

## Wyniki ewaluacji

---

**Oddziaływanie programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” w roku szkolnym 2024/2025**



---

# Podsumowanie wyników ewaluacji

---

# Podsumowanie wyników ewaluacji

- W programie „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wzięło udział około 700 tysięcy uczniów.
- Program składał się z 8 zajęć trwających jedną godzinę lekcyjną (razem 8 godzin), realizowanych w ciągu 8 miesięcy roku szkolnego.
- Ewaluacja wskazuje że udział w programie pozwala **poprawić wiedzę oraz poczucie umiejętności dbania o swój dobrostan psychiczny**. U uczestników programu, w porównaniu z grupą kontrolną, niebiorącą udziału w programie:
  - **wzrosło o 10%** poczucie, że „wiedzą dużo” na temat sposobów szukania pomocy w wypadku złego samopoczucia psychicznego;
  - **wzrosło o 10%** poczucie, że „wiedzą dużo” na temat znajomości i rozumienia swoich potrzeb emocjonalnych;
  - **wzrosło o 7%** poczucie, że „wiedzą dużo” na temat swoich uczuć i emocji;
  - **wzrosło o 8%** poczucie, że umieją porozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czują i przeżywają;
  - **wzrosło o 7%** poczucie, że umieją porozmawiać z dorosłym o tym, co czują i przeżywają;
  - **wzrosło o 8%** poczucie, że mogą szczerze porozmawiać z pedagogiem szkolnym;
  - **wzrosło o 7%** poczucie, że mogą szczerze porozmawiać z dorosłym o tym, co czują i przeżywają
- **Wszystkie te wyniki są istotnie statystycznie** wyższe od wyników w grupie kontrolnej uczniów, którzy nie brali udziału w programie.
- Biorąc pod uwagę, że program zamyka się jedynie w 8 godzinach lekcyjnych i nieznacznie obciąża realizujące go placówki edukacyjne, **wszystkie uzyskane wzrosty należy uznać za znaczące i wartościowe.**

---

# **Charakter i organizacja badania ewaluacyjnego**

# Wstęp

- Badanie ewaluacyjne, którego wyniki prezentujemy, jest integralnym elementem całego programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”. Pytania zadawane w badaniu dotyczyły wyłącznie zagadnień poruszanych w programie oraz poziomu realizacji celów programu, a do próby weszli wyłącznie uczniowie szkół zgłoszonych do programu (zarówno z tych klas, które brały udział w programie, jak i tych, które nie realizowały programu). Badanie było realizowane przez szkoły, czyli w miejscu realizacji programu, na podstawie kwestionariuszy dostarczonych szkolnym liderom programu, a zakres dystrybucji linków i okres wypełniania kwestionariuszy przez uczniów zależał od liderów szkolnych i nauczycieli prowadzących program w klasach.
- Ze względu na ewaluacyjny cel i charakter badanie ogranicza się do oceny efektów programu. Bazę do stworzenia kwestionariusza stanowiły scenariusze lekcji realizowanych w ramach programu oraz zakładane cele programu.
- Podstawowym celem badania było sprawdzenie, jak wskaźniki dotyczące postrzegania przez uczniów swojej wiedzy oraz umiejętności radzenia sobie w pewnych sytuacjach zmieniły się pod wpływem programu. Ich poziom wyjściowy był zbadany przed rozpoczęciem programu (początek roku szkolnego), natomiast efekty były mierzone tuż przed zakończeniem roku szkolnego w podziale na grupę testową (uczestniczący w programie) i kontrolną/porównawczą (nieuczestniczący w programie).
- W związku z tym, że program był realizowany w określonej liczbie szkół, badanie ewaluacyjne również było realizowane wyłącznie w tych szkołach. Struktura próby została zdeterminowana przez dwa czynniki:
  - 1. Profil szkół, które zgłosiły chęć udziału w programie.
  - 2. Profil szkół, w których przynajmniej część uczniów zdecydowała się wypełnić ankiety. Z tego powodu o wynikach badania można mówić wyłącznie w odniesieniu do populacji uczniów ze szkół biorących udział w badaniu, a nie CAŁEJ populacji uczniów w Polsce.
- Ze względu na ewaluacyjny charakter oraz celowy dobór próby badanie nie ma charakteru eksploracyjnego – nie dostarcza wiedzy o populacji młodych ludzi ani nie wykracza poza zakres tematyczny zrealizowanych zajęć. Nie dotyczyło także tematów z szerokiego zakresu zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, nie szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, jak ogólnie, na poziomie psychicznym, funkcjonują uczniowie w Polsce. Nie jest to badanie mające na celu diagnozę zdrowia psychicznego – nie koncentrowaliśmy się na problemach związanych ze zdrowiem psychicznym, a tym bardziej nie diagnozowaliśmy problemów czy zaburzeń. Nie jest to także badanie reprezentatywne dla całej populacji uczniów w Polsce – struktura próby została dopasowana do struktury populacji uczestników programu, ale nie jest zgodna ze strukturą wszystkich uczniów w Polsce.

---

# Sposób prowadzenia badania ewaluacyjnego

- **Organizacja badania.** Badanie było prowadzone poprzez szkoły biorące udział w programie. Liderzy szkolni otrzymali aktywne linki do kwestionariuszy online, a następnie przekazali je nauczycielom prowadzącym zajęcia, zaś nauczyciele przekazali linki uczniom. Odpowiedzi uczniów były zbierane anonimowo, jednak linki dla poszczególnych szkół zawierały identyfikatory, które pozwalały określić, czy szkoła rozpoczęła realizację badania. Kwestionariusze dla uczniów były aktywne i dostępne dla liderów oraz nauczycieli w momencie przekazania, a nauczyciele, którzy chcieli się zapoznać z kwestionariuszem lub sprawdzić działanie linku, mogli dokonać próbnego wypełnienia.
- **Udział w badaniu i rekrutacja do badania.** W badaniu ewaluacyjnym brali udział uczniowie klas IV–VIII szkół podstawowych oraz I–V szkół ponadpodstawowych. Udział w badaniu był dobrowolny. Liderzy szkolni przekazywali linki do badania nauczycielom prowadzącym zajęcia, a nauczyciele przekazywali te linki uczniom. Oba pomiary były prowadzone przy pomocy kwestionariusza online. We wstępie do kwestionariusza uczniowie otrzymywali informację o celu badania, dobrowolności udziału, anonimowości oraz możliwości przerwania badania w każdym momencie – uczeń mógł przerwać wypełnianie kwestionariusza lub zamknąć okno przeglądarki bez żadnych konsekwencji. Rzeczywiste poziomy wypełnienia kwestionariusza na poziomie szkół potwierdzają dowolność udziału w badaniu, gdyż wahają się w różnych szkołach od 2% do 30% uczniów biorących udział w programie. Zgody rodziców na udział w badaniu były pozyskiwane i gromadzone przez szkoły, a szkoła mogła skorzystać z udostępnionego wzoru lub użyć własnego.
- **Kwestionariusz badania.** Zakres pytań w kwestionariuszu został opracowany na podstawie celów programu, z uwzględnieniem zarówno zadań badania, jak i minimalizacji obciążeń badaniem dla uczniów. Został zaplanowany tak, by zadać uczniom minimalną liczbę pytań, niezbędną do dokonania ewaluacji. Kwestionariusz na poziomie językowym został opracowany w trzech krokach: zredagowany przy użyciu słownictwa i konstrukcji językowych stosowanych przez uczniów biorących udział w wywiadach indywidualnych realizowanych w ramach ewaluacji pilotażu programu w maju i czerwcu 2024 roku, następnie zweryfikowany poprzez porównanie z treściami i strukturami językowymi podręczników dla klasy V do przyrody (Nowa Era) oraz historii (GWO), był także konsultowany z psychologami.

---

# Próba i jej charakter

- **Badanie było prowadzone na próbie celowej**, której struktura pod względem płci i wieku została wstecznie dopasowana do struktury uczniów biorących udział w zajęciach programu.
- **Uwarunkowania wpływające na wielkość próby.** Doświadczenia z pierwszego roku prowadzenia programu (2023/2024) i badania jego oddziaływania dostarczyły cennej wiedzy na temat konstruowania próby badawczej. Pod uwagę wzięto kilka zjawisk, które powodują wysokie zróżnicowanie badanych klas i szkół, a co za tym idzie duże ryzyko zakłócenia wyników badania przez jednostkowe uwarunkowania:
  - Dobór klas do udziału w programie na poziomie szkół nigdy nie jest losowy. W jednych szkołach wybierane są klasy „łatwe”, żeby oswoić się z programem i zebrać doświadczenia, w innych właśnie odwrotnie – klasy „trudne”, z aktualnymi problemami, a program jest traktowany jako interwencja. Takie zróżnicowanie powoduje, że wyniki należy traktować opisowo – pokazują one doświadczenia badanych klas, ale nie dają podstaw do uogólnienia ich na wszystkie szkoły.
  - Silnie zróżnicowane są same placówki – różne są doświadczenie i style pracy grom pedagogicznych, uwarunkowania środowiskowe, wielkość placówki, specyfika regionu, dostęp do wsparcia psychologicznego, ekspozycja na czynniki o negatywnym oddziaływaniu itp. Z tych względów dla oceny sytuacji potrzebne są duże próby, wewnątrz których możliwe jest zniesienie tych incydentalnych motywów i uwarunkowań.
  - Zróżnicowany, co ze względu na specyfikę programu jest nieuniknione, jest sposób prowadzenia zajęć – są klasy, w których zajęcia udaje się przeprowadzić w całości, są takie, w których zaangażowanie uczniów nie pozwala dokończyć wszystkich elementów, lub takie, w których trudności organizacyjne nie pozwalają przeprowadzić wszystkich zajęć.
  - Udział szkół w ewaluacji jest dobrowolny, a także udział uczniów w ewaluacji jest dobrowolny, zatem uzyskanie satysfakcjonującej analitycznie liczby wywiadów wymagało zaproszenia do badania ewaluacyjnego dużej liczby szkół.
  - Małe okna czasowe na realizację obu fal badania (dla pierwszej fali było to około 3 tygodni, między 15 września a 10 października, dla drugiej fali około 2 tygodni, między 10 czerwca a końcem roku szkolnego) powodowały, że w wypadku uzyskania zbyt małej liczby wywiadów nie było już czasu i technicznej możliwości dokonania uzupełniającego pomiaru, zatem realizacja terenowa musiała być planowana w oparciu o pesymistyczne założenia co do frekwencji respondentów.

