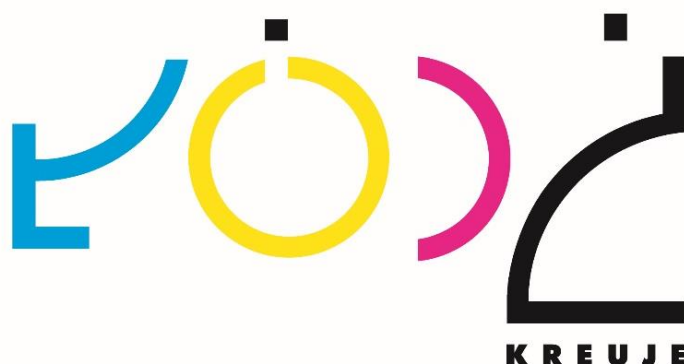


Raport z realizacji programu profilaktycznego

„Włącz pozytywne myślenie”



Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Miasta Łódź

Szkoła:

Szkoła Podstawowa nr 55 im. Eugeniusza Lokajskiego w Łodzi

Wykonawca:

Fundacja Nowe Horyzonty

Łódź 2025

SPIS TREŚCI

Streszczenie	3
Szczegóły programu	4
Cele	4
Główne działania	4
Przebieg zajęć i zakładane rezultaty.....	4
Cel i zakres ewaluacji.....	5
Metodologia	6
Wyniki	7
NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA STRESU	7
ODCZUWANIE SMUTKU I PRZYGNĘBIENIA	9
NAJCZĘSCIEJ ODCZUWANE EMOCJE	10
STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE	11
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.....	12
SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH	13
Podsumowanie wyników	14
Wnioski i rekomendacje	16

STRESZCZENIE

Program profilaktyczny „Włącz pozytywne myślenie” koncentruje się na tematyce depresji i trudnych emocji, zwracając również uwagę na budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W ramach programu w Szkole Podstawowej nr 55 im. Eugeniusza Lokajskiego w Łodzi przeprowadzono cykl warsztatów profilaktycznych na temat depresji.

Podczas ewaluacji za pomocą ankiety internetowej badano: najczęstsze źródła stresu, najczęściej odczuwane emocje, stosunek do samego siebie (samoocena ucznia), najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem oraz skłonność do proszenia o pomoc w sytuacji trudnej.

Zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.

SZCZEGÓŁY PROGRAMU

CELE

Program profilaktyczny „Włącz pozytywne myślenie” koncentruje się na tematyce depresji i trudnych emocji, zwracając również uwagę na budowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Głównym celem programu jest kształtowanie umiejętności radzenia sobie z depresją i negatywnymi emocjami poprzez poszerzenie wiedzy na temat czynników stresujących i metod panowania nad stresem oraz wzmacnianie czynników chroniących.

Czynniki chroniące kształtowane przez program w odpowiedzi na problem to pozytywny obraz siebie, a także świadomość swoich zalet i wad oraz możliwości pracy nad nimi. To również kształtowanie pozytywnej presji rówieśniczej w zespole klasowym nastawione na rozwijanie pasji i zainteresowań takich jak np. sport, taniec, muzyka, wyrażanie siebie przez sztukę.

GŁÓWNE DZIAŁANIA

W ramach programu „Włącz pozytywne myślenie” w Szkole Podstawowej nr 55 im. Eugeniusza Lokajskiego w Łodzi przeprowadzono warsztaty profilaktyczne na temat depresji.

Każde spotkanie trwało 90 minut. Scenariusze zajęć dopasowano do grupy wiekowej uczniów.

Warsztaty zrealizowano w duchu profilaktyki pozytywnej. Formuła warsztatów zakładała aktywne uczestnictwo uczniów w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywano dynamiczne prezentacje Prezi oraz materiały filmowe.

PRZEBIEG ZAJĘĆ I ZAKŁADANE REZULTATY

W czasie trwania warsztatów o depresji uczestnicy w sposób przystępny i dostosowany zarówno do wieku, jak i możliwości poznawczych. Uczniowie zaznajomili się ze sposobami radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Poznali techniki relaksacji oraz kształtowali umiejętność pozytywnego myślenia.

CEL I ZAKRES EWALUACJI

Warsztaty profilaktyczne są oddziaływaniem o charakterze profilaktyki pierwszorzędowej z elementami promocji zdrowia, nakierowanym na:

- Rozwijanie konstruktywnych, prospołecznych i prozdrowotnych postaw,
- Budowanie i rozwijanie zasobów chroniących dzieci i młodzież (m. in. odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej, asertywności, zaufania do osób dorosłych),¹
- Budowanie sieci wsparcia społecznego.

Służą one ograniczeniu zachowań problemowych i ryzykownych, takich jak przemoc i zachowania agresywne, wykroczenia, używanie substancji psychoaktywnych oraz problemy szkolne.² Warsztaty profilaktyczne, choć skoncentrowane na jednym temacie (np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy, przemocy czy asertywności) wspierają pozytywne zmiany o znacznie szerszym zakresie.

