
Online nástroj pro měření pohody



ConnecTEEN projekt

Let's talk about life Foundation

Polsko

Autoři: Lucyna Kicińska, Jolanta Palma



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah

ÚČEL NÁSTROJE	¡Error! Marcador no definido.
Oblasti měření	¡Error! Marcador no definido.
Metodologie: Cantrilova žebříčková škála	3
Hodnocení	¡Error! Marcador no definido.
DOTAZNÍK.....	4
Emoční pohoda	5
Sociální pohoda	5
Fyzická pohoda	5
Školní pohoda	6
Vnímání vlastní hodnoty	6
PRŮVODCE PRO REALIZÁTORY.....	7
Informace, které mají učitelé/osoby provádějící měření sdělit žákům	7
Zpráva pro účastníky zobrazená po dokončení dotazníku	7
ČASOVÝ HARMONOGRAM.....	7
PARTNEŘI	8

Online nástroj pro měření pohody

ÚČEL NÁSTROJE

Vyhodnotit duševní, emoční, sociální a fyzickou pohodu dospívajících, a to především na základě jejich vlastního subjektivního vnímání.

Oblasti měření

- I. Emoční pohoda: nálada, stres, úzkost, deprese
- II. Sociální pohoda: vztahy s rodinou a vrstevníky
- III. Fyzická pohoda: pohyb, spánek, zdraví
- IV. Školní pohoda: spokojenost se školou, vztahy s učiteli
- V. Vnímání vlastní hodnoty: sebepojetí

Metodologie: Cantrilova žebříčková škála

Cantrilova žebříčková škála je metoda pro měření subjektivní pohody (tedy toho, jak lidé hodnotí kvalitu svého života). Vyvinul ji americký sociolog Hadley Cantril v roce 1965. Používá se celosvětově při výzkumech kvality života a úrovně štěstí, například ve zprávě o světovém štěstí (World Happiness report) publikované OSN nebo ve výzkumu HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) realizovaném WHO.

Jde o rychlou a jednoduchou metodu, která poskytuje obecný přehled o tom, jak lidé vnímají svůj život v daném okamžiku.

Představte si žebřík s 11 příčkami, kde:

- 0 značí nejhorší možnou kvalitu života, jakou si dokážete představit,
- 10 značí nejlepší možnou kvalitu života, jakou si dokážete představit.

Respondent jednoduše vybere příčku, která nejlépe vystihuje jeho aktuální situaci.

Co tato metoda měří?

- Celkovou životní spokojenost
- Míru pocitu štěstí
- Výhled do budoucna (někdy jsou respondenti dotazováni na to, jak si představují svůj život v budoucnu, např. za 5 let)

Hodnocení

Časový rozsah: obecně + uplynulý týden (uvedeno u konkrétních otázek)

Celkové skóre + skóre v jednotlivých oblastech* - pro třídu/skupinu i jednotlivce

Celkové výsledky (průměr za třídu/skupinu nebo alespoň 1-2 individuální výsledky ve skupině):

- 0-4: okamžitá potřeba odborné intervence
- 5-7: potřeba sledování (další měření za 7-14 dní; pokud se výsledek nezlepší, tj. zůstane stejný, nebo se zhorší, signalizuje to nutnost okamžité odborné intervence)
- 8-10: vše v pořádku (další měření za 4-8 měsíců)

**v rámci projektu budou partneři pracovat pouze s celkovým skóre*

DOTAZNÍK

Úvod:

Tento dotazník slouží k posouzení tvé duševní, emoční, sociální a fyzické pohody. Zaměřuje se na to, jak se cítíš a co si myslíš o svém vlastním životě a o tom, co prožíváš – neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi.

Zajímají nás především tvé vlastní pocity a názory. Některé otázky se týkají tvé celkové pohody, jiné se vztahují konkrétně k uplynulému týdnu – u každé otázky to bude jasné uvedeno.

Tvé odpovědi pomohou zhodnotit celkovou pohodu žáků ve vaší třídě. Na základě výsledků může být vaší třídě nabídnuta účast na aktivitách, které pomohou posílit vztahy a zlepšit pohodu všech.

V některých případech může být dotazníkové šetření zopakováno – například po dvou týdnech nebo šesti měsících. O tom, jestli se opakované testování bude týkat i vaší třídy, vás bude informovat vyučující po vyhodnocení výsledků.

