



RAPORT:

Młodzi pod presją

Diagnoza Pedagogiczna 2025/2026

ORGANIZATORZY:



OPRACOWANIE:

dr Piotr Rycielski – Uniwersytet SWPS, RESQL, Fundacja RESQL
Mania Żurowska – RESQL
dr Radosław Kaczan – Uniwersytet SWPS, RESQL, Fundacja RESQL
Magdalena Bartylak – RESQL
Kamila Dankowska – RESQL

PARTNERZY:



Spis treści

RESQL	4
Próba badawcza	8
Wskaźniki	12
Analizy	15
Bullying i zachowania przemocowe	16

Sytuacja psychologiczna młodych	28
Nauczanie przedmiotowe	44
Model podsumowujący	51
Podsumowanie	58
Rekomendacje	62

A group of six diverse young adults (three women and three men) are walking and laughing in a hallway. The image is overlaid with a blue tint. The word "RESQL" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image. A short white horizontal line is positioned directly beneath the "RESQL" text.

RESQL

RESQL to system stworzony po to, by realnie pomagać szkołom w radzeniu sobie z przemocą rówieśniczą. W odróżnieniu od jednorazowych akcji czy kampanii profilaktycznych, RESQL działa jako zintegrowane narzędzie codziennego wsparcia, które pozwala szkołom jednocześnie wychwytywać problemy, jak i reagować na nie, zanim zdążą eskalować. Głównym celem systemu jest działanie w obszarach mających bezpośredni wpływ na dobrostan uczniów i ich poczucie bezpieczeństwa - czyli ograniczenie bullingu i poprawa klimatu społecznego klasy.

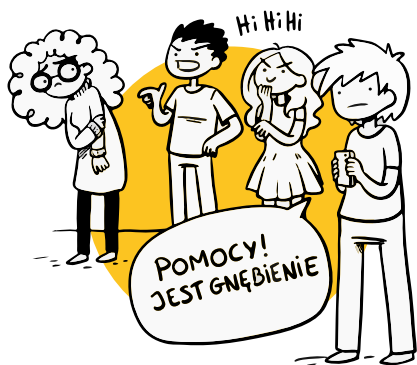
System składa się z pięciu komplementarnych składników. Pierwszym z nich jest mobilna aplikacja, dzięki której uczniowie mogą anonimowo zgłaszać przypadki przemocy rówieśniczej. Anonimowość jest szczególnie ważna, bo w wielu sytuacjach młodzi ludzie obawiają się bezpośredniej konfrontacji lub nie wiedzą, komu mogą zaufać.

Drugi składnik to panel interwenta – narzędzie przeznaczone dla przeszkolonych pracowników szkoły, którzy odbierają zgłoszenia, dopytują o szczegóły i podejmują kolejne kroki. To tutaj zaczyna się realna praca interwencyjna: kontakt z uczniami, rozmowy, ustalenie sytuacji, decyzje, działania.

Trzecim składnikiem systemu są szkolenia dla rady pedagogicznej i uczniów. Dzięki nim szkoła nie tylko rozwiązuje pojedyncze konflikty, lecz także buduje wiedzę i kompetencje całej społeczności.

Kolejnym składnikiem są scenariusze lekcji wychowawczych, pozwalające wychowawcom pracować z klasą nad ważnymi tematami: relacjami, współpracą, empatią, reagowaniem na przemoc.

REAKCJA



ZGŁOSZENIE



INTERWENCJA



ZMIANA



Wreszcie – RESQL dostarcza nauczycielom zestaw pomocy interwencyjnej, psychologicznej i prawnej, dzięki któremu mogą podejmować działania świadomie i w oparciu o rzetelne procedury.

Działanie systemu wynika ze zrozumienia, że bullying nigdy nie jest odizolowanym incydem – jest procesem społecznym, który rozwija się i trwa, jeśli nikt mu nie przeciwdziała. Dlatego RESQL łączy w sobie zgłaszanie, interwencję i psychoedukację w zakresie przemocy rówieśniczej – tak, by szkoła mogła działać nie tylko reaktywnie, ale także prewencyjnie.

Za powstaniem systemu stoi interdyscyplinarny zespół naukowców i praktyków z Uniwersytetu SWPS: dr hab. prof. Małgorzata Wójcik, Krzysztof Rzeńca, dr Radosław Kaczan, Karolina Malinowska, dr Piotr Rycielski oraz Piotr Cisek. Ostateczny kształt RESQL jest wynikiem wieloletnich badań, konsultacji oraz wdrożeń pilotażowych prowadzonych w szkołach – system tworzony był wspólnie z uczniami, nauczycielami, dyrektorami i rodzicami, tak aby odpowiadał na realne potrzeby i problemy.

Zespół RESQL aktywnie wspiera szkoły na każdym etapie implementacji. Szkoły otrzymują nie tylko sam system, ale także opiekę, szkolenia i konsultacje, które pomagają wykorzystać narzędzia w praktyce i tworzyć środowisko sprzyjające bezpieczeństwu uczniów.

Dzięki wdrożeniu RESQL szkoły zyskują nie tylko natychmiastową pomoc w rozwiązywaniu konfliktów, lecz także narzędzie do monitorowania relacji między

uczniemi i reagowania, zanim pojawią się poważniejsze problemy. Można powiedzieć, że RESQL pozwala „widzieć” to, co do tej pory często umykało – ciche sygnały napięć, wykluczenie, niepokojące relacje, czyli wszystko to, co może prowadzić do eskalacji przemocy. Do końca 2025 roku system RESQL działał już w ponad 600 szkołach w całej Polsce, co czyni go największym i najbardziej kompleksowym programem antyprzemocowym w kraju. Jego rozwój oraz rosnąca liczba użytkowników pokazują, że szkoły potrzebują narzędzi, które nie tylko wspierają interwencję, lecz także rozwijają kompetencje i samodzielność w budowaniu bezpiecznego środowiska.

