
Narzędzie do badania dobrostanu



ConnecTEEN project

Życie warto jest rozmowy

Polska

Autorki: Lucyna Kicińska, Jolanta Palma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Table of Content

Oceniane obszary funkcjonowania.....	3
Metodologia	3
Zbieranie i analiza wyników	3
Dobrostan emocjonalny.....	5
Dobrostan społeczny.....	6
Dobrostan fizyczny.....	6
Dobrostan szkolny	6
Samooocena	7
Wskazówki dla osób PRZEPROWADZających badanie dobrostanu	7
WIADOMOŚĆ DLA UCZESTNIKÓW WYŚWIETLANA PO ZAKONCZENIU BADANIA	8
PARTNERS	8

Internetowe narzędzie do pomiaru dobrostanu

CEL NARZĘDZIA

Celem narzędzia jest ocena dobrostanu psychicznego, emocjonalnego, społecznego i fizycznego młodzieży, głównie na podstawie ich subiektywnego postrzegania własnego życia.

Oceniane obszary funkcjonowania

- I. Dobrostan emocjonalny (nastrój, doświadczanie stresu, niepokoju, objawy depresji)
- II. Dobrostan społeczny (relacje z rodziną i rówieśnikami)
- III. Dobrostan fizyczny (aktywność fizyczna, sen, zdrowie)
- IV. Dobrostan szkolny (bezpieczeństwo, relacje z nauczycielami, oceny)
- V. Samoocena (postrzeganie siebie, poczucie własnej wartości)

Metodologia

Drabina Cantrila to metoda służąca do pomiaru subiektywnego dobrostanu (czyli tego, jak ludzie oceniają jakość swojego życia). Została opracowana w 1965 roku przez amerykańskiego socjologa Hadleya Cantrila. Jest wykorzystywana na całym świecie w badaniach nad jakością życia i poziomem szczęścia, m.in. w Światowym Raplocie Szczęścia publikowanym przez ONZ oraz w badaniu „Health Behaviour in School-aged Children” prowadzonym przez WHO. To szybka i prosta metoda, która daje ogólne wyobrażenie o tym, jak ludzie postrzegają swoje życie w danym momencie.

Zadaniem badanych jest wyobrażenie sobie drabiny z 11 szczeblami, gdzie:

- 0 oznacza najgorsze możliwe życie, jakie może sobie wyobrazić,
- 10 oznacza najlepsze możliwe życie, jakie może sobie wyobrazić.

Osoba badana wybiera szczebel, który najlepiej odzwierciedla jej obecną sytuację życiową.

Co mierzy ta metoda?

- Ogólne zadowolenie z życia,
- Poziom odczuwanego szczęścia,
- Perspektywę na przyszłość (czasem prosi się także o ocenę przewidywanej jakości życia za kilka lat, np. za 5 lat).

Zbieranie i analiza wyników

Zadaniem uczestników jest ocenianie swojego ogólnego poczucia dobrostanu, a w konkretnych pytaniach – w odniesieniu do ostatniego tygodnia

Narzędzie umożliwia analizę wyników indywidualnych i grupowych, generalnych i dla poszczególnych obszarów/podskal, przy czym w projekcie, zgodnie z jego założeniami, analizowane będą wyniki

grupy/klasy w wymiarze ogólnym.

Wyniki ogólne (średnia dla grupy lub co najmniej 1-2 osoby w grupie):

- 0–4: pilna potrzeba interwencji edukacyjnej
- 5–7: konieczność monitorowania (ponowna ocena za 7–14 dni)
- 8–10: wszystko w porządku (kolejna ocena za 4–8 miesięcy)

Wprowadzenie:

Narzędzie, z którego właśnie korzystasz służy do oceny Twojego dobrostanu psychicznego, emocjonalnego, społecznego i fizycznego. Skupia się na tym, jak Ty się czujesz i co myślisz o swoim życiu — nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.

Bardzo zależy nam na poznaniu Twojej indywidualnej perspektywy, ocen i odczuć. Niektóre pytania dotyczą Twojego ogólnego samopoczucia, inne — ostatniego tygodnia (zawsze będzie to wyraźnie zaznaczone w pytaniu).

Odpowiedzi Twoje, Twoich kolegów oraz koleżanek pomogą oszacować dobrostan klasy. Jeśli zajdzie taka potrzeba, na podstawie wyników w Twojej klasie mogą zostać zaproponowane działania edukacyjne, by poprawić poczucie dobrostanu wśród uczniów i uczennic.

