

An illustration featuring a large white banner with the text 'AR GERA TAVO PSICHINĖ SVEIKATA?' in red. Above the banner, a woman in an orange shirt is on the left, and a woman in a green shirt holding a red heart is on the right. Between them is a large bouquet of colorful flowers (yellow, blue, pink, red) on a dark blue base. Below the banner, two men are on ladders; one in a blue shirt and yellow pants holds a pink flower, and the other in a beige shirt and blue pants is reaching up. The background has light blue leaf patterns.


AR GERA TAVO PSICHINĖ SVEIKATA?

Apklausą ir rezultatų skaičiavimą atliko Guosnė Džekčioraitė, 6c klasės mokinė


2024 m. rugsėjis - lapkritis



PSICHINĖ SVEIKATA. KAS TAI?



Gera **psichinė sveikata**, kaip apibrėžia Pasaulio sveikatos organizacija, **yra emocinis ir dvasinis asmens atsparumas**, kuris leidžia jam būti savimi, patirti džiaugsmą, kai yra linksma, liūdėti, kai yra liūdna, gyventi pilnaverti gyvenimą, realizuoti savo sumanymus ir kurti teigiamus ilgalaikius santykius su kitais žmonėmis. Gerai psichinei sveikatai daug įtakos turi ir mūsų gera fizinė sveikata, teigiamos emocijos, todėl norint ją tokią išlaikyti, reikia būti fiziškai aktyviems, pakankamai ilsėtis, neturėti jokių žalingų įpročių, nevartoti psichiką veikiančių medžiagų, skirti laiko mieliems pomėgiams, sveikai maitintis ir „nestresuoti“.





TYRIMO EIGA IR TIRIAMIEJI



Tyrimas atliktas 2024 metų rugsėjo – lapkričio mėnesiais. Tyrime dalyvavo Kaišiadorių Vaclovo Giržado progimnazijos 5-8 klasių mokiniai ir mokytojai.

Viso dalyvavo 190 mokinių, iš kurių penktokų – 42 mokiniai, šeštokų – 58 mokiniai, septintokų – 49 mokiniai ir aštuntokų – 41 mokinys.

Tyrimė dalyvavo ir 16 mokytojų.

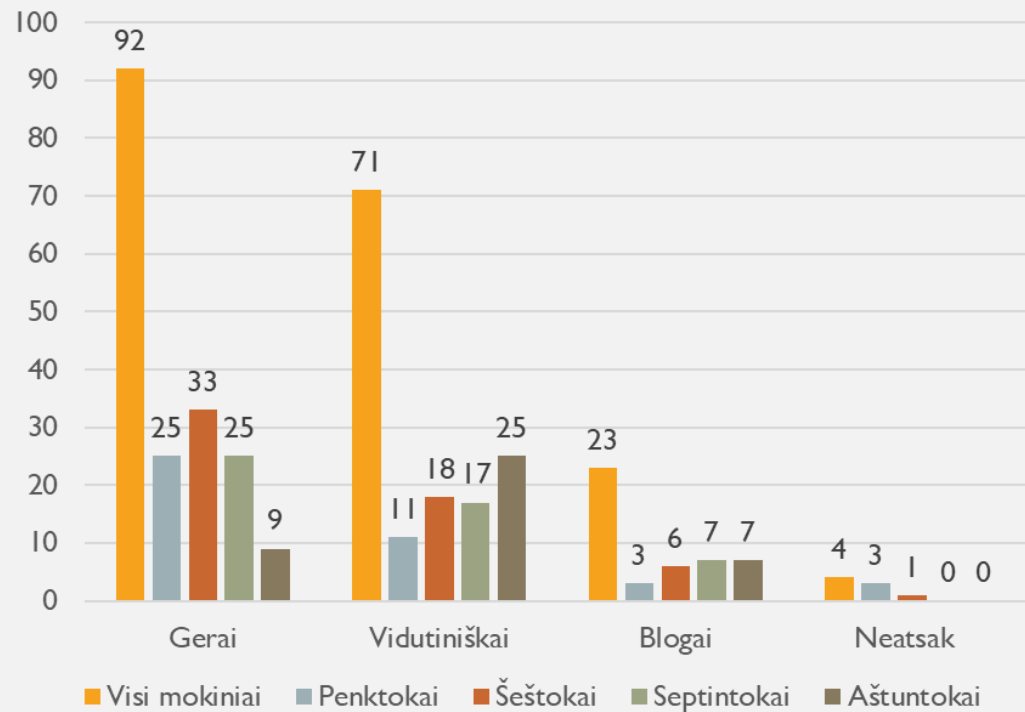
Apklausa, kurias pildė mokiniai ir mokytojai – anoniminės ir rezultatai pateikiami apibendrinti.



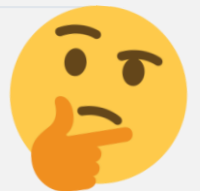
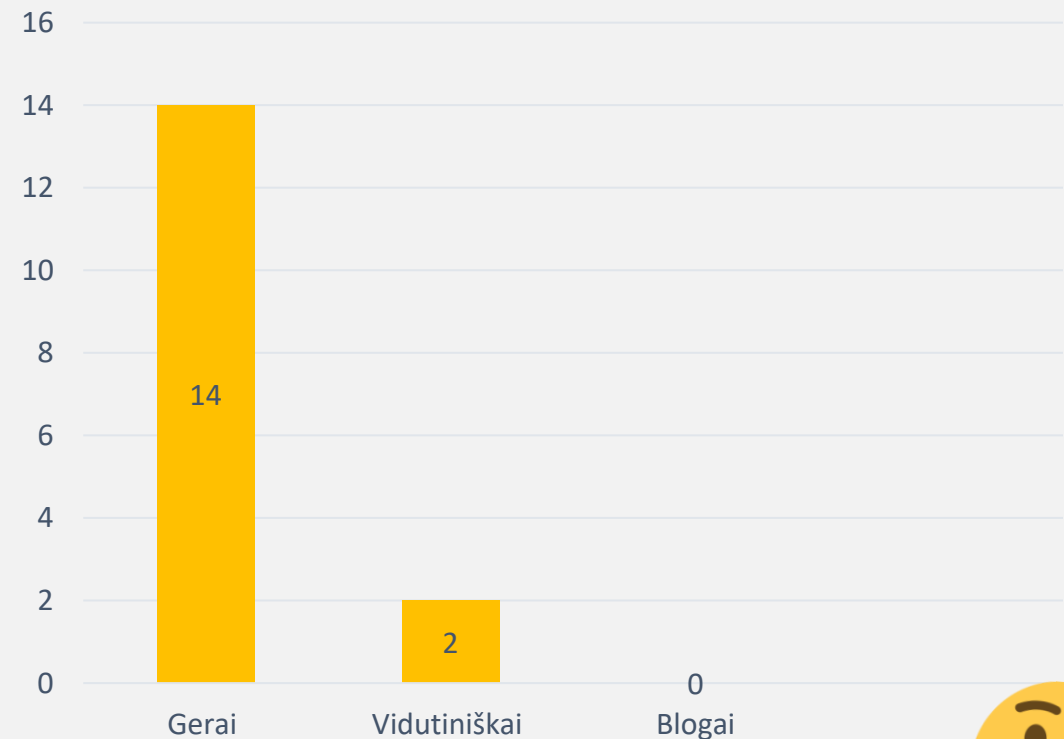
KAIP TU JAUTIESI ŠIOJE MOKYKLOJE (BESIMOKYDAMAS AR DIRBDAMAS)?



MOKINIŲ ATSAKYMAI



MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



JEI JAUTIESI VIDUTINIŠKAI ARBA BLOGAI, PARAŠYK, KODĖL?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

- Nes piktos mokytojos.
- Nesiseka.
- Nes kartais būna negera nuotaika.
- Nes per daug bijau 8 klasės vaikų.
- Nes visi stumdosi ir garsiai rėkia.
- Nes vyresni tyčiojasi.
- Nes daug kas blogai elgiasi, keikiasi.
- Nes erzina ir trukdo susikaupti triukšmas.
- Nes vaikai stumdosi ir tyčiojasi iš kitų vaikų.
- Dėl mokslų.
- Nes daug namų darbų. Sunku užmigti žinant, kad rytoj testas.
- Labai išvargina kai būna karšta, bei sunkios temos.

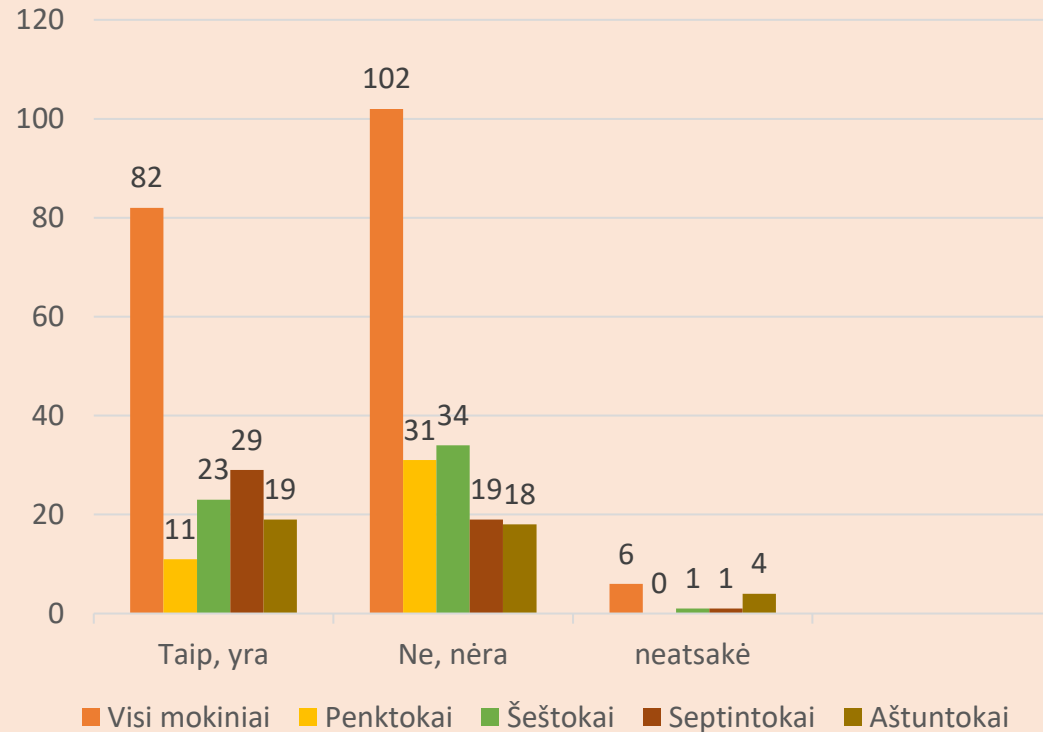
MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

- Darbas atsakingas ir sunkus.
- Pasidarė sunku, nes prašant pagalbos neišeina jos sulaukti.

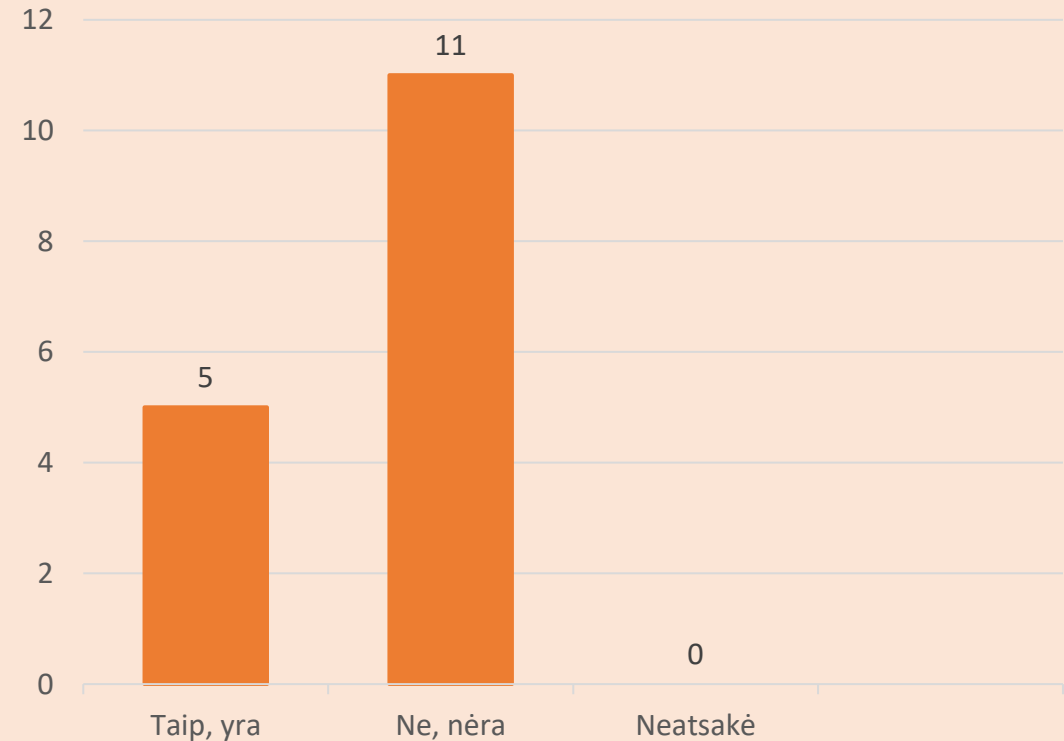
AR MOKYKLOJE YRA ŽMONIŲ SU KURIAIS SANTYKIAI TAVO MANYMU YRA SUDĖTINGI?