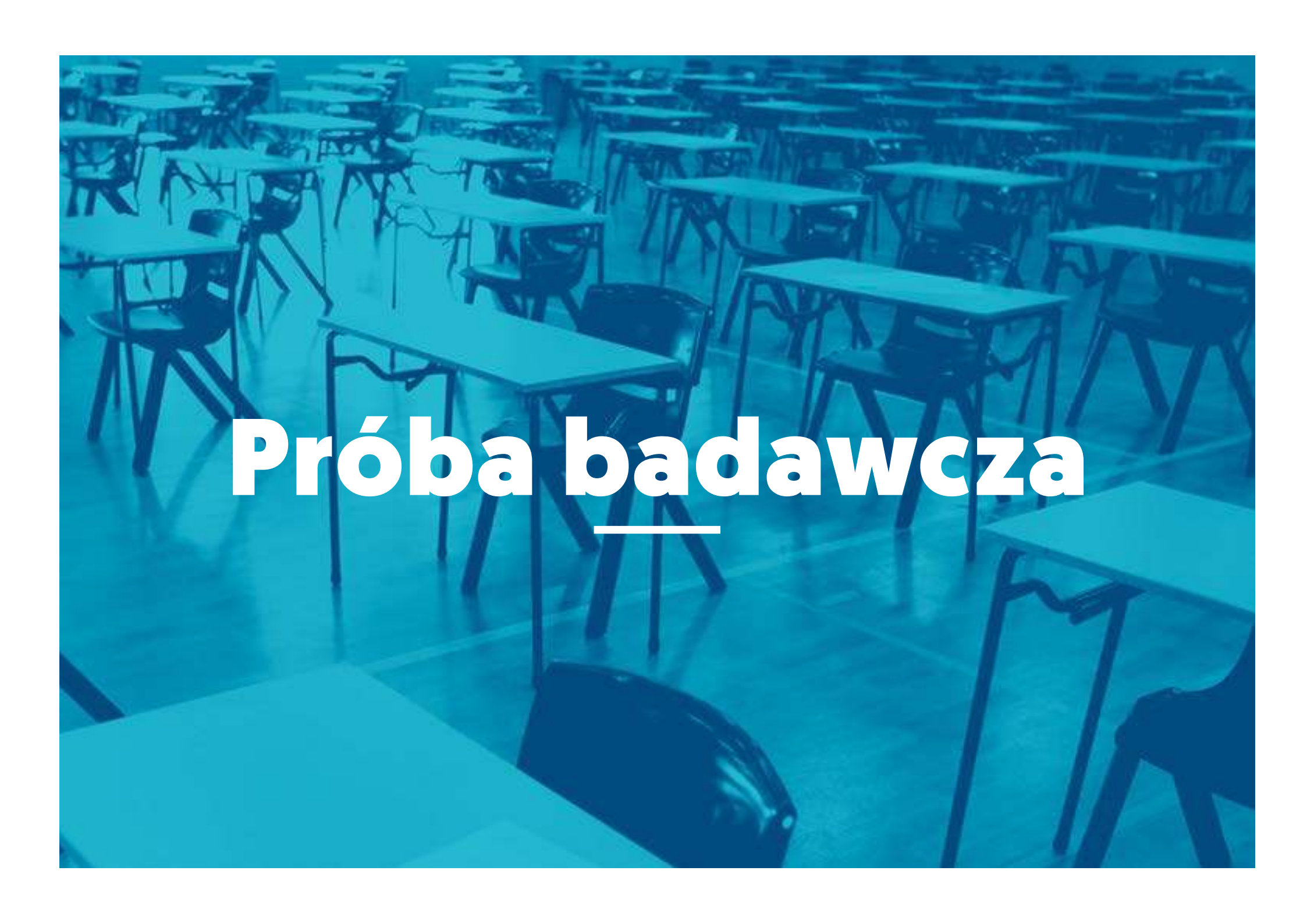


Wprowadzenie

Szkoła jest jednym z najważniejszych środowisk rozwoju młodego człowieka. Uczniowie zdobywają w niej wiedzę, budują relacje, uczą się współpracy i mierzą się z kolejnymi wymaganiami. Codzienność szkolna może przynosić także doświadczenia obciążające: presję osiągnięć, konflikty rówieśnicze, poczucie osamotnienia, trudne kontakty z dorosłymi, zmęczenie oraz objawy napięcia emocjonalnego i fizycznego. I to właśnie na tych doświadczeniach koncentruje się raport „Młodzi pod presją”.

Diagnoza Pedagogiczna 2025/2026 pokazuje, jak uczniowie postrzegają klimat swoich klas, relacje z rówieśnikami i nauczycielami, własne samopoczucie oraz codzienne doświadczenia edukacyjne. Analiza obejmuje zagrożenia, takie jak bullying, zachowania przemocowe, objawy lękowe i depresyjne, oraz zasoby: energię, wsparcie dorosłych, dobre relacje i pozytywny stosunek do lekcji. Tak szeroka perspektywa pozwala opisać presję szkolną jako układ wielu nakładających się czynników.

Badanie przeprowadzono za pomocą anonimowej ankiety internetowej w szkołach podstawowych, liceach, technikach i szkołach branżowych. Kwestionariusz obejmował doświadczenia przemocy rówieśniczej, klimat klasy, zachowania nauczycieli, objawy somatyczne i emocjonalne, energię oraz stosunek do języka polskiego, matematyki i wychowania fizycznego. Zebrano również informacje o płci, samoocenie neuroróżnorodności, lokalizacji szkoły i wielkości miejscowości.



Próba badawcza

Opis badanej próby

23 782

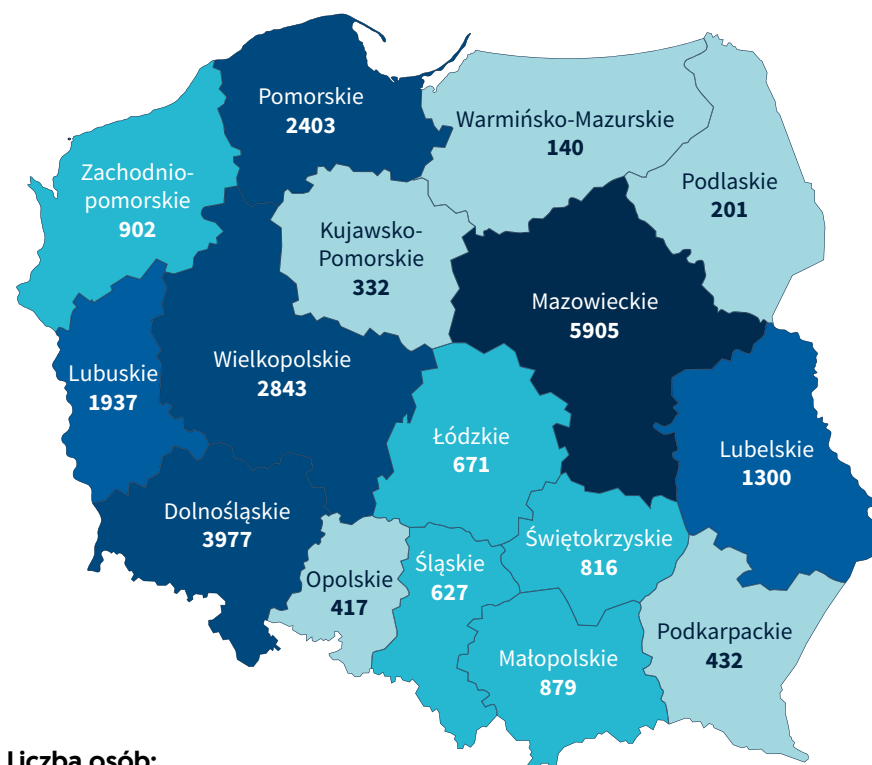
**LICZBA UCZNIÓW
BIORĄCYCH UDZIAŁ
W BADANIU**

123

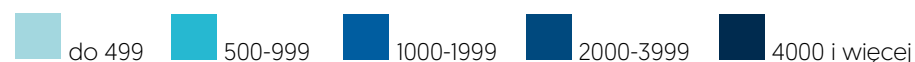
**LICZBA SZKÓŁ
BIORĄCYCH UDZIAŁ
W BADANIU**

Badanie zebrało głosy uczniów ze szkół położonych we wszystkich województwach. Największy udział w próbie miały województwa mazowieckie – 24,8%, dolnośląskie – 16,7%, wielkopolskie – 12,0% oraz pomorskie – 10,1%. Łącznie te cztery regiony odpowiadały za 63,6% ankiet. Wyniki pokazują doświadczenia uczniów z wielu środowisk lokalnych, przy silniejszej reprezentacji kilku województw.

