



BIURO  
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Raport Rzecznika Praw Dziecka

# Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce

Obszar nr 3  
Samopoczucie psychiczne

Warszawa 2021



Rzecznik  
Praw Dziecka  
Mikołaj Pawlak

## SPIS TREŚCI

1. CEL BADANIA .....	3
2. NOTA METODOLOGICZNA.....	3
2.1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO.....	3
2.2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW .....	4
2.3. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM .....	11
3. WYNIKI BADANIA .....	12
4. REKOMENDACJE.....	<b>BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.</b>
BIBLIOGRAFIA.....	31



## 1. CEL BADANIA

Głównym celem badania, zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka Mikołaja Pawlaka, jest ocena jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Badanie wpisuje się w koncepcje teoretyczne związane z dobrostanem dzieci i młodzieży oraz ujęciami konstruktywistycznymi codzienności. Uzyskane wyniki pozwolą na identyfikację poziomu funkcjonowania dzieci w kilku wyróżnionych sferach życia (np. psychiczna, społeczna, rodzinna, wirtualna) oraz rekonstrukcję świata, w którym dzieci funkcjonują na co dzień (rekonstrukcja codzienności). Uzyskane rezultaty pozwolą na wskazanie obszarów problematycznych oraz tych, które stanowią zasób, mocne strony współczesnych dzieci i młodzieży. Identyfikacja obszarów pozwoli na zaprojektowanie właściwych polityk i interwencji publicznych zgodnie z zasadami tworzenia rozwiązań opartych na wiedzy (*evidence-based*) (Cartwright & Hardie, 2012; Davies i in., 2000).

Niniejszy raport koncentruje się na jednym wymiarze – samopoczuciu psychicznym. W ocenie Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka jest on jednym z ważniejszych, szczególnie w kontekście zagrożenia pandemicznego i doświadczenia izolacji społecznej.

## 2. NOTA METODOLOGICZNA

### 2.1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO

Kwestionariusz KIDSCREEN powstał jako odpowiedź na konieczność wypracowania jednolitego, dla krajów europejskich, narzędzia 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.

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).

## 2.2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW

**Badaniem objęto łącznie prawie 5800 uczniów** z całej Polski, na trzech poziomach edukacyjnych: edukacji wczesnoszkolnej (klasy 2. szkoły podstawowej), szkoły podstawowej (klasy 6.) i szkoły ponadpodstawowej (klasy 2. technika i licea ogólnokształcące). Pomiar przeprowadzono przy użyciu kwestionariusza The KIDSCREEN.

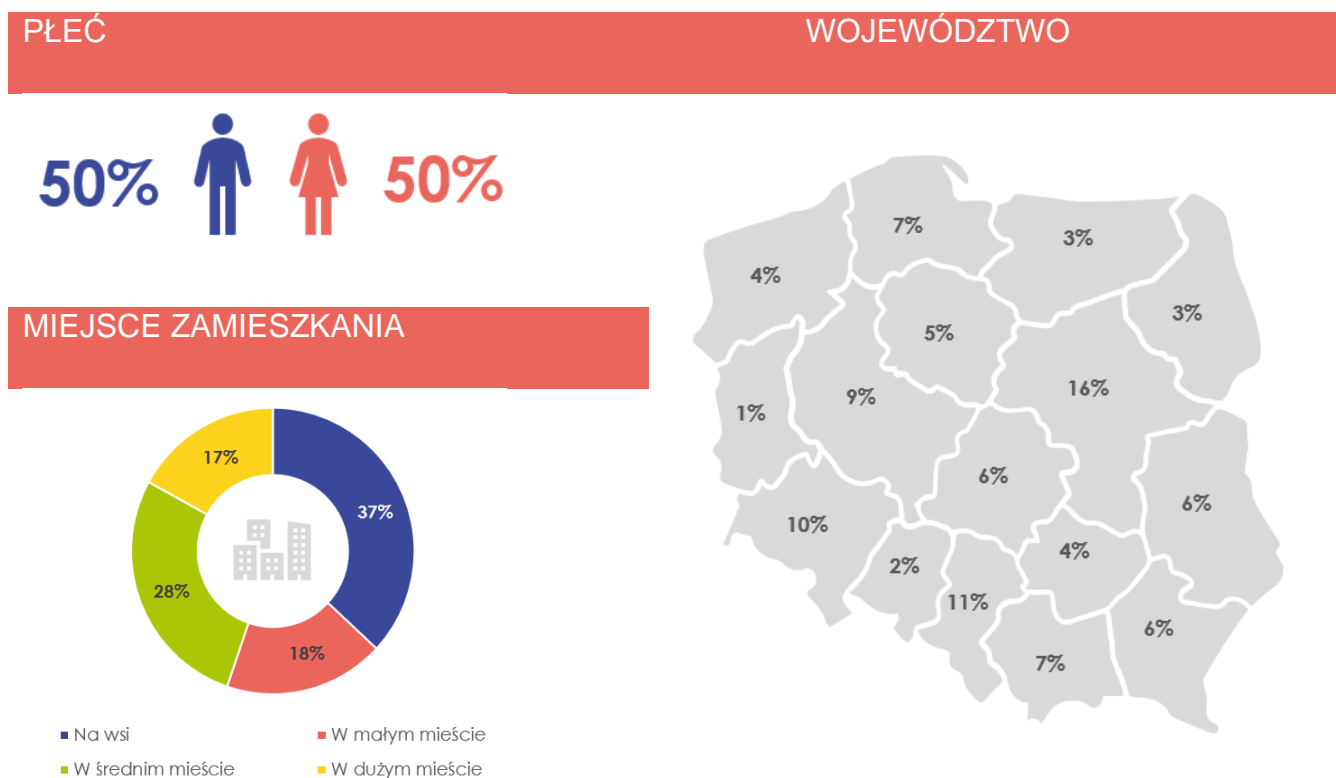
Realizacja badania w szkołach miała miejsce w czerwcu 2021 r., pod koniec roku szkolnego podczas pandemii koronawirusa SARS-CoV-2. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o. z Gdańska.

### KLASY DRUGIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Struktura dzieci ze względu na płeć w drugich 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%).

Wykres 1. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 2. SP)

