

Παγκόσμια Ημέρα

Ψυχικής Υγείας



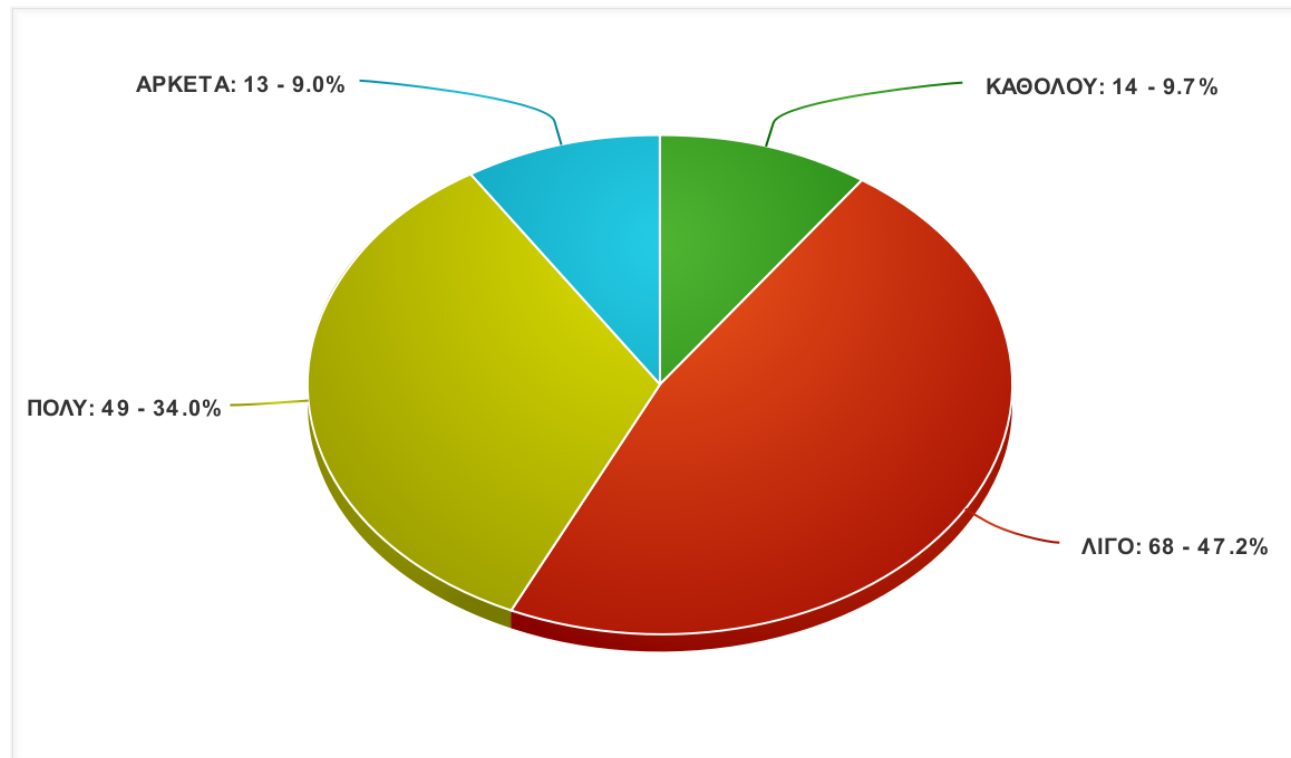
Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Η 10^η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, με σκοπό:

- ▶ την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας στο θέμα: **«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»**
- ▶ την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων

Στα πλαίσια αυτά το σχολείο μας διερευνά τις ανάγκες της σχολικής μας κοινότητας σε θέματα ψυχολογικής στήριξης. Ως εκ τούτου διανεμήθηκε στους μαθητές ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο και συμπληρώθηκε ανώνυμα.