Liczba zbadanych osób według województwa:



Liczba osób:



Największy udział:

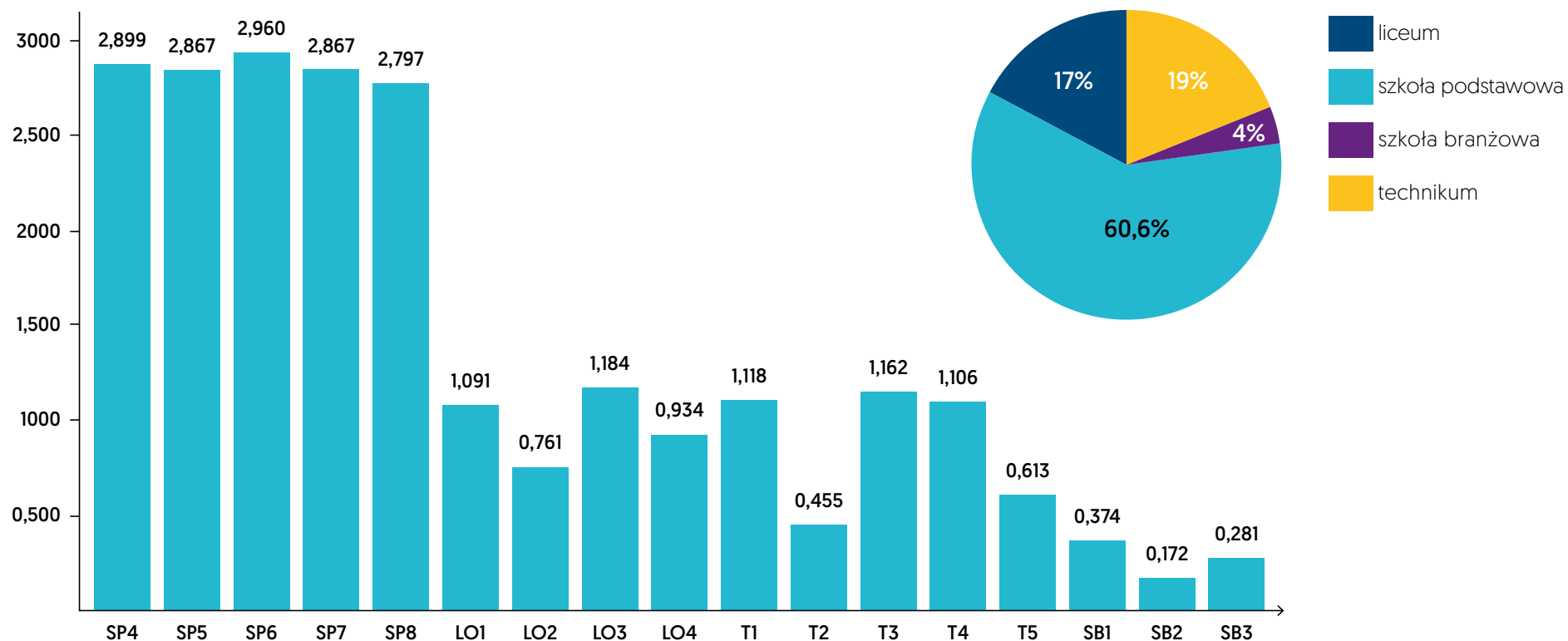
Mazowieckie – 5905 osób [24,8%]

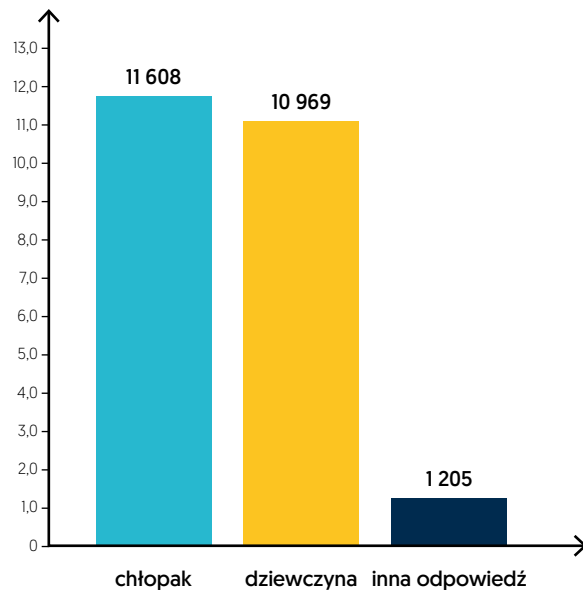
Najmniejszy udział:

Warmińsko-Mazurskie – 140 osób [0,6%]

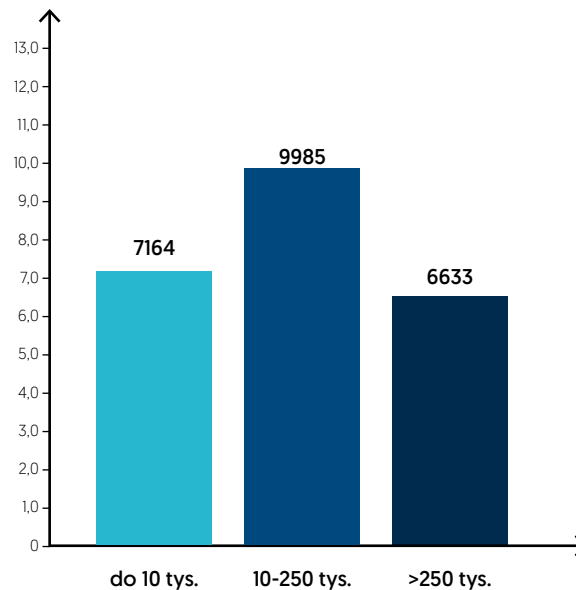
Badanie objęło uczniów ze szkół podstawowych, liceów, techników i szkół branżowych

Uczniowie szkół podstawowych stanowili 60,6% badanych. Udział uczniów techników wyniósł 18,8%, liceów 16,9%, a szkół branżowych 3,7%. Poszczególne klasy szkoły podstawowej są reprezentowane w podobnych proporcjach, co daje stabilną podstawę do opisu wyników od klasy czwartej do ósmej.

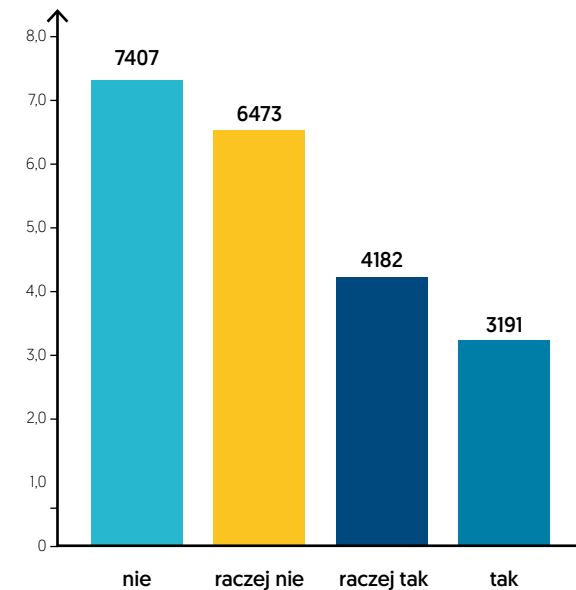


PŁEĆ

Chłopcy stanowili 48,8% badanych, dziewczęta 46,1%, a kategorię „inna odpowiedź” wybrało 5,1% uczniów. Zbliżona liczebność dwóch największych grup ułatwia ich porównywanie. Wyniki dla kategorii „inna odpowiedź” wymagają większej ostrożności w interpretacji po podziale na klasy i typy szkół ze względu na mniejszy udział tej grupy w próbie.

WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI

W próbie **30,1%** uczniów uczyło się w miejscowościach do 10 tysięcy mieszkańców, **42,0%** w miejscowościach od 10 do 250 tysięcy, a **27,9%** w największych miastach.

NEURORÓŻNORODNOŚĆ

Wśród uczniów, którzy odpowiedzieli na pytanie o neuroróżnorodność, 19,7% wybrało „raczej tak”, a 15,0% „tak”. Łącznie zatem ponad jedna trzecia ważnych odpowiedzi wskazuje na przekonanie o własnej neuroatypowości, w mniejszym lub większym stopniu.