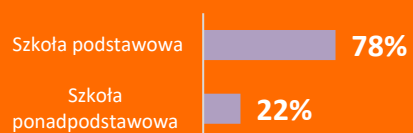
# Wielkość i charakter prób badania ewaluacyjnego

- **Wymagania co do wielkości próby wynikające ze specyfiki programu.** Program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” został zaplanowany jako program powszechny, o dużej skali, którego organizacja i prowadzenie odbywa się na poziomie szkoły, w oparciu o zasoby samej szkoły. Ewaluacja miała zatem za zadanie sprawdzić także, czy możliwe jest skuteczne prowadzenie programu, mimo występowania różnych czynników zakłócających, takich jak zróżnicowanie środowiskowe, wypalenie zawodowe czy przeciążenie nauczycieli, wielkość miejscowości, rejon kraju. Mimo dostępu do wielu badań stwierdzających istnienie tych wszystkich oddziaływań zakłócających nie było możliwe przewidzenie występowania ich we wszystkich w placówkach, które zgłosiły się do programu, zatem za najpewniejszy sposób ograniczenia ich oddziaływania zostało uznane uzyskanie możliwie dużej próby badawczej.
- **Wymagania co do wielkości próby wynikające ze złożoności badanej populacji.** Podczas określania wielkości próby przyjęto następujące założenia:
  - Podział próby na poszczególne poziomy nauczania od klasy IV do VII szkoły podstawowej oraz od I do V szkoły ponadpodstawowej (10 poziomów).
  - Zróżnicowanie środowisk wiejskich i miejskich.
  - Zróżnicowanie 5 makroregionów Polski wg NUTS 1, z wyłączeniem Warszawy i gmin przyległych w makroregionie północno-wschodnim.
  - Przynajmniej 150 wypełnionych kwestionariuszy w każdej domenie (jednostce analitycznej) badania.
  - 100 domen badania (10 poziomów, dwa typy wielkości miejscowości, pięć makroregionów).
  - Takie założenia co do wielkości próby wymagały realizacji około 15 tysięcy wywiadów w próbie testowej (uczestników programu) i podobnej liczby w grupie kontrolnej (nieuczestników programu).
  - Przy znanym z wcześniejszych badań poziomie wypełnień, który – wobec dobrowolności na poziomie szkół i uczniów – sięga około 5–7%, postanowiono zaprosić do udziału w badaniu wszystkie szkoły biorące udział w programie.
  - W pierwszej fali badania założenia powyższe okazały się zbyt ostrożne, a próba zrealizowana przekroczyła kilkukrotnie planowaną wielkość. W drugiej fali badania zastosowano te same założenia, które w tym wypadku okazały się trafne, gdyż uzyskano:
    - ponad 35 tysięcy wywiadów z uczestnikami programu i...
    - ...ponad 18 tysięcy z nieuczestnikami.

# Charakter i struktura prób badania

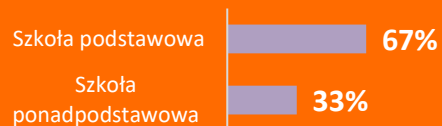
## STRUKTURA UCZESTNIKÓW PROGRAMU

### Poziom edukacji



## 1. BADANIE WSTĘPNE PRZED STARTEM PROGRAMU 10.2024, n = 212 793

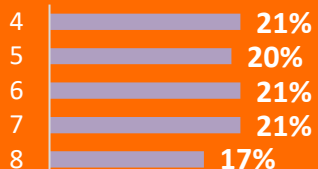
### Poziom edukacji



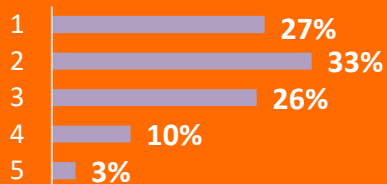
### Płeć



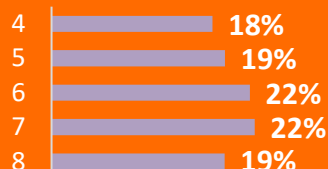
### Klasy SP n = 571 424



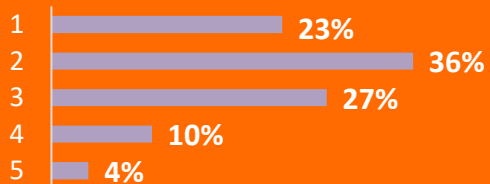
### Klasy PP n = 217 233



### Klasy SP n = 141 853

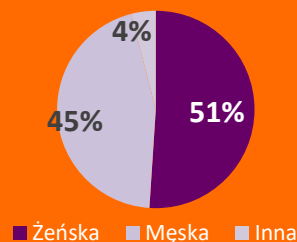


### Klasy PP n = 70 940

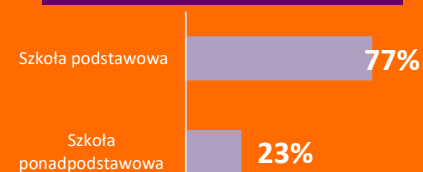


## 2. BADANIE EWALUACYJNE PO ZAKOŃCZENIU PROGRAMU 06.2025, n = 57 023

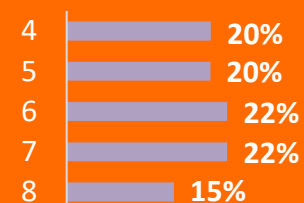
### Płeć



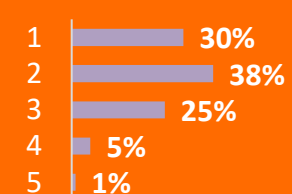
### Poziom edukacji



### Klasy SP n = 43 667



### Klasy PP n = 13 346



**2a. UCZNIOWIE, KTÓRZY NIE BRALI UDZIAŁU w programie 2024/2025, n = 18 422**

**2b. UCZNIOWIE, KTÓRZY BRALI UDZIAŁ w programie 2024/2025, n = 35 666**

Dla celów analiz porównawczych przeprowadzono następujące operacje na zebranych danych surowych:

- Usunięcie niepełnych wywiadów, niespójnych wywiadów, braków danych, nielogicznych odpowiedzi.
- Na poziomie szkoły podstawowej: wyrównanie struktury wieku i płci uczestników badania metodą ważenia danych, a za podstawę ważenia przyjęto strukturę prawidłowych wyników uzyskaną w badaniu ewaluacyjnym przeprowadzonym w czerwcu 2025.
- Na poziomie szkoły ponadpodstawowej wyniki po wyrównaniu struktury okazały się na tyle bliskie wynikowi surowym, że wykorzystano wyniki surowe (po wyczyszczeniu danych).

# Wskaźniki badania

Wskaźniki badania zostały dobrane z uwzględnieniem dwóch kwestii:

- Oceny wpływu programu na poziomie wiedzy, zastosowania wiedzy oraz efektów w obszarze relacji z otoczeniem.
- Skali zajęć w programie, które zamykają się w maksymalnie 9 godzinach lekcyjnych w ciągu roku, są zatem oddziaływaniem mało intensywnym.

Badanie miało na celu określenie efektów programu na poziomie wiedzy i postrzegania swoich kompetencji oraz relacji z otoczeniem przez uczniów, nie diagnozowało ich stanu emocjonalnego ani, tym bardziej, zakłóceń w funkcjonowaniu.

## 1. Wskaźniki dotyczące wiedzy pozyskanej przez uczestników

- Te wskaźniki pozwalają określić, czy badani uczniowie mają poczucie, że dysponują wiedzą na temat zagadnień poruszanych w programie.
- Przekazanie wiedzy to podstawowe zadanie programu profilaktycznego, ale także warunek wszystkich kolejnych oddziaływań.



- a. Subiektywna ocena poziomu wiedzy na temat głównych elementów funkcjonowania psychiki: emocji i ich rozpoznawania, potrzeb, określania i stawiania granic, bezpiecznych zachowań w sieci, krytycznego myślenia.
- b. Subiektywna ocena poziomu wiedzy na temat szukania pomocy w razie trudnych stanów emocjonalnych.

## 2. Wskaźniki dotyczące zastosowania wiedzy

- Te wskaźniki służą określeniu, czy u uczniów pojawia się zmiana postrzeganego poziomu umiejętności zastosowania wiedzy z zajęć, czyli praktycznego działania.
- Ocena tych wskaźników jest wspierana obserwacjami nauczycieli.



- a. Poziom umiejętności zauważania i nazywania stanów emocjonalnych i potrzeb u siebie i innych osób.
- b. Poziom umiejętności zadbania o siebie i innych w trudnych emocjonalnie sytuacjach.
- c. Poziom umiejętności zabezpieczania się przed zagrożeniami w sieci.

## 3. Wskaźniki dotyczące efektów w odniesieniu do samopoczucia

- Te wskaźniki pozwalają ocenić, czy program poprawia relacje w grupie oraz zaufanie do otoczenia, a przynajmniej czy nie działa na te zjawiska negatywnie.



- a. Poziom poczucia akceptacji w grupie rówieśniczej.
- b. Poziom poczucia zaufania do dorosłych.

## 4. Wskaźniki dotyczące reakcji na sam udział z zajęciach programu

- Te wskaźniki dotyczą powierzchownej oceny zajęć z perspektywy uczestnika, jego ogólnej satysfakcji z faktu, że w ogóle brał w nich udział.



- a. Ocena atrakcyjności zajęć.
- b. Rekomendowanie zajęć innym uczniom.