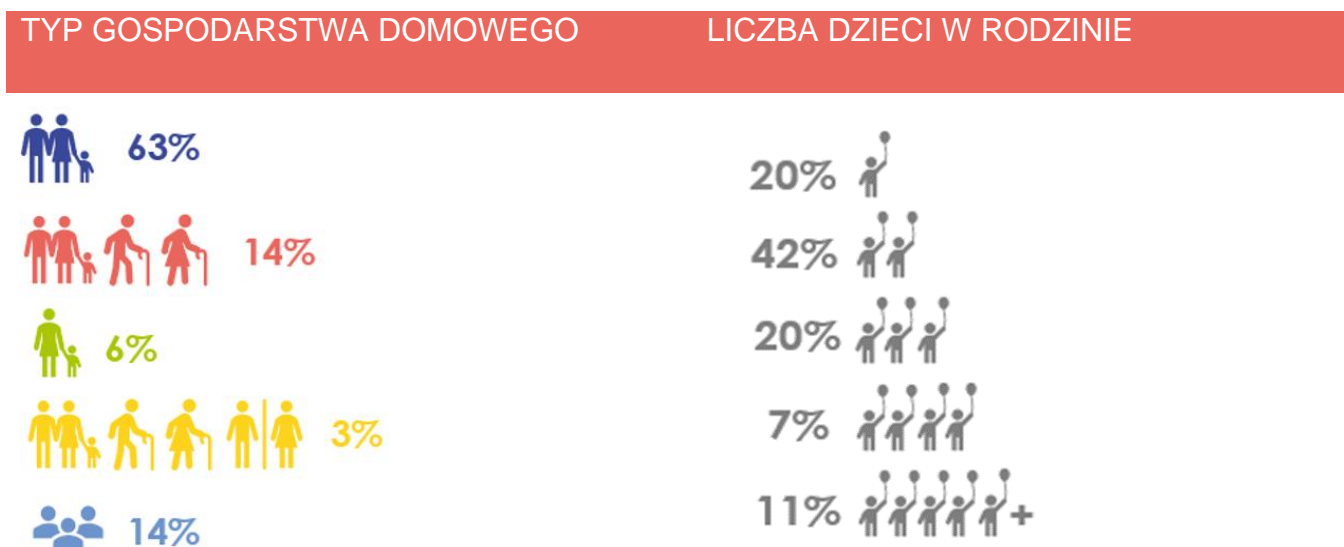


Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

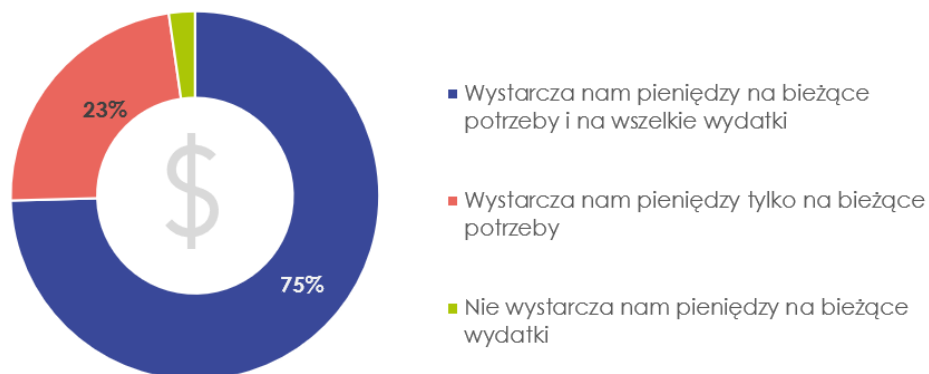
W badaniu wzięły udział dzieci reprezentujące różne typy gospodarstw domowych. 6 na 10 badanych (63%) zadeklarowało, że wychowuje się w pełnej rodzinie składającej się z matki, ojca oraz ewentualnego rodzeństwa. Rzadziej drugoklasistów wychowują oboje rodziców oraz dziadkowie, bądź jeden z nich – 14%. Około 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%).

Wykres 2. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 2. SP)



### SYTUACJA MATERIALNA



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

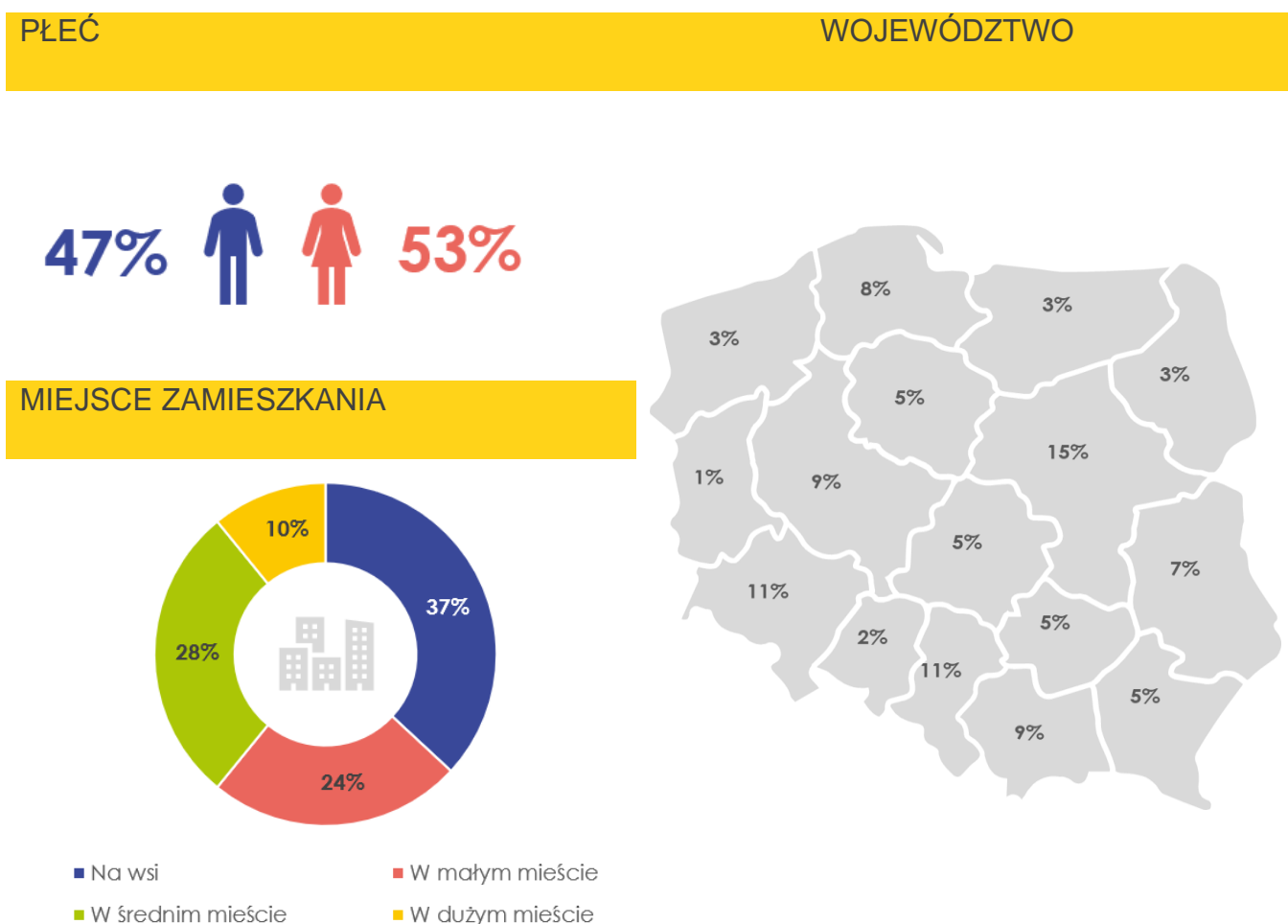
Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 42% badanych ma jedno rodzeństwo, 20% badanych było jedynakami, tyle samo zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 7% respondentów posiadało troje 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%).