MOKINIŲ ATSAKYMAI

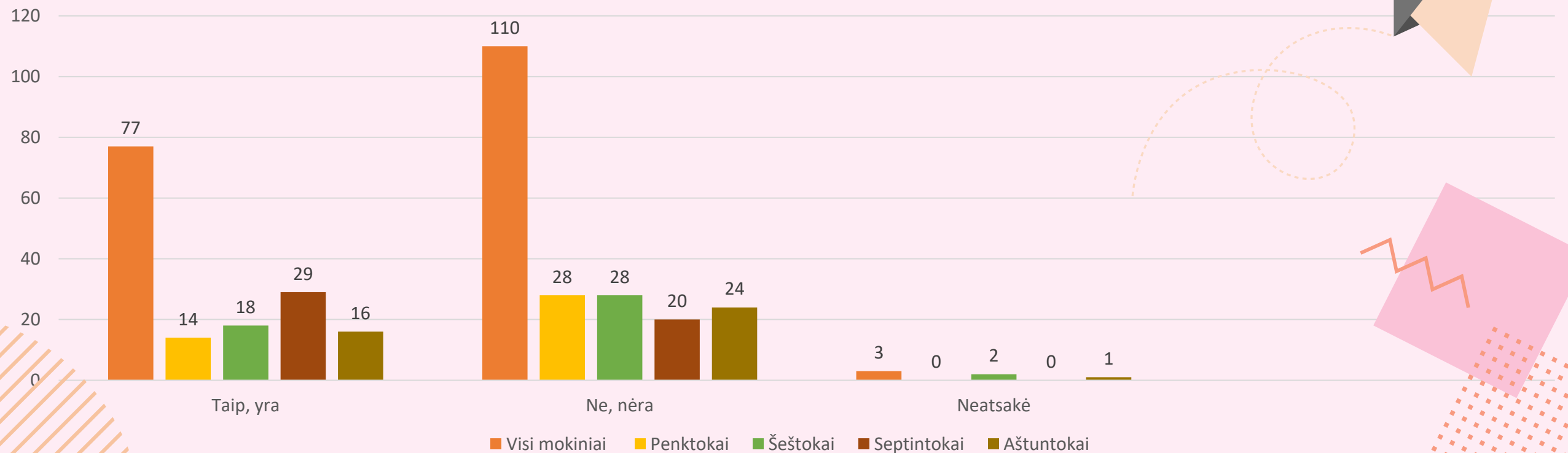


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



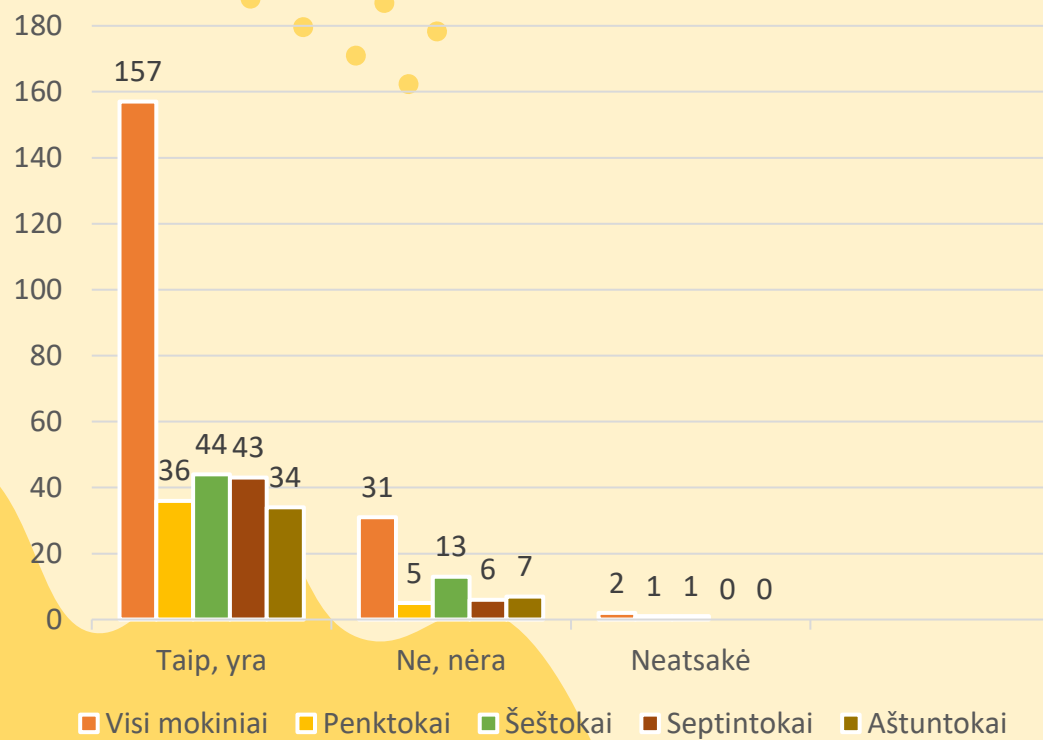
AR MOKYKLOJE YRA MOKINIŲ, KURIE IŠ TAVĖS TYČIOJASI AR KITAIŠ BŪDAIS PRIVERČIA TAVE JAUSTIS BLOGAI?

MOKINIAI

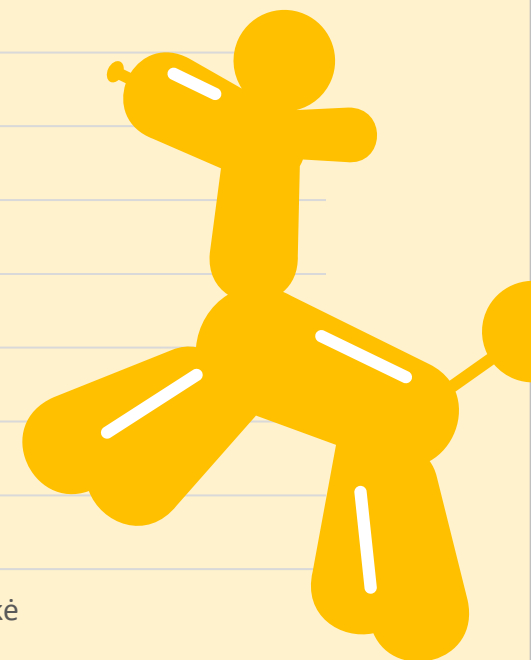
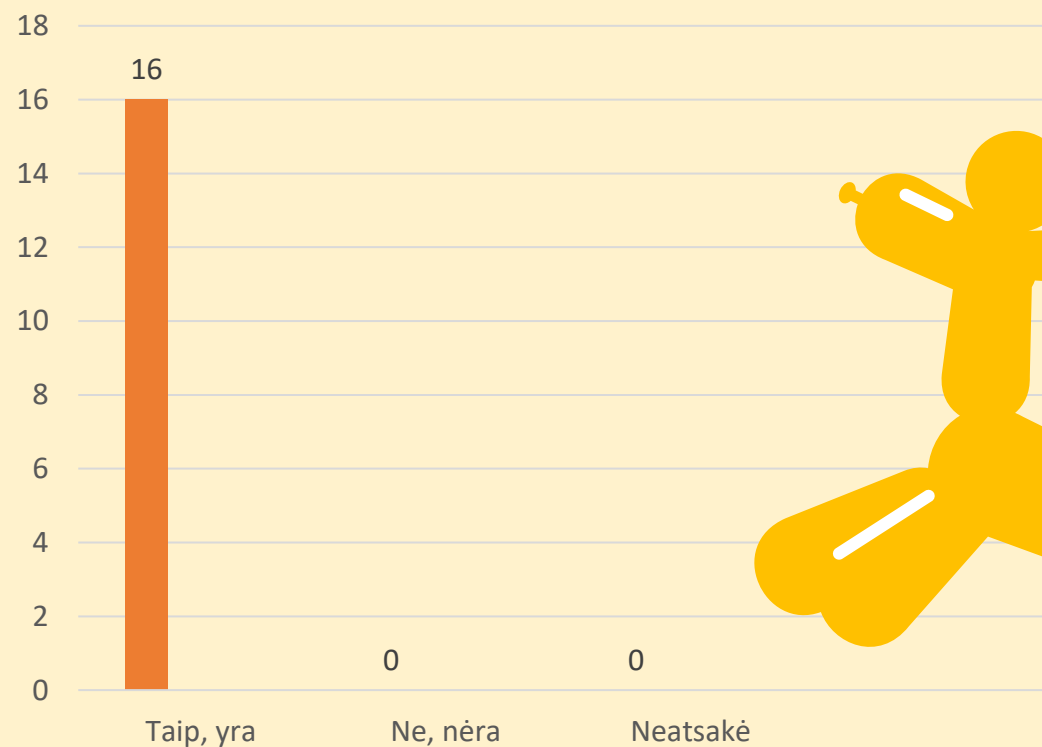


AR MOKYKLOJE TURI ŽMONIŲ, KURIE, TAU PAKLIUVUS Į BĖDĄ AR TIESIOG JAUČIANTIS BLOGAI, TAU PADĖTŲ?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