# Kwestionariusz badania z uczniami

**1. Czy w tym roku szkolnym uczestniczyłaś/ eś w zajęciach programu profilaktycznego Godzina dla Młodych Główni?**

- TAK
- NIE

**2. Oceń, na ile masz poczucie, że znasz i rozumiesz tematy wymienione poniżej. Jeśli jakiś temat nie jest Ci znany nawet z nazwy, zaznacz „1”:**

Skala: od „5” - wiem dużo na ten temat do „1” – wiem bardzo mało lub nic na ten temat

- Uczucia i emocje
- Potrzeby emocjonalne
- Stawianie granic w kontaktach z ludźmi
- Szukanie pomocy w przypadku złego samopoczucia psychicznego
- Bezpieczne zachowania w internecie
- Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji w internecie
- Dbanie o swoją sprawność fizyczną

**3. Zaznacz na poniższej skali, w jakim stopniu potrafisz....:**

Skala: 5 – w bardzo dużym stopniu – 1 – w bardzo małym stopniu

- określić, co dokładnie czujesz i przeżywasz
- rozpoznać, czego ci potrzeba, aby się dobrze czuć
- rozpoznać, że ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz
- zaprotestować, kiedy ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz
- rozmawiać z kimś dorosłym o tym, co czujesz i co przeżywasz
- rozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz i co przeżywasz
- pomóc komuś, kto przeżywa trudne chwile
- poprosić o pomoc, jeśli poczujesz taką potrzebę
- zabezpieczyć się przed zagrożeniami świata online
- sprawdzić czy informacje znajdujące się w internecie są prawdziwe
- zrezygnować z użycia smartfona lub komputera kiedy nie jest to konieczne

**4. Zaznacz, czy w ciągu ostatniego półrocza zdarzyło ci się:**

Skala: tak, kilka razy – tak, raz – nie, ani razu

- zaprotestować, kiedy ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz
- rozmawiać z kimś dorosłym o tym, co czujesz i co przeżywasz
- rozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz i co przeżywasz
- pomóc komuś, kto przeżywa trudne chwile
- poprosić o pomoc, jeśli poczujesz taką potrzebę
- sprawdzić czy informacje znajdujące się w internecie są prawdziwe
- zrezygnować z użycia smartfona lub komputera kiedy nie jest to konieczne

**5. Zaznacz, czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się**

(TAK/ NIE):

- Z własnej woli odwiedzić psychologa szkolnego, aby porozmawiać o tym, co czujesz
- Z własnej woli odwiedzić pedagoga szkolnego, aby porozmawiać o tym, co czujesz
- Być na wizycie u psychoterapeuty lub psychologa poza szkołą

**6. W jakim stopniu poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie**

Skala 1 (wcale)-10 (w bardzo dużym stopniu):

- Obawiam się, że moi rówieśnicy za moimi plecami mogą o mnie mówić źle
- Obawiam się, że koledzy śmieją się ze mnie, żartują ze mnie
- Obawiam się, że szczerowość wobec dorosłych odbije się negatywnie później, więc wolę przy nich nie ujawniać co czuję i myślę
- Obawiam się, że szczerowość wobec rówieśników odbije się negatywnie później, więc wolę przy nich nie ujawniać co czuję i myślę

**7. Na ile prawdziwe w Twoim przypadku są poniższe stwierdzenia?**

Skala: 5 – całkowicie prawdziwe – 1 – całkowicie nieprawdziwe

- Czuję się dobrze w mojej szkole
- Moja klasa jest zgrana
- Koledzy i koleżanki w mojej szkole są dla siebie mili i życzliwi
- Ufam przynajmniej niektórym nauczycielom
- Mam przyjaciół, którym całkowicie ufam
- Wiem z kim dorosłym w szkole mogę porozmawiać, gdybym potrzebował/a pomocy

**8. Zaznacz, na ile masz poczucie, że możesz szczerze porozmawiać o swoich uczuciach z następującymi osobami:**

5 – zdecydowanie mogę – 1 –

zdecydowanie nie mogę (+ „nie mam”)

- Wychowawca klasy
- Pedagog szkolny
- Dyrektor szkoły
- Rodzic/dorosły opiekun
- Brat/siostra
- Koleżanka/kolega z klasy
- Przyjaciół/przyjaciółka
- Znajomi z poprzedniej szkoły/przedszkola

**9. Zaznacz, czy w ostatnim roku szkolnym zdarzyło Ci się:**

Skala: tak-nie

(pytanie zadane tylko w drugiej fali badania)

- Porozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz
- Porozmawiać z rodzicem/rodzicami o tym co czujesz
- Powiedzieć komuś, kto przekraczał Twoje granice, że się na to nie zgadzasz
- Zauważyć, że ktoś może mieć problem ze swoimi emocjami i zainicjować z nim rozmowę
- Pójść do psychologa porozmawiać o tym co czujesz
- Pójść do pedagoga szkolnego porozmawiać o tym co czujesz
- Poradzić komuś, jak może szukać pomocy
- Poprosić w domu, żeby iść do psychologa/ na terapię poza szkołą
- Poszukać samemu więcej informacji na temat omawianych na zajęciach
- Zrezygnować z użycia smartfona lub komputera kiedy nie było to konieczne
- Sprawdzić czy informacja znaleziona w internecie jest prawdziwa

*Pytania od 10 do 13 zadawane tylko jeśli w pytaniu 1 kod „TAK” (uczestnicy)*

**10. Czy pojawiły się u Ciebie jakieś odczucia z poniżej wymienionych, które utrudniały Ci pełne korzystanie z tych zajęć:**

Skala: często, czasem, rzadko, wcale

- lęk przed oceną przez innych
- lęk, że koledzy będą się śmiać
- obawa, że szczerowość wobec dorosłych podczas zajęć odbije się negatywnie później
- obawa, że szczerowość wobec rówieśników podczas zajęć odbije się negatywnie później
- poczucie, że nie ma sensu tak roztrząsać spraw psychiki

**11. Jaka zapewne byłaby Twoja odpowiedź, gdyby ktoś w Twoim wieku zapytał, czy warto brać udział w zajęciach programu GdMG:**

- Zdecydowanie warto
- Raczej warto
- Raczej nie warto
- Zdecydowanie nie warto

**13. Wystaw ogólną ocenę szkolną zajęciom w programie Godzina dla Młodych Główni:.....**  
(skala 1-6)

Metryczka:

**M1. Do której klasy chodzisz:**

- 4 klasa szkoły podstawowej
- 5 klasa szkoły podstawowej
- 6 klasa szkoły podstawowej
- 7 klasa szkoły podstawowej
- 8 klasa szkoły podstawowej
- 1 klasa szkoły ponadpodstawowej
- 2 klasa szkoły ponadpodstawowej
- 3 klasa szkoły ponadpodstawowej
- 4 klasa szkoły ponadpodstawowej
- 5 klasa szkoły ponadpodstawowej

**M2. Jakie oznaczenie ma klasa do której chodzisz:**

- A / B / C / D / E / F
- Inna nazwa, jaka?.....

**M3. Z jaką płcią się identyfikujesz:**

- Żeńską
- Męską
- Inną

# Zakres realizacji programu

Liczba szkół zgłoszonych do programu (po usunięciu dublujących się szkół i zespołów szkół)	<b>3976</b>
Liczba szkół, których liderzy wypełnili kwestionariusz informacyjny	<b>2637</b>
Odsetek szkół, których liderzy wypełnili kwestionariusz informacyjny	<b>66%</b>

Dane o zasięgu programu pochodzą z kwestionariuszy wypełnianych przez liderów szkolnych. Tylko 66% liderów wypełniło kwestionariusze, zatem dane o wszystkich uczestnikach programu są jedynie szacunkowe. Całkowita liczba jest wynikiem dzielenia uzyskanych danych liczbowych przez 0,66.

Szacujemy, że łącznie w zasięgu programu było około 1,2 miliona uczniów, z czego około 700 tysięcy uczniów brało udział w zajęciach programu, a niemal drugie tyle uczyło się w placówkach, w których program był realizowany, ale nie brało w nim udziału.

Najwyższy poziom realizacji programu był w klasach III, IV, V i VI szkoły podstawowej oraz w klasie I szkoły ponadpodstawowej.

	Dane uzyskane od liderów szkolnych w kwestionariuszu informacyjnym			Estymacja proporcjonalna na wszystkie szkoły uczestniczące w programie		
	Liczba klas w zgłoszonych szkołach, które przekazały dane o uczestnictwie uczniów w rozbiściu na poziomy	Liczba klas na danym poziomie, w których prowadzony jest program, w szkołach, które przekazały dane	% klas objętych programem	Liczba uczniów na danym poziomie w klasach, w których prowadzony jest program we wszystkich szkołach	Liczba uczniów w zasięgu oddziaływania programu we wszystkich szkołach	% uczestników programu na poszczególnych poziomach dla klas IV-VIII SP i I-V PP
<b>Szkoły podstawowe</b>				dla średniej liczebności klasy = 20		
Klasa I SP	4351	2088	48%	63273	131848	
Klasa II SP	4120	1933	47%	58576	124848	
Klasa III SP	4111	2017	49%	61121	124576	
Klasa IV SP	3968	2678	67%	81152	120242	21%
Klasa V SP	3902	2528	65%	76606	118242	20%
Klasa VI SP	4086	2656	65%	80485	123818	21%
Klasa VII SP	3895	2729	70%	82697	118030	21%
Klasa VIII SP	3763	2228	59%	67515	114030	17%
<b>SUMA SP</b>	<b>32196</b>	<b>18857</b>	<b>59%</b>	<b>571424</b>	<b>975636</b>	<b>100%</b>
<b>Szkoły ponadpodstawowe</b>				dla średniej liczebności klasy = 22		
Klasa I PP	1647	1043	63%	34767	34767	27%
Klasa II PP	2819	1273	45%	42433	42433	33%
Klasa III PP	2780	987	36%	32900	32900	26%
Klasa IV PP	1863	393	21%	13100	13100	10%
Klasa V PP	770	121	16%	4033	4033	3%
<b>SUMA PP</b>	<b>9879</b>	<b>3817</b>	<b>39%</b>	<b>127233</b>	<b>217338</b>	<b>100%</b>
<b>ESTYMACJA LICZBY UCZNIÓW OBJĘTYCH PROGRAMEM:</b>				<b>698658</b>		
Liczba uczniów we wszystkich szkołach objętych programem wg RSPO:				<b>1192974</b>		
Procent uczniów objętych programem w szkołach, w których trwał program:				<b>59%</b>		