## 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%).

Wykres 3. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 6. SP)



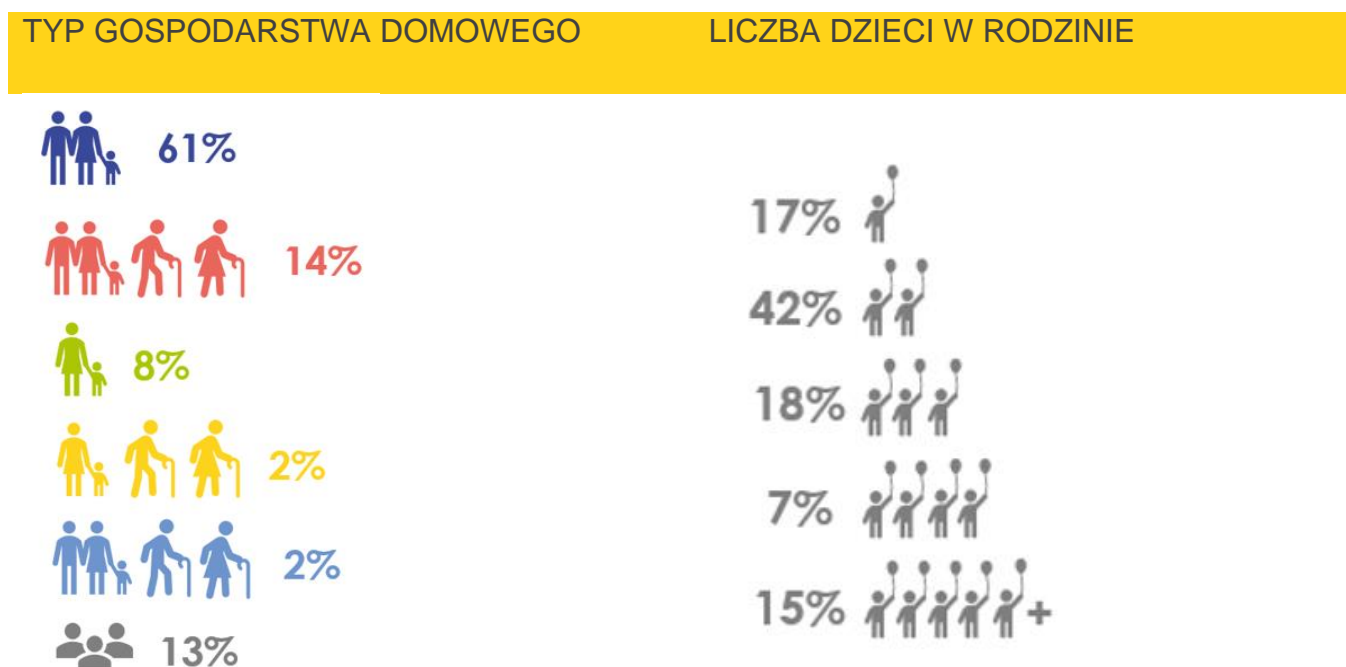
Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Najwięcej szóstoklasistów wychowywało się w rodzinie pełnej, składającej się z obu rodziców i ewentualnego rodzeństwa (61%). Rzadziej badani pochodzili się 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 (18%) wychowywała się jeszcze z dwojgiem rodzeństwa. Gospodarstwa z czworgiem dzieci w rodzinie tworzyło 7% badanych, a z wielodzietnych powyżej czworga dzieci pochodziło 15% szóstoklasistów.

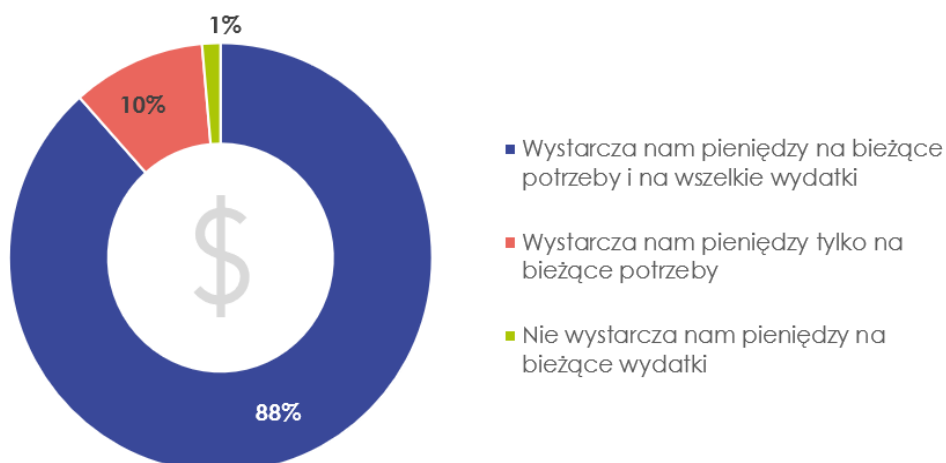
Sytuacja materialna rodzin uczniów z 6. klas szkół podstawowych była przez nich oceniana jako dobra – 88% deklaroowało, że wystarczy im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

Wykres 4. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 6. SP)





## SYTUACJA MATERIALNA



Podstawa: uczniowie klas 6. 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 tysięcy mieszkańców (10%).

Wykres 5. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (LO/TECH)

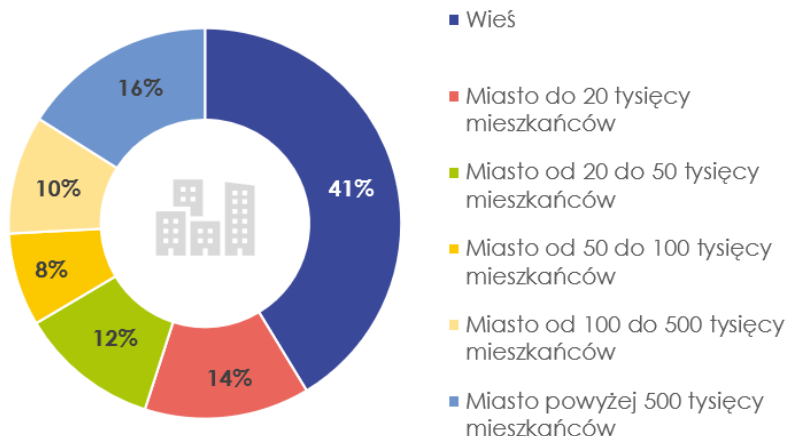
#### PŁEĆ



#### TYP SZKOŁY



## MIEJSCE ZAMIESZKANIA



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

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.

Wykres 6. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH)

## TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO

## LICZBA DZIECI W RODZINIE

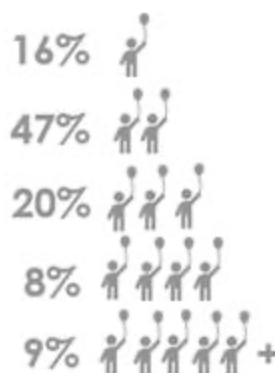
 62%

 17%

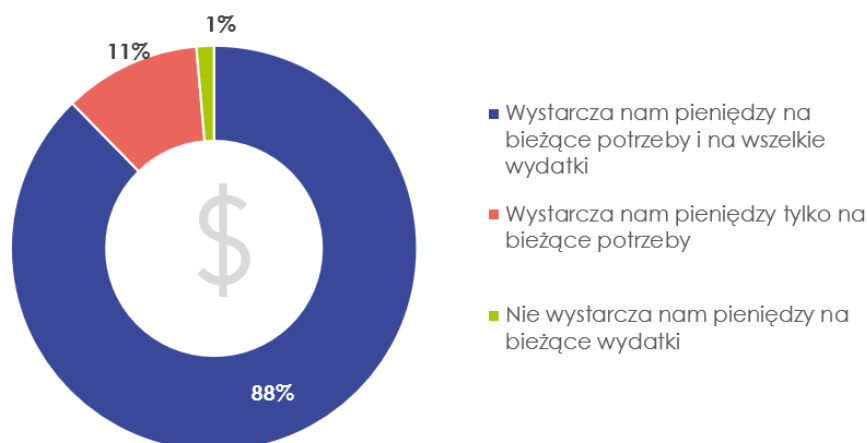
 12%

 2%

 7%



## SYTUACJA MATERIALNA



Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Prawie połowa (47%) uczniów posiada jedno rodzeństwo, a jedna piąta – dwoje. Jedynacy stanowią 16% próby, natomiast z rodzin wielodzietnych, składających się z przynajmniej czworga dzieci, pochodzi 9%.

Sytuacja materialna gospodarstwa była przez młodzież z klas licealnych i w technikach oceniana jako dobra – 80% deklaroowało, że wystarcza 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.