A photograph of a classroom scene, overlaid with a blue tint. A female teacher with glasses is leaning over a desk, holding a tablet and pointing at the screen. Two young girls are sitting at the desk, looking at the tablet. Another boy is visible on the right, also working. The background shows a bookshelf and other students. The word 'Wskaźniki' is written in large white letters across the center, with a horizontal line underneath it.

Wskaźniki

Zastosowane skale i narzędzia

Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem anonimowej ankiety internetowej. Kwestionariusz obejmował najważniejsze obszary codziennego funkcjonowania uczniów: relacje rówieśnicze, klimat społeczny klasy, kontakty z nauczycielami i wychowawcą, doświadczenia przemocy rówieśniczej, samopoczucie psychiczne, dolegliwości somatyczne oraz poziom energii.

Zebrano również informacje o typie szkoły, poziomie klasy, płci, lokalizacji placówki oraz przekonaniu o przynależności do grupy osób neuroatypowych.

Do pomiaru doświadczeń przemocy rówieśniczej wykorzystano polską wersję School Bullying Victimization Scale [SBVS], opracowaną przez zespół RESQL na podstawie narzędzia Sjögrena i współpracowników. Skala obejmowała różne formy wiktymizacji, między innymi wyśmiewanie, przezywanie, wykluczanie z grupy, rozpowszechnianie plotek, niszczenie lub zabieranie rzeczy oraz przemoc fizyczną. Na podstawie odpowiedzi utworzono również kategorię nasilenia wiktymizacji, pozwalającą wyróżnić uczniów o różnym poziomie doświadczeń przemocy.

Klimat klasy oceniano za pomocą skal opartych na kwestionariuszach wykorzystanych w badaniu „Bezpieczeństwo w szkole, klimat szkoły, klimat klasy” [Przewłocka, 2015]. **Narzędzia mierzyły zarówno dokuczanie, izolowanie i złośliwe zachowania, jak również wzajemną pomoc, poczucie przynależności i możliwość liczenia na innych uczniów.** Relacje z dorosłymi analizowano poprzez pytania dotyczące wsparcia ze strony nauczycieli i wychowawcy, dostępności do rozmowy, reagowania na konflikty, sprawiedliwego traktowania oraz zachowań odbieranych przez uczniów jako ośmieszające, obraźliwe lub przemocowe.

Ważną część ankiety stanowiły wskaźniki zdrowia i dobrostanu. Uczniowie odpowiadali na pytania dotyczące bólów głowy, brzucha i pleców, smutku, lęku, zdenerwowania, trudności z zasypianiem oraz braku energii. Na ich podstawie utworzono skale objawów somatycznych, depresyjnych i lękowych. Pytania te oparto na rozwiązaniach stosowanych w badaniach HBSC oraz polskich badaniach zdrowia i zachowań zdrowotnych młodzieży. Osobna skala mierzyła subiektywne poczucie energii, sprawności fizycznej i zdolności koncentracji.

Kwestionariusz obejmował także ocenę lekcji języka polskiego, matematyki i wychowania fizycznego. Uczniowie określali, czy lekcje są dla nich interesujące, czy je lubią oraz czy nauka i wykonywanie ćwiczeń przychodzą im z łatwością. Skale te oparto na narzędziach wykorzystywanych w autorskich badaniach edukacyjnych prowadzonych w polskich szkołach. Tak skonstruowany zestaw pytań pozwolił przedstawić presję szkolną jako zjawisko wielowymiarowe. Obejmuje ona napięcia w relacjach rówieśniczych, trudne kontakty z dorosłymi, wymagania edukacyjne, spadek energii oraz objawy emocjonalne i somatyczne.



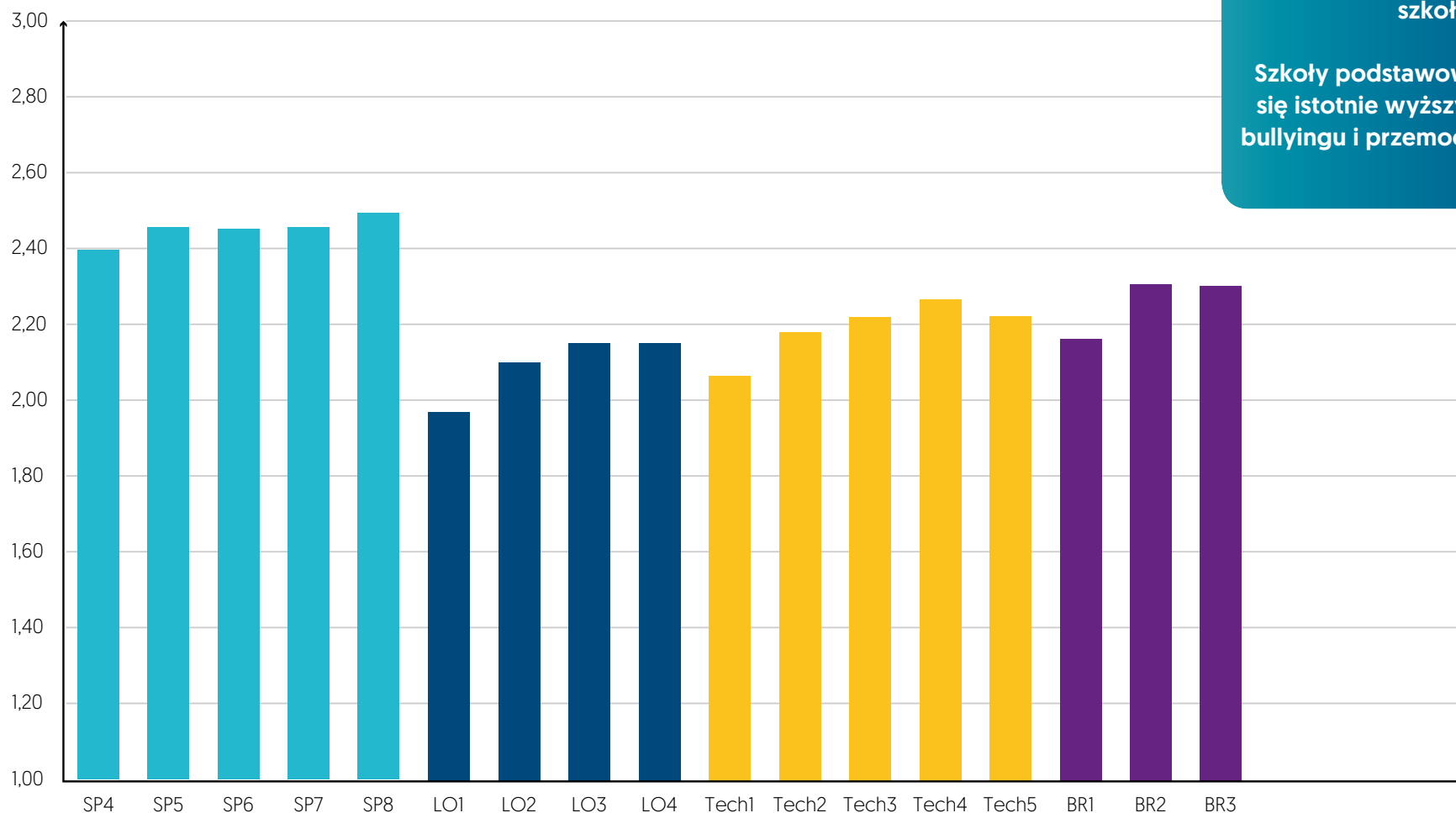
A photograph of three students in a science laboratory, all using microscopes. The image is overlaid with a solid blue color. The word "Analizy" is written in white, bold, sans-serif font across the center, with a horizontal line underneath the 'y'.