Ewaluacja warsztatów profilaktycznych ma charakter dwuetapowy. Ze względu na charakter badań powinna spełniać ona szereg wymagań: być krótka i zrozumiała dla uczniów oraz uwzględniać czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Biorąc pod uwagę specyfikę prowadzenia badań w środowisku szkolnym, zdecydowaliśmy się na wybór następujących, najistotniejszych w świetle dostępnej literatury obszarów badań:

- ✓ Najczęstsze źródła stresu
- ✓ Najczęściej odczuwane emocje
- ✓ Stosunek do samego siebie (samoocena ucznia)
- ✓ Najczęstsze sposoby radzenia sobie ze stresem
- ✓ Skłonność do proszenia o pomoc w sytuacji trudnej

Wiele badań wykazało, że do najczęstszych przyczyn stresu wśród dzieci i młodzieży zalicza się szkołę, dom rodzinny i relacje z rówieśnikami. Wyniki badania³ przeprowadzonego wśród młodzieży w wieku 14-16 lat wskazują, że aż 70% uczniów uznaje szkołę za przyczynę swoich największych problemów, a wśród sposobów radzenia sobie ze stresem często występują tzw. zachowania ryzykowne (np. picie alkoholu, palenie papierosów czy nawet myśli i próby samobójcze).

Raport z badań HBSC⁴, szeroko opisujący znaczenie czynników ryzyka i czynników chroniących w zachowaniach ryzykownych dzieci i młodzieży zwraca uwagę na pewne indywidualne cechy i predyspozycje dzieci i młodzieży, które pomagają w procesie pozytywnej adaptacji. Należą do nich między innymi: pozytywny obraz siebie i wiara we własne możliwości (poczucie własnej wartości,

¹ Ostaszewski, K., Rustecka-Krawczyk, A., Wójcik, M. (2009). *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

² Ibidem

³ Sikora R, Pisula E. (2002). *Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat.*, Warszawa

⁴ Mazur J., Tabak I. i wsp., 2008, *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006*, Warszawa

optymizm), mechanizmy samokontroli (panowania nad emocjami), towarzyskie usposobienie, a także posiadanie planów i celów życiowych).

Natomiast raport z badania „Młodzież 2016”⁵ wskazuje dobre relacje młodzieży z rodzicami i rówieśnikami, a także pozytywną atmosferę w szkole, jako czynniki istotnie wpływające na jakość życia oraz rozwój emocjonalny młodzieży. Rodzina i przyjaciele są osobami, na które młodzi ludzie mogą liczyć w trudnych chwilach, natomiast aktywność fizyczna, uprawianie sportu i rozwijanie swoich pasji są niezwykle pomocne w radzeniu sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Wymienione czynniki mają istotny wpływ chroniący na prawidłowy rozwój w obszarze zdrowia psychicznego młodych ludzi.

METODOLOGIA

Badania uczniów przeprowadzono metodą audytoryjną, przy użyciu narzędzia CORIGO. Jest to jedyne narzędzie do pracy badawczej w placówkach oświatowych rekomendowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE). Przeprowadzono dwukrotne badanie ankietowe uczniów (tzw. pretest i posttest). Pytania ankietowe podczas obu testów były identyczne, co umożliwiło porównanie otrzymanych wyników. Konstrukcja narzędzia gwarantuje kompletność pozyskiwanych od każdego ucznia danych. Wyniki ankiet zostały zebrane w sposób pozwalający zachować anonimowość.

Warto zaznaczyć, iż udział w programie profilaktycznym jest jednym z wielu czynników mających wpływ na wyniki przeprowadzonych badań. Na zmianę postaw, przekonań i zachowań uczniów ma wpływ szereg innych niezależnych od realizacji programu czynników. Wyników uzyskanych podczas ewaluacji nie należy wykorzystywać jako sztywnych wytycznych, lecz traktować jako ogólny kierunek dalszych działań profilaktycznych.

⁵ CBOS (2016), *Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież – Młodzież 2016*, Warszawa

WYNIKI

NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁA STRESU

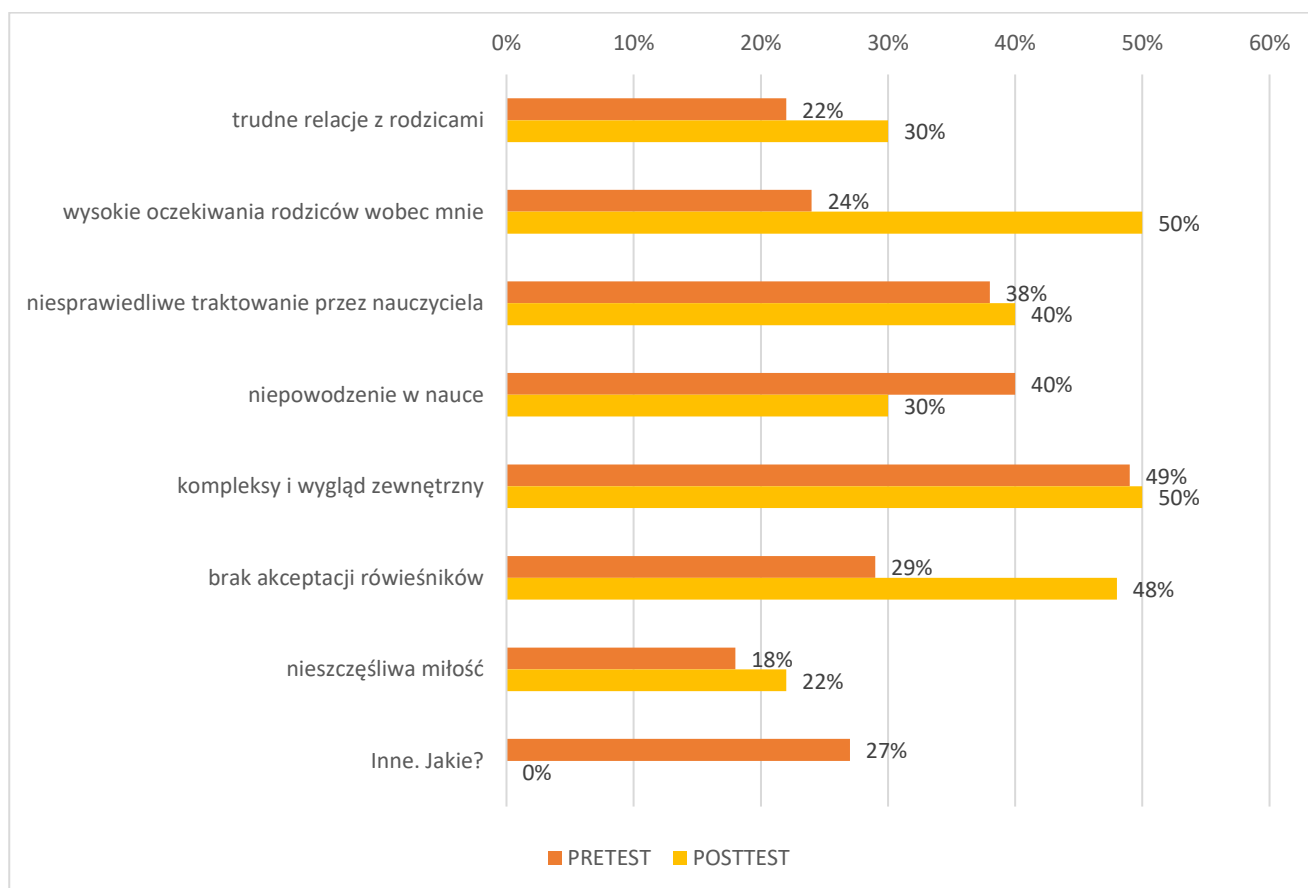
Na początku ankiety uczniowie zostali zapytani o sytuacje, które są dla nich najczęstszym źródłem stresu, a także miejsce, gdzie najczęściej zdarzają im się sytuacje stresowe. Ankietowani mieli możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi (maksymalnie 3).

Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że największym źródłem stresu są kompleksy i wygląd zewnętrzny (49%). Kolejno, uczniowie wskazywali również niepowodzenie w nauce ((niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (38%).

W przypadku odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej wymieniali sytuacje wymagające kontaktu z innymi, odpowiedzi ustne, nadmiar nauki, wysokie ambicje.

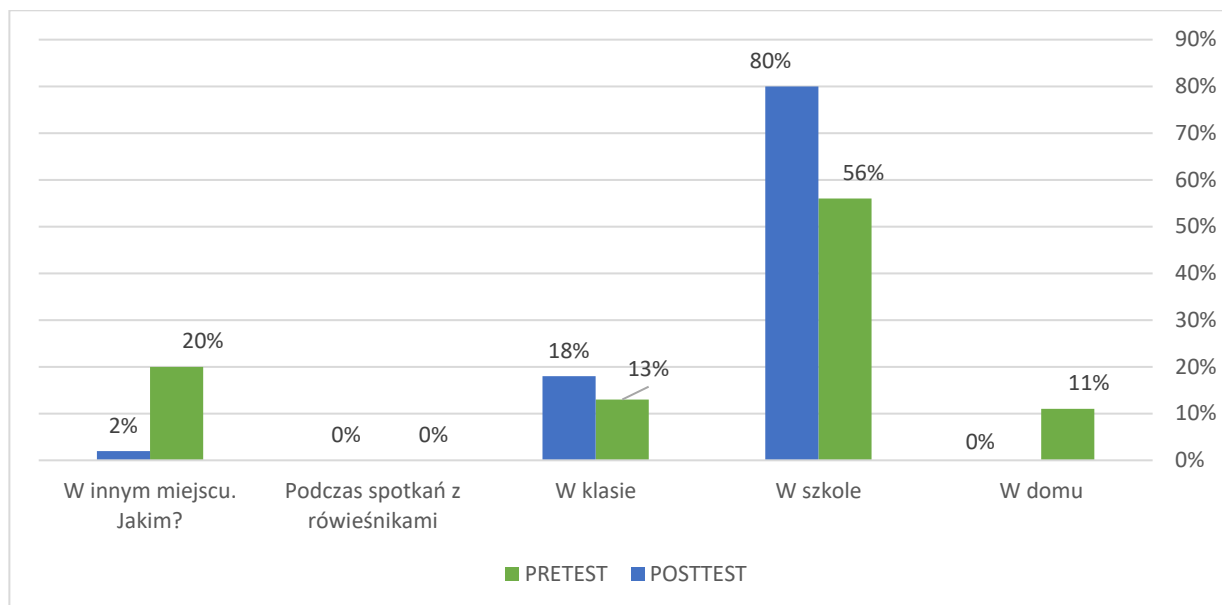
Wyniki posttestu wskazują, że nadal największym źródłem stresu wśród uczniów nadal są niepowodzenia w nauce (69%) oraz wysokie oczekiwania rodziców (42%), a także trudne relacje z rodzicami (38%). Mniej uczniów wskazało brak akceptacji rówieśników, jako źródło stresu 27%. Przy odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej wymieniali sytuacje konfliktowe, egzaminy i odpowiedzi ustne.

WYKRES 1. „JAKIE SYTUACJE SĄ DLA CIEBIE NAJWIĘKSZYM ŹRÓDŁEM STRESU?” PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.



Większość uczniów przyznaje, że najczęściej sytuacje stresowe zdarzają im się w szkole (pretest – 56%, posttest – 80%). Część uczniów odpowiedziało, że w domu (pretest – 11%, posttest – 0%). Innymi wskazanymi miejscami były miejsca publiczne lub środki transportu miejskiego.

WYKRES 2. „GDZIE NAJCZĘŚCIEJ ZDARZAJĄ CI SIĘ SYTUACJE STRESOWE?”