### 2.3. 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 dołożyły 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.

### 3. WYNIKI BADANIA

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.

W podręczniku do kwestionariusza obszar związany z samopoczuciem psychicznym określono jako dotyczący samopoczucia psychicznego w aspekcie pozytywnych emocji i zadowolenia z życia. Odnosi się on do doświadczania pozytywnych odczuć takich jak: szczęście, radość i pogoda ducha.

Wynik niski jest charakteryzowany w następujący sposób: osoby niezadowolone ze swojego życia, natomiast w normie jako: osoby zadowolone z życia, będące w dobrym nastroju.

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 samopoczucie psychiczne 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 klasy 2. SP, 13% uczniów klasy 6. SP oraz 13% uczniów klasy 2. szkoły ponadpodstawowej. Analiza poszczególnych wymiarów tego obszaru:

OBSZAR	KL. 2 SP			KL. 6 SP			KL. 2 LO/TECH		
	Niski wynik	W normie	Średnia	Niski wynik	W normie	Średnia	Niski wynik	W normie	Średnia
samopoczucie psychiczne	15%	85%	79,74	13%	87%	68,26	13%	87%	58,14

Badanie pokazało, że 4/5 uczniów dobrze ocenia swoje funkcjonowanie psychiczne i nie ma potrzeby wprowadzania interwencji publicznych. Jednocześnie należy zauważyć, że 1/5 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 6. SP oraz w szkołach ponadpodstawowych.

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

Kolejnym czynnikiem różnicującym jest miejsce zamieszkania:

		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście	W dużym mieście
2 KL. SP	Niski wynik	14%	15%	14%	18%
	W normie	86%	85%	86%	82%
	Total	680	337	511	313
		Na wsi	W małym mieście	W średnim mieście	W dużym mieście
6 KL. SP	Niski wynik	14%	12%	13%	10%
	W normie	86%	88%	87%	90%
	Total	701	456	536	207

		Wieś	Miasto do 20 tysięcy mieszkańców	Miasto od 20 do 50 tysięcy mieszkańców	Miasto od 50 do 100 tysięcy mieszkańców	Miasto od 100 do 500 tysięcy mieszkańców	Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców
LO/ TECH	Niski wynik	12%	13%	13%	12%	13%	18%
	W normie	88%	87%	87%	88%	87%	82%
	Total	891	293	247	167	212	346

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie. Wyniki dotyczące osiągnięcia wyników w normie lub niskich (poniżej normy) prezentowały się następująco:

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

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny. Wyniki w oparciu o ten czynnik kształtowały się następująco:

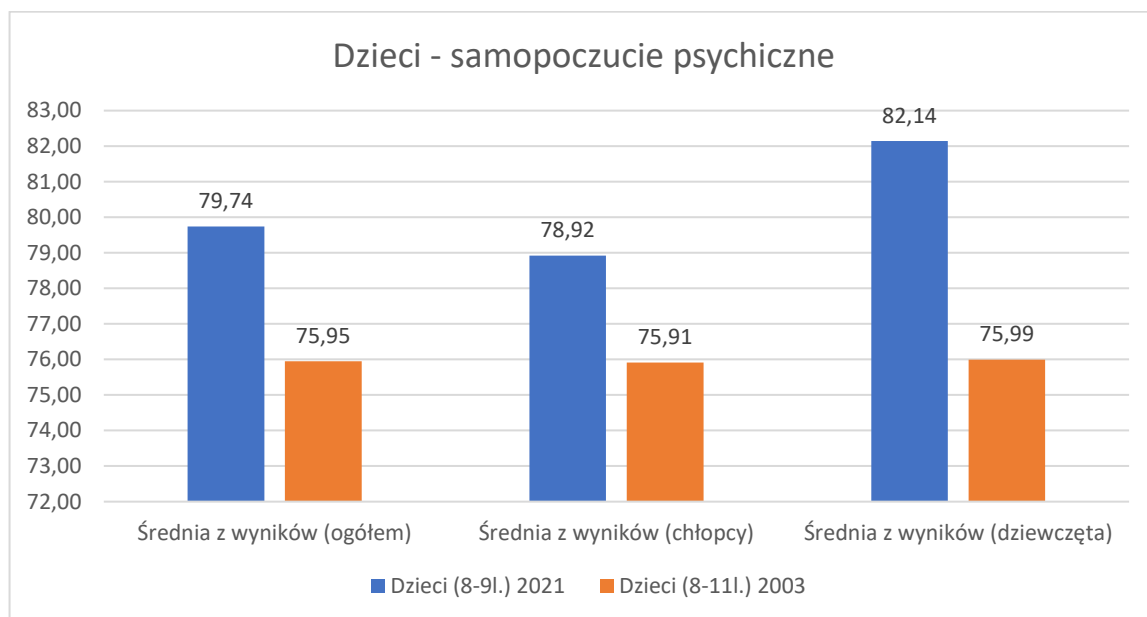
		Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki	Wystarcza nam pieniędzy tylko na bieżące potrzeby	Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki
2 KL. SP	Niski wynik	13%	18%	46%
	W normie	87%	82%	54%
	Total	1373	426	42
6 KL. SP	Niski wynik	10%	29%	48%
	W normie	90%	71%	52%
	Total	1680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

Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiągnięciu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo), co pokazuje tabela umieszczona w załączniku do raportu.



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

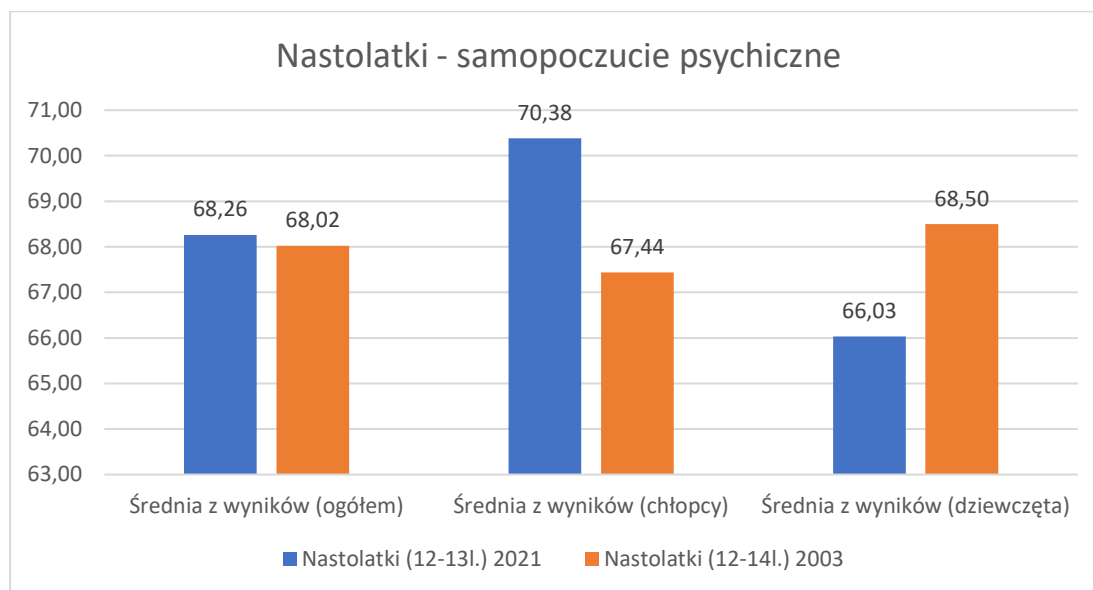
Badaniem referencyjnym będą analizy prowadzone przez zespół Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie w 2003 roku (Mazur, 2008).