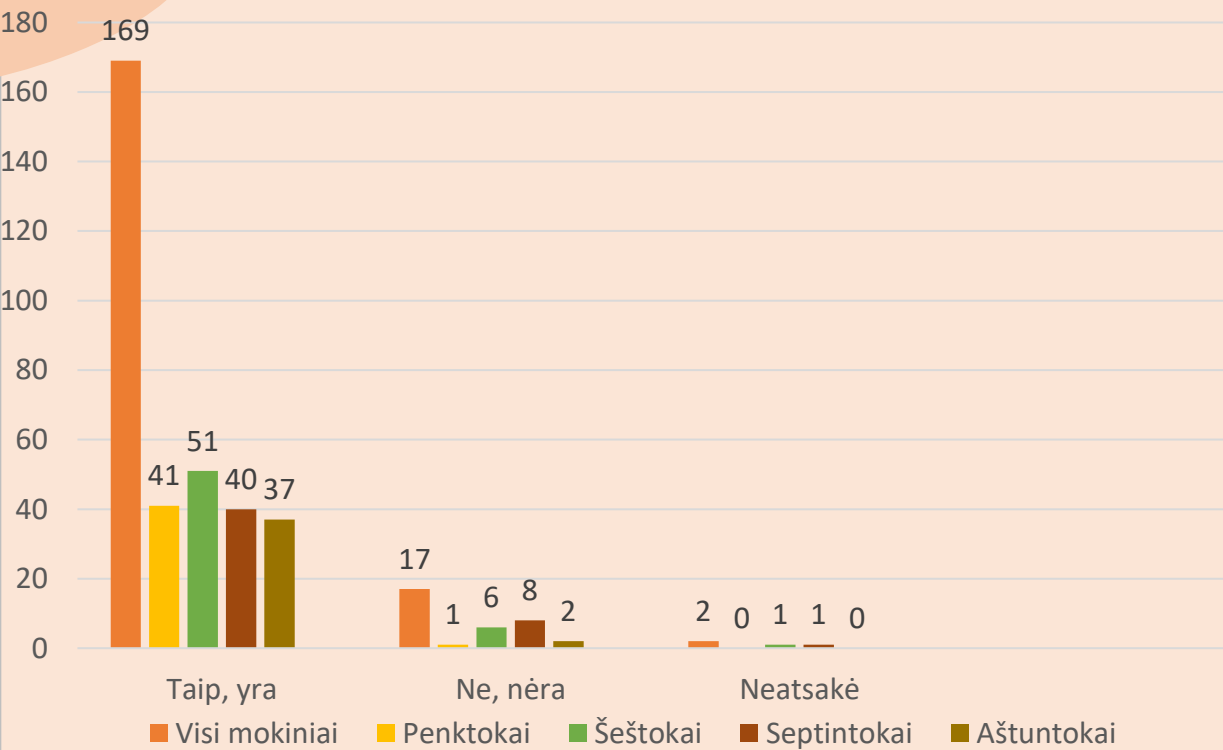


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

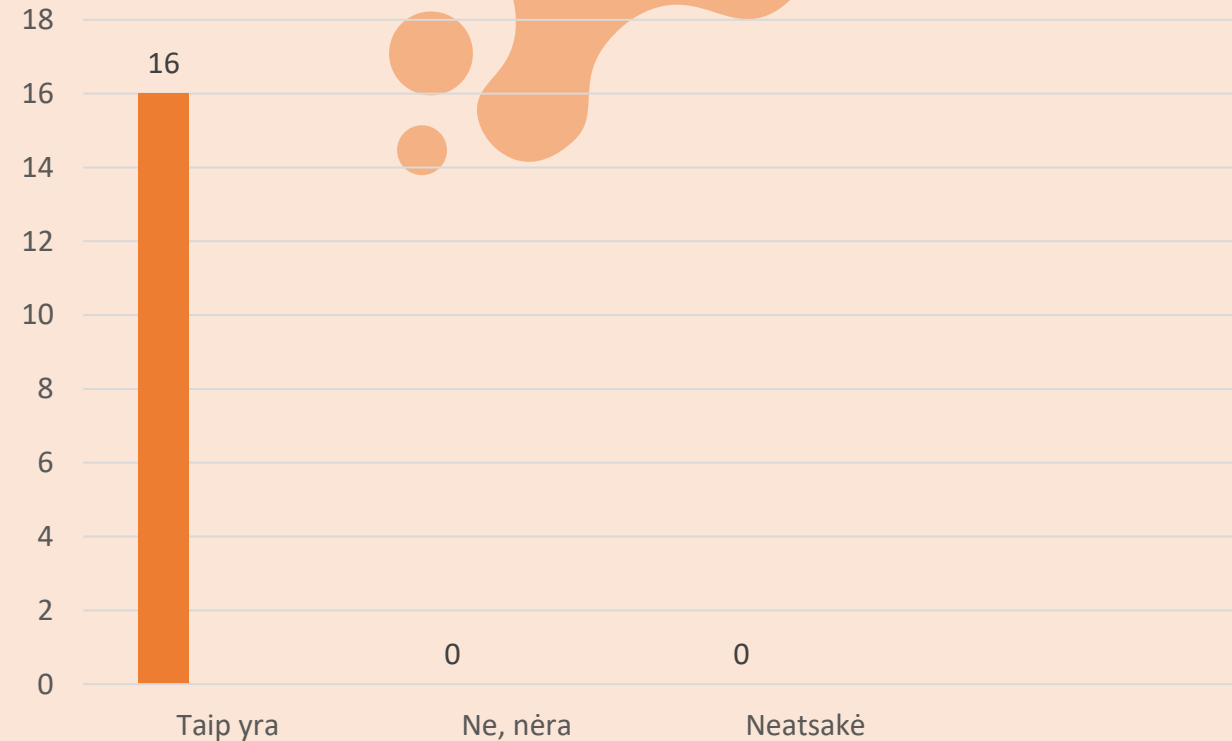


AR NAMUOSE YRA ŽMONIŲ, KURIAIS GALI PASITIKĖTI IR KURIE TAU VISADA PADĖS, PRIREIKUS PAGALBOS?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

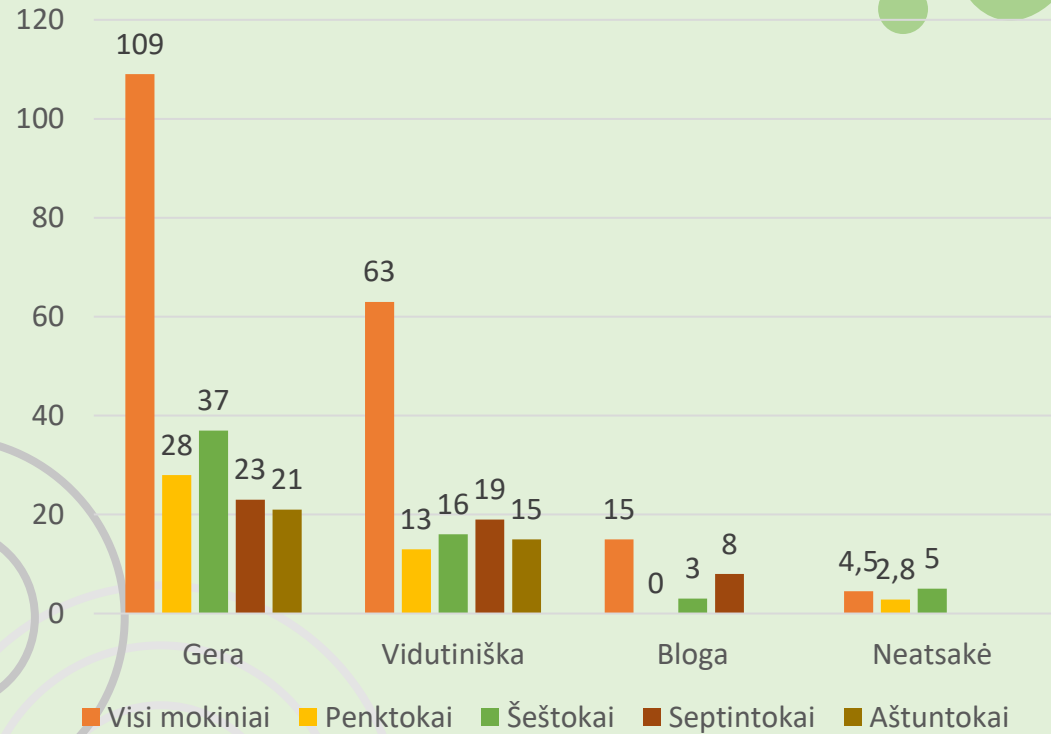


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

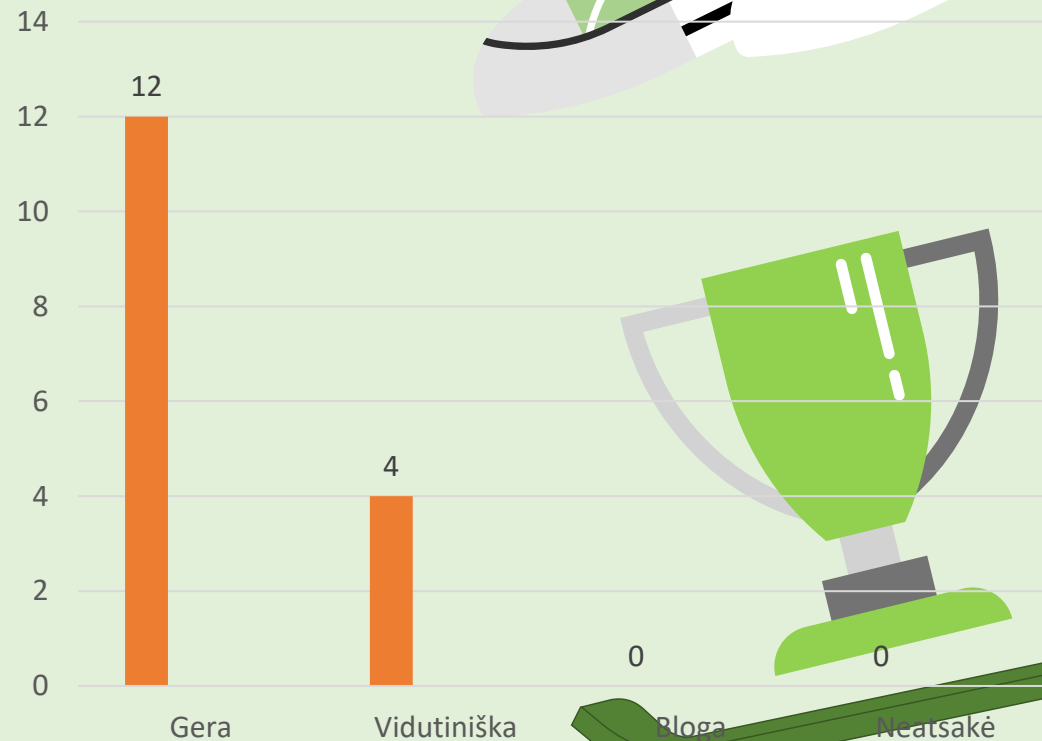


KAIP ĮVERTINTUMĖT SAVO FIZINĘ SVEIKATĄ?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