 Mluvit o náladě, prožitcích a vnitřní pohodě může někdy vyvolat nepříjemné pocity. Pamatuj, že v tom nejsi sám/sama. Vždy se můžeš obrátit na školního psychologa, výchovného poradce, speciálního pedagoga, důvěryhodnou dospělou osobu nebo anonymní linku pomoci, pokud budeš potřebovat podporu.

 Dotazník je anonymní, což znamená, že nikdo nebude vědět, jak jsi odpovídal/a. Požádáme tě ale o vytvoření osobního kódu – ten nám pomůže porovnat odpovědi, pokud budeš dotazník vyplňovat znovu v budoucnu.

Děkujeme ti za upřímnost a účast 

Emoční pohoda

1. Jak často ti bylo v uplynulém týdnu smutno?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
2. Jak často jsi byl/a v uplynulém týdnu vystresovaný/á?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
3. Jak často jsi pociťoval/a v uplynulém týdnu úzkost?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
4. Jak často jsi cítil/a v uplynulém týdnu bezmoc?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
5. Jak často ses cítil/a v uplynulém týdnu osamělý/á?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)

Sociální pohoda

1. Do jaké míry cítíš, že se můžeš spolehnout na podporu od své rodiny?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
2. Do jaké míry cítíš, že se můžeš spolehnout na podporu od svých spolužáků?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
3. Do jaké míry cítíš, že se můžeš spolehnout na své kamarády, vrstevníky mimo školu?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
4. Do jaké míry se cítíš důležitý/á pro svou rodinu?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
5. Do jaké míry se cítíš důležitý/á pro své spolužáky?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
6. Do jaké míry se cítíš důležitý/á pro své kamarády, vrstevníky mimo školu?
(0: vůbec ne, 10: zcela)
7. Jak bys na stupnici od 0 do 10 ohodnotil/a svůj vztah se členy rodiny? Zaměř se na uplynulý týden.
(0: špatný, 10: výborný)
8. Jak bys na stupnici od 0 do 10 ohodnotil/a svůj vztah se svými spolužáky? Zaměř se na uplynulý týden.
(0: špatný, 10: výborný)
9. Jak bys na stupnici od 0 do 10 ohodnotil/a svůj vztah se svými kamarády, vrstevníky mimo školu? Zaměř se na uplynulý týden.
(0: špatný, 10: výborný)

Fyzická pohoda

1. Jak často ses v uplynulém týdnu probudil/a odpočatý/á?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: pokaždé)
2. Jak často jsi měl/a v uplynulém týdnu problém usnout nebo ses v noci budil/a?
(stupnice 0-10, 0: každou noc 10: nikdy*)
3. Kolikrát ses v uplynulém týdnu věnoval/a fyzické aktivitě trvající alespoň 30 minut?
(stupnice 0-7, 0: ani jednou, 7: každý den)
4. Jak bys ohodnotil/a kvalitu svého stravování v uplynulém týdnu?
(stupnice 0-10, 0: nevyhovuje mým potřebám, špatná, neuspokojivá, 10: zcela vyhovuje mým potřebám, výživná, kvalitní)

5. Jak bys ohodnotil/a množství času, který jsi věnoval/a v uplynulém týdnu péči o svou osobní hygienu?
(stupnice 0-10, 0: málo času, 10: mnoho času).
6. Jak bys ohodnotil/a množství energie, kterou jsi věnoval/a v uplynulém týdnu péči o svou osobní hygienu?
(stupnice 0-10, 0: málo energie, 10: mnoho energie)
7. Jak bys zhodnotil/a svou celkovou fyzickou pohodu v uplynulém týdnu?
(stupnice 0–10, 0: nízké hodnocení, 10: vysoké hodnocení)
8. Jak bys zhodnotil/a množství času, který strávíš v průběhu běžného týdne před obrazovkou (chytrý telefon, počítač, tablet, laptop apod.)?
(0: velmi málo času, 10: velmi mnoho času)