Kwestionariusz może zostać powtórzony (np. po 2 tygodniach lub po 4-8 miesiącach). Dowiesz się tego od nauczyciela, który przeprowadza badanie po tym, jak zapozna się z jego wynikami.

💡 Rozmowa o nastroju i samopoczuciu może wywołać trudne i nieprzyjemne emocje. Pamiętaj: nie jesteś sam/a. Zawsze możesz porozmawiać z psychologiem lub pedagogiem szkolnym, zaufanym dorosłym lub zadzwonić na anonimową linię wsparcia.

🔑 Kwestionariusz jest anonimowy, poprosimy Cię jednak o stworzenie osobistego kodu — pomoże on porównać odpowiedzi, jeśli ponownie skorzystasz z narzędzia e w przyszłości.

Dziękujemy za szczerość i udział 💖

Dobrostan emocjonalny

1. Jak często w ostatnim tygodniu czułeś/aś się smutny/a?
(skala 0-10, 0: nigdy, 10: zawsze)
2. Jak często w ostatnim tygodniu czułeś/aś się zestresowany/a?
(skala 0-10, 0: nigdy, 10: zawsze)
3. Jak często w ostatnim tygodniu czułeś/aś się niepokój?
(skala 0-10, 0: nigdy, 10: zawsze)
4. Jak często w ostatnim tygodniu czułeś/aś się bezradny/a?
(skala 0-10, 0: nigdy, 10: zawsze)
5. Jak często w ostatnim tygodniu czułeś/aś się samotny/a?
(skala 0-10, 0: nigdy, 10: zawsze)

Dobrostan społeczny

1. Na ile możesz liczyć na wsparcie członków rodziny?
(0: wcale, 10: całkowicie)
2. Na ile możesz liczyć na wsparcie kolegów i koleżanek z klasy?
(0: wcale, 10: całkowicie)
3. Na ile możesz liczyć na wsparcie znajomych spoza klasy/szkoły?
(0: wcale, 10: całkowicie)
4. Na ile czujesz się ważny/a dla rodziny?
(0: wcale, 10: całkowicie)
5. Na ile czujesz się ważny/a dla kolegów i koleżanek z klasy?
(0: wcale, 10: całkowicie)
6. Na ile czujesz się ważny/a dla znajomych spoza klasy/szkoły?
(0: wcale, 10: całkowicie)
7. Oceń swoje relacje z rodziną w ostatnim tygodniu
(0: bardzo złe, 10: bardzo dobre)
8. Oceń swoje relacje z klasą w ostatnim tygodniu
(0: bardzo złe, 10: bardzo dobre)
9. Oceń swoje relacje ze znajomymi spoza klasy/szkoły w ostatnim tygodniu
(0: bardzo złe, 10: bardzo dobre)

Dobrostan fizyczny

1. Jak często budziłeś/aś się wypoczęty/a w ostatnim tygodniu?
(0: zawsze, 10: nigdy)
2. Czy miałeś/aś problemy z zasypianiem lub wybudzaniem się w ostatnim tygodniu?
(0: nigdy, 10: zawsze)
3. Ile razy w tygodniu uprawiałeś/aś min. 30 min aktywności fizycznej?

(skala 0–7, 0: nigdy, 7: każdego dnia)
4. Oceń jakość swojej diety/sposobu odżywiania w ostatnim tygodniu
(0: nieodpowiadająca moim potrzebom, uboga, niesatysfakcjonująca, 10: odpowiadająca moim potrzebom, odżywcza, w pełni satysfakcjonująca)
5. Ile miałeś/aś czasu i energii na dbanie o higienę?
(0: najniższa ocena, 10: najwyższa ocena)
6. Oceń ogólny stan fizyczny w ostatnim tygodniu
(0: najniższa ocena, 10: najwyższa ocena)
7. Ile czasu spędzałeś/aś przed ekranami (telefon komórkowy, tablet, komputer, laptop itp.)? (0: bardzo mało, 10: bardzo dużo)

Dobrostan szkolny

1. Na ile czujesz się bezpiecznie w szkole?
(0: wcale, 10: całkowicie)
2. Czy możesz liczyć na wsparcie nauczycieli w problemach z nauką?
(0: wcale, 10: całkowicie)
3. Czy możesz liczyć na wsparcie nauczycieli w problemach osobistych?