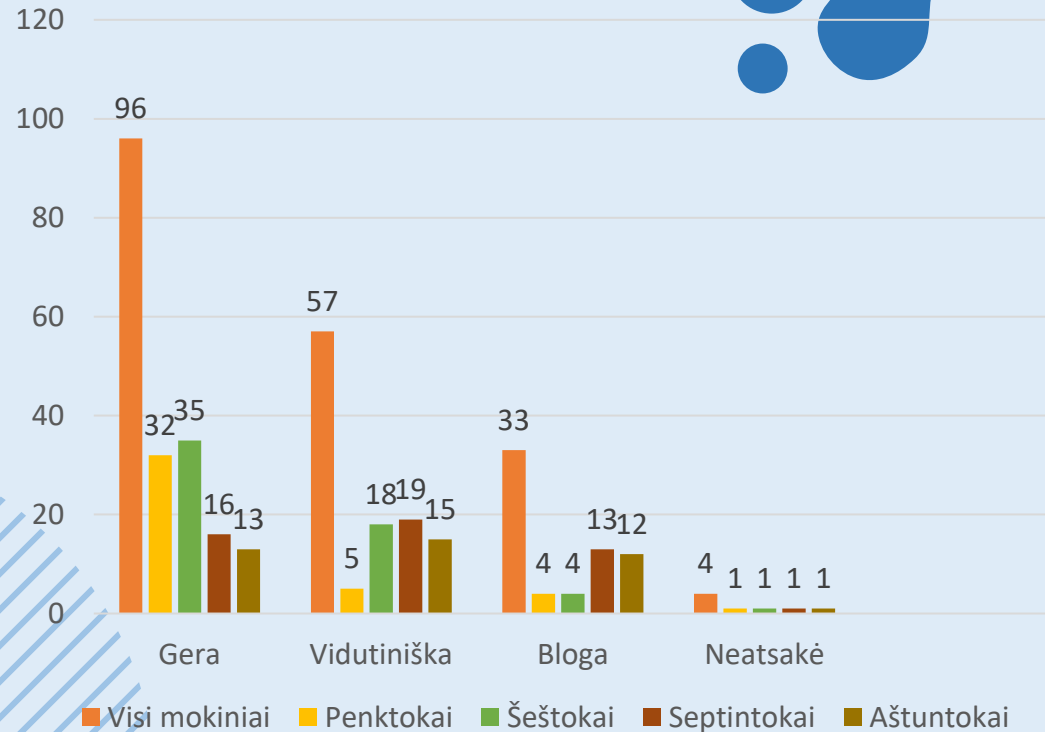


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

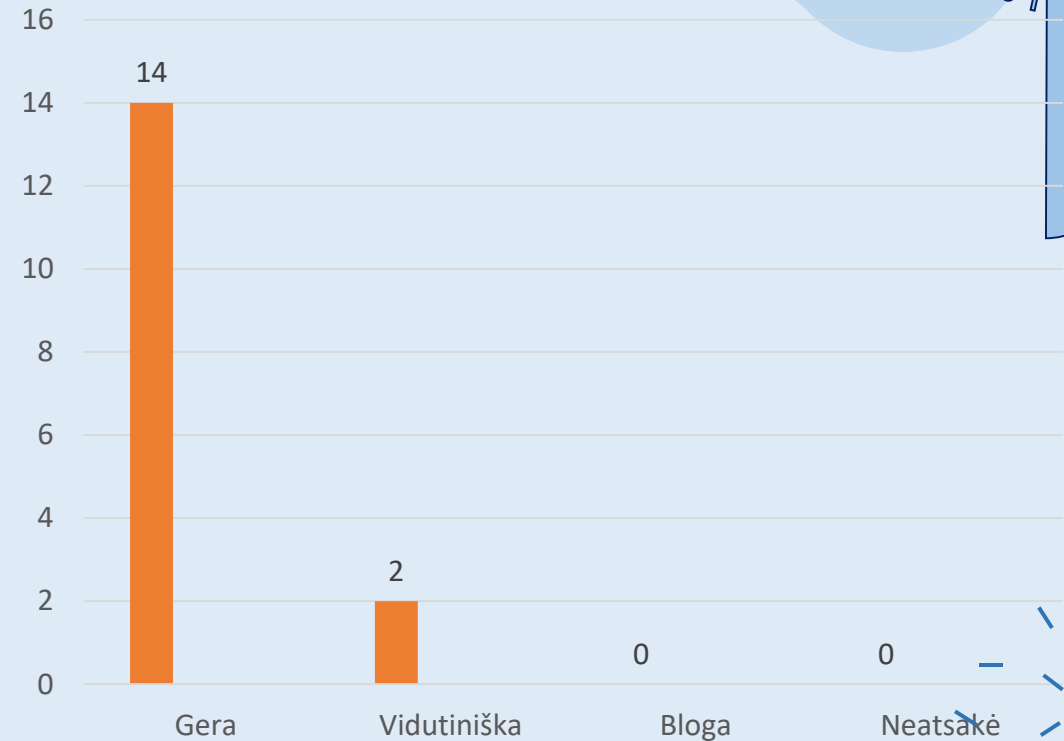


KAIP ĮVERTINTUMĖTE SAVO PSICHINĘ SVEIKATĄ?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

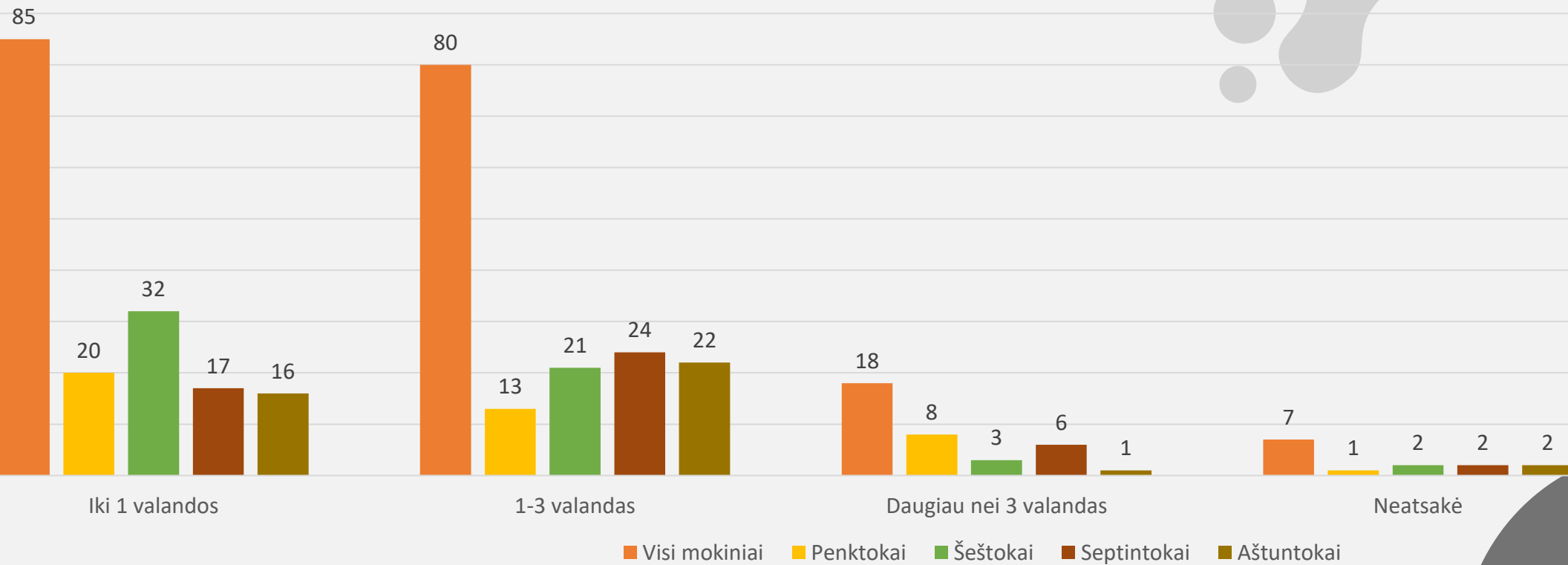


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



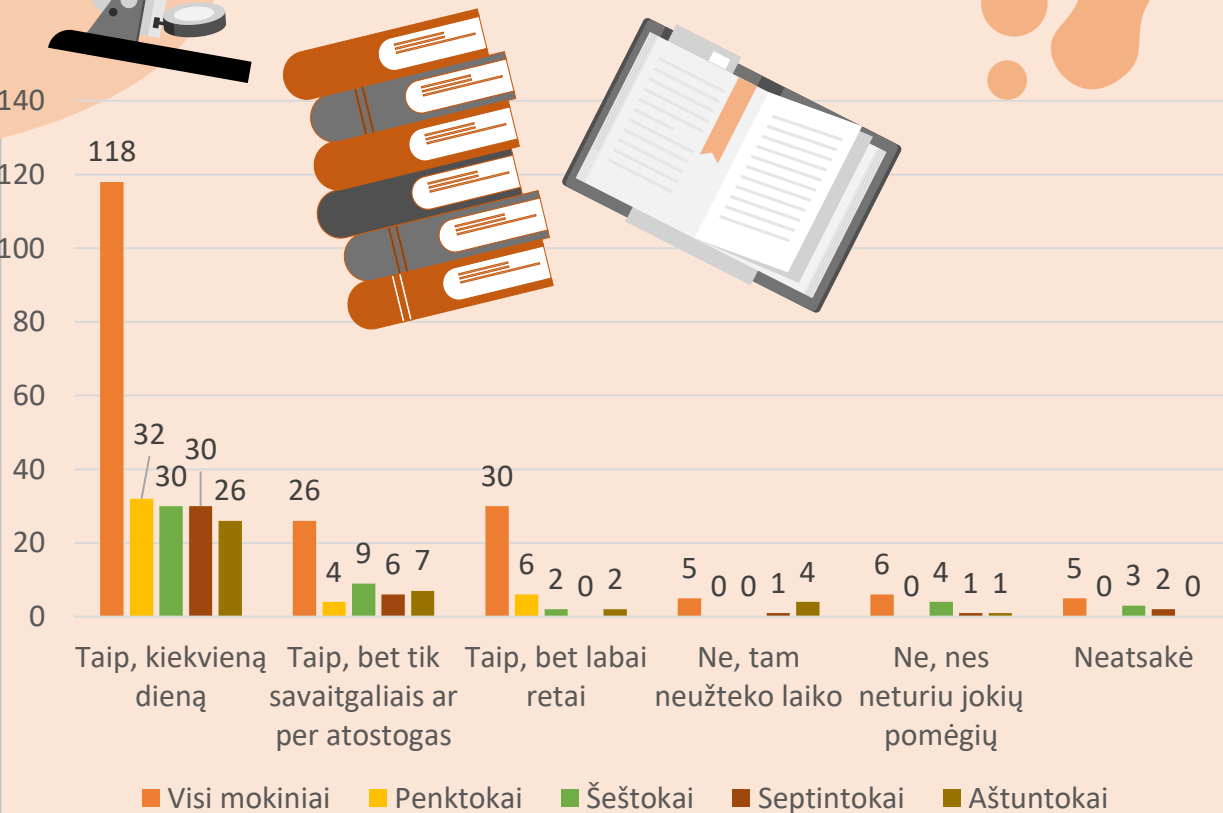
KIEK VALANDŲ PO PAMOKŲ SKIRI NAMŲ DARBAMS, PAPILDOMAM MOKYMUISI?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