Analizy



Bullying i zachowania przemocowe

Bullying i przemoc rówieśnicza – wskaźnik ogólny



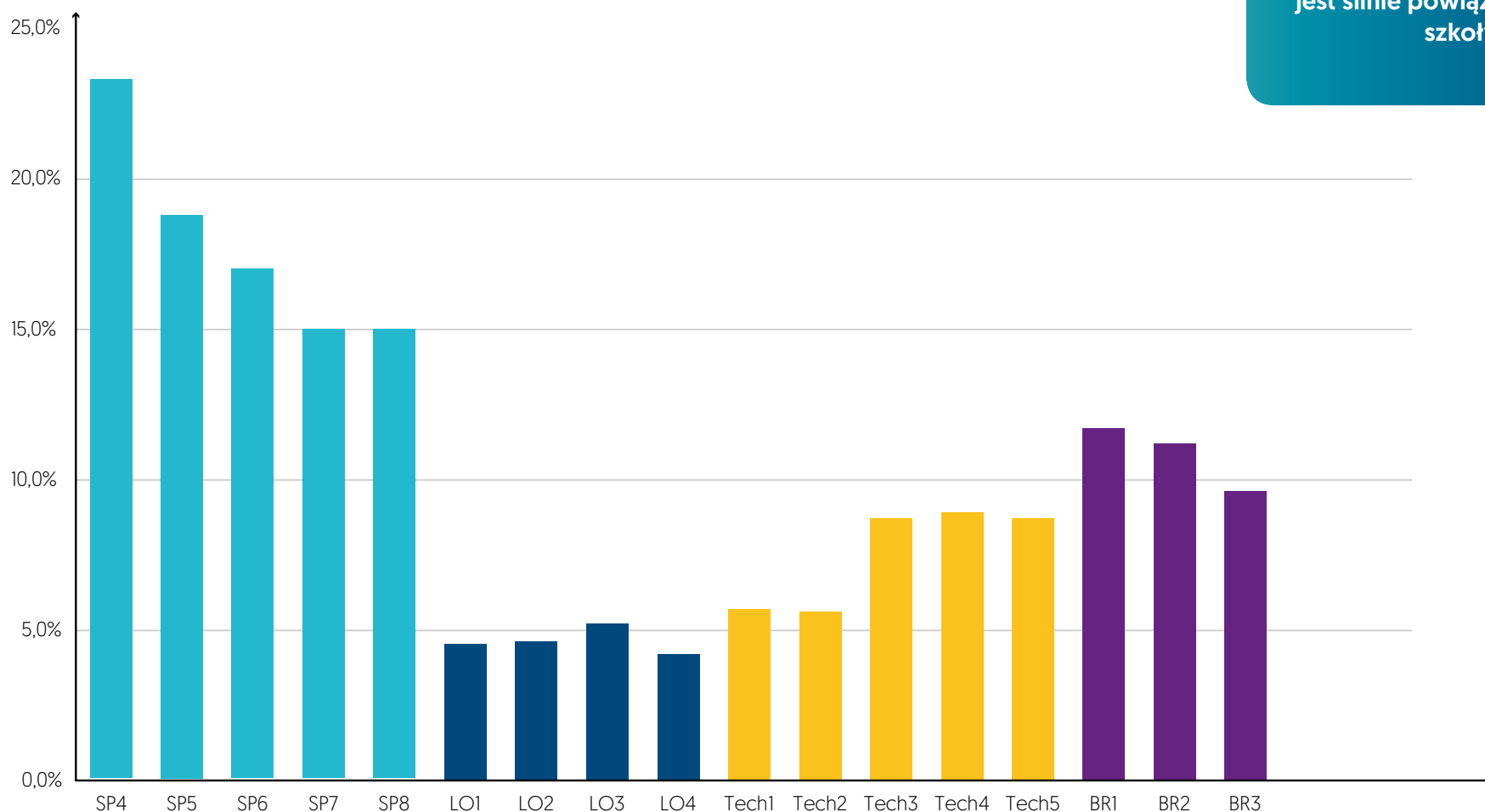
Wyższe wyniki przemocy, bullyingu i ogólnie negatywnego klimatu występują w starszych klasach – bez względu na rodzaj szkoły.

Szkoły podstawowe odznaczają się istotnie wyższym poziomem bullyingu i przemocy rówieśniczej.

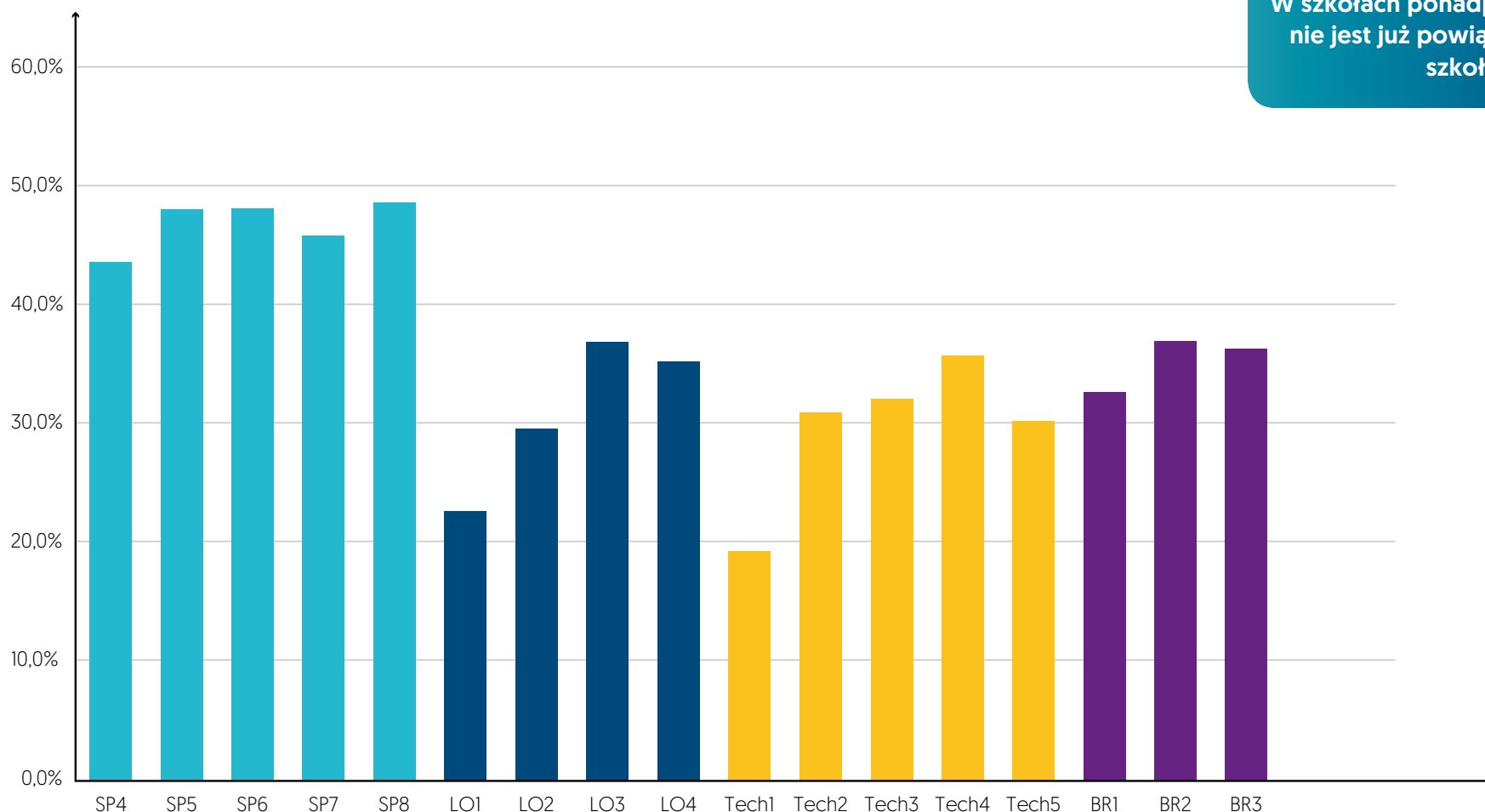
Specyficzne formy przemocy: bicie lub kopanie

Przemoc fizyczna wyraźnie
spada wraz z wiekiem.