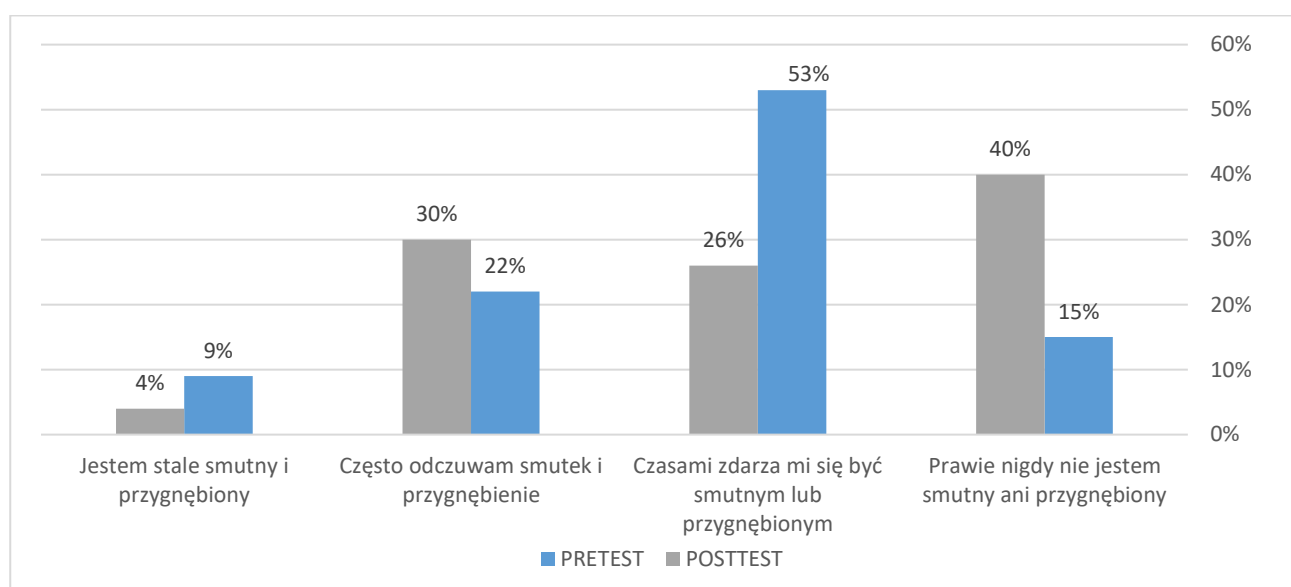


ODCZUWANIE SMUTKU I PRZYGNĘBIENIA

Zapytaliśmy uczniów, jak często odczuwają smutek i przygnębienie. Podczas pretestu najwięcej uczniów odpowiedziało, że czasami zdarza im się być smutnym lub przygnębionym (53%). 22% uczniów twierdziło, że często odczuwa smutek, a 15%, że prawie nigdy. 9% ankietowanych przyznało, że są stale smutni.

Wyniki posttestu wskazują, że 26% uczniów czasami odczuwa smutek lub przygnębienie, a 40% prawie nigdy (wzrost o 25%). 30%, często odczuwa smutek i przygnębienie, a stale odczuwa te emocje 4% uczniów. (spadek o 5%)

WYKRES 3. „JAK CZĘSTO ODCZUWASZ SMUTEK I PRZYGNĘBIENIE?”