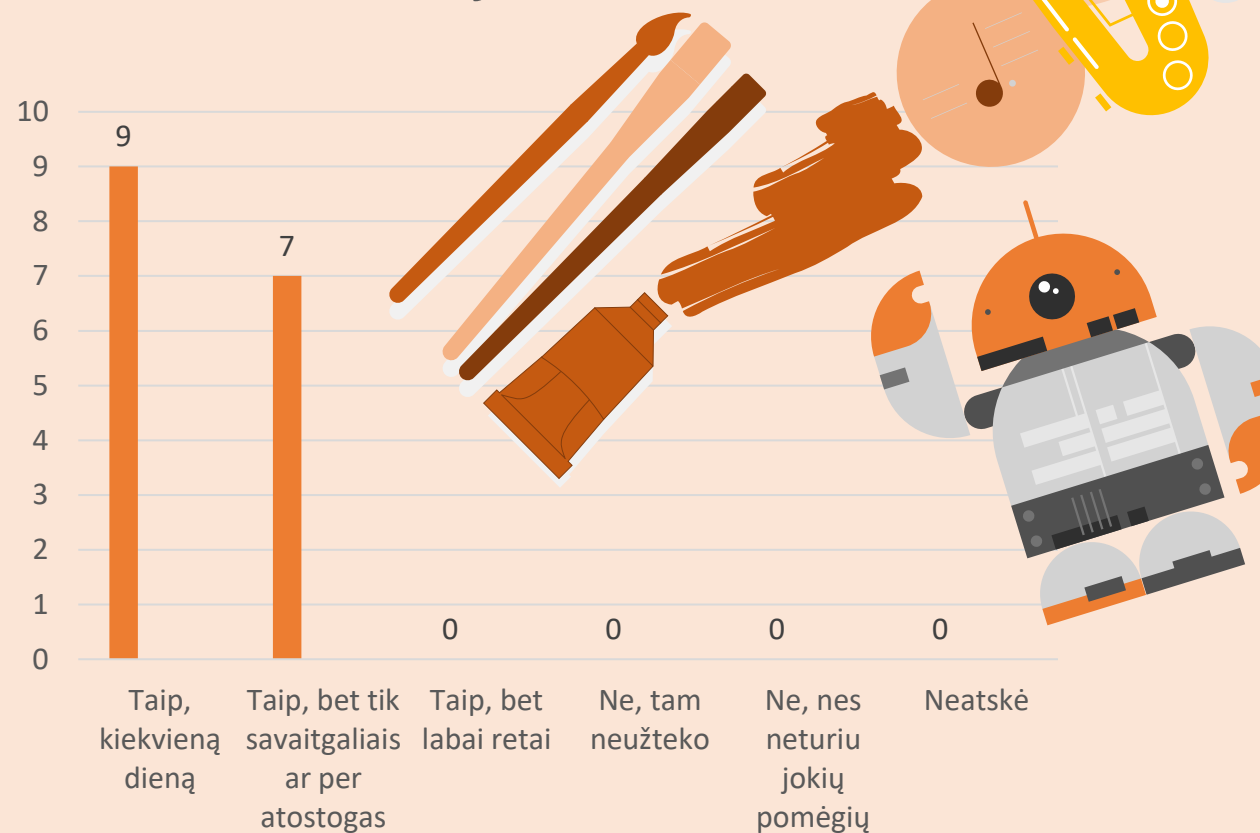


AR SKIRI LAIKO SAVO POMĖGIAMS (VEIKLAI KURI PATINKA, ATPALAIDUOJA)?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

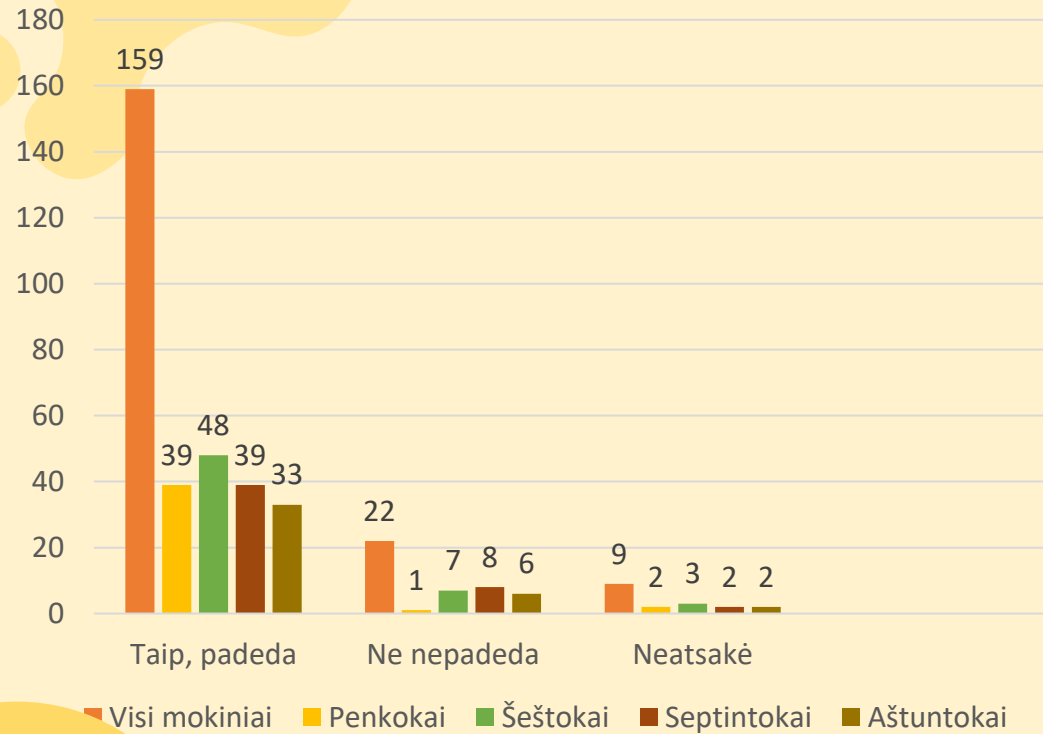


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

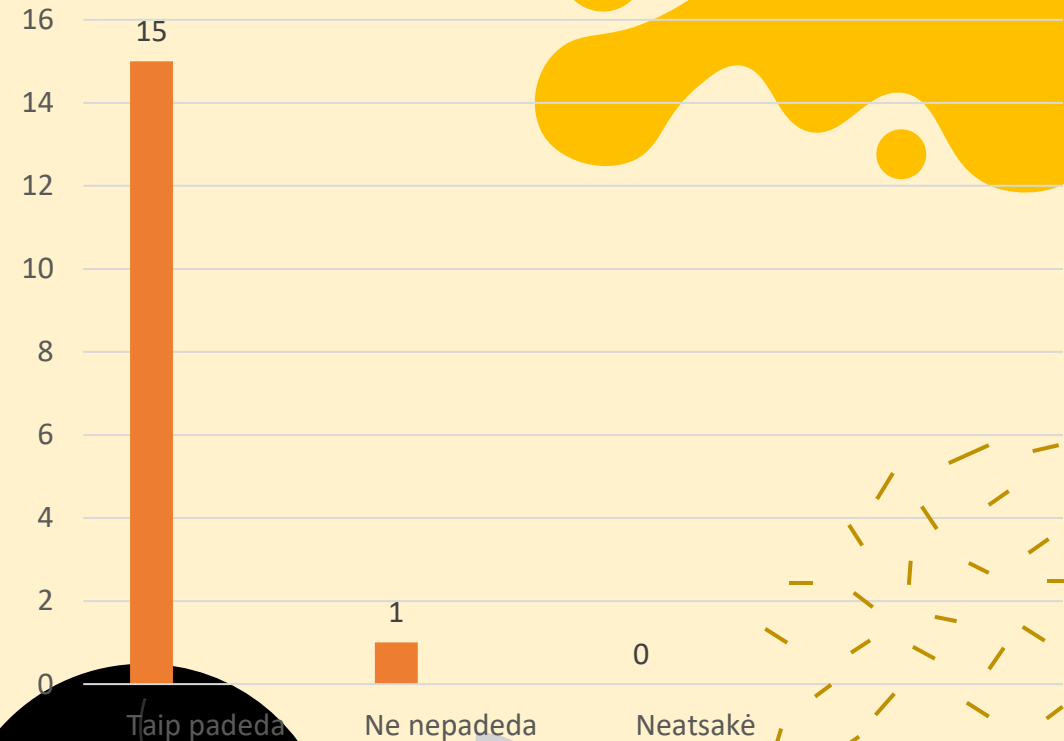


AR MĖGSTAMA VEIKLA PADEDA ATSSIPALAUDUOTI PO SUNKIOS DIENOS?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

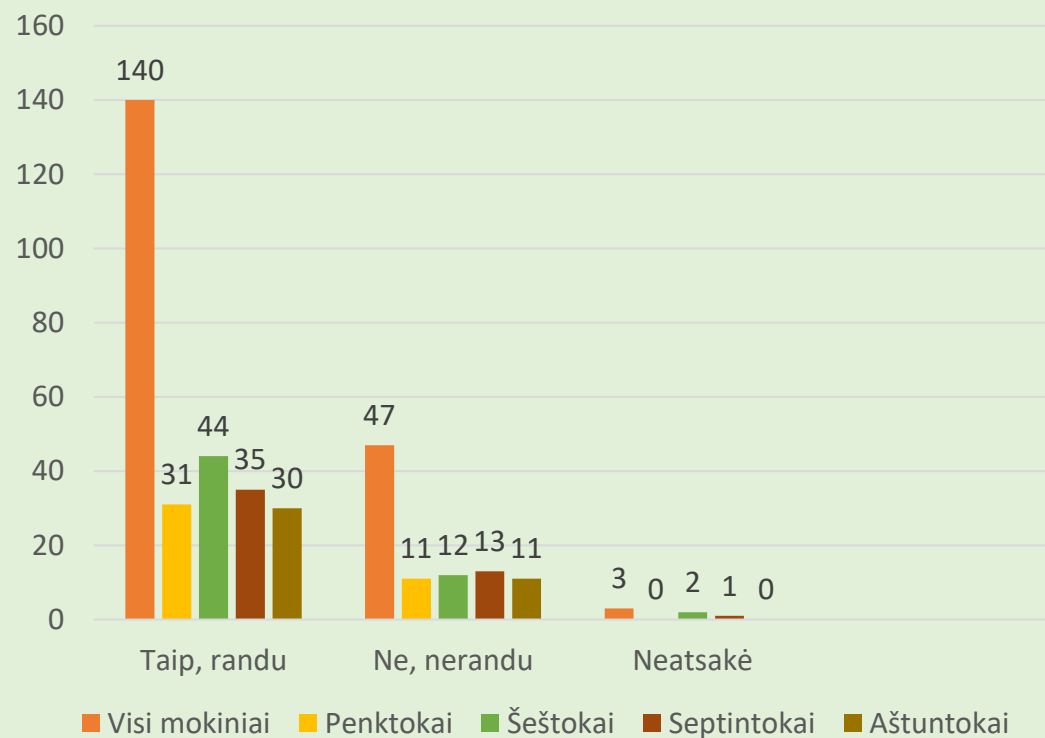


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

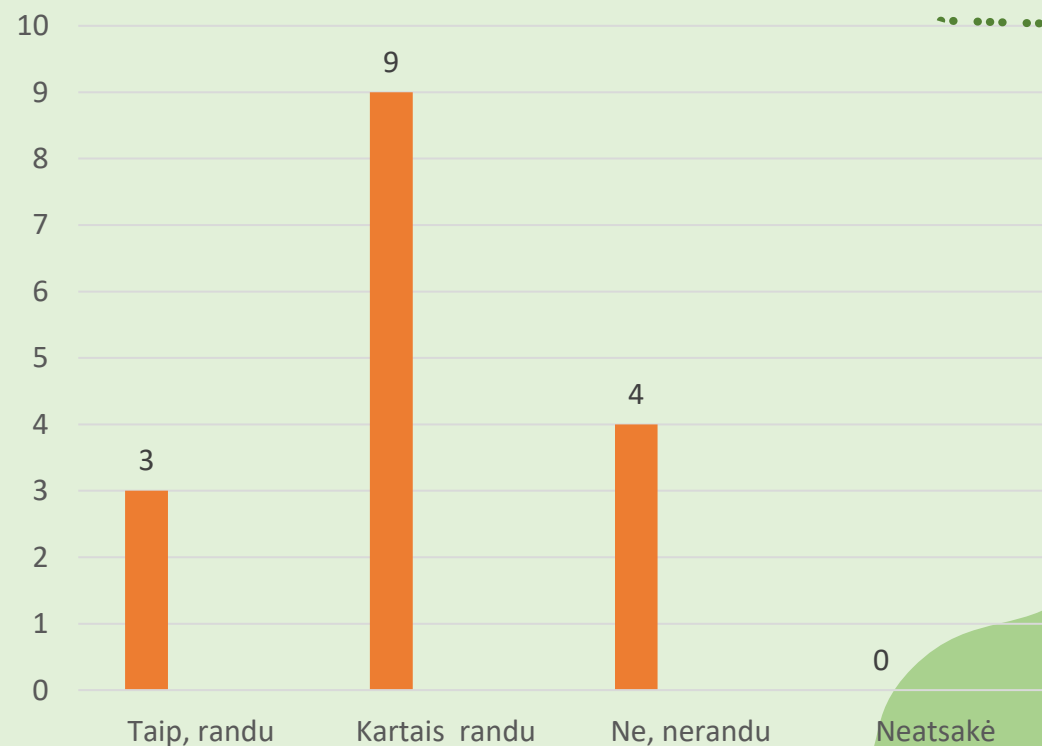


AR KASDIEN RANDATE LAIKO TIESIOG PATINGINIAUTI?

MOKINIŲ ATSAKYMAI



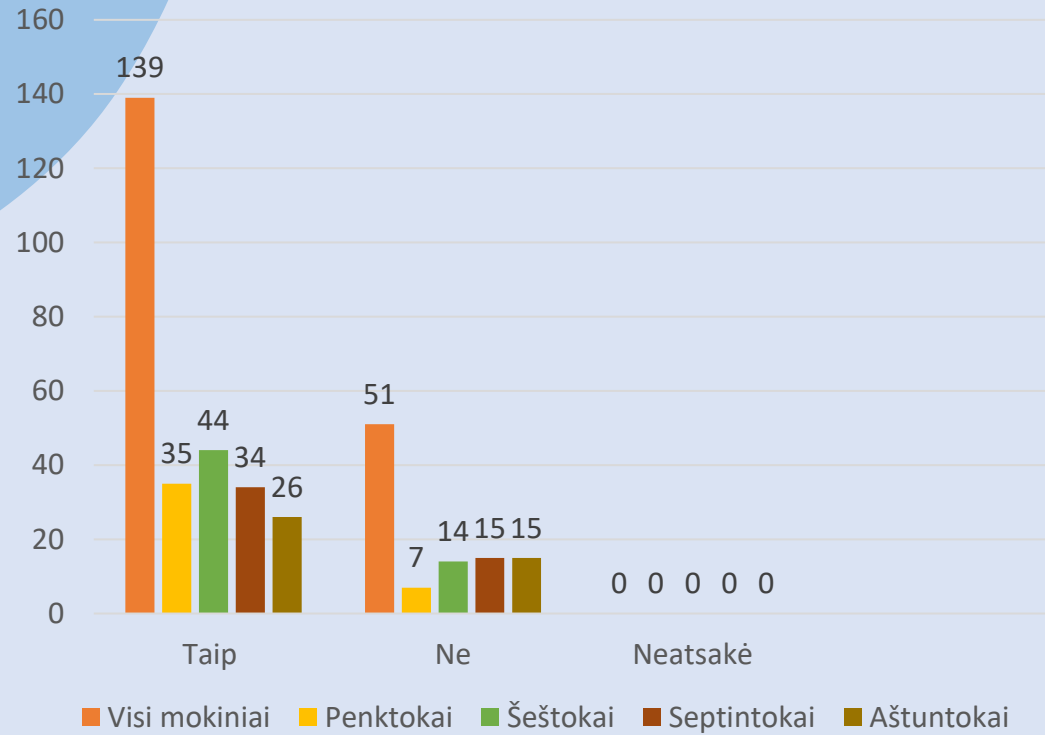
MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



