrwałość) – w przypadku jednej trzeciej uczniów (32%) zakończyła się ona fiaskiem. 27% drugoklasistów przyznaje, że korzysta z mediów społecznościowych, by lepiej się poczuć (lucieczka), a jedna czwarta (24%) jest świadoma, że często nie może myśleć o niczym innym niż sieciowe połączenie z innymi.

Ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych rzadko jest przyczyną konfliktów i kłótni z innymi osobami (zaprzeczyło temu 86%). Podobny odsetek dzieci nie zgadza się z tym, że czuje niezadowolone, woląc spędzać w sieci więcej czasu, nie czuje się również źle, gdy nie może korzystać z mediów społecznościowych oraz zaprzecza zaniedbywaniu innych obowiązków w związku z logowaniem się na portalach społecznościowych (po 85% wskazań „nie”).

Jedna trzecia ośmio- i dziewięciolatków (32%) mówi rodzicom czy przyjaciółom, ile czasu spędza na portalach społecznościowych – przy czym przekazywanie takiej informacji oceniono pozytywnie.

Niestety, w każdym z analizowanych stwierdzeń o zabarwieniu pejoratywnym chłopcy odnotowali wyższy odsetek wskazań. Największe różnice (10 p.p.) widoczne były w przypadku występowania sytuacji konfliktowych z rodziną lub przyjaciółmi oraz potwierdzenia, że media społecznościowe sprzyjają lepszemu samopoczuciu.

Korzystanie z mediów społecznościowych (KL. II SP)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły podstawowej, N=1841

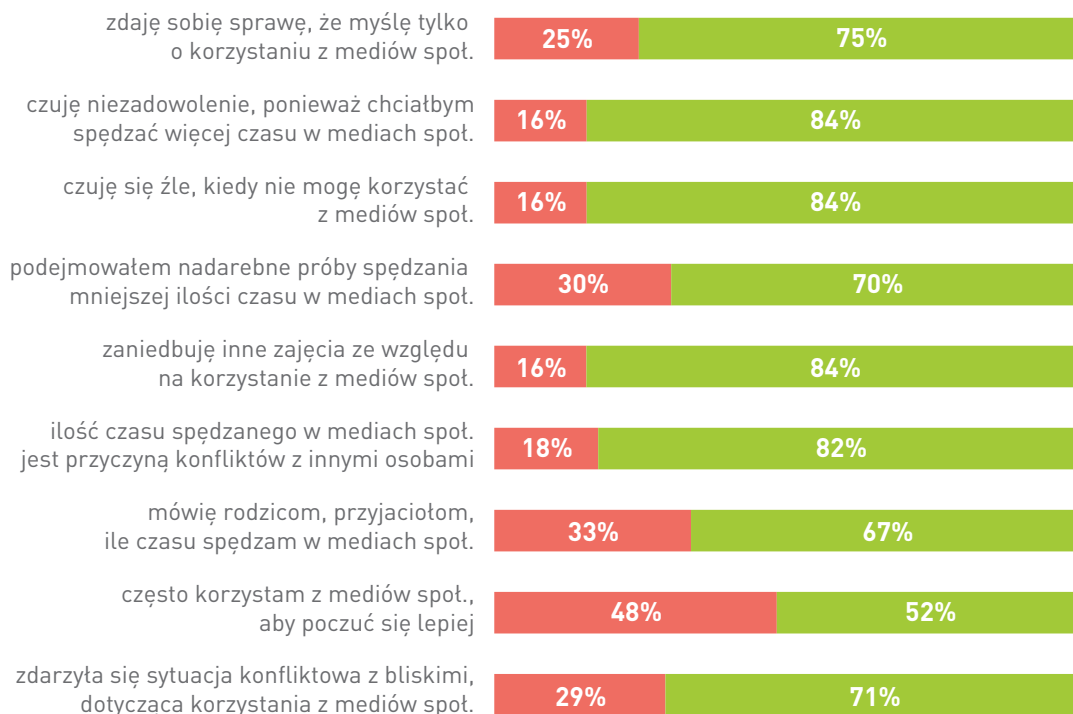
Tak Nie

VI KL. SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Uczniowie klas szóstych nie uważają, by zaniedbywali inne zajęcia ze względu na korzystanie z mediów społecznościowych, zaprzeczają też, by czuli niezadowolenie związane z chęcią częstszego korzystania z portali społecznościowych (po 84% wskazań dla odpowiedzi „nie” – wymiar tolerancja). Natomiast prawie połowa przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych poprawia im samopoczucie (48% dla wymiaru ucieczki), a niespełna jedna trzecia podejmowała nadaremne próby zmniejszenia ilości czasu spędzanego w sieci (30% – wymiar wytrwałość), jak również miała sytuację konfliktową ze swoimi bliskimi w związku z użytkowaniem mediów społecznościowych (29%). Jedna czwarta często zdaje sobie sprawę, że myśli tylko o korzystaniu z nich (25% – zaabsorbowanie).