---

**Wpływ programu na postrzeganą  
wiedzę i świadomość związaną  
z dobrostanem psychicznym**

---

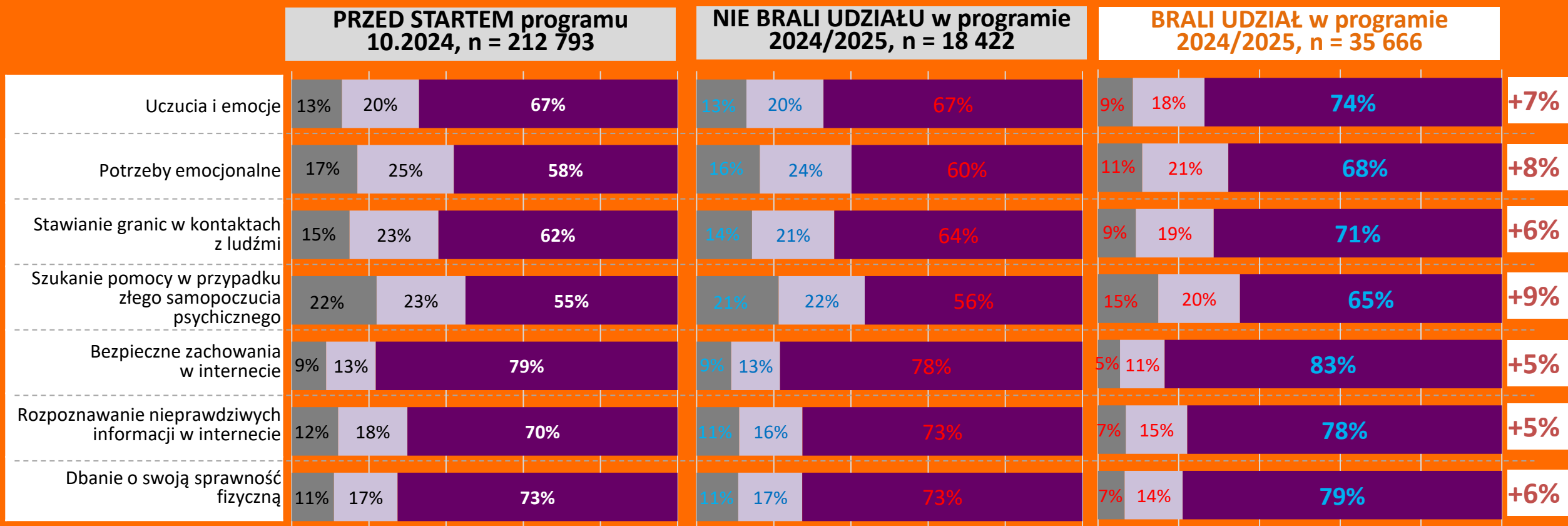
# Zmiany dotyczące wiedzy i świadomości

- Udział w programie „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” pozwala poprawić wiedzę i świadomość uczniów związaną z ich zdrowiem psychicznym. Uczniowie biorący udział w programie odnotowali statystycznie większy przyrost wiedzy i świadomości w poniższych obszarach:
  - Świadomość sposobów szukania pomocy w wypadku złego samopoczucia psychicznego na poziomie „wiem dużo” **wzrosła o 10% u uczestników programu, a o 1% w grupie porównawczej.**
  - Znajomość i rozumienie swoich potrzeb emocjonalnych na poziomie „wiem dużo” **wzrosła o 10% u uczestników programu, a o 2% w grupie porównawczej.**
  - Znajomość i rozumienie swoich potrzeb, uczuć i emocji na poziomie „wiem dużo” **wzrosła o 7% u uczestników programu, a w grupie porównawczej pozostała na takim samym poziomie.**
- Podobne zmiany, choć nieco mniejsze, dotyczą także granic, bezpiecznych zachowań w internecie oraz dbania o sprawność fizyczną.
- Wszystkie uzyskane różnice w zakresie wiedzy pomiędzy uczestnikami i nieuczestnikami były istotne statystycznie, co wskazuje, że program jest skuteczny w zakresie podnoszenia u uczniów poczucia posiadania wiedzy na temat podstawowych kwestii dla dobrostanu psychicznego.

# Program zwiększa poczucie znajomości tematów z zakresu zdrowia psychicznego

Pyt.: Na ile masz poczucie, że znasz i rozumiesz następujące tematy?

■ Wiem mało na ten temat    ■ Trochę wiem, a trochę nie wiem na ten temat    ■ Wiem dużo na ten temat



- Analiza wykazała, że w grupie uczniów nieuczestniczących poziom znajomości tematów poruszanych w programie nie uległ znaczącej zmianie, natomiast wśród uczestników odnotowano istotny statystycznie postęp.

# DOBRA znajomość poszczególnych tematów w podziale na poziomy nauczania

Pyt.: Na ile masz poczucie, że znasz i rozumiesz następujące tematy? Odpowiedzi: „wiem dużo”

	NIE BRALI UDZIAŁU w programie 2024/2025, n = 18 422				BRALI UDZIAŁ w programie 2024/2025, n = 35 666			
	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Uczucia i emocje	67%	68%	66%	67%	74%	75%	73%	73%
Potrzeby emocjonalne	60%	59%	60%	62%	68%	68%	67%	69%
Stawianie granic w kontaktach z ludźmi	64%	66%	64%	62%	71%	73%	70%	70%
Szukanie pomocy w przypadku złego samopoczucia psychicznego	56%	56%	57%	57%	65%	64%	64%	69%
Bezpieczne zachowania w internecie	78%	78%	79%	79%	83%	84%	84%	83%
Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji w internecie	73%	71%	74%	74%	78%	77%	78%	80%
Dbanie o swoją sprawność fizyczną	73%	75%	72%	69%	79%	81%	78%	76%

- Różnice w postrzeganym poziomie wiedzy pomiędzy uczestniczącymi w programie i nieuczestniczącymi występują na wszystkich poziomach nauczania.
- Uczestnicy programu mają większe poczucie wiedzy o zagadnieniach z zakresu zdrowia psychicznego.

---

**Wpływ programu na umiejętności  
wymagające stosowania przekazywanej  
wiedzy**

---

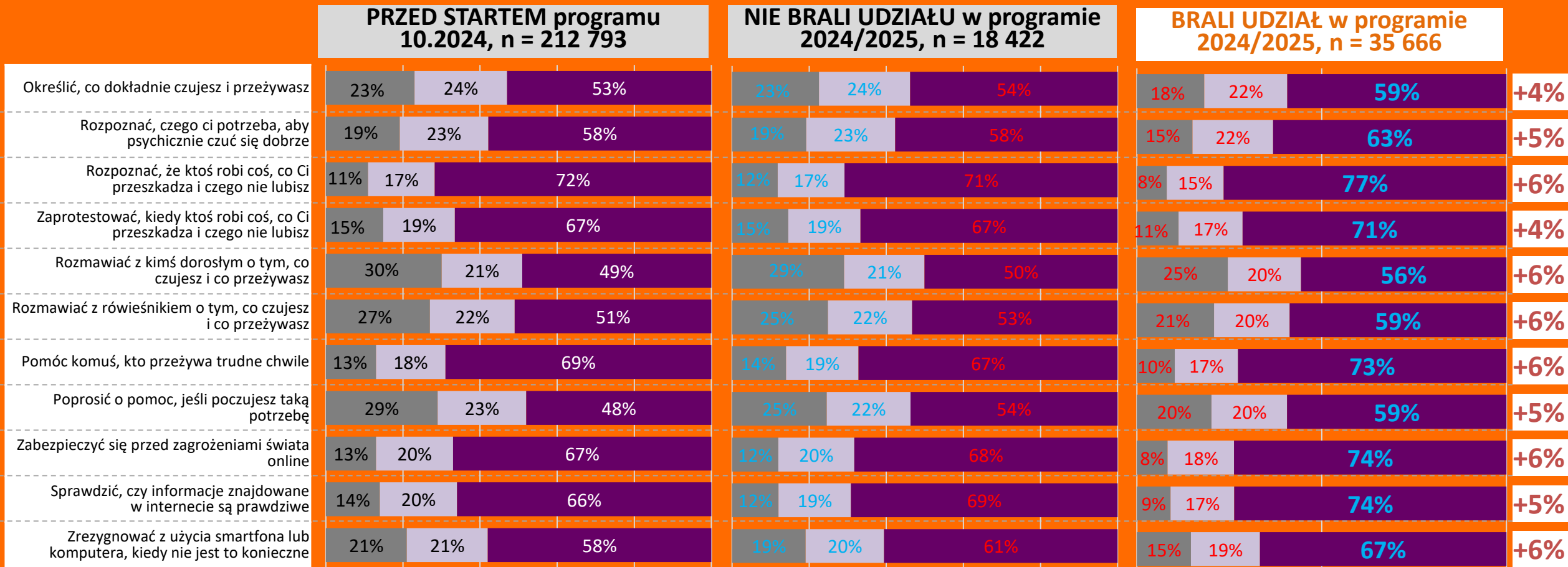
# Zmiany dotyczące umiejętności

- Udział w programie „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” sprzyja wzrostowi przekonania uczniów o własnych umiejętnościach potrzebnych do dbania o dobrostan psychiczny oraz częstszemu podejmowaniu działań wspierających ten dobrostan. Na podstawie wyników badania okazuje się, że poziom poniższych wskaźników u uczestników programu wzrósł, podczas gdy w grupie porównawczej pozostał stabilny:
  - Poczucie, że umiem porozmawiać w rówieśnikiem o tym, co czuję i przeżywam, **wzrosło o 8% u uczestników, a o 2% w grupie porównawczej.**
  - Uczniów, którzy faktycznie porozmawiali kilka razy z rówieśnikiem o tym, co czuję i przeżywam, **przybyło o 3% wśród uczestników programu, a w grupie porównawczej ubyło o 1%.**
  - Poczucie, że umiem porozmawiać z dorosłym o tym, co czuję i przeżywam, **wzrosło o 7% u uczestników, a o 1% w grupie porównawczej.**
  - Uczniów, którzy faktycznie porozmawiali kilka razy z dorosłym o tym, co czuję i przeżywam, **przybyło o 4% wśród uczestników programu, a w grupie porównawczej poziom pozostał ten sam.**
  - Uczniów, którzy świadomie rezygnują z użycia smartfona lub komputera, **przybyło o 5% wśród uczestników programu, a ubyło o 1% w grupie porównawczej.**
- Wszystkie uzyskane różnice pomiędzy uczestnikami i nieuczestnikami w zakresie przekonania o umiejętnościach oraz doświadczeń w stosowaniu umiejętności były istotne statystycznie, co wskazuje, że program jest skuteczny w zakresie poprawiania umiejętności sprzyjających zachowaniu i poprawieniu dobrostanu psychicznego.

# Program sprzyja podnoszeniu poziomu ważnych umiejętności

Pyt.: W jakim stopniu potrafisz...?

■ W MAŁYM STOPNIU ■ W ŚREDNIM STOPNIU ■ W DUŻYM STOPNIU



- Wśród uczestników programu odnotowano postęp w zakresie rozumienia siebie, stawiania granic, otwartości wobec innych oraz sięgania po pomoc, natomiast w grupie porównawczej poziom tych umiejętności pozostał stabilny.

Kolorami niebieskim i czerwonym oznaczono różnice istotne statystycznie.