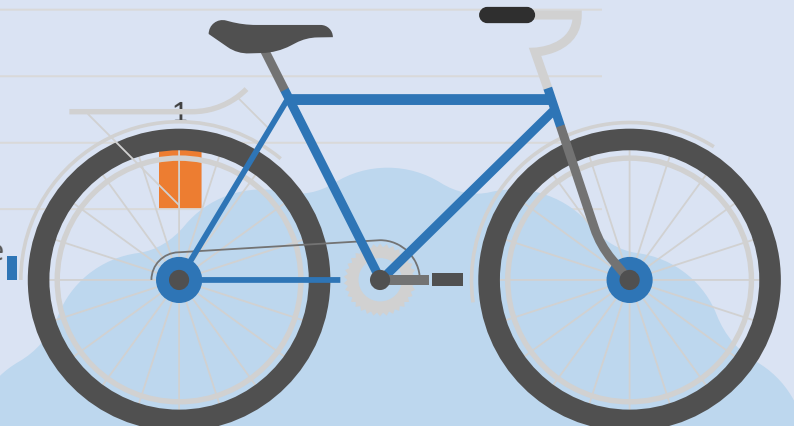
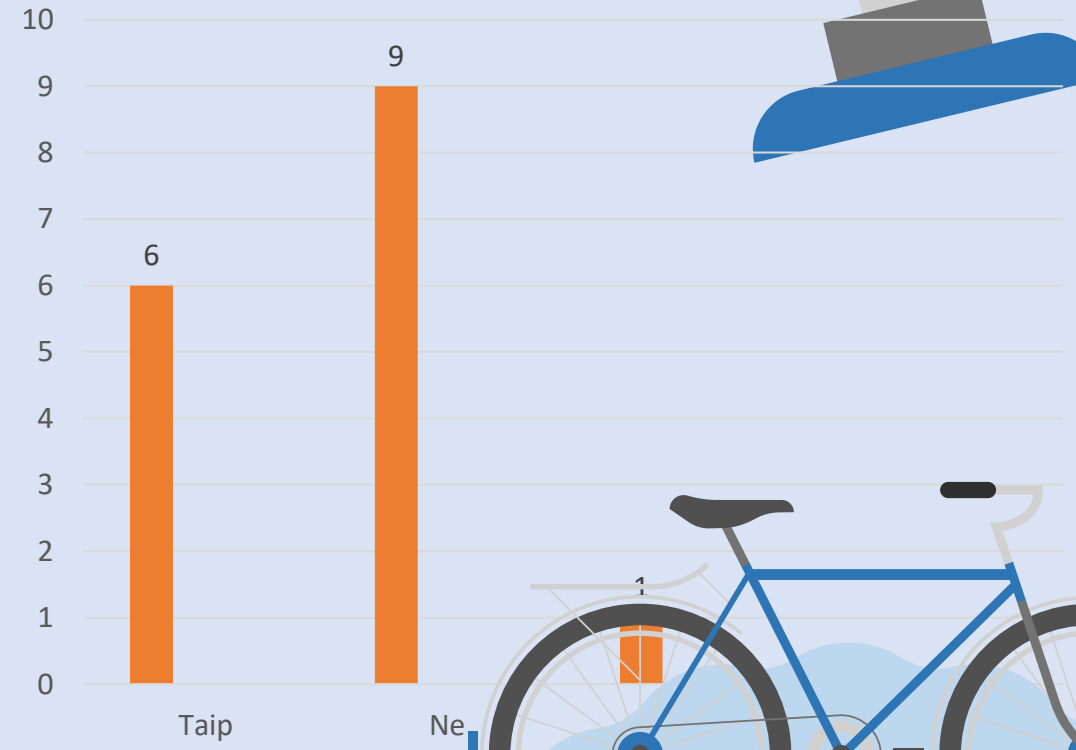
AR SPORTUOJATE?



MOKINIŲ ATSAKYMAI

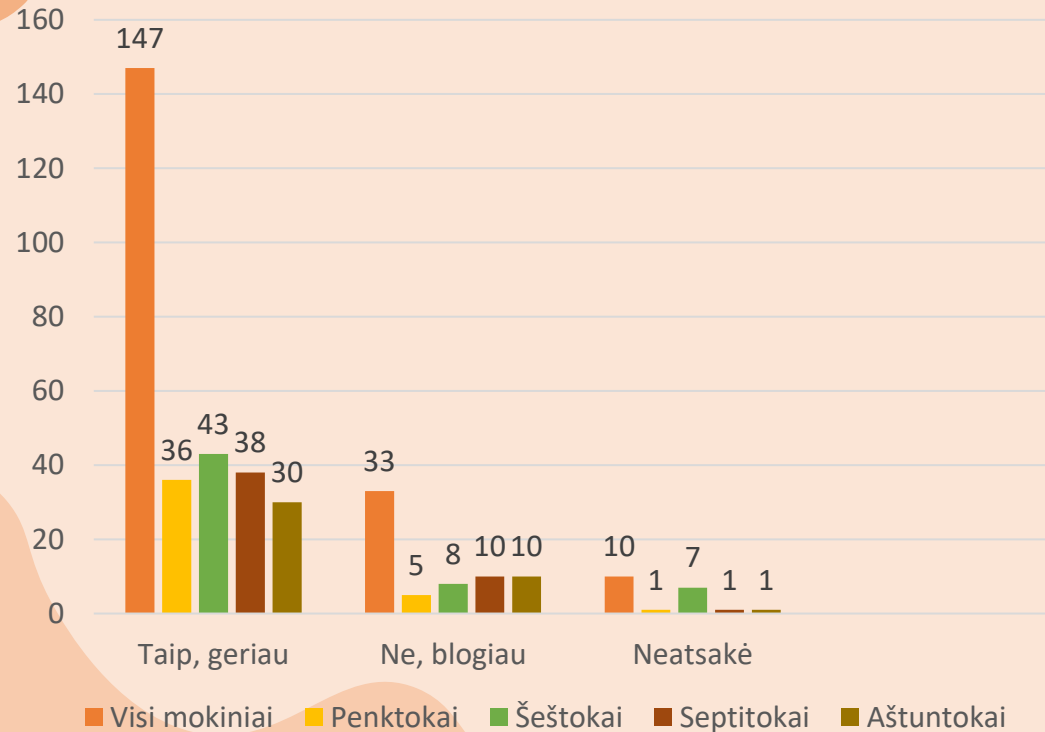


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

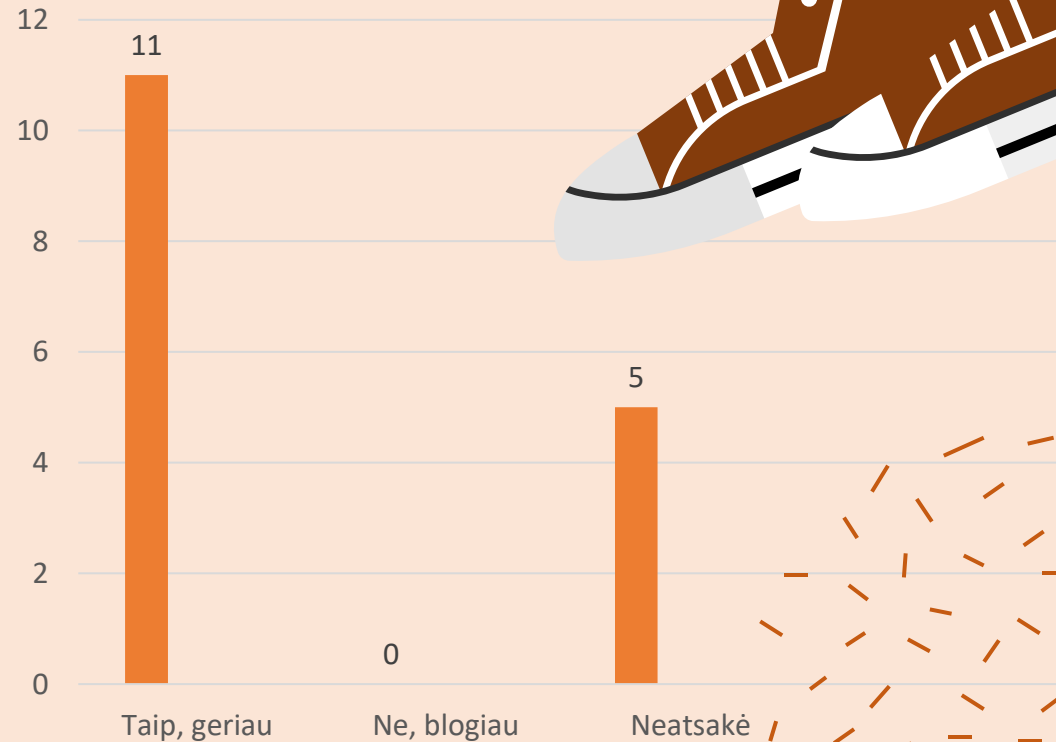


AR SPORTUODAMAS JAUČIATĖS GERIAU?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

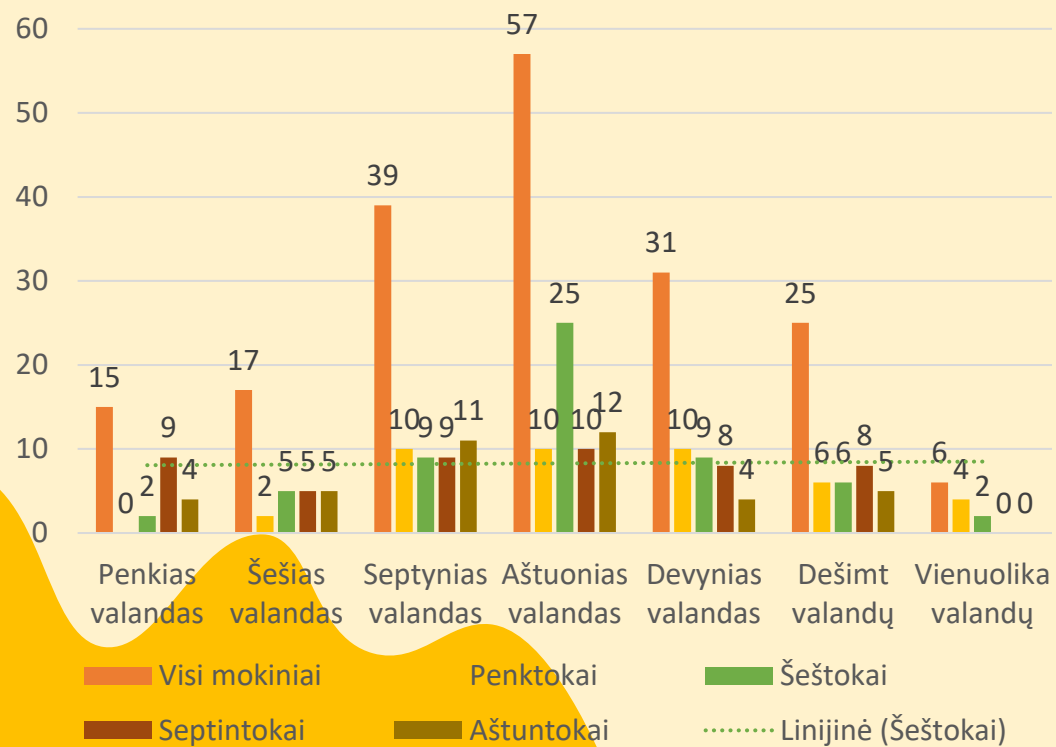


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

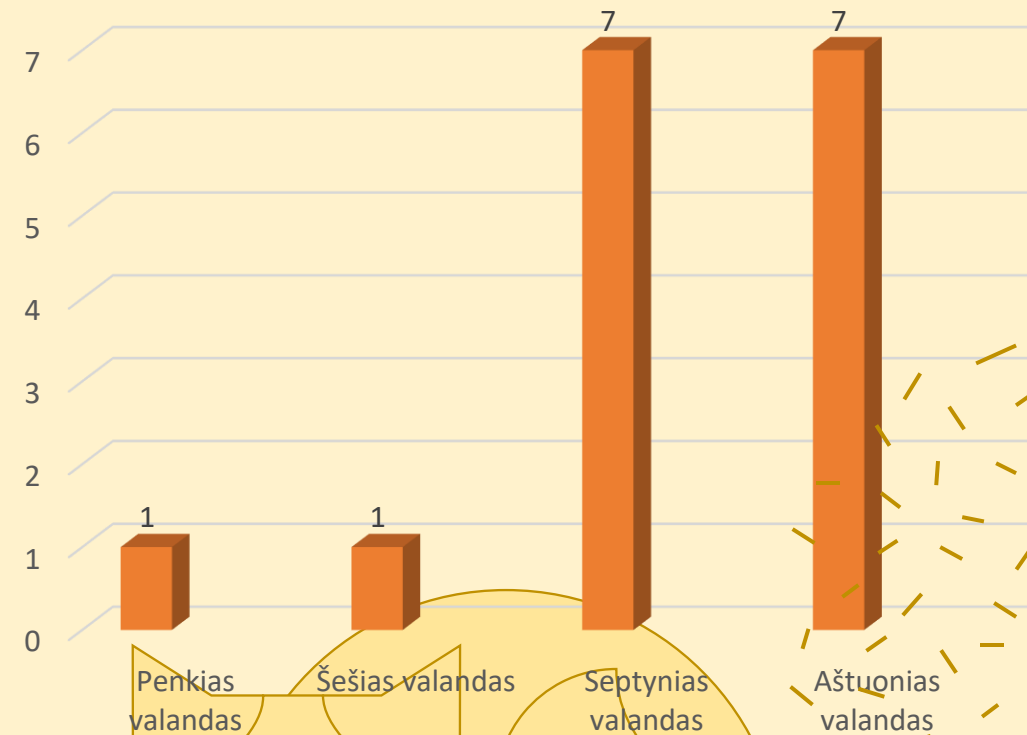


KIEK VALANDŲ PER PARĄ SKIRIATE MIEGUI?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