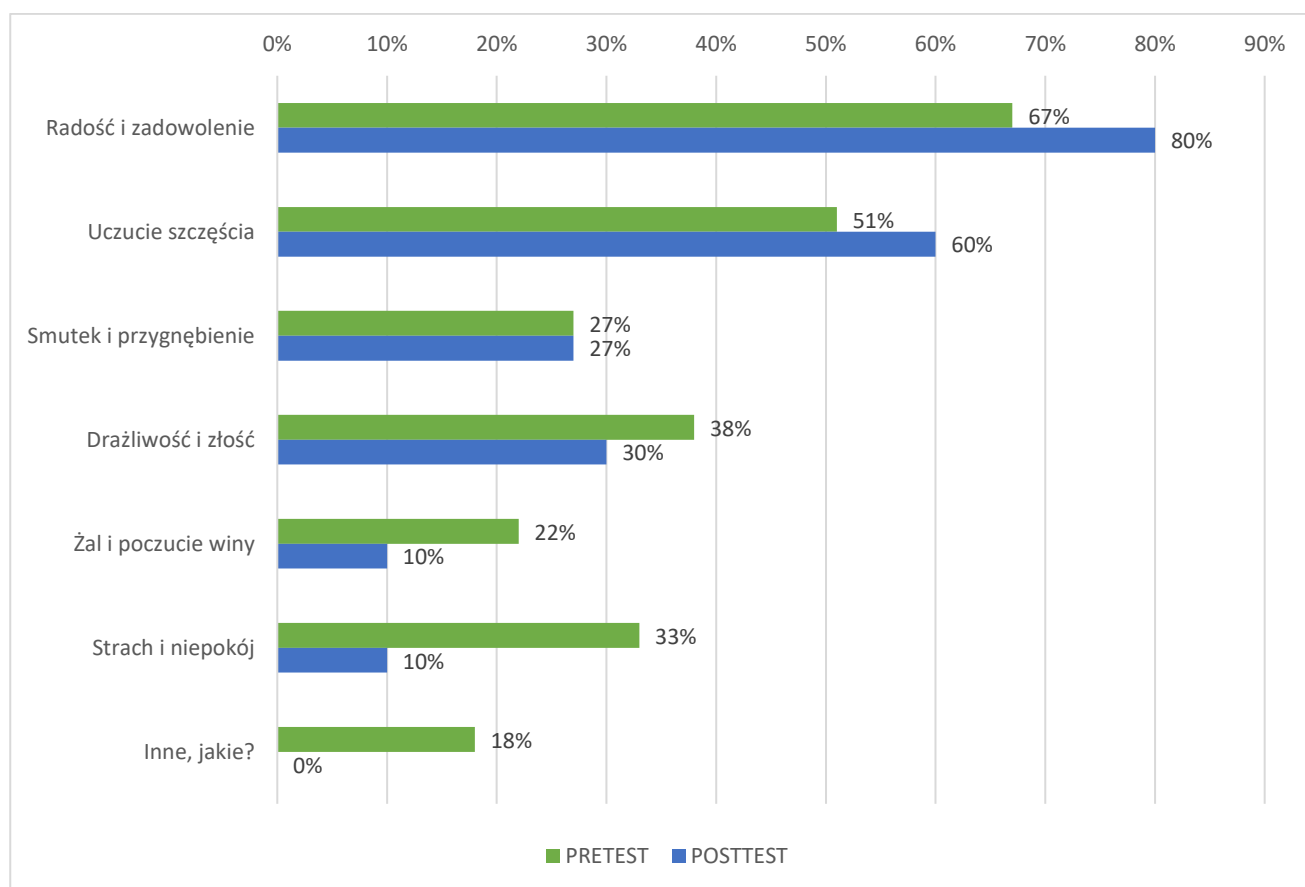


NAJCZĘŚCIEJ ODCZUWANE EMOCJE

Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że najczęściej w ciągu dnia towarzyszy im radość i zadowolenie (67%), a także uczucie szczęścia (51%). Niestety część uczniów zgłaszała też negatywne emocje, np. smutek i przygnębienie (27%) czy też drażliwość i złość (38%). Jako „inne” uczniowie podawali uczucie znużenia i zmęczenia.

Po przeprowadzeniu warsztatów można zauważyć, że radość i zadowolenie odczuwa 80% uczniów. 60% uczniów zaznaczyło uczucie szczęścia. Natomiast można zauważyć spadek odczuwania drażliwości i złości (27%) oraz pozostałych negatywnych emocji.

WYKRES 4. „JAKIE EMOCJE NAJCZĘŚCIEJ CI TOWARZYSZĄ PODCZAS DNIA?” PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.



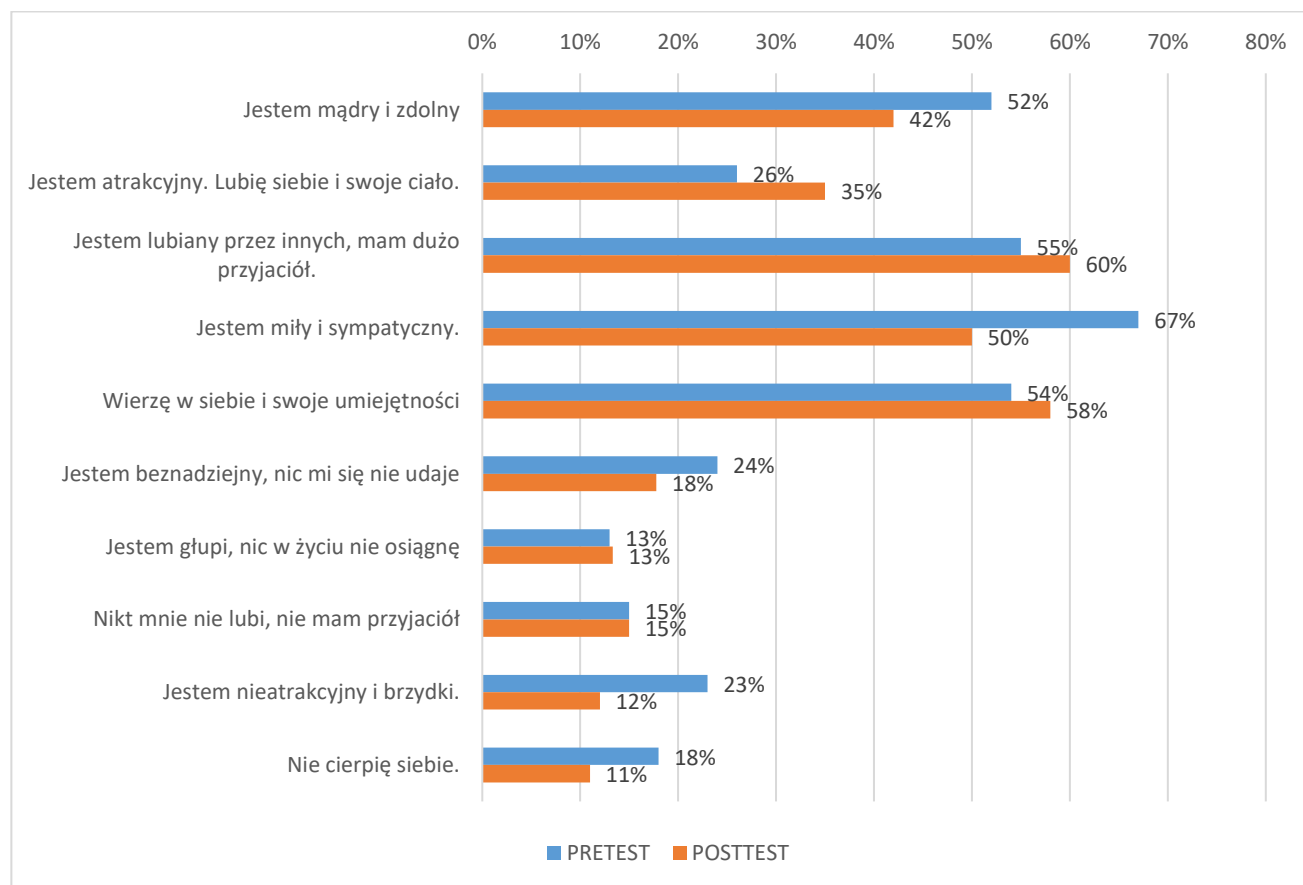
STOSUNEK DO SAMEGO SIEBIE

Poprosiliśmy uczniów, aby wybrali 3 odpowiedzi, które według nich najlepiej ich opisują.