# DOBRE opanowanie umiejętności w podziale na poziomy edukacji

Poczucie, że w dużym stopniu potrafię:

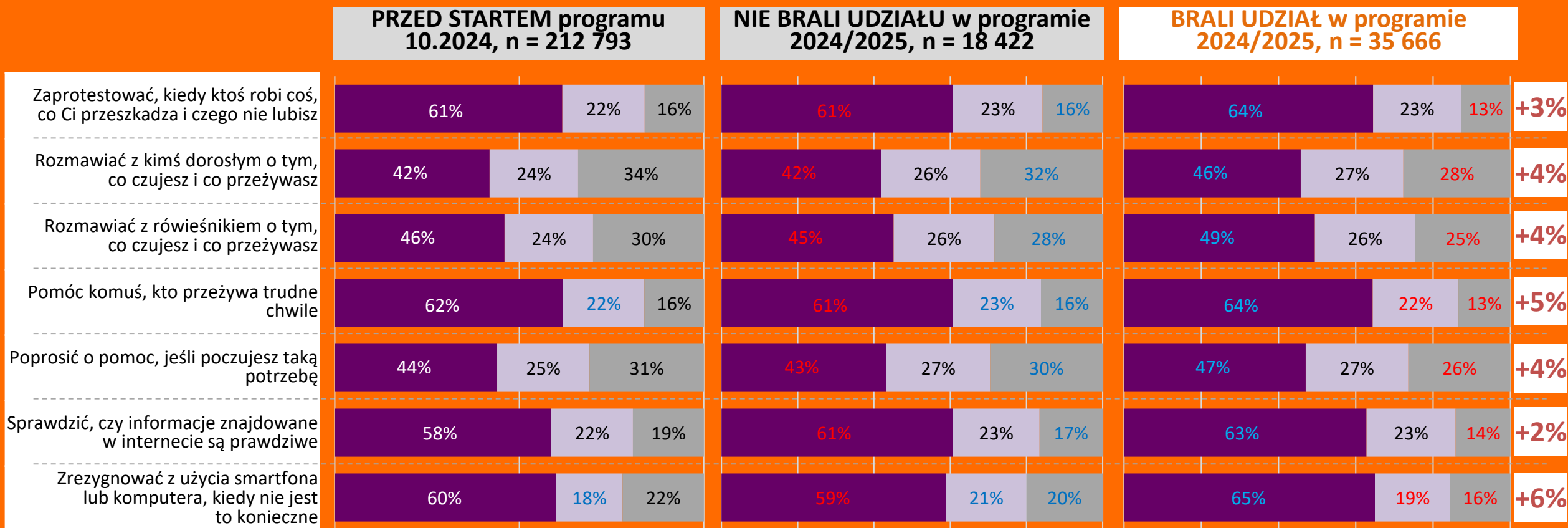
	NIE BRALI UDZIAŁU w programie 2024/2025, n = 18 422				BRALI UDZIAŁ w programie 2024/2025, n = 35 666			
	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Określić, co dokładnie czujesz i przeżywasz	54%	58%	51%	49%	59%	63%	55%	56%
Rozpoznać, czego ci potrzeba, aby psychicznie czuć się dobrze	58%	60%	56%	55%	63%	66%	60%	62%
Rozpoznać, że ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz	71%	72%	69%	70%	77%	78%	75%	76%
Zaprotestować, kiedy ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz	67%	69%	65%	64%	71%	74%	69%	69%
Rozmawiać z kimś dorosłym o tym, co czujesz i co przeżywasz	50%	56%	46%	44%	56%	60%	51%	52%
Rozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz i co przeżywasz	53%	55%	50%	53%	59%	59%	56%	60%
Pomóc komuś, kto przeżywa trudne chwile	67%	71%	64%	63%	73%	76%	70%	69%
Poprosić o pomoc, jeśli poczujesz taką potrzebę	54%	60%	50%	47%	59%	64%	55%	56%
Zabezpieczyć się przed zagrożeniami świata online	68%	69%	68%	68%	74%	74%	73%	74%
Sprawdzić, czy informacje znajdujące w internecie są prawdziwe	69%	68%	69%	70%	74%	73%	74%	76%
Zrezygnować z użycia smartfona lub komputera, kiedy nie jest to konieczne	61%	63%	58%	60%	67%	69%	64%	66%

- Uczestnicy programu przewyższają uczniów z grupy porównawczej pod względem wszystkich badanych wskaźników na wszystkich poziomach nauczania, a wszystkie zaobserwowane różnice są istotne statystycznie.

# Zachowania w ciągu ostatnich 6 miesięcy

Pyt.: Czy w ciągu ostatniego półrocza zdarzyło Ci się...?

■ Tak, kilka razy ■ Tak, tylko raz ■ Nie, ani razu



- W grupie uczniów nieuczestniczących w programie poziom badanych zachowań pozostał stabilny, a w niektórych obszarach odnotowano niewielki spadek.
- Uczestnicy programu, w porównaniu z początkiem roku szkolnego, wykazali wzrost pozytywnych zachowań we wszystkich badanych obszarach.

# Zachowania uczniów, które KILKUKROTNIĘ pojawiły się w ciągu ostatnich 6 miesięcy

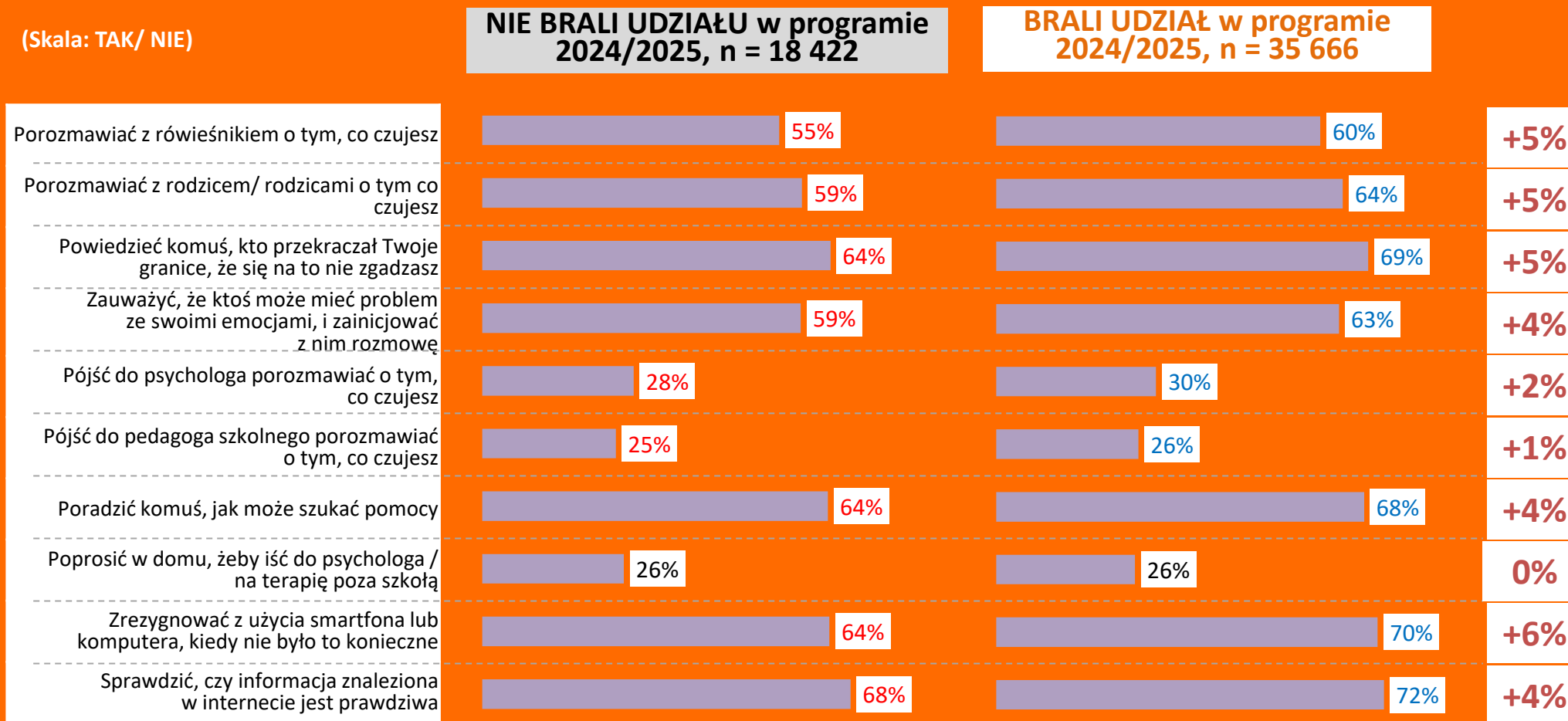
W ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzyło Ci się kilkakrotnie...:

	NIE BRALI UDZIAŁU w programie 2024/2025, n = 18 422				BRALI UDZIAŁ w programie 2024/2025, n = 35 666							
	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Zaprotestować, kiedy ktoś robi coś, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz	61%	61%	61%	61%	64%	65%	64%	64%	+3%	+4%	+3%	+3%
Rozmawiać z kimś dorosłym o tym, co czujesz i co przeżywasz	42%	45%	39%	39%	46%	49%	41%	45%	+4%	+4%	+2%	+6%
Rozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz i co przeżywasz	45%	43%	44%	51%	49%	47%	49%	56%	+4%	+4%	+5%	+5%
Pomóc komuś, kto przeżywa trudne chwile	61%	62%	58%	61%	64%	66%	62%	64%	+3%	+4%	+4%	+3%
Poprosić o pomoc, jeśli poczujesz taką potrzebę	43%	48%	39%	39%	47%	51%	42%	45%	+4%	+3%	+3%	+6%
Sprawdzić, czy informacje znajduwane w internecie są prawdziwe	61%	56%	62%	67%	63%	58%	64%	70%	+2%	+2%	+2%	+3%
Zrezygnować z użycia smartfona lub komputera, kiedy nie jest to konieczne	59%	59%	57%	61%	65%	66%	63%	66%	+6%	+7%	+6%	+5%

- Różnice w częstości przejawianych pozytywnych zachowań występują na wszystkich poziomach i dotyczą wszystkich zachowań.
- Różnice te są najślabsze w klasach 7–8 SP, najsilniejsze w klasach 1–5 PP.

# Zachowania uczniów w ciągu ostatniego roku szkolnego

Pyt.: Zaznacz, czy w ostatnim roku szkolnym zdarzyło Ci się...:



- Udział w programie zwiększa skalę niemal wszystkich zachowań korzystnych z punktu widzenia utrzymania dobrostanu psychicznego.