Podobnie jak w przypadku młodszych dzieci jedna trzecia informuje rodziców czy znajomych o tym, ile czasu poświęca na kontakty w sieci (33%), przy czym częściej robią to chłopcy. Odmienne niż w przypadku drugoklasistów większa liczba odpowiedzi uznanych za negatywne nie jest już domeną chłopców, a różnice się zacierają.

Korzystanie z mediów społecznościowych (KL.VI SP)



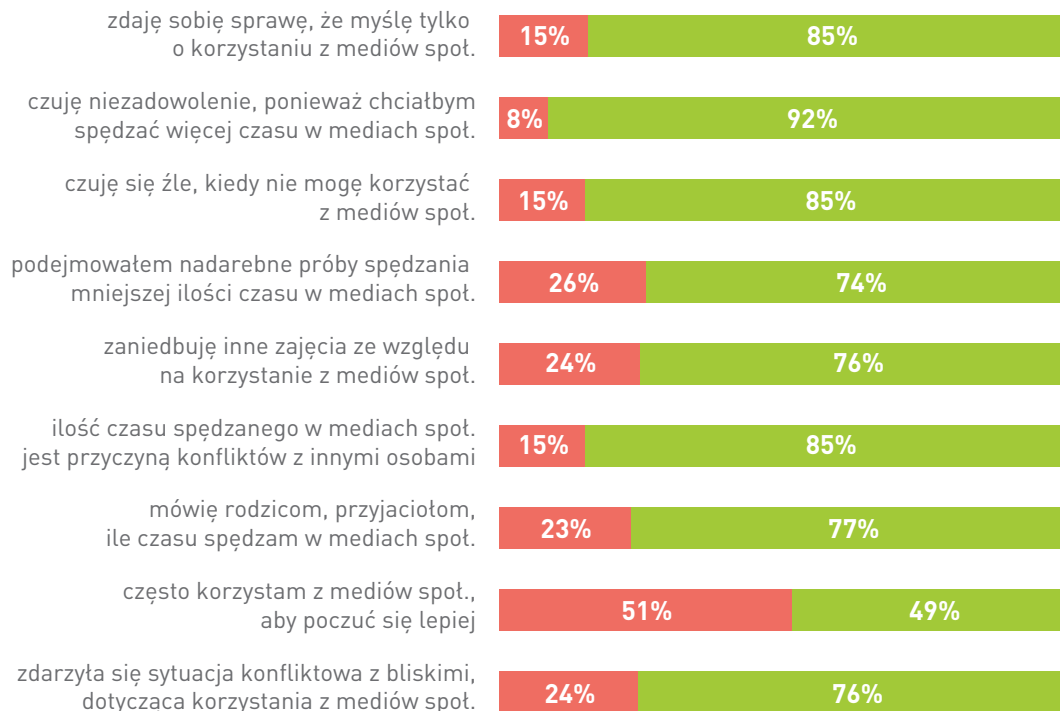
Podstawa: uczniowie klas VI szkoły podstawowej, N=1900

■ Tak ■ Nie

II KL. SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Im starsi uczniowie, tym więcej czasu spędzają, będąc online. Jednocześnie częściej niż pozostali uczniowie zaprzeczają oni występowaniu problemów uzależnienia związanego z korzystaniem z mediów społecznościowych. Przyznają jedynie, że często korzystają z nich, aby lepiej się poczuć (51% – ucieczka), a 23% informuje, ile czasu spędza na portalach społecznościowych.