Z prezentowanego wykresu wynika, że obecnie dzieci klasy 2. szkoły podstawowej lepiej oceniają samopoczucie psychiczne szkolne niż ich koleżanki i koledzy w 2003 roku.

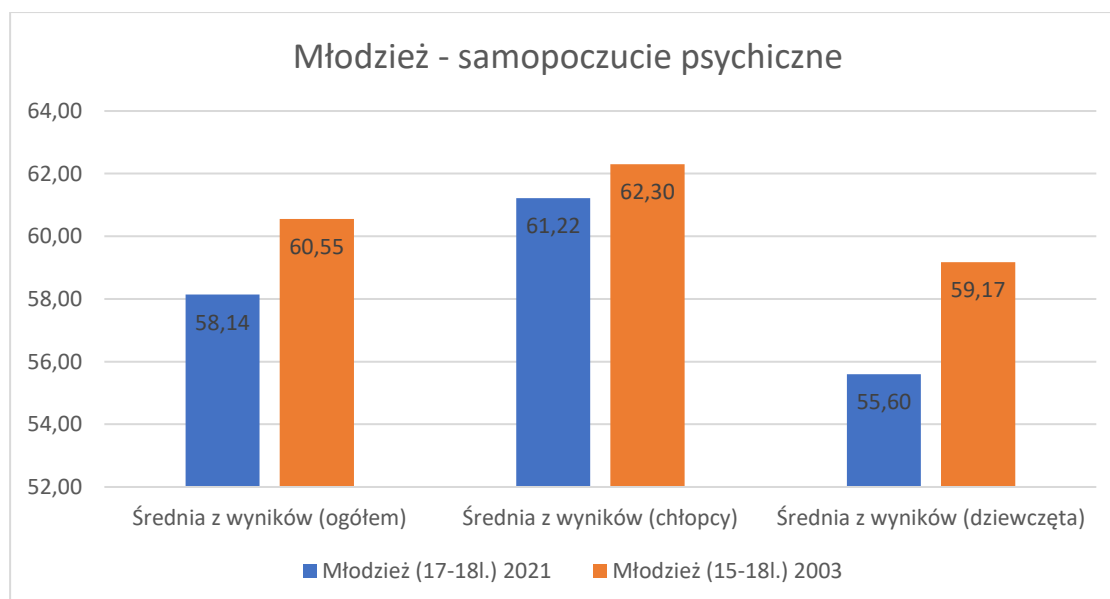
Wynik w tej kohorcie skorelowany jest z płcią, gdzie dziewczynki istotnie lepiej oceniają swoje samopoczucie psychiczne (średnia to 82 do 76).

W odniesieniu do dzieci z klas 6. szkoły podstawowej porównanie wyników obydwu badań wygląda następująco:



Jak widać na wykresie także obecni uczniowie klas 6. nieznacznie lepiej oceniają obszar związany z samopoczuciem psychicznym. W tym przypadku widać zróżnicowanie płciowe, współczesne dziewczęta gorzej oceniają samopoczucie niż ich koleżanki w 2003 roku.

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



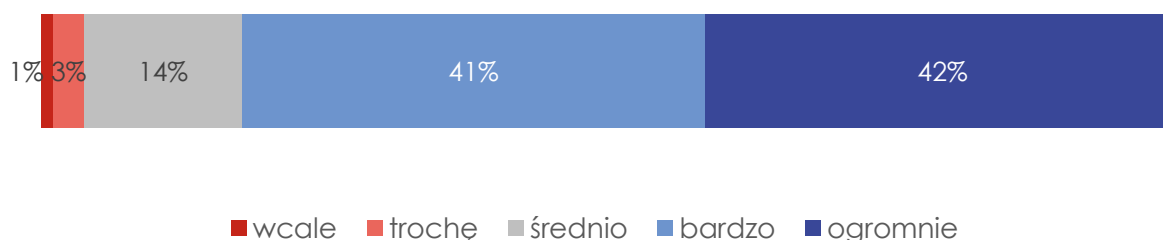
## WYNIKI SZCZEGÓŁOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW EDUKACYJNYCH

### 1. 2. KLASY SP

Zdecydowana większość najmłodszych dzieci (82%) odczuwała radość z życia, przy czym aż 42% cieszyło się z niego ogromnie. Zaledwie 4% wskazało odpowiedzi negatywne. Średnia na 4-punktowej skali wyniosła 3,1 pkt, a mediana 3,0.

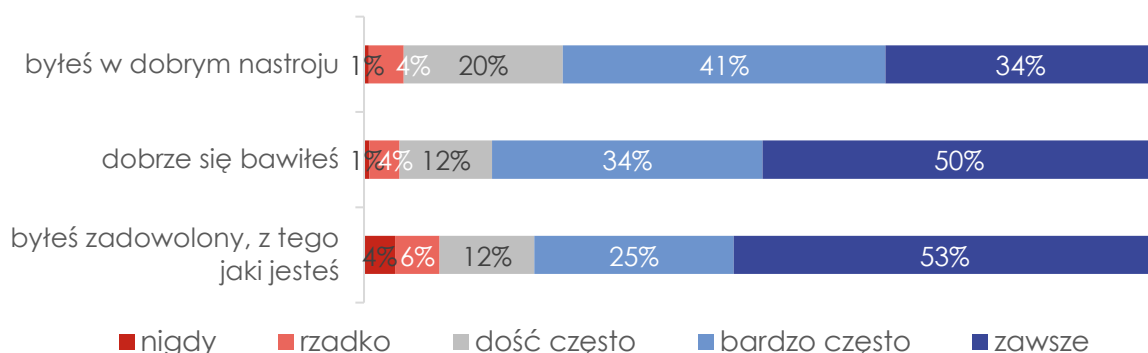
Skrajnie pozytywne odpowiedzi częściej wskazywały kobiety (36% do 37%). Z kolei mniej radości wykazywali nieco częściej drugoklasiści ze szkół miejskich niż wiejskich (5% do 2%, gdzie różnica ta jest istotna statystycznie).

Wykres 1. Czy Twoje życie było pełne radości (KL. 2 SP)?



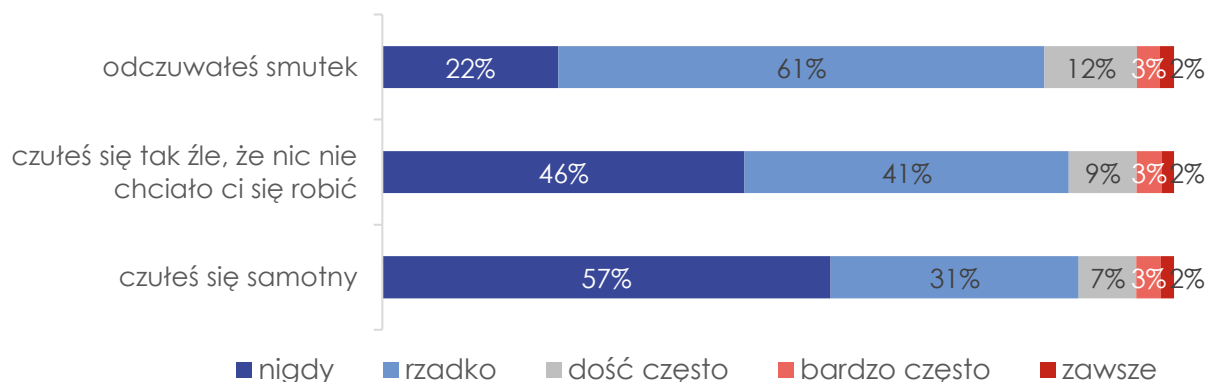
Dobra zabawa towarzyszyła więcej niż ośmiu dzieciom na dziesięcioro (84%), przy czym połowa (50%) zawsze dobrze się bawiła. Dobry nastrój deklarowało trzy czwarte ośmio- i dziewięciolatków (75%). Ostatni aspekt odnosił się do samoakceptacji – zadowolenie z tego, jacy są, wskazało 78% najmłodszych, jednak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

Wykres 2. Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – pozytywne (KL. 2 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 dziewięć na dziesięć (90%) dzieci nie odczuwało ani samotności, ani niechęci do działania, 84% wskazało, że smutek towarzyszy im rzadko lub nigdy. Samotność była najczęściej negowanym odczuciem – prawie 60% nie zaznało jej wcale.