W szkołach ponadpodstawowych
jest silnie powiązana z typem
szkoły.



Specyficzne formy przemocy: rozpuszczanie plotek lub kłamstw



Przemoc relacyjna, również spada wraz z wiekiem, ale różnice są już mniejsze.

W szkołach ponadpodstawowych nie jest już powiązana z typem szkoły.

O klimacie klasy świadczą incydenty wykluczenia

” Szczególnie ważne są wyniki dotyczące osób wykluczanych. Uczeń może przez cały dzień przebywać w grupie rówieśników, a jednocześnie odczuwać głęboką samotność.

Takie doświadczenia łatwo przeoczyć w szkolnym pośpiechu. Raport pokazuje, że niekorzystny klimat klasy wiąże się z większą presją psychologiczną. Dlatego brak głośnych konfliktów nie powinien być mylony z dobrym klimatem klasy - trzeba uważnie przyglądać się też tym formom przemocy, które rozgrywają się po cichu.

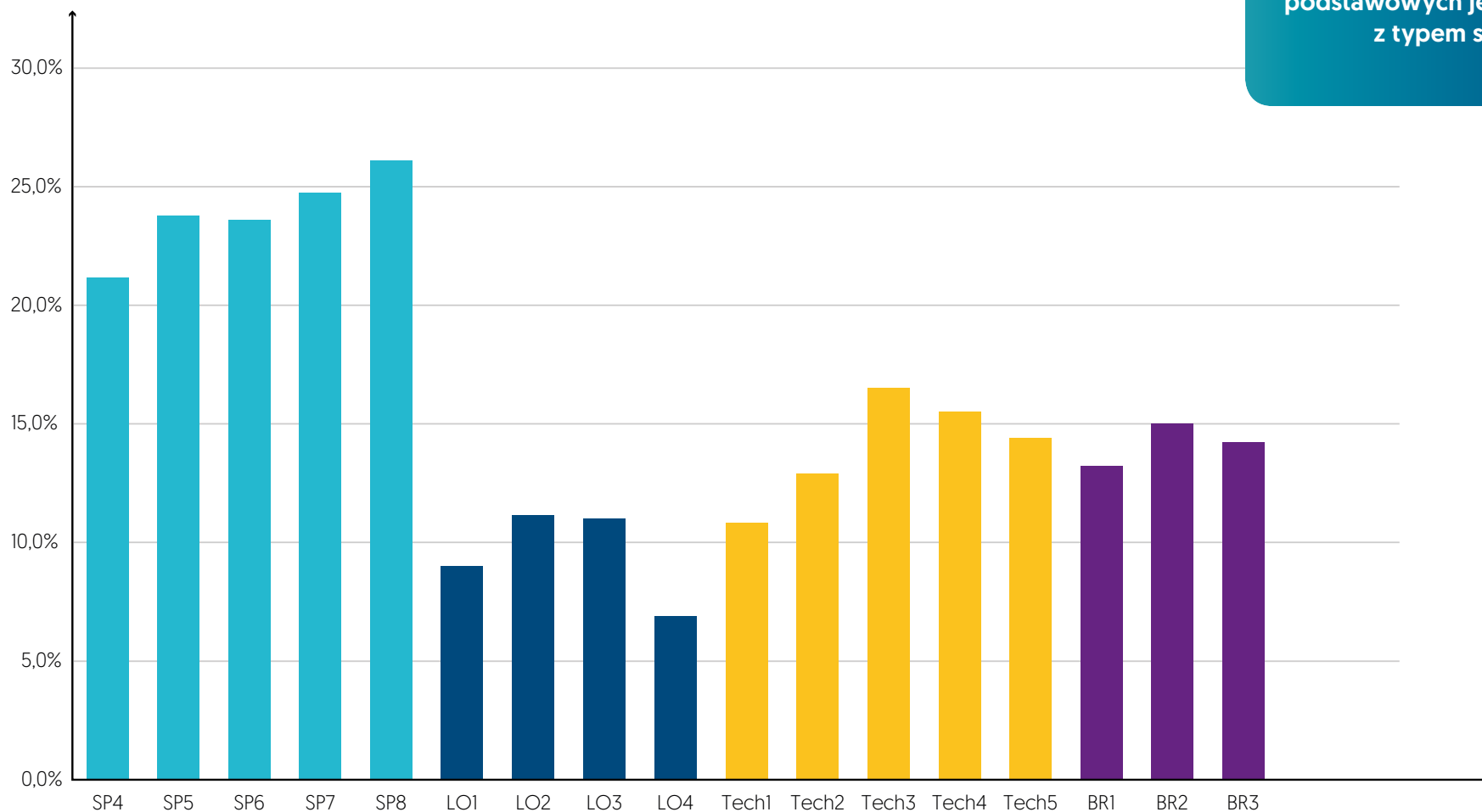
”



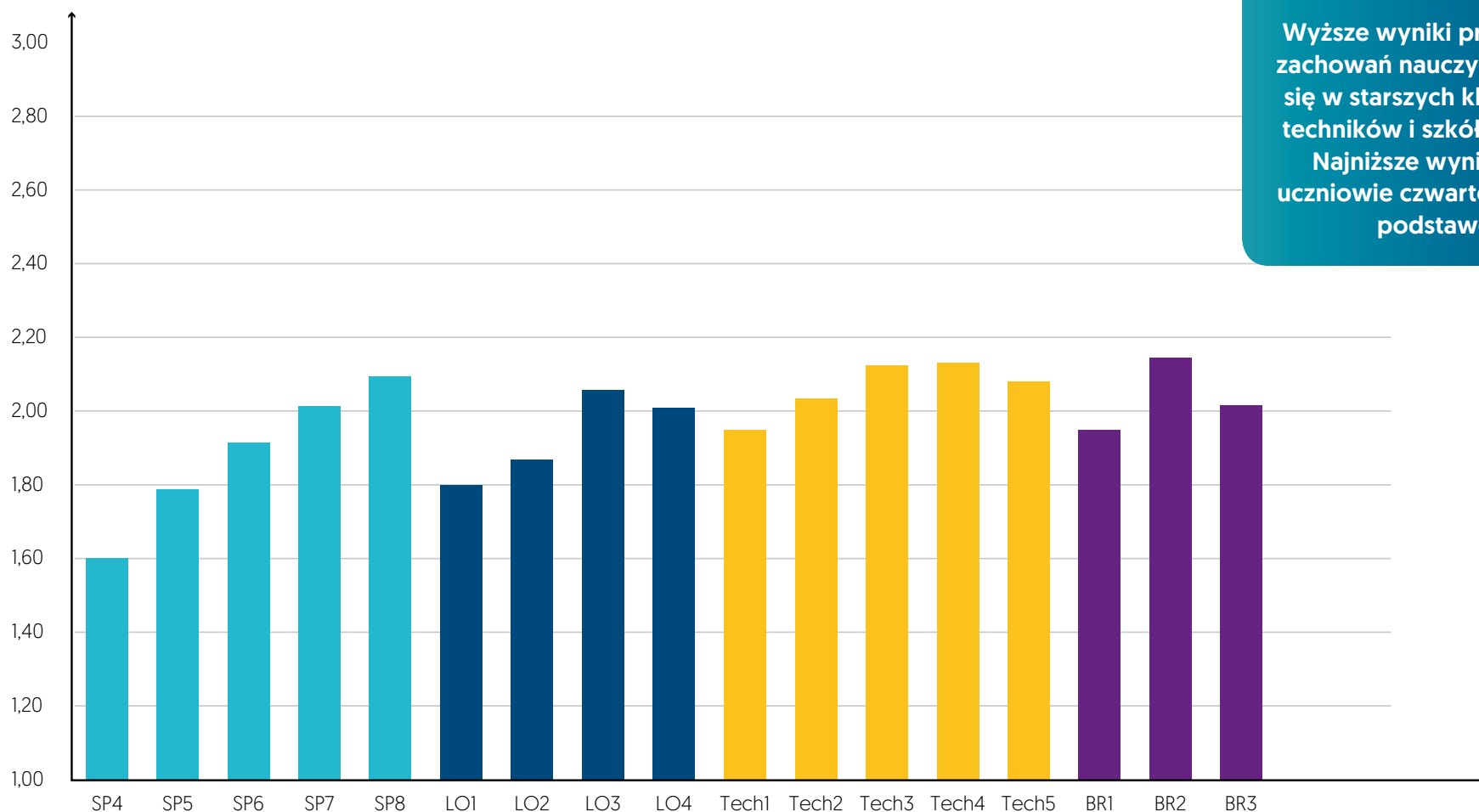
Krzysztof Rzeńca,
Uniwersytet SWPS, RESQL