# Zachowania uczniów w ciągu ostatniego roku szkolnego

Pyt.: Zaznacz, czy w ostatnim roku szkolnym zdarzyło Ci się...:

(Skala: TAK/ NIE)

**NIE BRALI UDZIAŁU w programie  
2024/2025, n = 18 422**

**BRALI UDZIAŁ w programie  
2024/2025, n = 35 666**

	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Porozmawiać z rówieśnikiem o tym, co czujesz	55%	54%	53%	58%	60%	58%	59%	65%	+5%	+4%	+6%	+7%
Porozmawiać z rodzicem/rodzicami o tym, co czujesz	59%	64%	55%	54%	64%	68%	59%	62%	+5%	+4%	+4%	+8%
Powiedzieć komuś, kto przekraczał Twoje granice, że się na to nie zgadzasz	64%	64%	63%	66%	69%	69%	67%	70%	+5%	+5%	+4%	+4%
Zauważyć, że ktoś może mieć problem ze swoimi emocjami, i zainicjować z nim rozmowę	59%	59%	56%	62%	63%	62%	62%	67%	+4%	+3%	+6%	+5%
Pójść do psychologa porozmawiać o tym, co czujesz	28%	27%	27%	30%	30%	29%	28%	33%	+2%	+2%	+1%	+3%
Pójść do pedagoga szkolnego porozmawiać o tym, co czujesz	25%	26%	24%	24%	26%	27%	25%	27%	+1%	+1%	+1%	+3%
Poradzić komuś, jak może szukać pomocy	64%	66%	61%	62%	68%	70%	66%	66%	+4%	+4%	+5%	+4%
Poprosić w domu, żeby iść do psychologa / na terapię poza szkołą	26%	24%	26%	30%	26%	23%	25%	32%	0%	-1%	-1%	+2%
Poszukać samemu więcej informacji na temat omawiany na zajęciach	53%	52%	50%	56%	53%	53%	51%	57%	0%	+1%	+1%	+1%
Zrezygnować z użycia smartfona lub komputera, kiedy nie było to konieczne	64%	65%	60%	66%	70%	71%	68%	72%	+6%	+6%	+8%	+6%
Sprawdzić, czy informacja znaleziona w internecie jest prawdziwa	68%	66%	68%	72%	72%	69%	72%	77%	+4%	+3%	+4%	+5%

- Wśród uczestników programu odnotowano istotny statystycznie wzrost w przypadku większości analizowanych zachowań.
- W grupie porównawczej uczniowie częściej deklarowali, że prosili w domu, aby pójść do psychologa lub terapeuty poza szkołą.

# Osoby prowadzące zajęcia obserwują pozytywne efekty programu

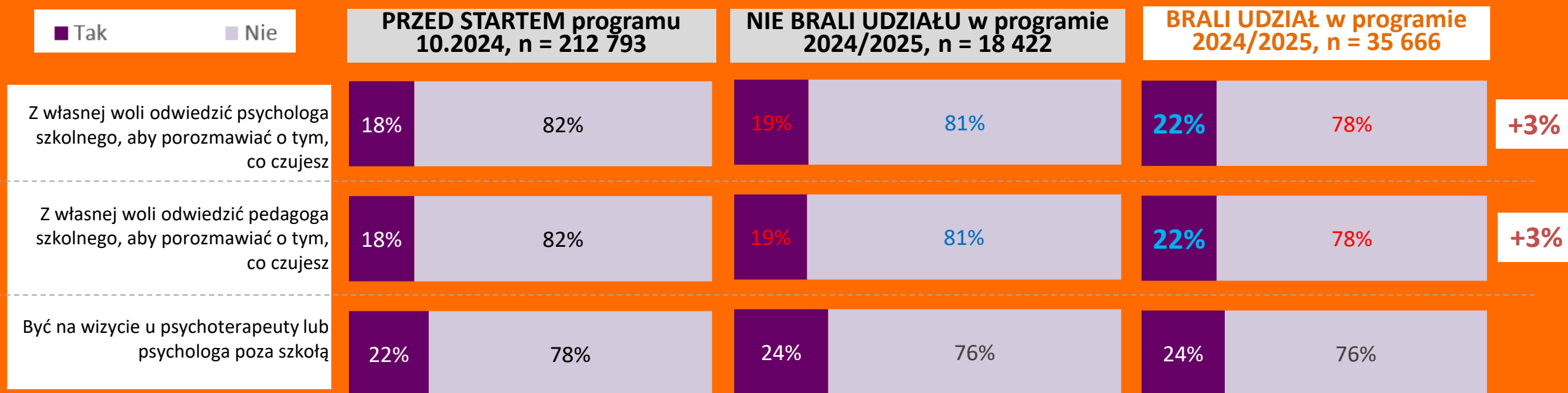
Które z efektów realizacji programu pojawiły się w Pani/Pana wypadku?		1-3 SP	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Udało się wesprzeć niektórych uczniów w ich problemach	88%	90%	89%	88%	84%
Uczniowie bardziej otwarcie komunikują się ze mną	83%	88%	85%	82%	79%
Sam/a dowiedziałem/-łam się więcej na te tematy	82%	80%	83%	87%	80%
Uczniowie lepiej komunikują swoje emocje i potrzeby	82%	90%	83%	83%	73%
Mam lepsze relacje z uczniami	82%	86%	82%	80%	78%
Uczniowie podchodzą bardziej krytycznie przynajmniej do niektórych docierających do nich informacji	76%	75%	76%	81%	74%
Uczniowie okazują sobie więcej akceptacji i zrozumienia	74%	79%	73%	75%	72%
Mam wrażenie, że uczniowie bardziej mi ufają	74%	80%	77%	71%	69%
Uczniowie odwołują się do wiedzy wyniesionej z tych lekcji na innych zajęciach	62%	75%	64%	58%	51%
Uczniowie mają teraz bliższą relację z psychologiem/pedagogiem szkolnym, częściej się konsultują	62%	61%	64%	60%	61%
Uczniowie w mniejszym stopniu wchodzą w konflikty pomiędzy sobą	59%	61%	56%	63%	59%

Wyniki na podstawie badania osób prowadzących zajęcia, zrealizowane na próbie n = 3488 osób po zakończeniu zajęć z programu.

- Bardzo duża część prowadzących zajęcia wskazuje wiele pozytywnych efektów zajęć, przede wszystkim związanych z komunikacją, zaufaniem i relacjami, zarówno rówieśniczymi, jak i wobec dorosłych.

# Korzystanie z pomocy profesjonalistów w zakresie zdrowia psychicznego

Pyt. Czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się ...?



- Uczestnicy programu chętniej korzystają z pomocy psychologa lub pedagoga szkolnego. Może to wynikać zarówno z większego zaufania do dorosłych, jak i z większej świadomości, że pomoc na terenie szkoły jest realnie dostępna.

# Korzystanie z pomocy profesjonalistów w zakresie zdrowia psychicznego (w podziale na poziomy nauczania)

Pyt.: Czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się...?

	NIE BRALI UDZIAŁU w programie 2024/2025, n = 18 422				BRALI UDZIAŁ w programie 2024/2025, n = 35 666							
	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
Z własnej woli odwiedzić psychologa szkolnego, aby porozmawiać o tym, co czujesz	19%	19%	18%	20%	22%	22%	20%	23%	+3%	+3%	+2%	+3%
Z własnej woli odwiedzić pedagoga szkolnego, aby porozmawiać o tym, co czujesz	19%	19%	18%	18%	22%	22%	21%	23%	+3%	+3%	+3%	+5%
Być na wizycie u psychoterapeuty lub psychologa poza szkołą	24%	22%	24%	29%	24%	22%	23%	30%	0%	0%	-1%	+1%

- Na wszystkich poziomach nauczania uczestnicy zajęć w programie częściej odwiedzali psychologa i pedagoga szkolnego, natomiast w przedziale 7–8 SP nieco rzadziej odwiedzali psychologa lub terapeutę poza szkołą.

---

# **Wpływ programu na samopoczucie w szkole i grupie rówieśniczej**

---

# Zmiany dotyczące samopoczucia w szkole i grupie rówieśniczej

- Udział w programie „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” pozwala poprawić lub zachować na niezmiennym poziomie relacje w środowisku klasowym, tymczasem wśród uczniów nieuczestniczących w programie ulegają one w ciągu roku szkolnego pogorszeniu.
  - Poziom poczucia, że czują się dobrze w swojej szkole, **utrzymał się u uczestników, a spadł o 6% w grupie porównawczej.**
  - Poczucie, że klasa jest zgrana, **wzrosło u uczestników o 2%, a spadło o 2% w grupie porównawczej.**
  - Zaufanie do przynajmniej niektórych nauczycieli **wzrosło u uczestników o 3%, a spadło o 3% w grupie porównawczej.**
  - Poczucie, że można szczerze porozmawiać z pedagogiem szkolnym, **wzrosło o 8% u uczestników programu, a pozostało na tym samym poziomie w grupie porównawczej.**
  - Poczucie, że mogą szczerze porozmawiać z dorosłym o tym, co czują i przeżywają, **wzrosło o 7% u uczestników, a o 1% w grupie porównawczej.**
  - Poczucie, że mogą szczerze porozmawiać z przyjacielem o tym, co czują i przeżywają, **wzrosło o 5% u uczestników, a pozostało na tym samym poziomie w grupie porównawczej.**
- Wszystkie uzyskane różnice pomiędzy uczestnikami i nieuczestnikami w zakresie przekonania o umiejętnościach oraz doświadczeń w stosowaniu tych umiejętności były istotne statystycznie, co wskazuje, że program jest skuteczny w zakresie poprawiania umiejętności sprzyjających zachowaniu i poprawieniu dobrostanu psychicznego.

# Ocena relacji z kolegami i osobami dorosłymi

Pyt.: Na ile prawdziwe są w Twoim przypadku stwierdzenia...?

■ Stwierdzenia prawdziwe

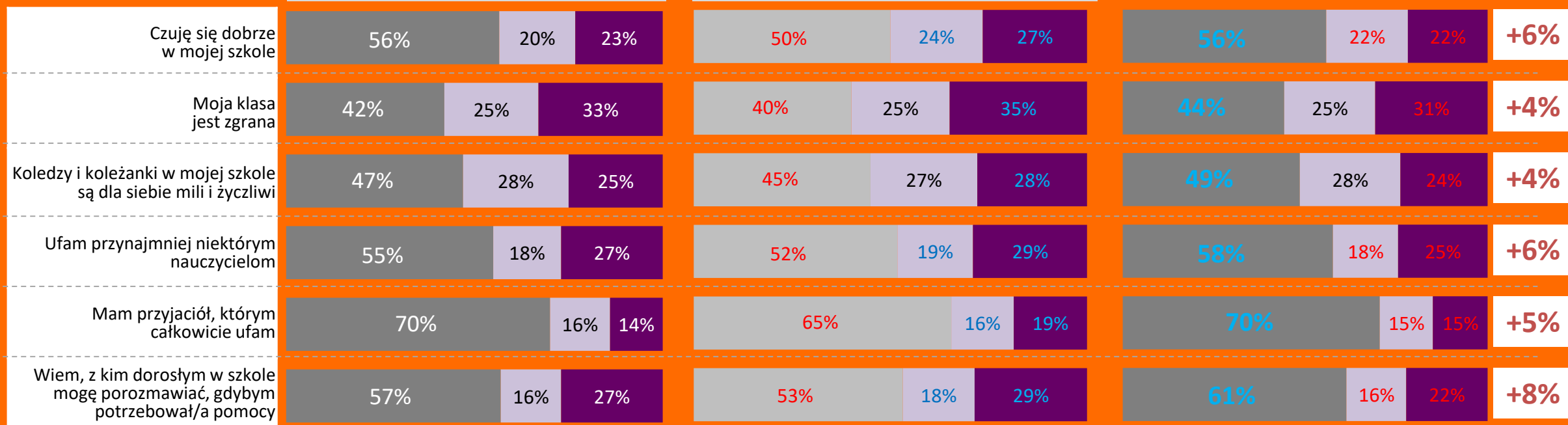
■ Stwierdzenia tylko w pewnym stopniu prawdziwe

■ Stwierdzenia nieprawdziwe

**PRZED STARTEM programu**  
10.2024, n = 212 793

**NIE BRALI UDZIAŁU w programie**  
06.2025, n = 18 422

**BRALI UDZIAŁ w programie**  
06.2025, n = 35 666



- Badanie pokazuje niezwykle ważne zjawisko: w miarę trwania roku szkolnego relacje społeczne i zaufanie do otoczenia osłabiły się u uczniów, którzy nie brali udziału w programie. Jest to zgodne z wcześniejszą wiedzą na temat pogarszania się relacji i dobrostanu psychicznego w miarę postępu w edukacji.
- Tymczasem wśród uczestników programu te parametry poprawiły się lub przynajmniej nie uległy pogorszeniu.