Wykres 3. Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – negatywne (KL. 2 SP).

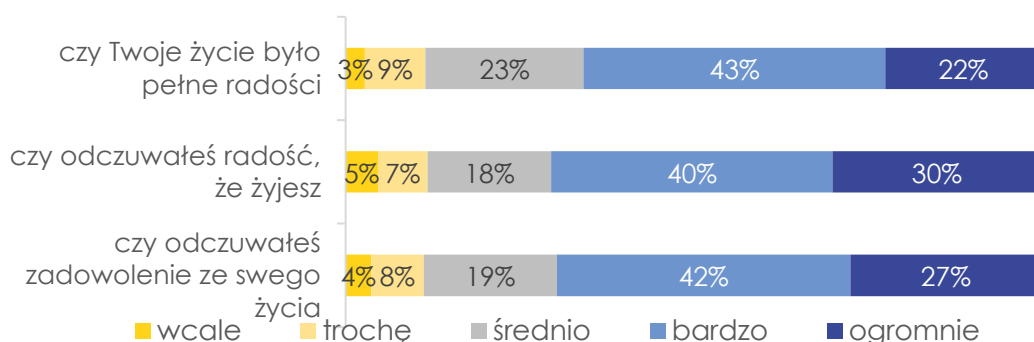


Samotność nieco częściej odczuwana była przez dzieci z rodzin mniej zamożnych – jedna piąta deklarowała ją bardzo często lub zawsze (20%).

## 2. 6. 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 (70%), a dwie trzecie (65%) przyznało, że było ono pełne radości. Odpowiedzi negatywnych („wcale” lub „trochę”) udzielał co ósmy uczeń klasy szóstej.

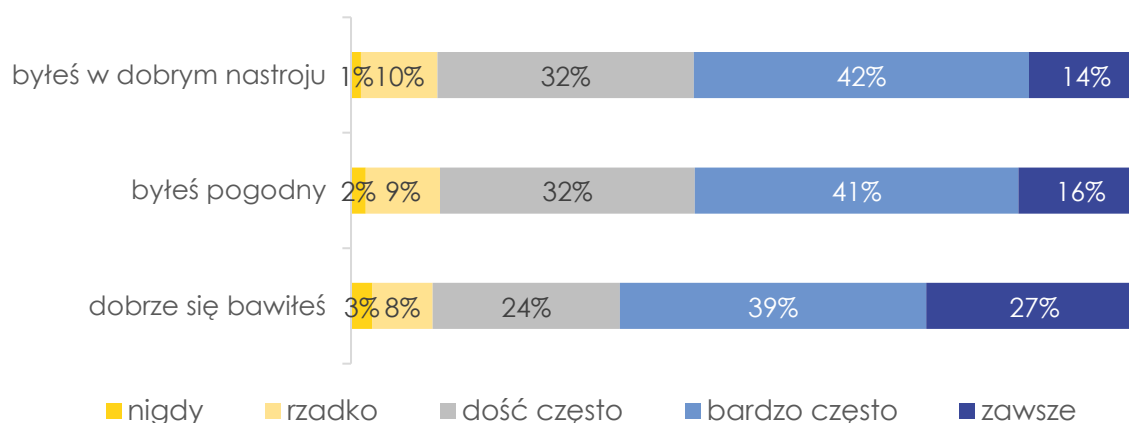
Wykres 4. Odczuwanie radości z życia (KL. 6 SP).



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.

W przypadku starszych uczniów szkół podstawowych również zabawa była oceniana najwyżej – dwie trzecie nastolatków (66%) w minionym tygodniu bawiło się bardzo często lub zawsze. Prawie sześciu na dziesięć pytanym była pogodna i w dobrym nastroju (po 57%). Zły nastrój deklarował co dziesiąty uczeń, niezależnie od analizowanej kategorii.

Wykres 5. Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – pozytywne (KL. 6 SP).

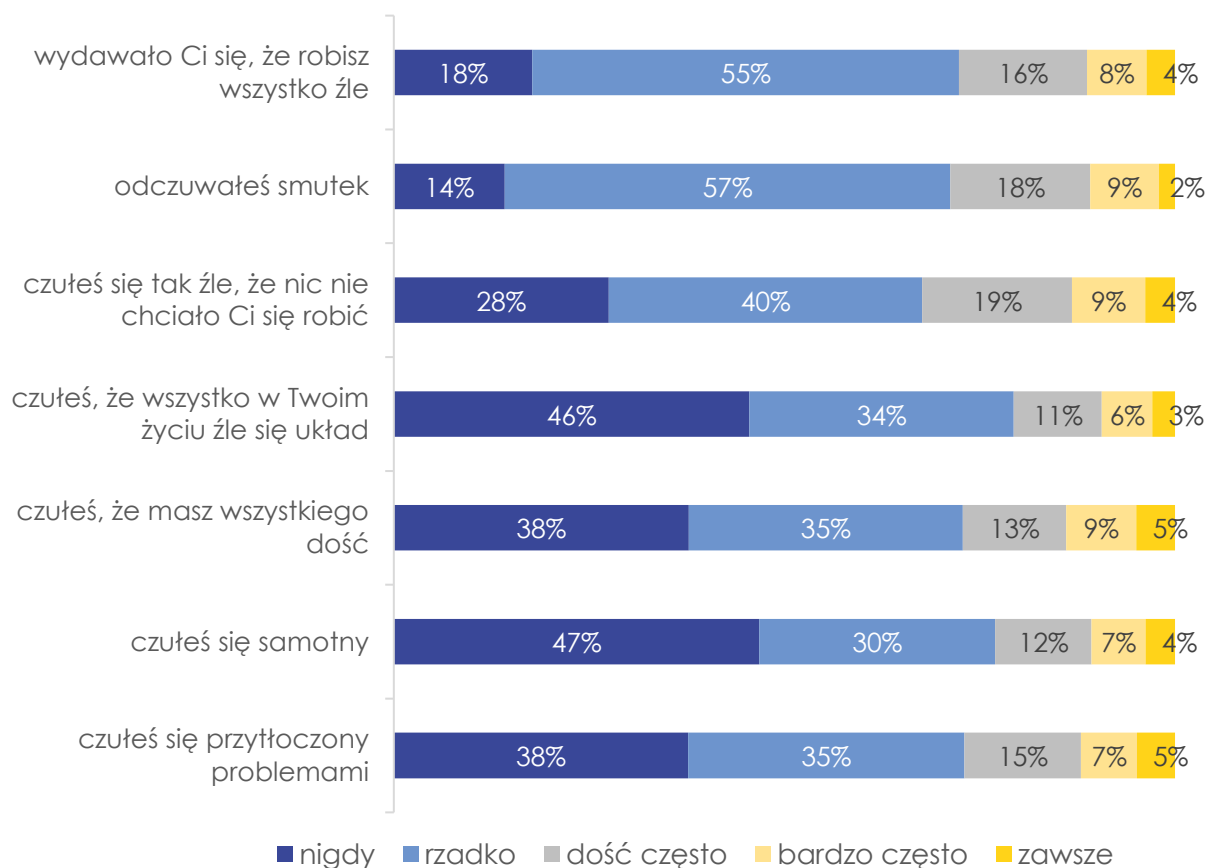


Dobry nastrój częściej towarzyszył chłopcom (10 p.p. różnicy), to oni chętniej wskazywali także na to, że zawsze dobrze się bawili (9 p.p. różnicy).