Podczas pretestu większość uczniów odpowiedziała, że są lubiani przez innych, mają dużo przyjaciół (64%) oraz są mądre i zdolne (58%). Ponadto 11% uczniów uważało się za beznadziejnych i nic im nie wychodzi, a 13%, że nie cierpi siebie.

Wyniki posttestu wskazują, że większość uczniów uważa się za osoby miłe i sympatyczne (40%) oraz wierzy w siebie i swoje umiejętności (30%). Spadł odsetek uczniów, którzy nie cierpią siebie (10%).

WYKRES 5. „JAK OCENIASZ SAM SIEBIE? WYBIERZ TRZY CECHY, KTÓRE NAJLEPIEJ CIĘ OPISUJĄ”. PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.

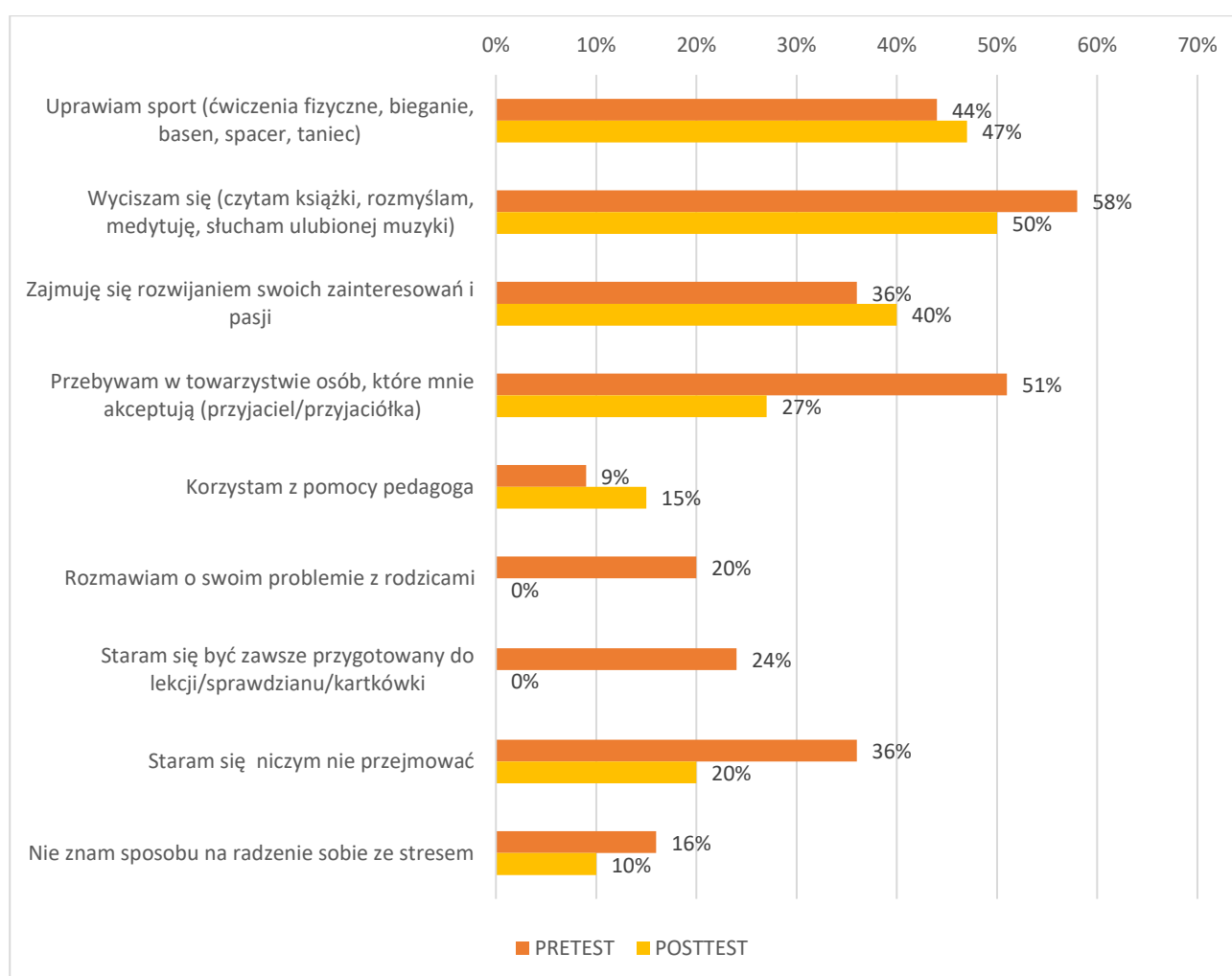


SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Uczniowie zapytani podczas pretestu o sposób, w jaki radzą sobie ze stresem, najczęściej odpowiadali, że wyciszają się (58%) oraz przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują (51%). 16% uczniów nie znało sposobów radzenia sobie ze stresem.