Specyficzne formy przemocy: niszczenie rzeczy

Przemoc materialna rośnie wraz z wiekiem, ale w obrębie typu szkoły. W szkołach ponadpodstawowych jest powiązana z typem szkoły.



Przemoc ze strony nauczycieli



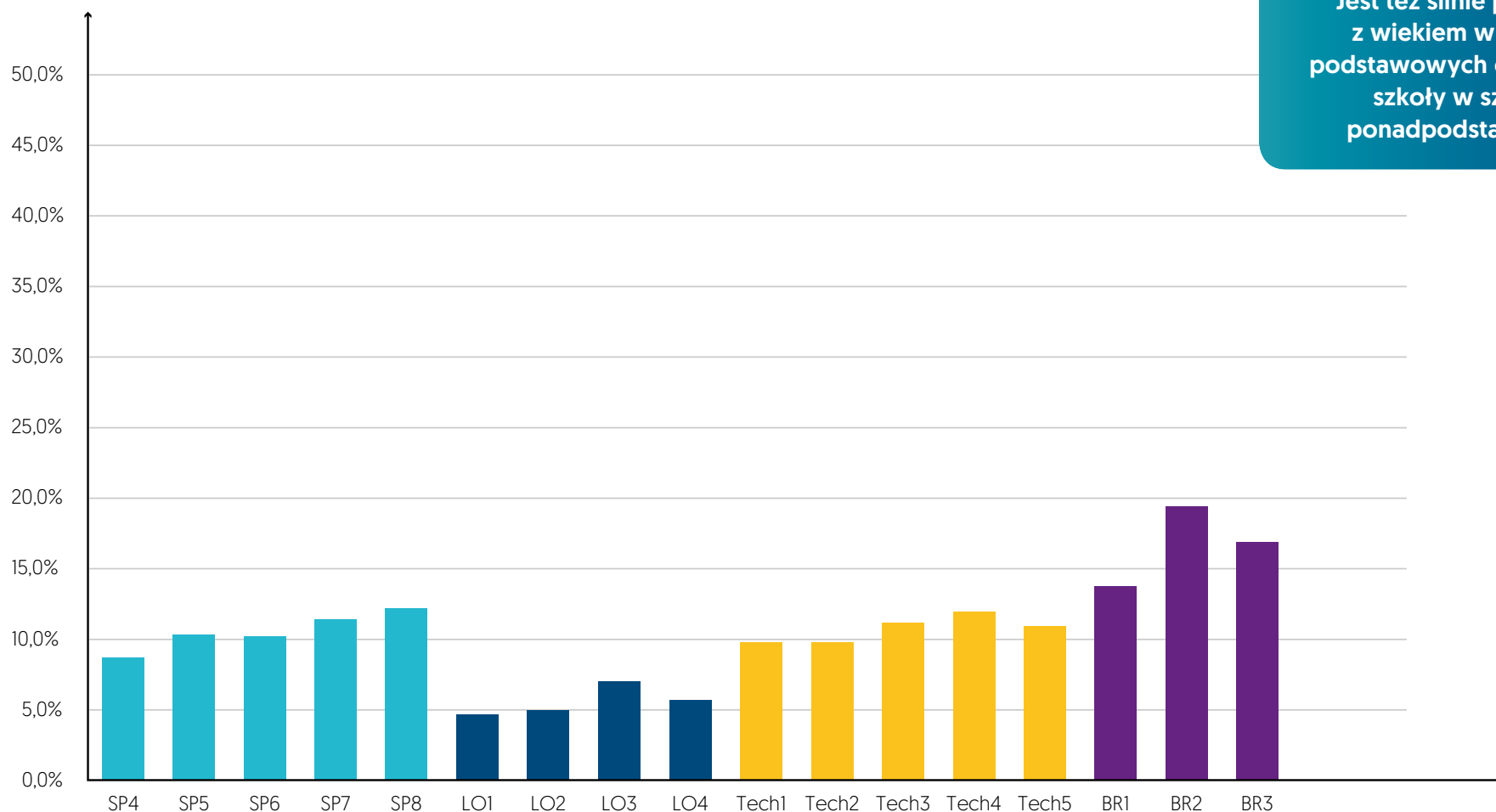
Dla każdego typu szkoły zachowania przemocowe ze strony nauczycieli rosną rok do roku.

Wyższe wyniki przemocowych zachowań nauczycieli pojawiają się w starszych klasach liceów, techników i szkół branżowych. Najniższe wyniki uzyskują uczniowie czwartej klasy szkoły podstawowej.