- (0: wcale, 10: całkowicie)
4. Na ile czujesz się częścią szkoły (społeczności szkolnej)?
(0: wcale, 10: całkowicie)
 5. Jak bardzo jesteś zadowolony/a ze szkoły w której się uczysz?
(0: wcale, 10: całkowicie)
 6. Jak bardzo jesteś zadowolony/a ze swoich ocen?
(0: wcale, 10: całkowicie)
 7. Na ile jesteś zadowolony/a z relacji z nauczycielami w ostatnim tygodniu?
(0: wcale, 10: całkowicie)
 8. Jak bardzo jesteś zadowolony/a relacji z wychowawcą w ostatnim tygodniu?
(0: wcale, 10: całkowicie)

Samoocena

1. Na ile lubisz to, co widzisz w lustrze?
(0: wcale, 10: całkowicie)
2. Jak często w ostatnim tygodniu myślałeś/aś, że inni (np. rówieśnicy) radzą sobie lepiej od Ciebie?
(0: zawsze, 10: nigdy)
3. Jak często w ostatnim tygodniu myślałeś/aś, że Twoje życie nie ma sensu?
(0: nigdy, 10: zawsze)
4. Na ile jesteś zadowolony/a z tego, kim jesteś?
(0: całkowicie, 10: wcale)
5. Na ile lubisz swój wygląd na zdjęciach?
(0: całkowicie, 10: wcale)
6. Jak często martwisz się, co inni o Tobie pomyślą?
(0: nigdy, 10: zawsze)
7. Jak często porównujesz się z rówieśnikami?
(0: nigdy, 10: zawsze)
8. Jak często porównujesz się z influencerami?
(0: nigdy, 10: zawsze)

WSKAZÓWKI DLA OSÓB PRZEPROWADZAJĄCYCH BADANIE DOBROSTANU

Osoby prowadzące otrzymają krótki przewodnik dotyczący korzystania z narzędzia, zawierający:

- Holistyczne modele dobrostanu dzieci i młodzieży który posłużył do stworzenia narzędzia
- Rekomendacje dotyczące działań w zależności od osiągniętych w klasie wyników
- Informacje, które należy przekazać uczestnikom przed rozpoczęciem badania
- Podstawowe informacje na temat Pierwszej Pomocy Emocjonalnej, czyli wskazówki jak reagować w przypadku niepokojących lub nietypowych zachowań uczniów zaobserwowanych w trakcie lub po badaniu

Nauczyciele/osoby prowadzące ocenę dobrostanu informują klasy o:

- Celu badania (ocena dobrostanu grupy i dostosowanie działań edukacyjnych).
- Anonimowości badania.
- Sposobie kodowania odpowiedzi i jego celu (monitorowanie zmian w dobrostanie w czasie).

Proponowana metoda kodowania:

dwie pierwsze litery nazwiska panińskiego matki + dzień urodzenia + dwie pierwsze litery drugiego imienia. Jeśli osoba nie ma drugiego imienia, wpisuje „XX”.

Np. Uczennica urodziła się 9 marca, nazwisko panienskie matki to Kowalska, drugie imię: Marta

Kod: KO09MA

Np. Uczeń urodził się 25 grudnia, nazwisko panienskie matki to Nowak, drugiego imienia nie ma

KOD: NO25XX

Prowadzący podkreśla, że jeśli w trakcie badania pojawią się jakiegokolwiek nieprzyjemne emocje lub ktoś po jego zakończeniu poczuje, że chciałby porozmawiać o swoich trudnościach lub obawach dotyczących kolegi/koleżanki z klasy, może zgłosić się do wyznaczonej osoby (np. szkolnego psychologa, pedagoga lub zadzwonić na linię wsparcia).

WIADOMOŚĆ DLA UCZESTNIKÓW WYŚWIETLANA PO ZAKOŃCZENIU BADANIA

Po wypełnieniu ankiety pojawia się wiadomość o treści:

Dziękujemy za Twój udział w badaniu dobrostanu w Twojej klasie. Nauczyciel, który przeprowadza badanie opracuje wyniki i omówie z Twoją klasą. Na ich podstawie zostaną zaplanowane działania edukacyjne w klasie.

Jeśli ktoś poczułeś/as się niekomfortowo podczas wypełniania ankiety, uświadomiłeś/aś sobie pewne trudności lub przypomniałeś/aś sobie o problemach, z którymi się mierzysz, może poszukać wsparcia, rozmawiając z psychologiem, pedagogiem lub dzwoniąc do tefofonu zaufania.

PARTNERZY

FUNDACIÓN
Intras



STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL,
ŠUMPERK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union