Wyniki posttestu wskazują na to, że wyciszanie się (czytanie książki, rozmyślanie, medytowanie), jest nadal najczęstszym sposobem uczniów na radzenie sobie ze stresem (50%). Zaobserwowano wzrost ćwiczeń fizycznych, biegania, spacerów itp. jako czynności redukującej stres (47%). Więcej uczniów (15%) korzysta z pomocy pedagoga, a mniej twierdzi, że nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem (10%).

WYKRES 6. „CO NAJCZĘŚCIEJ ROBISZ BY PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?”. PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU.

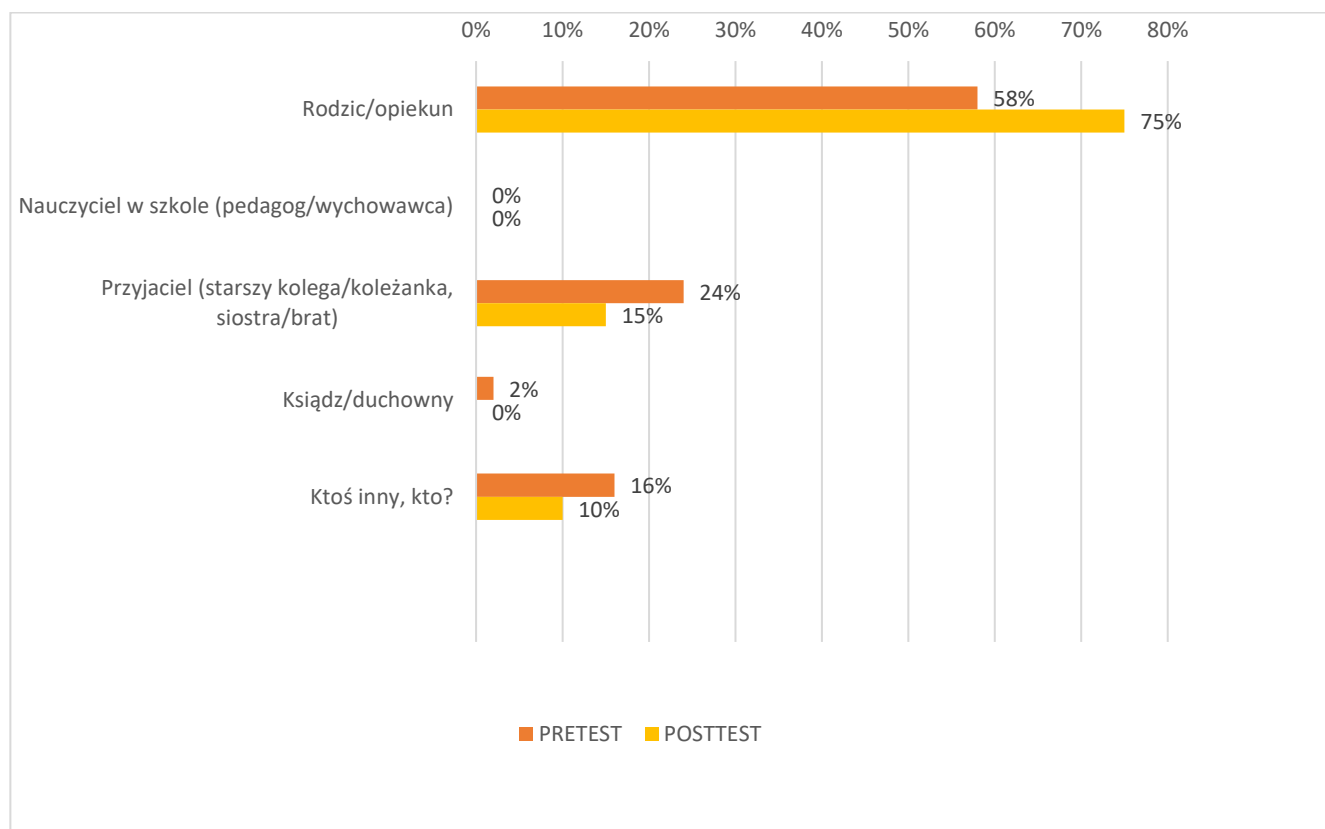


SKŁONNOŚĆ DO PROSZENIA O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH

Uczniowie zapytani podczas pretestu o to, do kogo zgłosiliby się o pomoc w trudnej sytuacji najczęściej wymieniali rodzica/opiekuna (58%) lub przyjaciela (24%). Wśród odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej przyznawali, że starają się sami radzić sobie z problemami.

Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie niezmiennie najczęściej zgłosiliby się o pomoc do rodzica/opiekuna (75%) oraz do przyjaciela (15%). Wśród odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej wpisywali babcię, dziadka oraz krewnych.

WYKRES 7. „WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ PROBLEM, Z KTÓRYM NIE POTRAFISZ SAM/SAMA SOBIE PORADZIĆ. KTO JEST DLA CIEBIE OSOBA, DO KTÓREJ ZGŁOSISZ SIĘ O POMOC I RADĘ?”