Korzystanie z mediów społecznościowych (LO/TECH)



Podstawa: uczniowie klas II szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Tak Nie

Pozostałym stwierdzeniom mogącym identyfikować uzależnienie zaprzecza od 74% do 92% młodzieży. Najczęściej deklarują, że nie czują niezadowolenia wynikającego z chęci spędzania większej ilości czasu w mediach społecznościowych (92% – wymiar tolerancja), nie mają gorszego samopoczucia, gdy nie mogą się do nich załogować ani nie wchodzą w konflikty z innymi w związku

KORZYSTANIE Z INTERNETU

Ilość czasu spędzanego dziennie w internecie rośnie wraz z wiekiem uczniów. Tylko co ósmy drugoklasista (12%) nie korzystał z internetu w ciągu dnia z wyjątkiem zajęć szkolnych prowadzonych zdalnie. W przypadku szóstoklasistów i młodzieży ze szkół ponadpodstawowych twierdziło tak odpowiednio 2% i 1%.

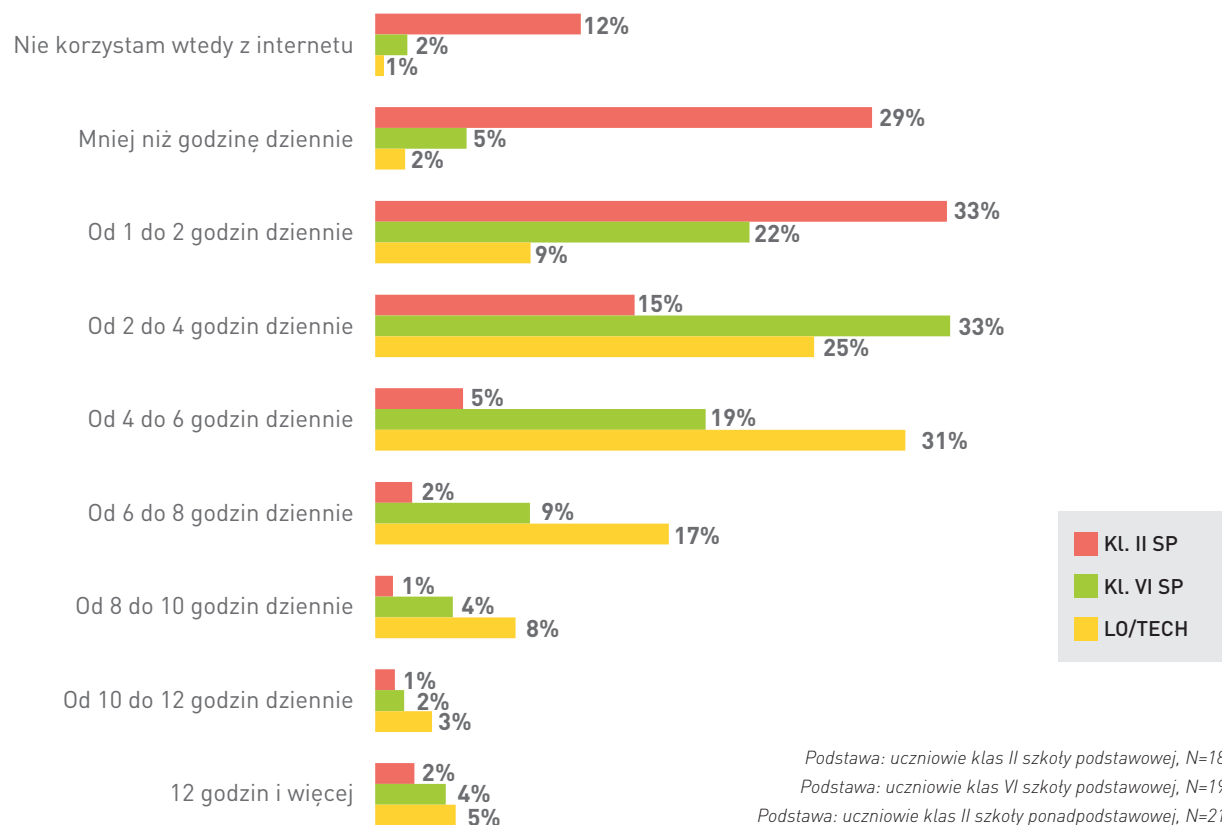
62% uczniów klas drugich szkół podstawowych spędzało online mniej niż 2 godziny dziennie (w tym 29% mniej niż godzinę, a 33% między 1 a 2). W grupie uczniów klas szóstych odsetek ten wynosił 27%, a wśród najstarszych zaledwie 11%. Ponad połowa szóstoklasistów (55%) poza zajęciami szkolnymi w sieci spędzała od 1 do 4 godzin dziennie (w tym 22% do 2 godzin, 33% między 2 a 4). Wśród starszych nastolatków była to jedna trzecia (34%).