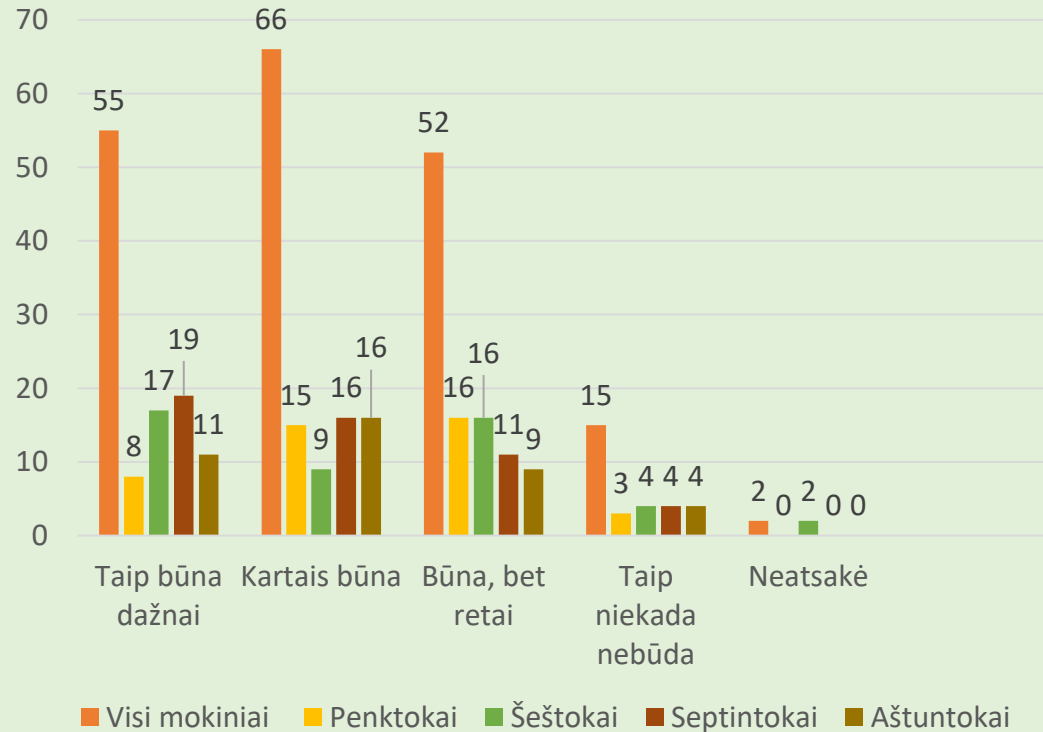


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

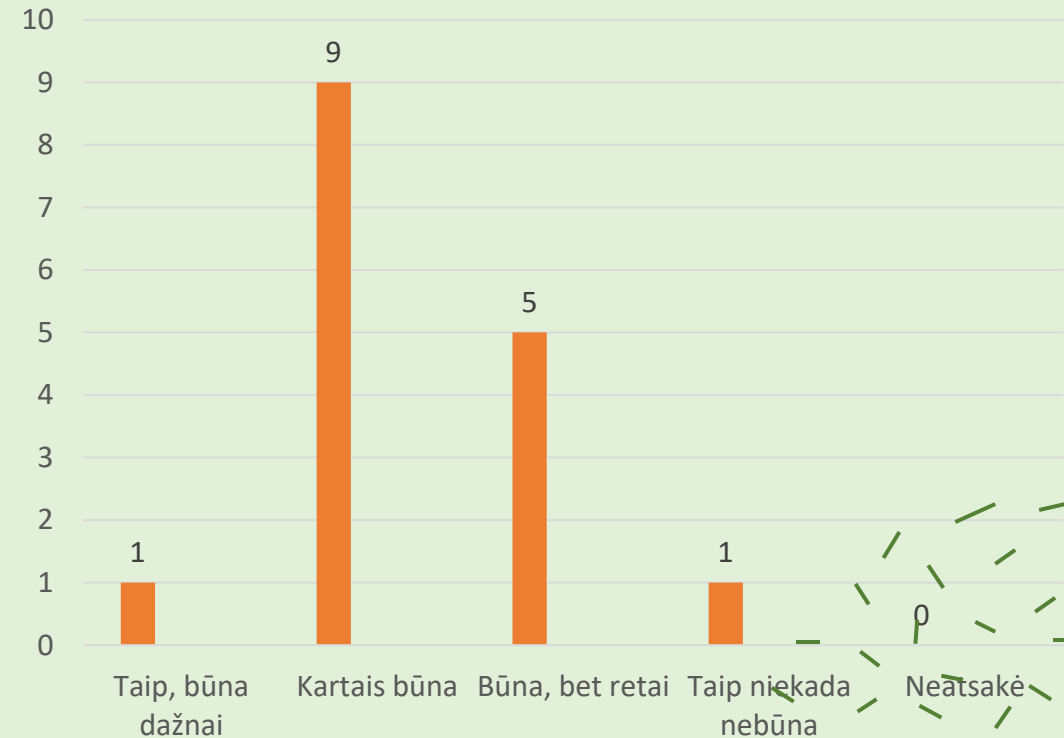


AR BŪNA, KAD Ķ MOKYKĻĀ ATEINATE NEPAKANKAMAI PAMIEGOJĒ IR LIEKATE MIEGUISTAS VISAS PAMOKAS?