Školní pohoda

1. Cítíš ve škole bezpečně?
(stupnice 0-10, 0: vůbec, 10: zcela)
2. Cítíš, že se můžeš spolehnout na podporu od učitelů, pokud bys měl/a studijní problémy?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
3. Cítíš, že se můžeš spolehnout na podporu od učitelů, pokud bys měl/a osobní problémy?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
4. Cítíš se být součástí své školy/školní komunity?
(stupnice 0-10, 0: vůbec ne 10: ano)
5. Na stupnici od 0 do 10 ohodnoť, jak jsi spokojený/á se školou, kde studuješ.
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)
6. Na stupnici od 0 do 10 ohodnoť, jak jsi spokojený/á se svými známky.
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)
7. Na stupnici od 0 do 10 ohodnoť, jak jsi spokojený se vztahy, které máš s učiteli. Zaměř se na uplynulý týden.
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)
8. Na stupnici od 0 do 10 ohodnoť, jak jsi spokojený se vztahem, který máš se svým třídním učitelem. Zaměř se na uplynulý týden.
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)

Vnímání vlastní hodnoty

1. Jak moc jsi spokojený/á s tím, co vidíš při pohledu do zrcadla?
(stupnice 0-10, 0: vůbec, 10: zcela)
2. Jak často sis v uplynulém týdnu pomyslel/a, že jsou na tom jiní, například tví vrstevníci, určitě lépe než ty?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
3. Jak často tě v uplynulém týdnu přepadla myšlenka, že je tvůj život zbytečný?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
4. Do jaké míry jsi spokojený/á s tím, kdo jsi?
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)
5. Do jaké míry jsi spokojený/á s tím, jak vypadáš na fotografiích?
(stupnice 0-10, 0: vůbec nejsem spokojený/á, 10: jsem naprosto spokojený/á)
6. Jak často máš obavy z toho, jak tě vnímají druzí?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)

7. Jak často se srovnáváš se svými vrstevníky?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)
8. Jak často se srovnáváš s influencery nebo lidmi na sociálních sítích?
(stupnice 0-10, 0: nikdy, 10: stále)

POKYNY PRO PRŮVODCE/FACILITÁTORY

Facilitátoři obdrží stručný návod, jak s nástrojem pracovat, včetně:

- Holistických modelů pohody dětí a dospívajících a výběru otázek na jejich základě.
- **Postupu, jak digitální nástroj vypočítává celkové skóre** a na jeho základě generuje doporučení.
- **Informací, které je třeba sdělit účastníkům** před provedením hodnocení.
- **Základní „emocionální první pomoci“**, tj. jak reagovat v případě, že se během nebo po vyplnění dotazníku objeví u žáků znepokojivé či neobvyklé chování.

Učitelé nebo osoby provádějící hodnocení pohody informují třídu o:

- **Účelu dotazníkového šetření** (zjistit úroveň pohody ve skupině a případně přizpůsobit vzdělávací a výchovné aktivity zjištěnému).
- **Anonymitě dotazníkového šetření.**
- **Způsobu kódování dotazníků a jeho účelu** (sledovat možné změny v úrovni pohody v čase).
 - **Doporučená metoda kódování:** první dvě písmena z matčina rodného příjmení + den narození + první dvě písmena z druhého jména. Pokud osoba druhé jméno nemá, uvede „XX“.

Facilitátor zdůrazní, že pokud dotazník u někoho vyvolá nepříjemné pocity nebo pokud má někdo po jeho vyplnění potřebu si promluvit o svých potížích, nebo má obavy o některého ze spolužáků, může se obrátit na konkrétní osoby (např. školního psychologa, poradce nebo krizovou linku).

Zpráva pro účastníky zobrazená po dokončení dotazníku

Po vyplnění dotazníku se zobrazí zpráva s poděkováním, informací, že jim výsledky co nejdříve sdělí jejich třídní učitel nebo školní poradce (facilitátor), a že na jejich základě budou ve třídě plánovány vzdělávací a výchovné aktivity.

Zároveň se zobrazí zpráva, že pokud se někdo během vyplňování cítil nepříjemně, případně si uvědomil některé nepříjemné skutečnosti, nebo si připomněl problémy, kterým čelí, může vyhledat pomoc – ať už u školního poradenského pracoviště nebo kontaktováním krizové linky.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

10. března 2025: Partneři přezkoumají dotazník v rámci interních týmů odborníků a poskytnou zpětnou vazbu organizaci ZWJR.

31. března – 9. dubna 2025: ZWJR vypracuje a rozešle druhou verzi dotazníku.

10. dubna – 27. dubna 2025: Partneři provedou konzultace se členy žakovské poradní skupiny (SCW).

28. dubna 2025: ZWJR rozešle finální (třetí) verzi dotazníku/nástroje.

PARTNEŘI

FUNDACIÓN
Intras



TECHIN



STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL,
ŠUMPERK



Spolufinancováno
Evropskou unií