Z kolei wśród najstarszej grupy wiekowej ponad połowa (56%) online spędzała między 2 a 6 godzinami dziennie, w tym jedna trzecia (31%) od 4 do 6.

z czasem spędzanym w internecie (po 85% wskazań przeczących). Jedna czwarta przyznaje się do nieudanych prób spędzania mniejszej ilości czasu na portalach społecznościowych (26%), zaniedbywania innych zajęć (24%) oraz występowania sytuacji konfliktowej z domownikami (24%).

Można przyjąć, że przy 8 godzinach dziennie spędzanych w internecie, przy wyłączeniu czasu na sen i naukę szkolną, nie pozostaje miejsca na żadną inną aktywność w ciągu doby. Tymczasem tyle właśnie czasu z sieci korzystało 4% najmłodszych, 10% szóstoklasistów i aż 16% najstarszych uczniów.

Częstotliwość korzystania z internetu poza zajęciami



Rekomendacje i dobre praktyki

1

Nadużywanie mediów społecznościowych i internetu może prowadzić do uzależnień behawioralnych. Dlatego istotne jest przygotowanie i wdrożenie programów psychoedukacyjnych dotyczących mechanizmów uzależnień behawioralnych oraz czynników chroniących dla rodziców i nauczycieli.

2

Dzieci i młodzież często nie radzą sobie z próbami ograniczenia czasu poświęcanego na media społecznościowe i przebywanie w internecie. Ważne będzie wsparcie ich w tym procesie. Powinien on następować dwutorowo: rozwijanie alternatywnych form spędzania czasu, uczenie organizacji czasu wolnego oraz wzmocnienie psychiczne dzieci pozwalające na wypracowanie u nich silniejszej samodyscypliny.

3

Dzieci deklarują, że korzystają z mediów społecznościowych, by odpocząć. Deklaracje te wzbudzają niepokój, ponieważ dzieci wyrabiają w sobie nawyki, które nie zawsze pozwalają na skuteczną i zdrową regenerację (odpoczynek). Warto zadbać o budowanie właściwych wzorców odpoczynku.

4

Istotne jest stworzenie zachęt (psychologicznych, przestrzennych) do budowania przez dzieci i młodzież zdrowych relacji w świecie realnym.

5

Niepokojący jest wskaźnik dzieci, których rodzice nie wiedzą o ilości czasu spędzanego w mediach społecznościowych (67% kl. II SP i 68% kl. VI SP). Wydaje się, że w takich przypadkach rodzice nie mają kontroli nad swoimi dziećmi. Warto więc przygotować i przeprowadzić kampanię społeczną skierowaną do rodziców, która zwiększyłaby świadomość czasu spędzanego przez ich dzieci w sieci. Niezbędne jest przeprowadzenie rozmów z rodzicami na przykład w czasie wywiadówki. Konieczna jest edukacja rodziców na temat zagrożeń wynikających ze zbyt długiego korzystania z internetu. W przypadku młodszych dzieci warto przeprowadzić prelekcje dla rodziców zachęcające do korzystania z aplikacji rodzicielskich na telefon i komputer.

6 Media społecznościowe mogą być źródłem dobrych relacji. Warto jednak zwrócić uwagę na zagrożenia budowania relacji opartych jedynie o media elektroniczne. Istotna jest permanentna edukacja dzieci i młodzieży w tym zakresie w oparciu o system szkolny, ale także rodziców.

7 W większości mediów społecznościowych dolną granicę wiekową stanowi wiek 13 lat. W badaniu wydaje się, że wiele młodszych dzieci ma dostęp do mediów społecznościowych. Konsekwencje mogą być wielowymiarowe i są one w większości przypadków negatywne. Dlatego istotne będzie zwiększenie kontroli wieku dzieci korzystających z mediów społecznościowych.

8 W obliczu badań istotne wydaje się uczenie dzieci ciekawego i wartościowego spędzania czasu wolnego bez mediów społecznościowych. W przypadku młodszych dzieci do tego rodzaju działań warto zaangażować całe rodziny i społeczności lokalne.