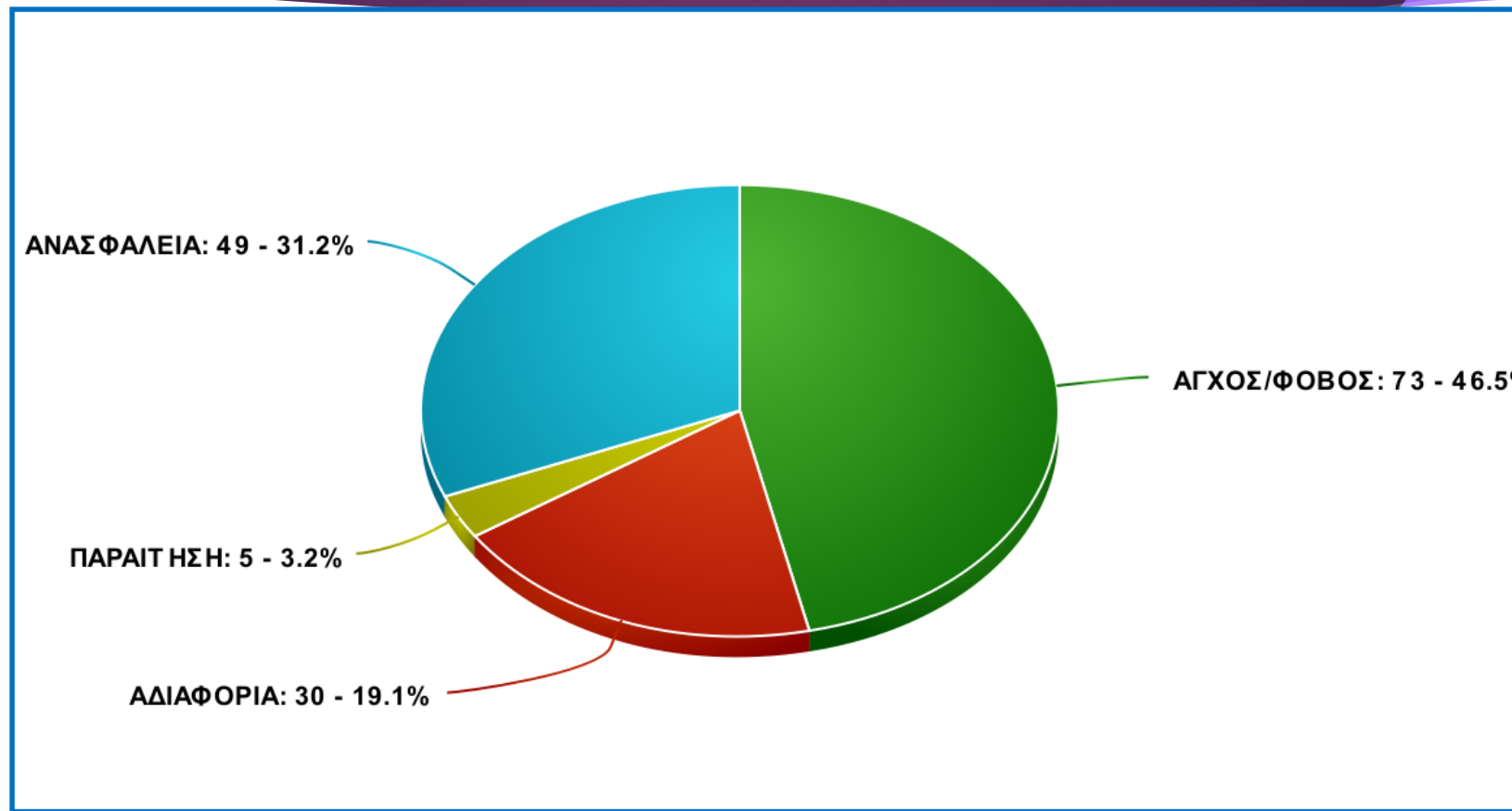
1. Πιστεύεις ότι η κατάσταση που έχει διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια (πανδημία, οικονομική και κλιματική κρίση, πόλεμοι) επηρεάζει την ψυχολογία σου;



■ ΚΑΘΟΛΟΥ ■ ΛΙΓΟ ■ ΠΟΛΥ ■ ΑΡΚΕΤΑ

2. Τι συναισθήματα σου προκαλούν τα παραπάνω γεγονότα;