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

- ✓ Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że największym źródłem stresu są kompleksy i wygląd zewnętrzny (49%). Kolejno, uczniowie wskazywali również niepowodzenie w nauce ((niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela (38%). Wyniki posttestu wskazują, że nadal największym źródłem stresu wśród uczniów nadal są niepowodzenia w nauce (69%) oraz wysokie oczekiwania rodziców (42%), a także trudne relacje z rodzicami (38%). Mniej uczniów wskazało brak akceptacji rówieśników, jako źródło stresu 27% . Przy odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej wymieniali sytuacje konfliktowe, egzaminy i odpowiedzi ustne.
- ✓ Większość uczniów przyznaje, że najczęściej sytuacje stresowe zdarzają im się w szkole (pretest – 56%, posttest – 80%). Część uczniów odpowiedziało, że w domu (pretest – 11%, posttest – 0%). Innymi wskazanymi miejscami były miejsca publiczne lub środki transportu miejskiego.
- ✓ Zapytaliśmy uczniów, jak często odczuwają smutek i przygnębienie. Podczas pretestu najwięcej uczniów odpowiedziało, że czasami zdarza im się być smutnym lub przygnębianym (53%). 22% uczniów twierdziło, że często odczuwa smutek, a 15%, że prawie nigdy. 9% ankietowanych przyznało, że są stale smutni. Wyniki posttestu wskazują, że 26% uczniów czasami odczuwa smutek lub przygnębienie, a 40% prawie nigdy (wzrost o 25%). 30%, często odczuwa smutek i przygnębienie, a stale odczuwa te emocje 4% uczniów. (spadek o 5%)
- ✓ Podczas pretestu uczniowie odpowiadali, że najczęściej w ciągu dnia towarzyszy im radość i zadowolenie (67%), a także uczucie szczęścia (51%). Niestety część uczniów zgłaszała też negatywne emocje, np. smutek i przygnębienie (27%) czy też drażliwość i złość (38%). Jako „inne” uczniowie podawali uczucie znużenia i zmęczenia. Po przeprowadzeniu warsztatów można zauważyć, że radość i zadowolenie odczuwa 80% uczniów. 60% uczniów zaznaczyło uczucie szczęścia. Natomiast można zauważyć spadek odczuwania drażliwości i złości (27%) oraz pozostałych negatywnych emocji.
- ✓ Podczas pretestu większość uczniów odpowiedziała, że są lubiani przez innych, mają dużo przyjaciół (64%) oraz są mądre i zdolne (58%). Ponadto 11% uczniów uważało się za beznadziejnych i nic im nie wychodzi, a 13%, że nie cierpi siebie. Wyniki posttestu wskazują, że większość uczniów uważa się za osoby miłe i sympatyczne (40%) oraz wierzy w siebie i swoje umiejętności (30%). Spadł odsetek uczniów, którzy nie cierpią siebie (10%).
- ✓ Uczniowie zapytani podczas pretestu o sposób, w jaki radzą sobie ze stresem, najczęściej odpowiadali, że wyciszają się (58%) oraz przebywają w towarzystwie osób, które ich akceptują

(51%). 16% uczniów nie znało sposobów radzenia sobie ze stresem. Wyniki posttestu wskazują na to, że wyciszanie się (czytanie książki, rozmyślanie, medytowanie), jest nadal najczęstszym sposobem uczniów na radzenie sobie ze stresem (50%). Zaobserwowano wzrost ćwiczeń fizycznych, biegania, spacerów itp. jako czynności redukującej stres (47%). Więcej uczniów (15%) korzysta z pomocy pedagoga, a mniej twierdzi, że nie zna sposobu na radzenie sobie ze stresem (10%).

- ✓ Uczniowie zapytani podczas pretestu o to, do kogo zgłosiliby się o pomoc w trudnej sytuacji najczęściej wymieniali rodzica/opiekuna (58%) lub przyjaciela (24%). Wśród odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej przyznawali, że starają się sami radzić sobie z problemami. Wyniki posttestu wskazują, że uczniowie niezmiennie najczęściej zgłosiliby się o pomoc do rodzica/opiekuna (75%) oraz do przyjaciela (15%). Wśród odpowiedzi „inne” uczniowie najczęściej wpisywali babcię, dziadka oraz krewnych.

WNIOSKI I REKOMENDACJE

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy chorób, ale także psychiczny potencjał umożliwiający człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Z danych WHO jasno wynika, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących m.in. do nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, agresji oraz innych patologicznych zachowań antyspołecznych zaczyna się w okresie dojrzewania. U 10-20% dorastających obserwuje się problemy ze zdrowiem psychicznym. Eksperci dodają, że okres dojrzewania ma wielki wpływ na zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Zdrowie psychiczne w okresie adolescencji jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania trwałych relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie oraz radzenia sobie z codziennymi trudnościami w dorosłym życiu. Zatem ochrona i promocja zdrowia psychicznego u młodych ludzi jest inwestycją na przyszłość.

Celem prowadzonych w szkołach działań z zakresu profilaktyki, promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania uzależnieniom jest redukcja czynników ryzyka (brak poczucia własnej wartości i przynależności do grupy, skłonności do zachowań ryzykownych i sięgania po substancje psychoaktywne, nieumiejętność panowania nad emocjami i wiele innych) i wzmacnianie czynników chroniących. Do najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego będących przedmiotem działań profilaktycznych kierowanych do uczniów są: zdolność do doświadczania i zdrowego wyrażania emocji, pozytywna samoocena, zaufanie do siebie i innych, zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczeństwie, zdolność do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Warto pamiętać, że oddziaływanie w zakresie jednego tematu zajęć, np. dotyczących jedynie emocji może przynieść pozytywne rezultaty takie w profilaktyce innych zachowań ryzykownych.

Warto podkreślić, że zasadniczym celem oddziaływań jest zmiana postaw oraz zachowań dzieci i młodzieży. Aby proces ten był skuteczny, istotne jest powtarzanie oddziaływań (organizacja warsztatów „przypominających” dane zagadnienia) oraz planowanie oddziaływań w sposób systemowy. Oznacza to, że największą skutecznością charakteryzują się takie działania, które obejmują szerszą grupę odbiorców, a więc także nauczycieli i rodziców, którzy kształtują środowisko szkolne i rodzinne. Wobec tego warto uzupełniać warsztaty profilaktyczne szkoleniami dla nauczycieli oraz warsztatami dla rodziców.