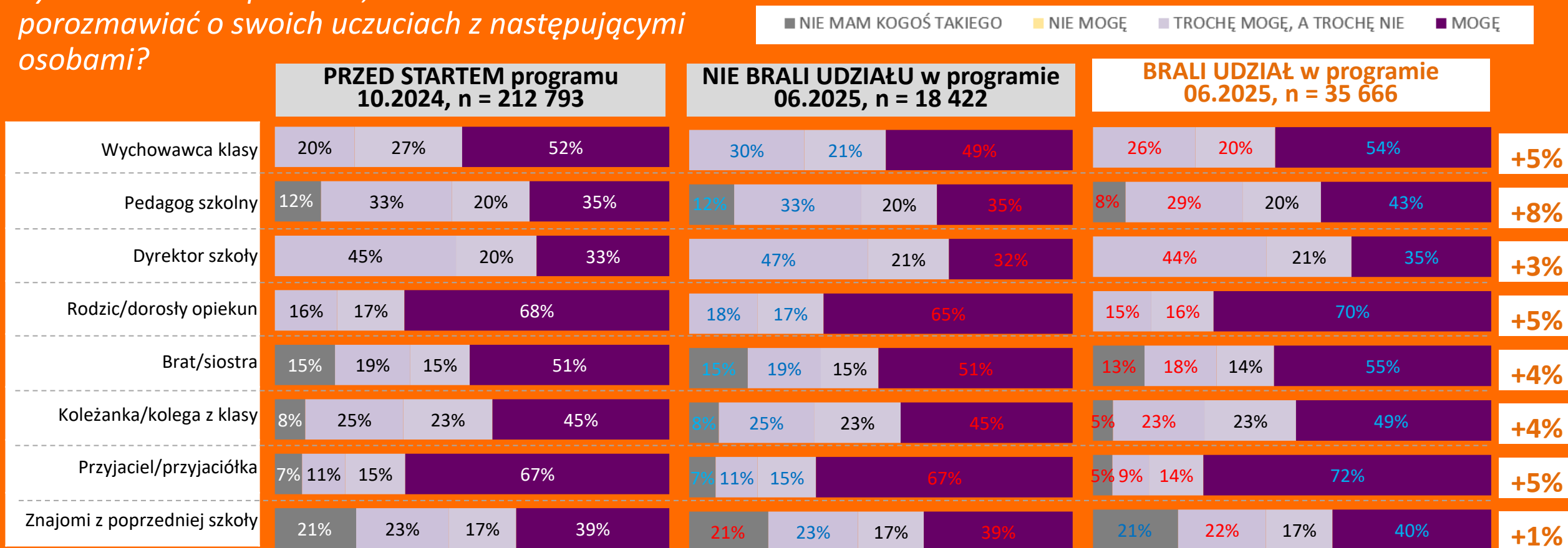
# Mający problemy w relacjach (w podziale na poziomy)

	NIE BRALI UDZIAŁU w programie 06.2025, n = 18 422				BRALI UDZIAŁ w programie 06.2025, n = 35 666							
	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP	TOTAL	4-6 SP	7-8 SP	1-5 PP
<b>NIE</b> czuję się dobrze w mojej szkole	27%	25%	32%	24%	22%	21%	26%	18%	-5%	-4%	-6%	-6%
Moja klasa <b>NIE</b> jest zgrana	35%	35%	35%	34%	31%	31%	31%	30%	-4%	-4%	-4%	-4%
Koledzy i koleżanki w mojej szkole <b>NIE</b> są dla siebie mili i życzliwi	28%	28%	31%	25%	24%	24%	27%	20%	-4%	-4%	-4%	-5%
<b>NIE</b> ufam żadnemu nauczycielowi	29%	24%	34%	32%	25%	21%	30%	26%	-4%	-3%	-4%	-6%
<b>NIE</b> mam przyjaciół, którym całkowicie ufam	19%	17%	21%	20%	15%	14%	17%	15%	-4%	-3%	-4%	-5%
<b>NIE</b> wiem, z kim dorostym w szkole mogę porozmawiać, gdybym potrzebował/a pomocy	29%	26%	33%	29%	22%	20%	27%	22%	-7%	-6%	-6%	-7%

- Wyniki badania pokazują, że uczestnicy programu rzadziej zgłaszają wymienione trudności niż grupa porównawcza, niezależnie od poziomu klasy.
- Najbardziej widoczne różnice pojawiają się w klasach 1–5 PP, zwłaszcza w zakresie zaufania do dorosłych.

# Zaufanie do innych ludzi

Pyt.: Na ile masz poczucie, że możesz szczerze porozmawiać o swoich uczuciach z następującymi osobami?



- Badanie pokazuje, że pod względem zaufania do różnych osób z otoczenia uczestnicy programu zrobili postęp, ufają bardziej przede wszystkim pedagogom szkolnym i swoim dorosłym opiekunom.
- W grupie porównawczej poziom badanych wskaźników pozostał zbliżony do wyjściowego, a w niektórych obszarach (zwłaszcza w zakresie zaufania do dorosłych opiekunów) odnotowano spadki.

# NIEMAJĄCY ZAUFANIA w podziale na poziom nauczania

Pyt.: Na ile masz poczucie, że (NIE) możesz szczerze porozmawiać o swoich uczuciach z następującymi osobami?

**NIE BRALI UDZIAŁU w programie  
06.2025, n = 18 422**

**BRALI UDZIAŁ w programie  
06.2025, n = 35 666**

**TOTAL**

**4-6 SP**

**7-8 SP**

**1-5 PP**

**TOTAL**

**4-6 SP**

**7-8 SP**

**1-5 PP**

**TOTAL**

**4-6 SP**

**7-8 SP**

**1-5 PP**

Wychowawca klasy

**30%**

**24%**

**36%**

**34%**

**26%**

**21%**

**31%**

**28%**

**-4%**

**-3%**

**-5%**

**-6%**

Pedagog szkolny

**33%**

**28%**

**37%**

**37%**

**29%**

**25%**

**36%**

**32%**

**-4%**

**-3%**

**-1%**

**-5%**

Dyrektor szkoły

**47%**

**41%**

**51%**

**52%**

**44%**

**39%**

**48%**

**48%**

**-3%**

**-2%**

**-3%**

**-4%**

Rodzic/dorosły opiekun

**18%**

**13%**

**21%**

**23%**

**15%**

**12%**

**17%**

**17%**

**-3%**

**-1%**

**-4%**

**-6%**

Brat/siostra

**19%**

**17%**

**20%**

**21%**

**18%**

**17%**

**19%**

**18%**

**-1%**

**0%**

**-1%**

**-3%**

Koleżanka/kolega z klasy

**25%**

**22%**

**26%**

**29%**

**23%**

**20%**

**26%**

**24%**

**-2%**

**-2%**

**0%**

**-5%**

Przyjaciel/przyjaciółka

**11%**

**11%**

**11%**

**10%**

**9%**

**10%**

**10%**

**7%**

**-2%**

**-1%**

**-1%**

**-3%**

Znajomi z poprzedniej szkoły

**23%**

**21%**

**24%**

**26%**

**22%**

**20%**

**23%**

**25%**

**-1%**

**-1%**

**-1%**

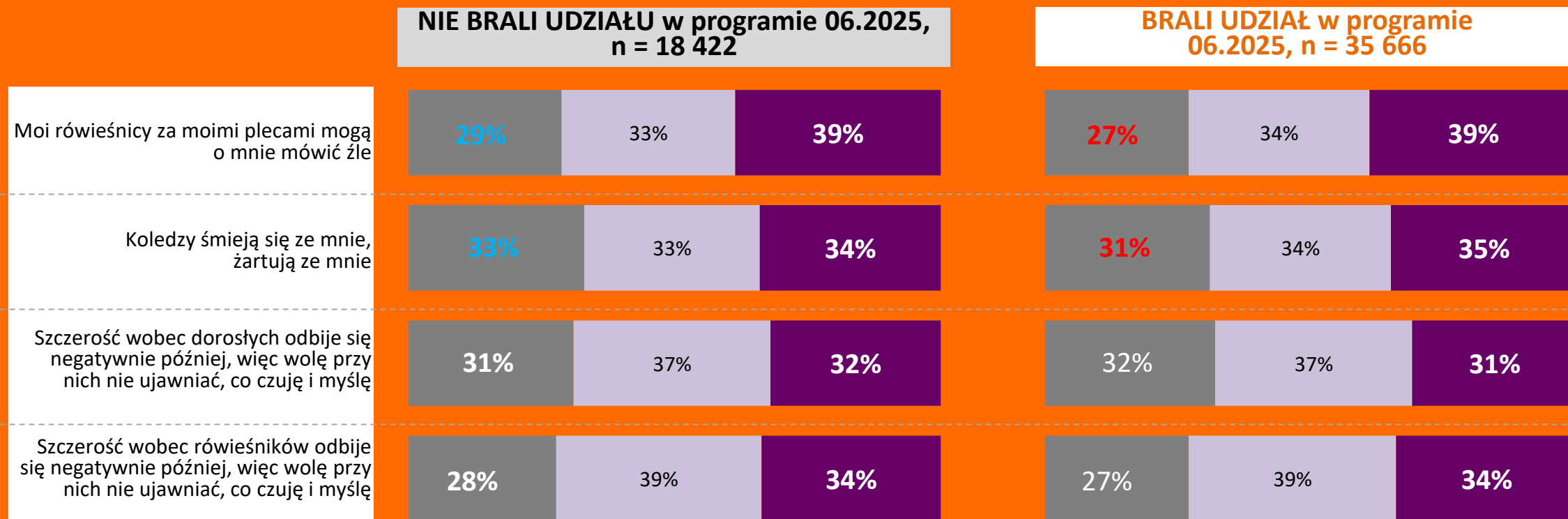
**-1%**

- W grupie porównawczej na wszystkich poziomach wieku częściej deklarowano nieufność wobec osób z otoczenia.
- Na podstawie wyników można sądzić, że udział w programie sprzyja obniżeniu ryzyka izolacji społecznej wśród uczniów.