9 W ramach akcji uświadamiających zagrożenie częstego korzystania z mediów społecznościowych i internetu warto rozważyć różne inicjatywy, na przykład organizacja w szkołach dnia „offline” i promocja między innymi gier planszowych czy zespołowych.

4.

BIBLIOGRAFIA

1. Barbaro, B., & Budzyna-Dawidowski, P. (1999). Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego. <https://books.google.pl/books?id=1RsdAAAACAAJ>
2. Barczykowska, A., & Dzierżyńska-Breś, S. (2013). Profilaktyka oparta na wynikach badań naukowych (evidence based practice). *Resocjalizacja Polska*, 4, 131–152.
3. Ben-Arieh, A., & Frønes, I. (2011). Taxonomy for child well-being indicators: A framework for the analysis of the well-being of children. *Childhood*, 18(4), 460–476.
4. Biddle, S., Cavill, N., & Sallis, J. (1998). Young and active? Young people and health-enhancing physical activity. Health Development Agency.
5. Burrus, S. W., Green, B. L., Worcel, S., Finigan, M., & Furrer, C. (2012). Do dads matter? Child welfare outcomes for father-identified families. *Journal of Child Custody*, 9(3), 201–216.
6. Cartwright, N., & Hardie, J. (2012). Evidence-based policy: A practical guide to doing it better. Oxford University Press.
7. Checa, P., Abundis-Gutierrez, A., Pérez-Dueñas, C., & Fernández-Parra, A. (2019). Influence of Maternal and Paternal Parenting Style and Behavior Problems on Academic Outcomes in Primary School. *Frontiers in Psychology*, 10.
8. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
9. Davies, H. T. O., Nutley, S. M., & Smith, P. C. (2000). What works?: Evidence-based policy and practice in public services (1. wyd.). Bristol University Press.
10. De Civita, M., Regier, D., Alamgir, A. H., Anis, A. H., FitzGerald, M. J., & Marra, C. A. (2005). Evaluating health-related quality-of-life studies in paediatric populations. *Pharmacoeconomics*, 23(7), 659–685.
11. Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O., Kökönyei, G., Felvinczi, K., & Oláh, A. (2012). The development of the problematic online gaming questionnaire (POGQ). *PloS one*, 7(5), e36417.

12. Department of Health and Aged Care. (2000). Promotion, prevention and early intervention for mental health: A monograph 2000. Commonwealth Department of Health and Aged Care.
13. Felce, D. (1997). Defining and applying the concept of quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, 41(2), 126–135.
14. Goodyear, M., Cuff, R., Maybery, D., & Reupert, A. (2009). CHAMPS: A peer support program for children of parents with a mental illness. *Advances in Mental Health*, 8, 296–304.
15. Guba, E., & Lincoln, Y. (2011). Paradigmatic Controversies, Contradictions and Emerging Confluences. W N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Red.), *The Sage handbook of qualitative research* (4th ed). Sage.
16. Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., & Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: A cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC Public Health*, 19(1), 640.
17. Head, B. W. (2010). Reconsidering evidence-based policy: Key issues and challenges. *Policy and Society*, 29(2), 77–94.
18. Hopkins, B., Linkenauer, S., & Geangu, E. (Red.). (2017). *The Cambridge encyclopedia of child development* (Second edition). Cambridge University Press.
19. Itendo-Milewska, A., & Wojtach, A. (2014). Jakość funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym – poczucie bezpieczeństwa w percepcji uczniów. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 2(17), 153.
20. Kosher, H., Jiang, X., Ben-Arieh, A., & Huebner, E. S. (2014). Advances in children's rights and children's well-being measurement: Implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly*, 29(1), 7.
21. Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026–4052.
22. Leidy, N. K., Revicki, D. A., & Genesté, B. (1999). Recommendations for evaluating the validity of quality of life claims for labeling and promotion. *Value in Health*, 2(2), 113–127.