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 częste” określa symptomy tak złego samopoczucia, że nie miało ochoty nic robić, a 29% odczuwało smutek.

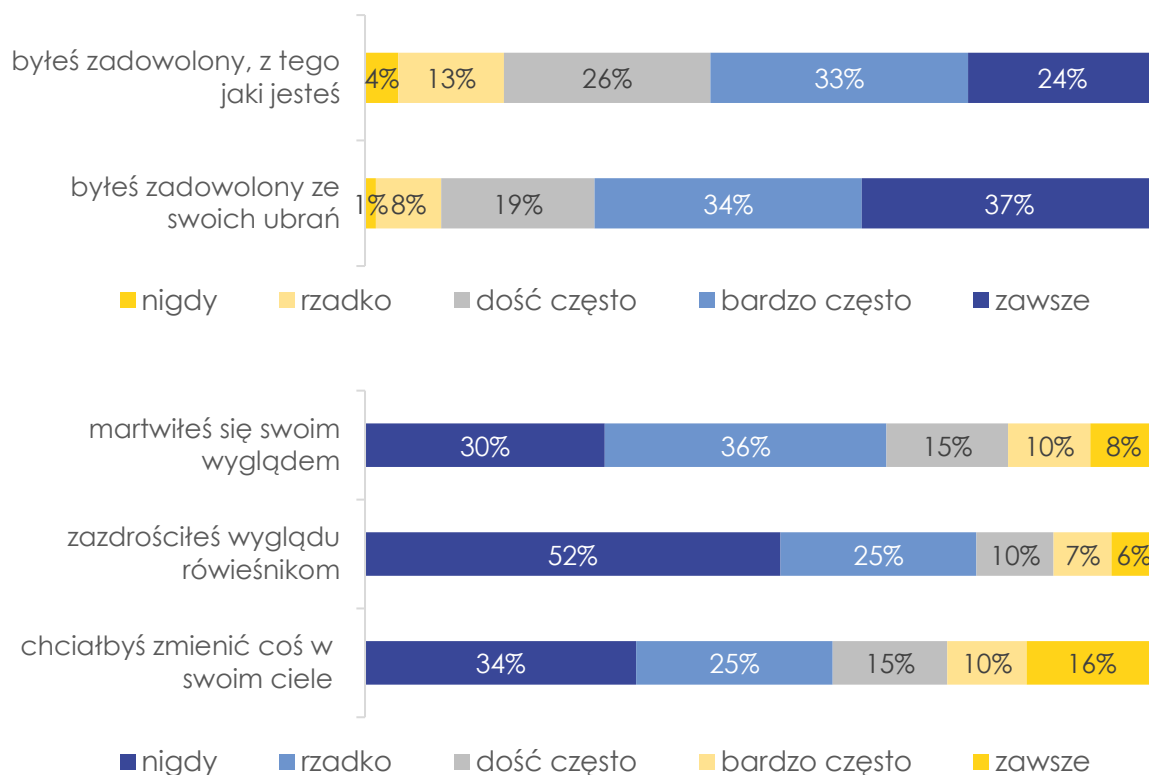
Wykres 6. Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – negatywne (KL. 6 SP).



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).

Mimo to 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 (18%) nie był z siebie zadowolony. To właśnie zadowolenie z tego, kim się jest oraz chęć zmiany swojego ciała, uzyskują najniższe średnie wyniki (kolejno 2,6 pkt oraz 2,5 na 4).

Wykres 7. Obraz własnej osoby (KL. 6 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.

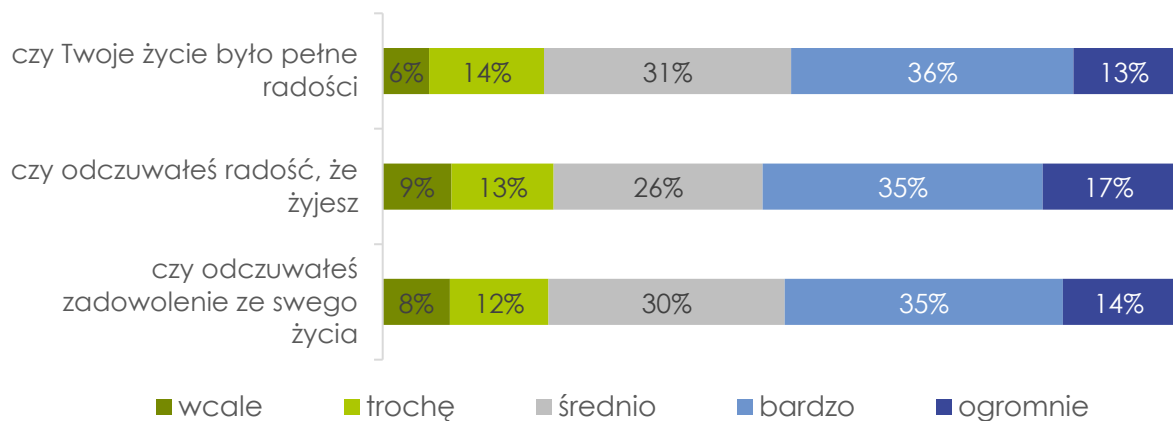
Największe różnice dotyczyły zazdrości, jeśli chodzi o wygląd rówieśników (0,7 pkt) oraz zamartwiania się własnym wyglądem (0,6 pkt).

### 3. 2. KLASA LO/TECH

Zapytani o to samo uczniowie szkół ponadpodstawowych osiągnęli zdecydowanie niższe wyniki. Około połowa (50%) młodzieży niezależnie od analizowanego aspektu pozytywnie oceniała radość i zadowolenia z życia. Jednej piątej natomiast tego typu uczucia nie towarzyszyły wcale lub jedynie w niskim stopniu (ok. 20%). Wielu z nich udzieliło oceny ambiwalentnej.



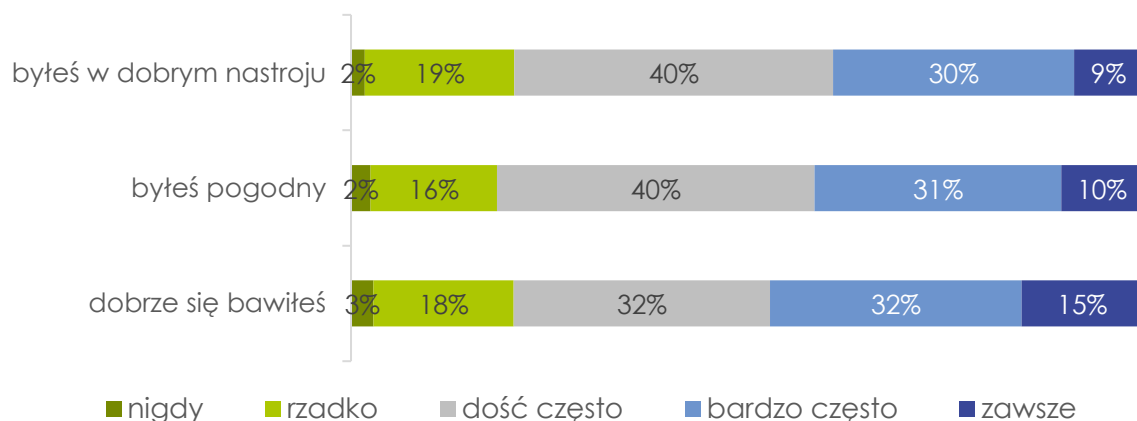
Wykres 7. Odczuwanie radości z życia (LO/TECH).