# Obawy związane z relacjami

Pyt.: Obawiam się, że...?

■ W MAŁYM STOPNIU ■ W ŚREDNIM STOPNIU ■ W DUŻYM STOPNIU



- Uczniowie biorący udział w programie nieco częściej wykazywali niski stopień obaw o krytykę i wyśmiewanie, jednak ogólnie poziom ich obaw w relacjach społecznych jest bardzo bliski do wyników nieuczestników.

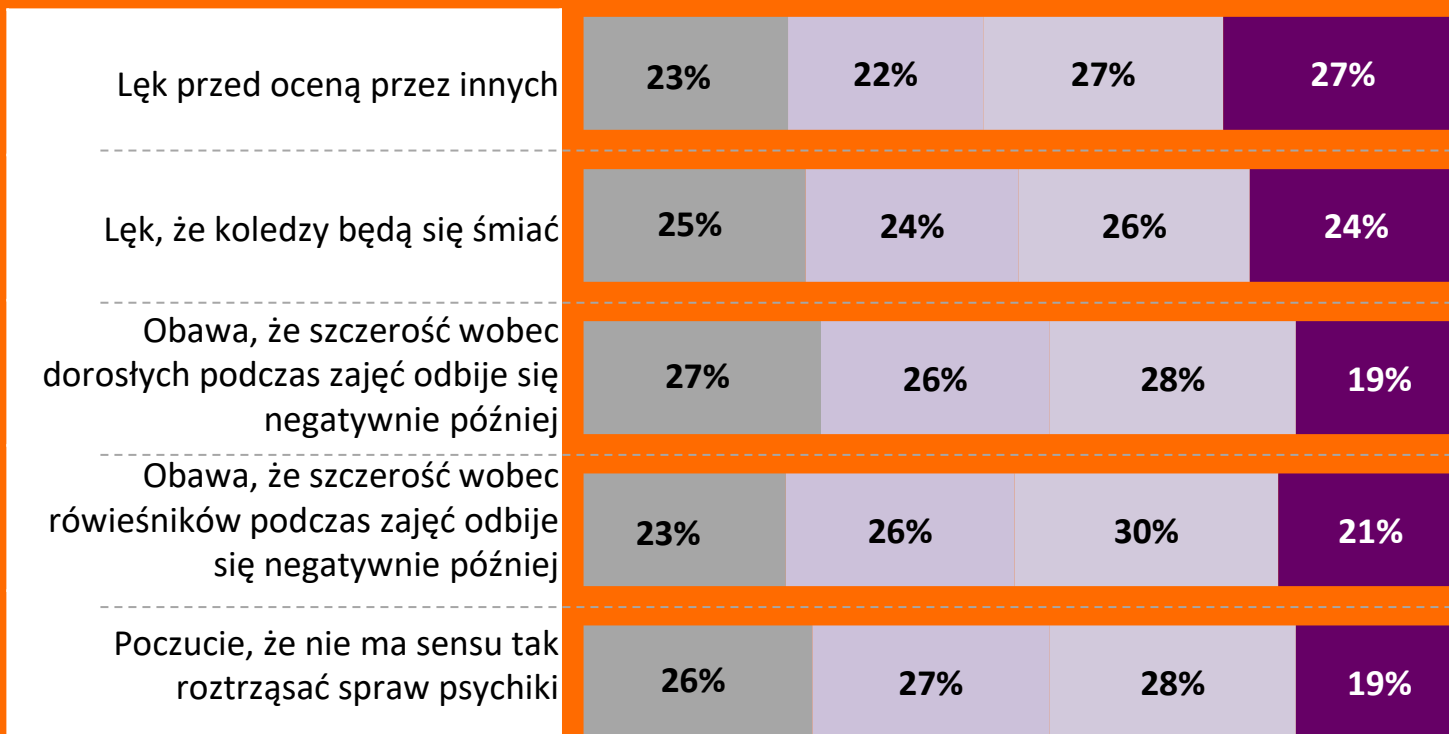
---

# Ocena programu GdMG przez uczniów biorących udział w programie w roku szkolnym 2024/2025

# Udział w zajęciach nie podnosi poziomu niepokoju

Pyt.: Czy podczas zajęć z programu „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” pojawiły się u Ciebie jakieś odczucia z poniżej wymienionych, które utrudniały Ci pełne korzystanie z tych zajęć?

n=35 666



Ostrożność w sytuacjach społecznych, rozumiana jako odczuwanie dyskomfortu czy napięcia w kontaktach z innymi, a w niektórych publikacjach naukowych nazywana lękiem w sytuacjach społecznych, jest zjawiskiem powszechnym w różnych kulturach. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych na dorosłych, w Hongkongu na osobach w wieku 15–45 lat oraz w Portugalii na uczniach wskazują, że od 24% do 28% badanych deklaruje nasilenie tego typu trudności. W badaniu portugalskim odsetek osób zgłaszających nasilony niepokój w sytuacjach społecznych wyniósł 26%.

Badanie ewaluacyjne programu „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wskazuje, że uczestnictwo w zajęciach nie wywoływało niepokoju na podwyższonym poziomie. Lęk przed oceną przez innych był odczuwany „często” przez podobny odsetek uczniów, jak w innych badaniach, które nie skupiały się na potencjalnie bardziej obciążających sytuacjach rozmów o emocjach czy przeżyciach.

Czynnikiem dodatkowo wpływającym regulująco na poziom lęku mogły być przekazane uczniom instrukcje, co uczniowie mogą zrobić, jeśli zajęcia wywołały w nich różne myśli czy reakcje emocjonalne z jednoczesnym podaniem osób dorosłych, do których mogli się zwrócić.

Prawie połowa uczniów deklaruje brak lub niski poziom dyskomfortu. To pokazuje, jak różne mogą być doświadczenia młodych osób i jak ważne są zajęcia, które umożliwiają rozmowę o tych różnicach i strategiach radzenia sobie.

(1): <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12458>

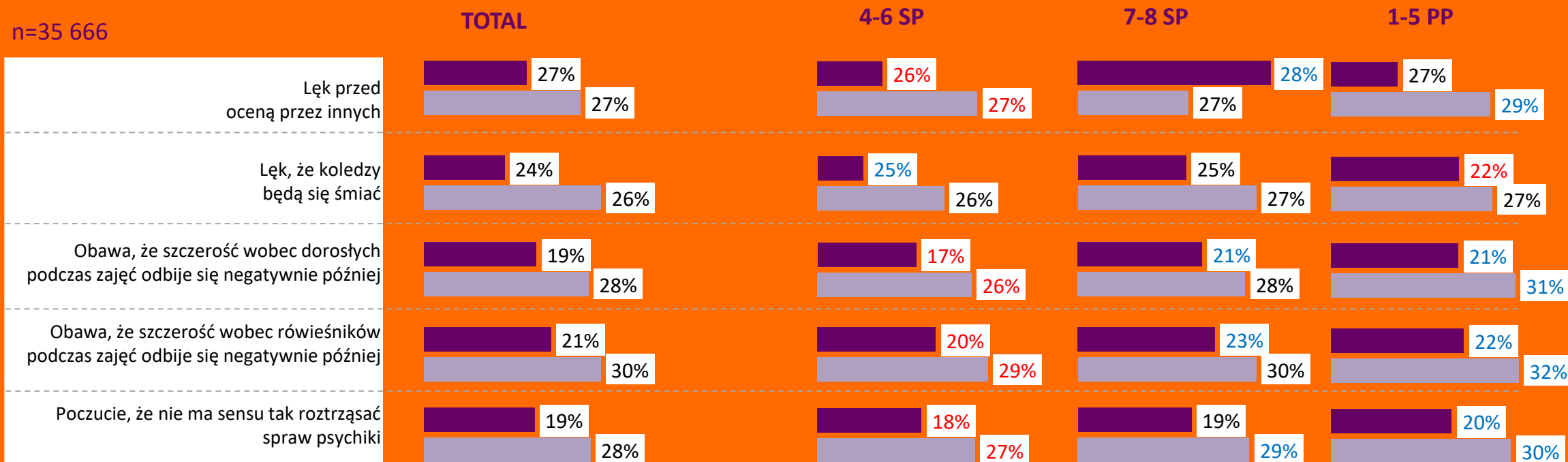
(2): <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618509000061>

(3): <https://doi.org/10.3390/ijerph191912458>

# We wszystkich rocznikach niepokój jest na bezpiecznym poziomie

Pyt.: Czy podczas zajęć z programu „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” pojawiły się u Ciebie jakieś odczucia z poniżej wymienionych, które utrudniały Ci pełne korzystanie z tych zajęć?

■ Często ■ Czasem



- W starszych klasach częściej pojawiały się różne obawy i wątpliwości dotyczące udziału w zajęciach (np. lęk przed oceną czy obawa o reakcje rówieśników).
- To sugeruje, że warto prowadzić tego typu zajęcia już w młodszych rocznikach, aby wspierać otwartość i budować poczucie bezpieczeństwa od najmłodszych lat.

# Chęć polecenia programu GdMG

Pyt.: Jaka byłaby Twoja odpowiedź, gdyby ktoś w Twoim wieku zapytał, czy warto brać udział w zajęciach programu GdMG?

n = 35 666

TOTAL

20%

52%

16%

11%

Zdecydowanie warto

Raczej warto

Raczej nie warto

Zdecydowanie nie warto

4-6 SP

23%

53%

14%

10%

7-8 SP

17%

50%

18%

14%

1-5 PP

19%

51%

18%

11%

- Ogólnie 72% uczniów uważa, że w zajęciach warto brać udział, a szczególnie wysoka satysfakcja pojawia się wśród najmłodszych.

# Ocena programu

Skala szkolna: od 6 (celująca) do 1 (niedostateczna)

## OCENA ZALEŻNIE OD POZIOMU NAUCZANIA

4-6 SP

4,1

7-8 SP

3,7

1-5 PP

3,8

## OCENA ZALEŻNIE OD KLASY

4 SP

4,4

5 SP

4,1

6 SP

3,8

7 SP

3,7

8 SP

3,8

1 PP

3,8

2 PP

3,8

3 PP

3,9

## OCENA ZALEŻNIE OD PŁCI

Żeńska

4,1

Męska

3,9

---

**Dziękujemy!**