23. Macleod, C. (2015). Agency, Authority and the Vulnerability of Children. W A. Bagattini & C. Macleod (Red.), *The Nature of Children's Well-Being* (T. 9, s. 53–64). Springer Netherlands.
24. Malkowska-Szkutnik, A. (2014). Wsparcie społeczne a postrzeganie innych elementów środowiska szkolnego przez uczniów zdrowych i z chorobami przewlekłymi. *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie*, 12, 90–98.
25. Mazur, J. (2008). Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN). Instytut Matki i Dziecka.
26. Muris, P., & Meesters, C. (2004). Children's somatization symptoms: Correlations with trait anxiety, anxiety sensitivity, and learning experiences. *Psychological Reports*, 94(3_suppl), 1269–1275.
27. Nutley, S., & Homel, P. (2006). Delivering evidence-based policy and practice: Lessons from the implementation of the UK Crime Reduction Programme. *Evidence & Policy: A Journal of Research, Debate and Practice*, 2(1), 5–26.
28. Płopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody bada.* Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
29. Przeperski, J. (2019). *Badania współczesnej rodziny: W kontekście tworzenia polityk publicznych opartych na wiedzy i dowodach naukowych.* Wydawnictwo Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości.
30. Przetacznik-Gierowska, M., & Włodarski, Z. (2002). *Psychologia wychowawcza. 1 1.* Wydawnictwo Naukowe PWN.
31. Pyżalski, J. (2013). Rodzina i szkoła a przeciwdziałanie zaangażowaniu młodych ludzi w ryzykowne zachowania online. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 12(1), 99–109.
32. Ravens-Sieberer, U., Auquier, P., Erhart, M., Gosch, A., Rajmil, L., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Cloetta, B., & Czemy, L. (2007). The KIDSCREEN-27 quality of life measure for children and adolescents: Psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Quality of Life Research*, 16(8), 1347–1356.
33. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., & Czemy, L. (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. Expert review of pharmacoeconomics & outcomes research, 5(3), 353–364.
34. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Auquier, P., Cloetta, B., & Czemy, L. (2008). The KIDSCREEN-52 quality of life measure for children and adolescents: Psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Value in health*, 11(4), 645–658.

35. Ravens-Sieberer, U., & Kidscreen Group Europe [Red.]. (2016). *The Kidscreen questionnaires: Quality of life questionnaires for children and adolescents: handbook (3rd edition)*. Pabst Science Publishers.
36. Sackett, D. L., Rosenberg, W. M. C., Gray, J. A. M., Haynes, R. B., & Richardson, W. S. (1996). Evidence based medicine: What it is and what it isn't. *BMJ*, 312(7023), 71–72.
37. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302–314. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.302>
38. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 963–975.
39. Sęk, H., & Cieślak, R. (2012). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
40. Szarfenberg, R. (2011). Dowody naukowe jako podstawa polityki społecznej, zarządzania społecznego i pracy socjalnej. *Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje*, 15.
41. Szwedo, D. E., Mikami, A. Y., & Allen, J. P. (2011). Qualities of Peer Relations on Social Networking Websites: Predictions from Negative Mother-Teen Interactions. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 21(3), 595–607.
42. Taraszkiewicz-Kotonska, M., Kordzinski, J., & Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. (2009). *Bezpieczna i przyjazna szkoła*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
43. Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
44. Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203–213.
45. Wallander, J. L., & Koot, H. M. (2016). Quality of life in children: A critical examination of concepts, approaches, issues, and future directions. *Clinical Psychology Review*, 45, 131–143.
46. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

AUTORZY RAPORTU

Mikołaj Pawlak

Rzecznik Praw Dziecka

Dr Jarostaw Przeperski

Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Centrum Badań nad Rodziną
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Dr Barbara Chojnacka

Uniwersytet Szczeciński

Dr hab. Dobroniega Głębocka, prof. UAM

Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu

Marek Grabowski

Fundacja Mamy i Taty

Małgorzata Grzędzilewska

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Dr hab. Jarosław Horowski, prof. UMK

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Dr Rafat Lange

Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut
Badawczy (NASK)

Prof. Danuta Opozda

Katolicki Uniwersytet Lubelski

Małgorzata Owczarska

Funacja Życie

Wojciech Przybysz

Stowarzyszenie Wędką

Anna Szewczyk

Fundacja Pocięcha

Dawid Radomski

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Rafat Drzewiecki

Dyrektor Zespołu Prezydjalnego Biura Rzecznika Praw Dziecka

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

czat.brpd.gov.pl | 800121212.pl

Biuro Rzecznika Praw Dziecka

ul. Chocimska 6
00-791 Warszawa

telefon: (22) 583 66 00

fax: (22) 583 66 96

rpd@brpd.gov.pl



@RPDPawlak



www.facebook.com/BRPDGOVPL



www.instagram.com/rpd_pawlak



**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**

brpd.gov.pl

800121212.pl

czat.brpd.gov.pl