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.

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.

Wykres 8. 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.

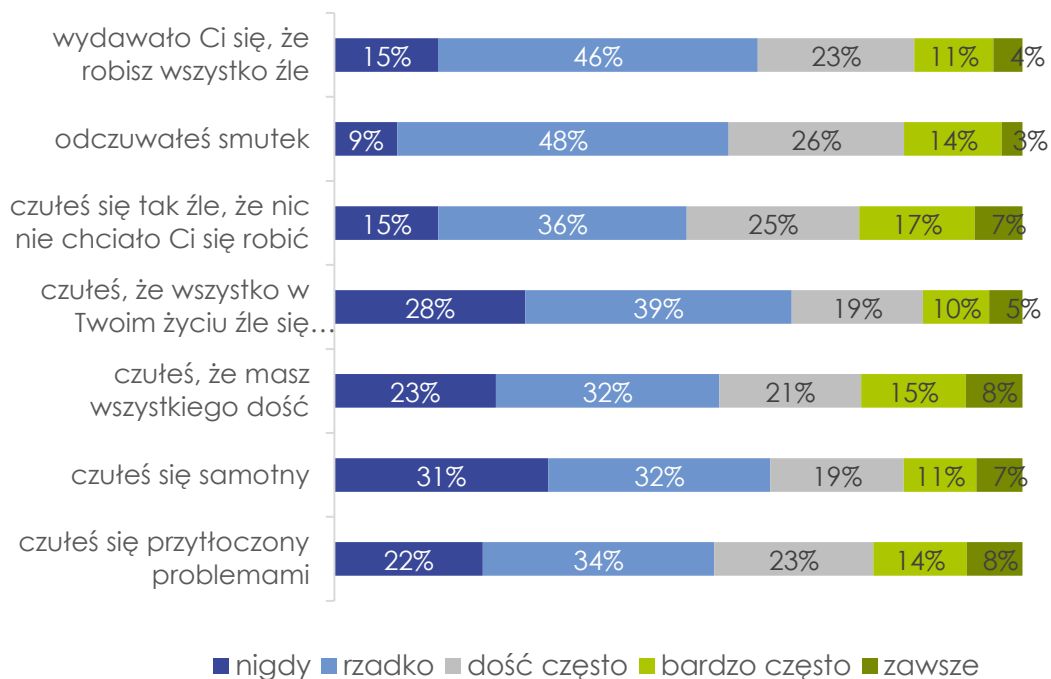
Więcej niż połowa uczniów szkół ponadpodstawowych nie odczuwała żadnych negatywnych emocji lub zdarzało się to rzadko. Uwagę zwracają natomiast trzy kwestie, w których nastolatki osiągnęli najniższy wynik na skali zadowolenia. Prawie jedna czwarta (24%) nie miała na nic ochoty, podobny odsetek deklarował, 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).



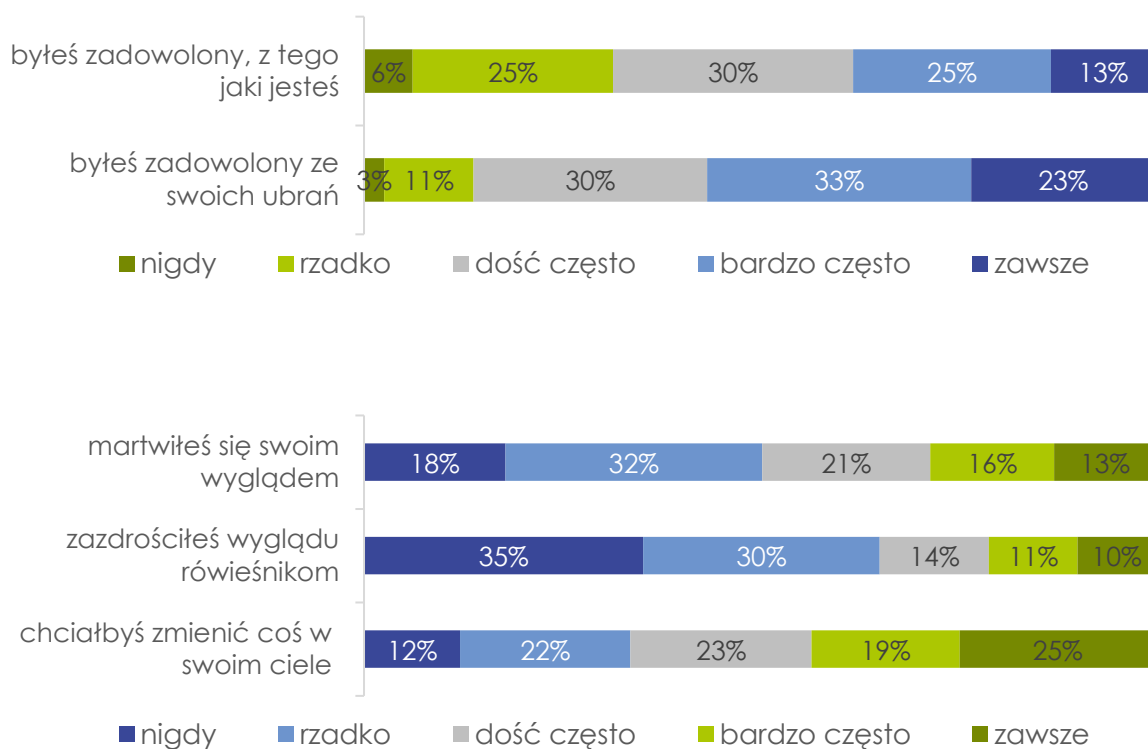
Wykres 9. Emocje i nastrój w ostatnim tygodniu – negatywne (LO/TECH).



Odpowiedzi na pytania dotyczące własnego wyglądu udzielane przez starszych nastolatków nie napawają tak dużym optymizmem. Prawie 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 (57%).

Wykres 10. Obraz własnej osoby (LO/TECH).



Niższą samoocenę miały 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).

#### 4. REKOMENDACJE

Prezentowane rekomendacje są wynikiem analizy danych uzyskanych w omawianym projekcie a także wiedzy eksperckiej i doświadczenia Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka.

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 masz wszystkiego dość (44%), oceną, że czuleś się tak źle, że nic nie chciało Ci 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. Zwiększenie liczby psychologów i pedagogów w szkołach.
4. Przygotowanie kampanii społecznej wskazującej na problem depresji dzieci i młodzieży.
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: wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy, pracownicy socjalni, asystenci rodziny, kuratorzy, pracownicy placówek, pracownicy i wolontariusze 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 (nauczyciele, pedagodzy, pracownicy socjalni, kuratorzy) 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. Wobliczu tak niepokojących danych konieczne jest nie tylko podjęcie współpracy w zakresie osiągnięć edukacyjnych, ale 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).

Wyniki badania jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce oraz prace i rekomendacje Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka staną się podstawą opracowania wystąpień generalnych Rzecznika, a także projektów nowych aktów prawnych.



## BIBLIOGRAFIA

1. Cartwright, N., & Hardie, J. (2012). *Evidence-based policy: A practical guide to doing it better*. Oxford University Press.
2. 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.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1t892t3>
3. Mazur, J. (2008). *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Instytut Matki i Dziecka.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.