UNTITLED CHART



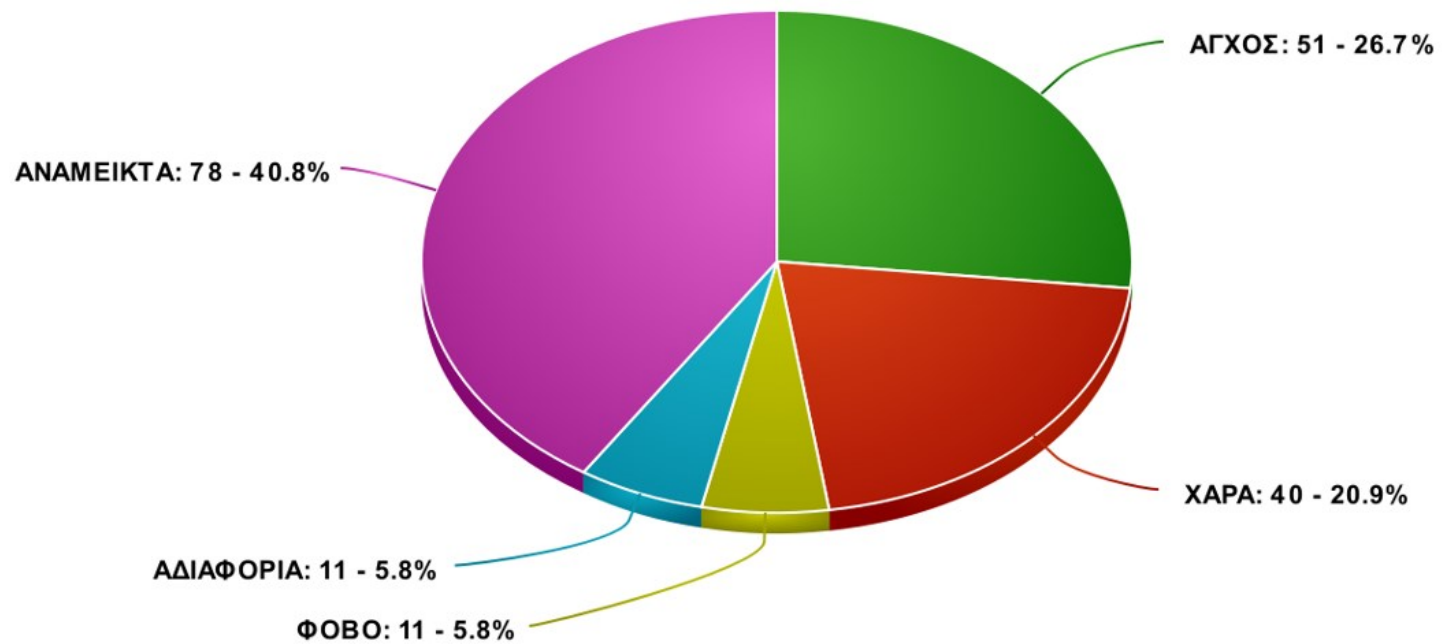
■ ΑΓΧΟΣ/ΦΟΒΟΣ

■ ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ

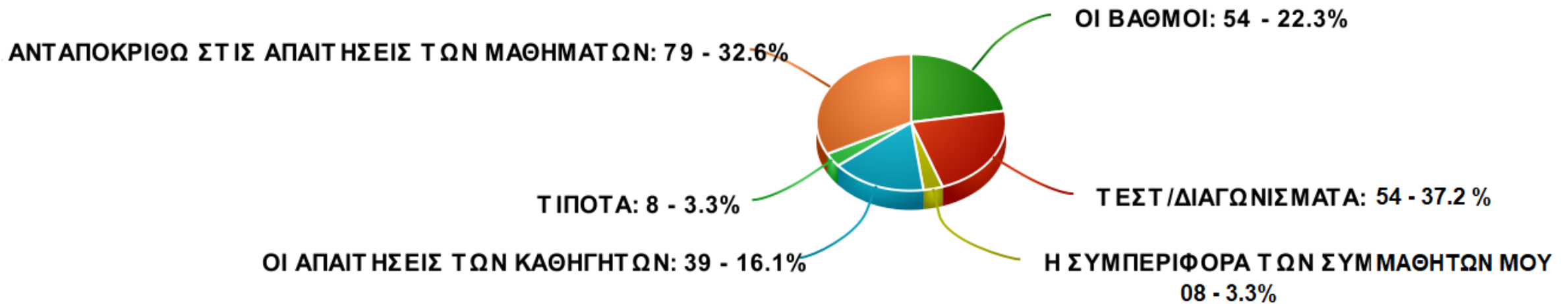
■ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ

■ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

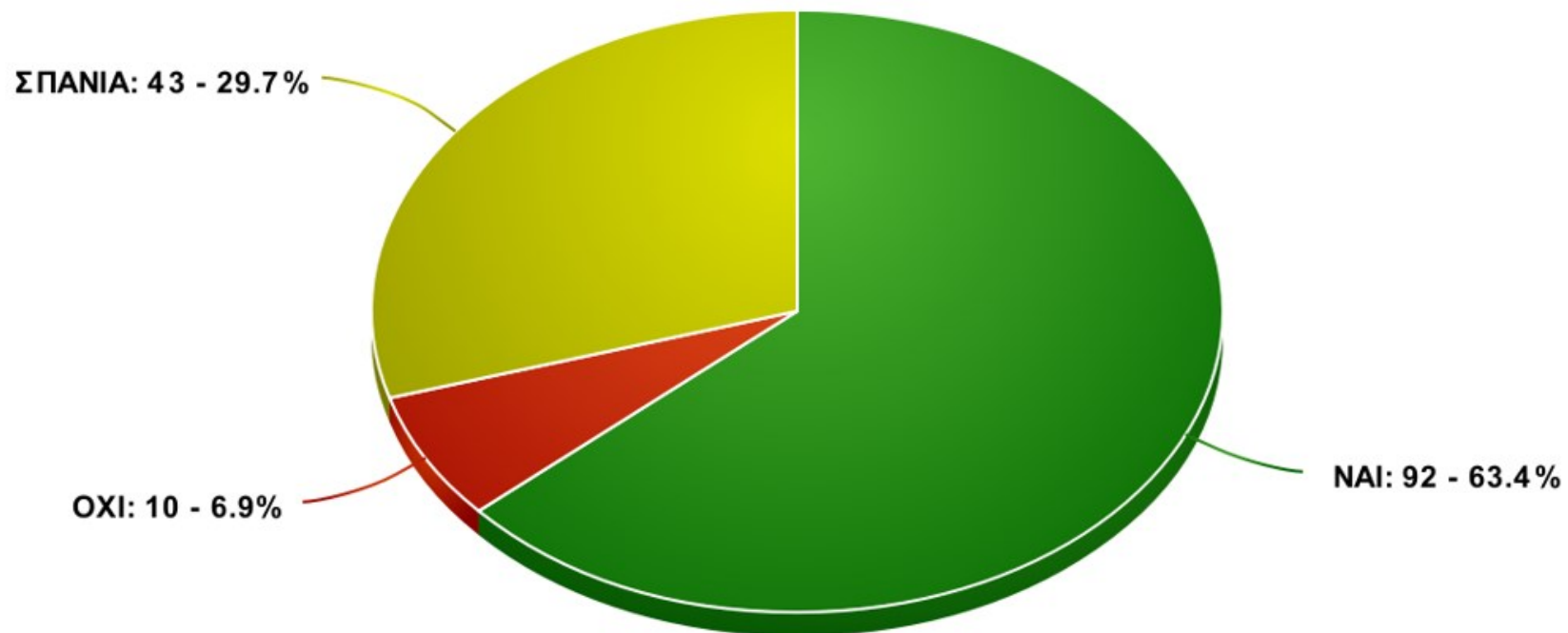
3. Τι συναισθήματα σου γεννά το σχολείο;