MOKINIŪ ATSAKYMAI

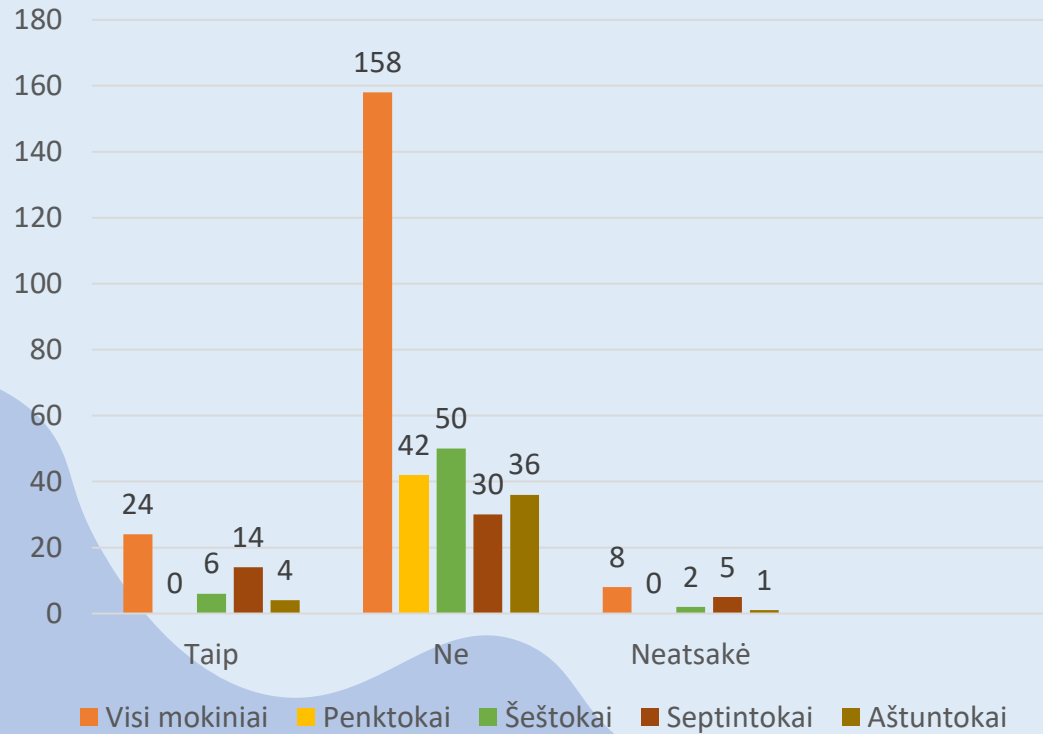


MOKYTOJŪ ATSAKYMAI

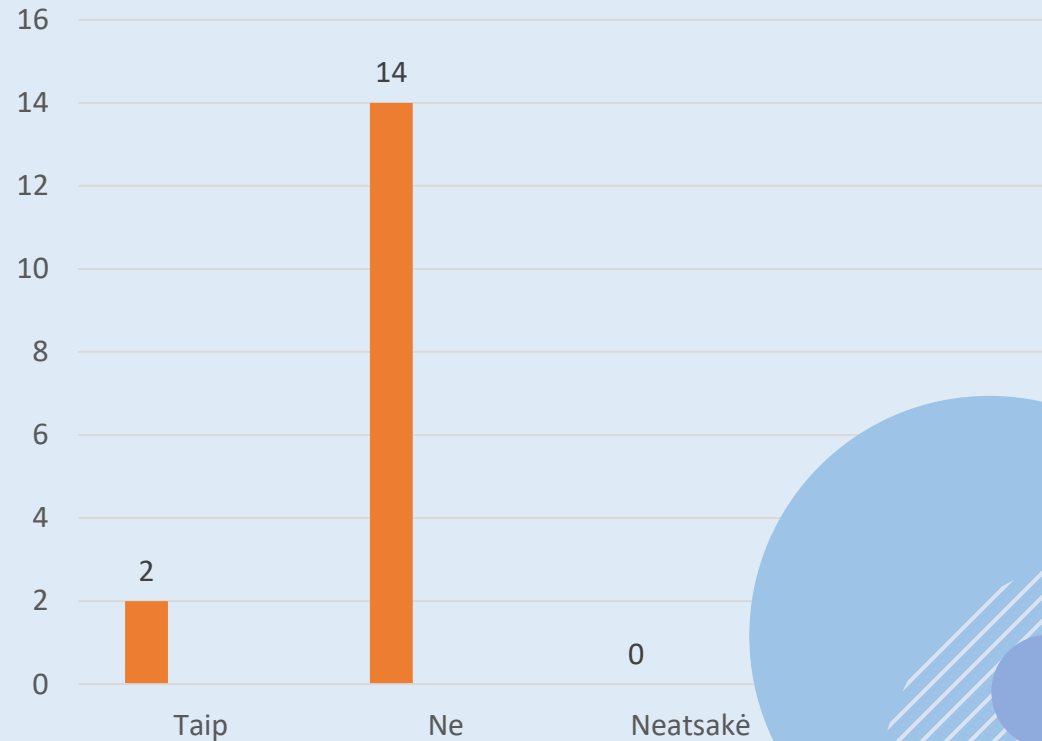


AR TURITE ŽALINGŲ ĮPROČIŲ?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

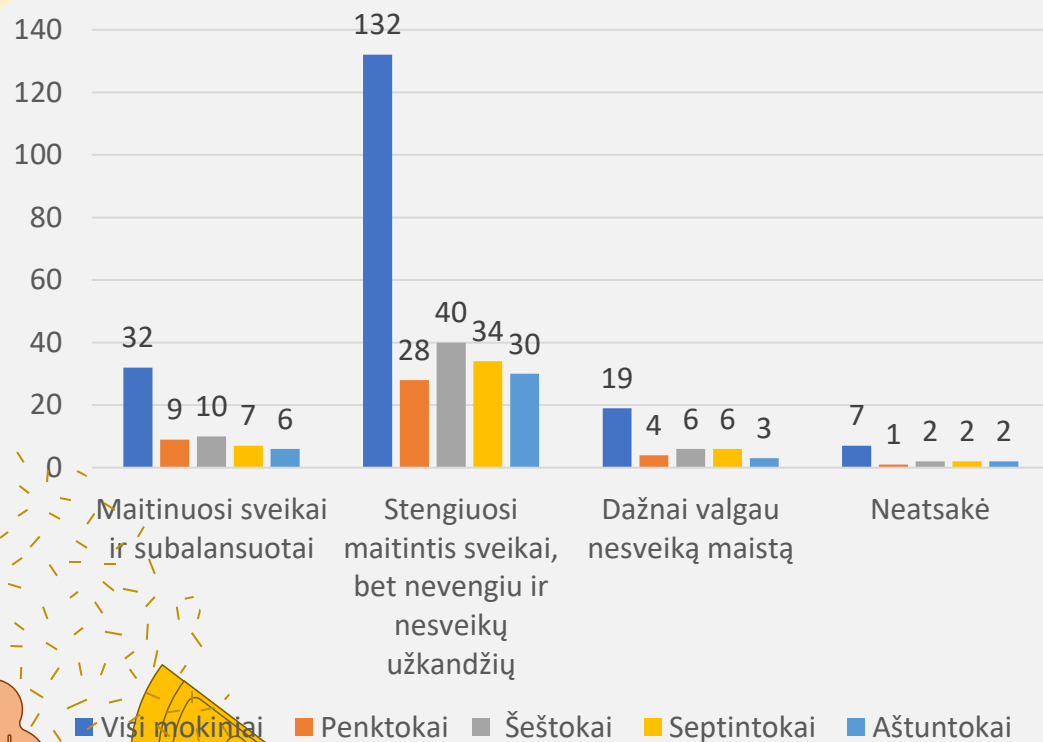


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

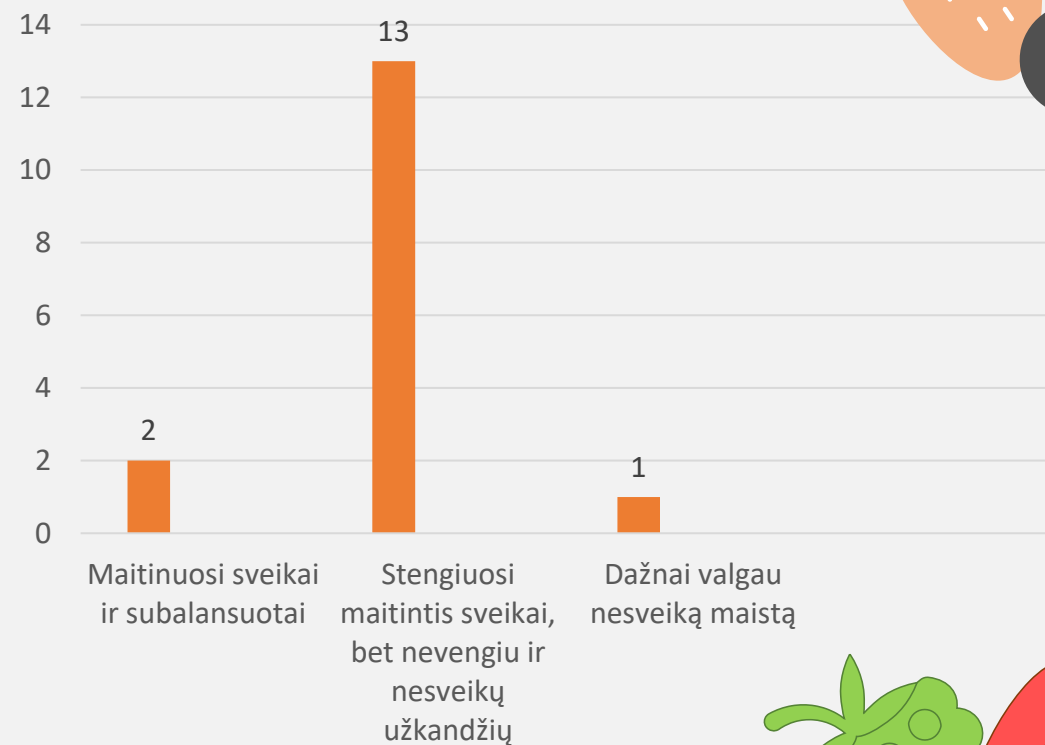


KAIP APIBŪDINTUMĖTE SAVO MAITINIMOSI ĮPROČIUS?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

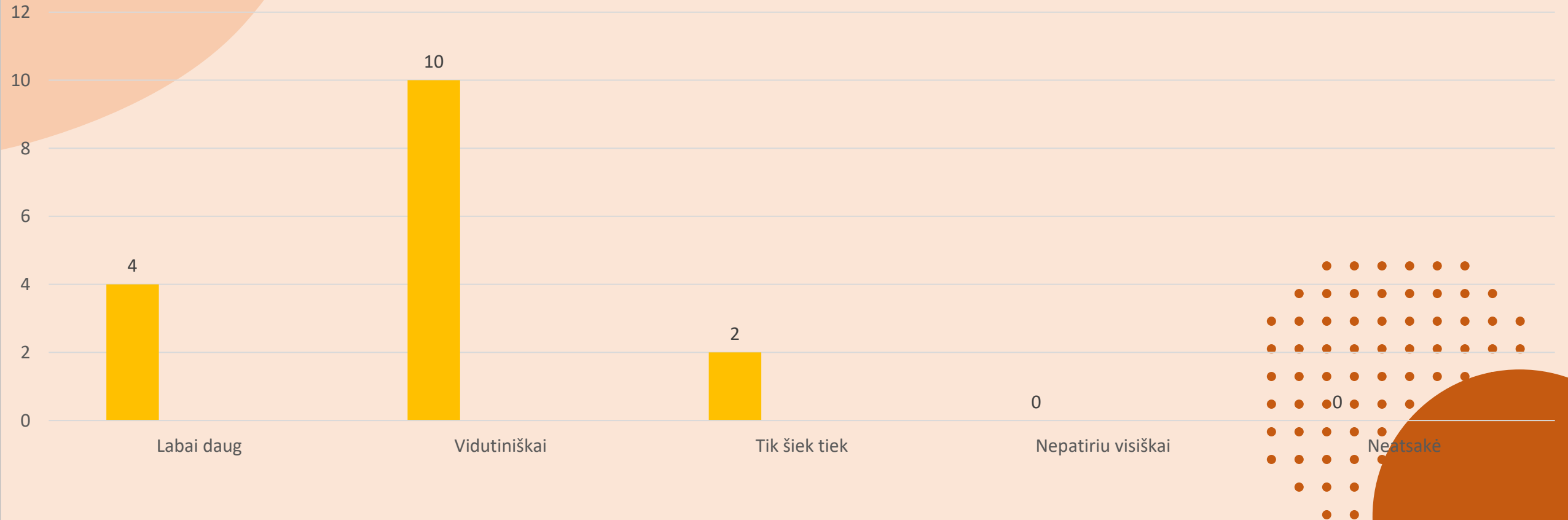


MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



KIEK STRESO SAVO KASDIENYBĖJE PATIRIATE?

MOKYTOJŲ ATSAKYMAI



JEIGU JUMS REIKTŲ SUKURTI GEROS PSICHINĖS SVEIKATOS FORMULĘ, KOKIA JI BŪTŲ?

MOKINIŲ ATSAKYMAI

- Nesityčioti, nekreipti dėmesio, kurie tai daro.
- Valgyti sveikai, gerti vandenį, sportuoti.
- Nesileisk į blogų vaikų draugiją.
- Eiti į žvejybą, giliai kvėpuoti.
- Gerai išsimiegoti.
- Daryti, ką širdis geidžia.
- Nedaryti dalykų, kurie kenkia sveikatai.
- Daugiau laiko praleisti su draugais.
- Daryti gera kitiems ir elgtis protingai.
- Vedžioti šunį ir rūpintis savo augintiniais.
- Žaisti futbolą, krepšinį.
- Piešti, klausytis muzikos.
- Pasivaikščioti lauke.
- Daugiau laiko praleisti su šeima, išsikalbėti.
- Mažiau namų darbų.
- Daugiau edukuoti vaikus apie psichinę sveikatą mokykloje.

MOKYTOJŲ ATSAKYMAI

- Sveikata + aplinka.
- Mylėti kitą, esantį šalia.
- Darbas = hobis.
- Geras miegas, fizinė veikla.
- Darbas su jaunimu.
- Miegas + Mityba + Sportas.
- Pozityvumas, poilsis, tinkamas maitinimasis.
- Miegas + Laikas sau + Mylimas darbas.
- Geri santykiai, aktyvus laisvalaikis, sėkmė darbe.
- Kvėpavimas ir savęs stebėjimas.
- Geras poilsis, tikri draugai, juokas.

APIBENDRINIMAS

- Paklausus mokinių, kaip jie jaučiasi šioje mokykloje, 92 apklausoje dalyvavę mokiniai nurodė, kad jaučiasi gerai, 71 – vidutiniškai. Geriausiai, anot tyrimo rezultatų, jaučiasi šeštokai. To paties klausimo paklausus mokytojų, 14 iš jų atsakė, kad jaučiasi gerai, 2 – vidutiniškai.
- Tie mokiniai, kurie nurodė, kad mokykloje jaučiasi blogai, dažniausias to priežastis įvardino kitų mokinių netinkamą elgesį, stumdymąsį, patyčias, taip pat didelį mokymosi krūvį ir piktas mokytojas.
- Paklausus mokinių, ar yra mokykloje žmonių su kuriais jų satykiai sudėtingi, 102 apklausoje dalyvavę mokiniai atsakė, kad ne. Ne į tą patį klausimą atsakė ir 11 mokytojų.
- Paklausus mokinių, ar mokykloje yra mokinių, kurie iš jų tyčiojasi ar kitais būdais elgiasi netinkamai, 110 mokinių nurodė, kad nėra. 77 mokiniai į šį klausimą atsakė „taip, yra“.
- Į klausimą, ar mokykloje turi žmonių, į kuriuos galėtų kreiptis pagalbos, nutikus bėdai, 157 mokiniai atsakė, kad yra. „Taip“ į šį klausimą atsakė ir 16 apklausoje dalyvavusių mokytojų.
- Paklausus, ar tokių žmonių yra namuose, „taip, yra“ atsakė 169 mokiniai ir 16 mokytojų.
- Apklausos dalyvių paklausus, kaip jie įvertintų savo fizinę sveikatą, 109 mokiniai atsakė, kad gera, 63 – vidutiniška, 12 mokytojų atsakė, kad gera ir 4 – vidutiniška.
- Apklausos dalyvių paklausus, kaip jie įvertintų savo psichinę sveikatą, 96 mokiniai atsakė, kad gera, 57 – vidutiniška, 14 mokytojų atsakė, kad gera ir 2 – vidutiniška.
- Paklausus mokinių, kiek valandų po pamokų jie skiria namų darbams ir papildomam mokymuisi, dažniausias atsakymas buvo „iki valandos“ ir „1-3 valandas“. Šiuos atsakymų variantus pasirinko 165 mokiniai.

APIBENDRINIMAS

- Apklausoje dalyvavusių respondentų paklausus, ar skiria laiko savo pomėgiams, 118 mokinių ir 9 mokytojai atsakė, kad tą daro kiekvieną dieną. 7 mokytojai nurodė, kad pomėgiams laiko lieka tik savaitgaliais. Į klausimą „ar pomėgiai padeda atsipalaiduoti“ 159 mokiniai ir 15 mokytojų atsakė, kad taip.
- Į klausimą „ar kasdien randate laiko tiesiog patinginiauti“ 140 mokinių atsakė „taip“. Mokytojai, atsakydami į šį klausimą, dažniausiai (9) pasirinko atsakymą „ne“.
- Paklausus respondentų, ar jie sportuoja, mokinių tarpe dažniausias atsakymas buvo „taip“ (139), mokytojų – „ne“ (9). Sportuodami geriau jaučiasi 147 mokiniai ir 11 mokytojų.
- Į klausimą „kiek valandų skirate miegui“ mokinių tarpe dažniausias atsakymas buvo 7-8 valandos. Mokytojai į šį klausimą atsakė taip pat.
- Paklausus, ar būna, kad į mokyklą tenka ateiti nepailsėjus, mieguistiems, dažniausias atsakymas mokinių tarpe buvo „kartais būna“ (66). Mokytojai, atsakydami į šį klausimą, taip pat dažniausiai pasirinko atsakymą „kartais būna“ (9).
- Į klausimą apie žalingus įpročius 158 mokiniai ir 14 mokytojų atsakė, kad žalingų įpročių neturi.
- Kalbant apie maitinimosi įpročius 132 mokiniai ir 13 mokytojų nurodė, kad stengiasi maitintis sveikai.
- Paklausus mokytojų, kiek streso savo kasdienybėje jie patiria, mokytojai dažniausiai atsakė, kad vidutiniškai (10). 4 mokytojai nurodė, kad streso savo kasdienybėje patiria labai daug.
- Paskutiniame klausime apie geros psichinės sveikatos formulę tiek mokinių, tiek mokytojų atsakymuose dažniausiai buvo minimi poilsis, geras maistas, teigiamos emocijos, šeima, draugai, augintiniai ir pomėgiai.

REKOMENDACIJOS

- Su tyrimo rezultatais supažindinti Progimnazijos bendruomenę, rezultatus demonstruojant Progimnazijos erdvėse ar/ir talpinant Progimnazijos svetainėje.
- Guosnei Džekčioraitei, 6c klasės mokinei, tyrimo rezultatus pristatyti Mokinių komiteto susirinkime.
- Mokinių komiteto atstovams rezultatus aptarti savo klasių susirinkimų metu, teikti siūlymus rekomendacijoms.

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!!!