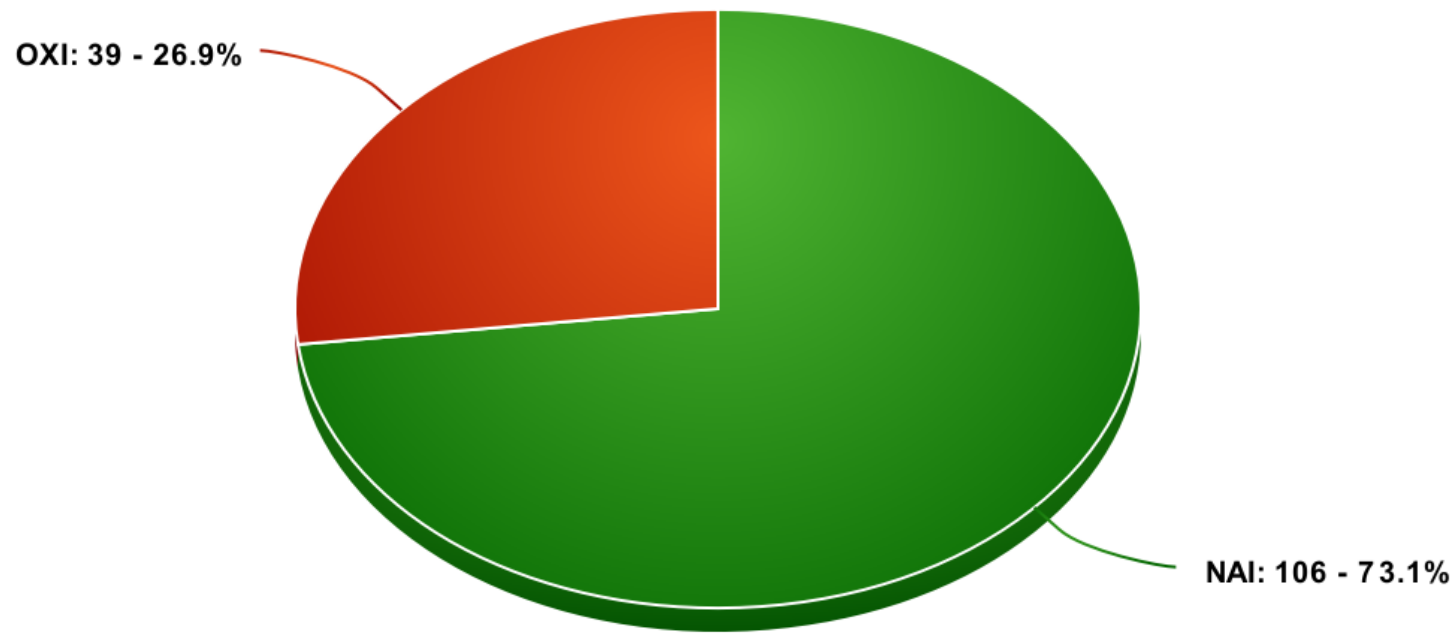
4. Τι σε αγχώνει στο σχολείο;



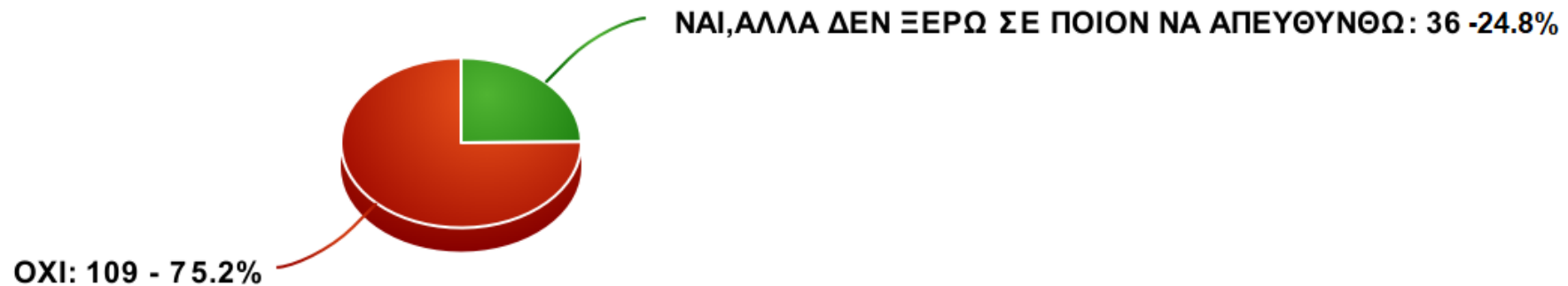
6. Νιώθεις αισιοδοξία για το μέλλον;



5. Υπάρχει κάποιο άτομο με το οποίο μοιράζεσαι τις αγωνίες και τα άγχη σου;



7. Θα ήθελες να μιλήσεις με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας για κάποιο πρόβλημα που σε απασχολεί;



Αποτελέσματα της έρευνας

Σε σύνολο 145 μαθητών/τριών:

- ▶ Η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών/τριών (σε ποσοστό περίπου 90%) φαίνεται να επηρεάζεται από λίγο έως πολύ από τις αντίξοες συνθήκες που βιώνουμε την τελευταία πενταετία.
- ▶ Σε πολύ υψηλό ποσοστό αισθάνεται άγχος και φόβο ή ανασφάλεια και ματαιότητα, ενώ μόλις λιγότερο από το 1/5 των μαθητών/τριών φαίνεται να αδιαφορεί.
- ▶ Το σχολικό περιβάλλον αντιμετωπίζεται γενικά με ανάμεικτα συναισθήματα από τους μαθητές/τριες (50%). Αξιοσημείωτο είναι ότι σε αρκετούς μαθητές/τριες προκαλεί μόνο άγχος ή και φόβο (33%), ενώ σε αρκετά μεγάλο βαθμό προσφέρει ικανοποίηση και χαρά (21%).
- ▶ Πηγές άγχους στο σχολείο αποτελούν τα διαγωνίσματα (37,2%), οι απαιτήσεις των μαθημάτων (32,6%) και οι βαθμοί (22,3%). Αντίθετα, οι σχέσεις μεταξύ μαθητών ή μαθητών και καθηγητών φαίνονται να είναι λιγότερο στρεσογόνες.

Αποτελέσματα της έρευνας

- ▶ Γενικότερα, η πλειοψηφία των μαθητών/τριών αντιμετωπίζει το μέλλον με αισιοδοξία. Ανησυχητικά υψηλό, ωστόσο, φαίνεται και το ποσοστό των εφήβων που νιώθουν θετικά σπάνια ή και καθόλου (περίπου το 1/3 του συνόλου)
- ▶ Τέλος, οι περισσότεροι μαθητές/τριες φαίνεται να έχουν κάποιο πρόσωπο με το οποίο μοιράζονται τα άγχη και τις αγωνίες τους. Περίπου, όμως, το 1/4 του συνόλου δεν έχει κάποιον να εμπιστευθεί. Αξιοσημείωτο είναι πως ο αριθμός αυτός συμπίπτει με όσους θα ήθελαν να μιλήσουν με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, αλλά δεν ξέρουν σε ποιον να απευθυνθούν.

Συμπεράσματα

- ▶ Το σχολείο και η περιρρέουσα ατμόσφαιρα- οικονομική, κοινωνική, πολιτική- φαίνεται να αποτελούν «συγκοινωνούντα δοχεία». Οι αναταράξεις στο ευρύτερο περιβάλλον επιδρούν σε σημαντικό βαθμό στην ψυχική υγεία των εφήβων.
- ▶ Ο εξετασιοκεντρικός χαρακτήρας του σχολείου και η βαθμοθηρική νοοτροπία που καλλιεργείται αποτελούν βασικούς παράγοντες πρόκλησης άγχους στους εφήβους.
- ▶ Είναι σημαντικό να λειτουργήσουν σε κάθε σχολική μονάδα δομές ψυχικής υγείας με ειδικούς, στους οποίους οι μαθητές μπορούν οποιαδήποτε στιγμή να απευθυνθούν.

Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας

- ▶ Σχεδιασμός ερωτηματολογίου
- ▶ Συλλογή υλικού
- ▶ Επεξεργασία υλικού
- ▶ Παρουσίαση

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί: Θεοδωρίδου Ελπίδα, Ξανθοπούλου Δέσποινα