Przemoc ze strony nauczycieli: szturchanie lub uderzanie

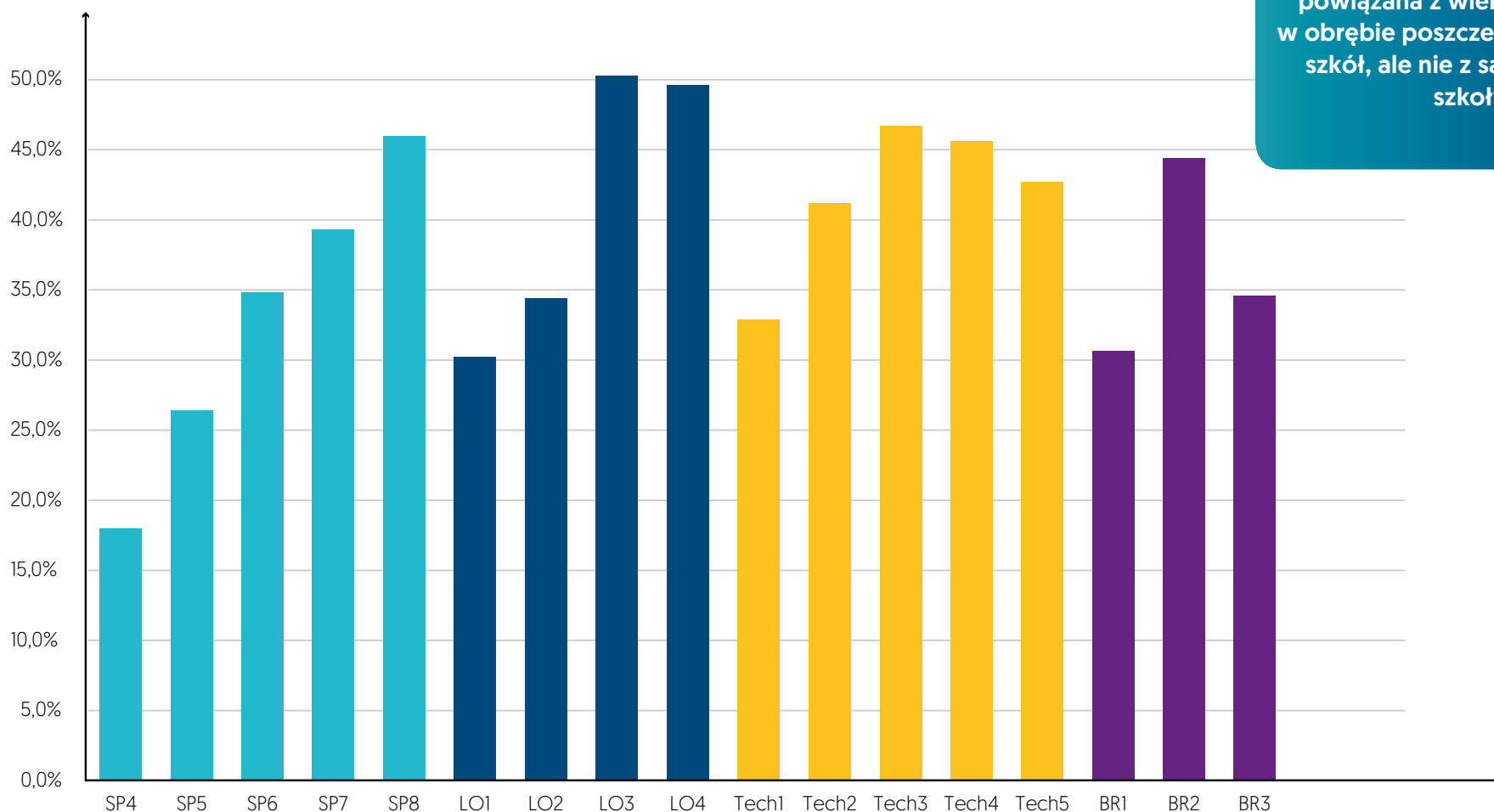
Przemoc fizyczna ze strony nauczycieli jest rzadkością – to dobrze.

Jest też silnie powiązana z wiekiem w szkołach podstawowych oraz z typem szkoły w szkołach ponadpodstawowych.



Przemoc ze strony nauczycieli: wyśmiewanie lub ośmieszanie

Przemoc werbalna ze strony nauczycieli występuje stosunkowo często. Jej częstość jest silnie powiązana z wiekiem uczniów w obrębie poszczególnych typów szkół, ale nie z samym typem szkoły.



“

Cena osiągnięć

W odpowiedziach młodych ludzi doświadczenia szkolne splatają się z lękiem, obniżonym nastrojem i dolegliwościami fizycznymi. Powinniśmy częściej pytać nie tylko o wyniki, ale także o to, jak uczeń czuje się wśród rówieśników. Czy ma obok siebie dorosłego, któremu ufa? Jaka jest cena osiągnięć i zdobywanej wiedzy?

”

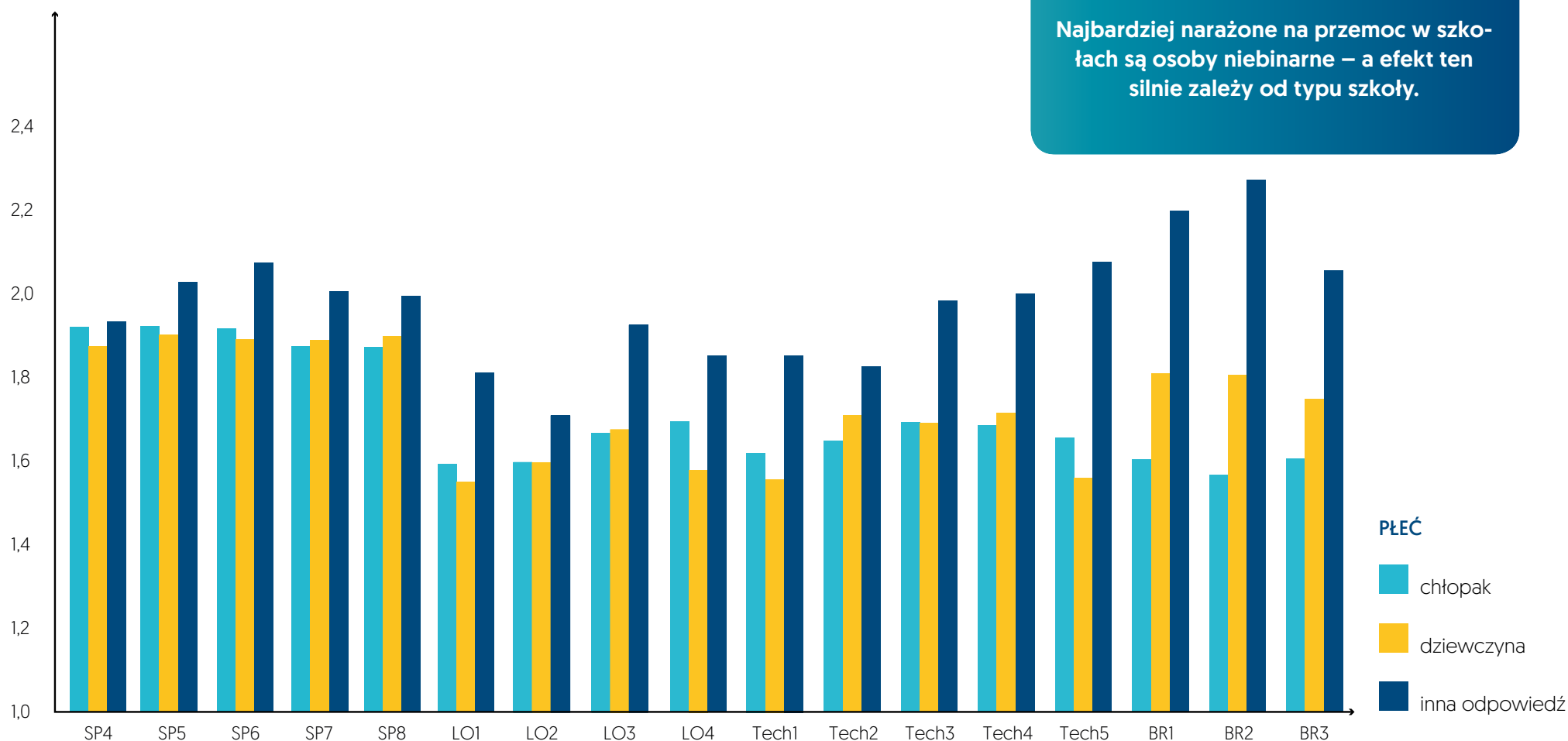


Łukasz Skorupski,
Koordynator projektu
„Przerwij krąg przemocy”,
Uniwersytet SWPS

Bullying i wiktymizacja – płeć

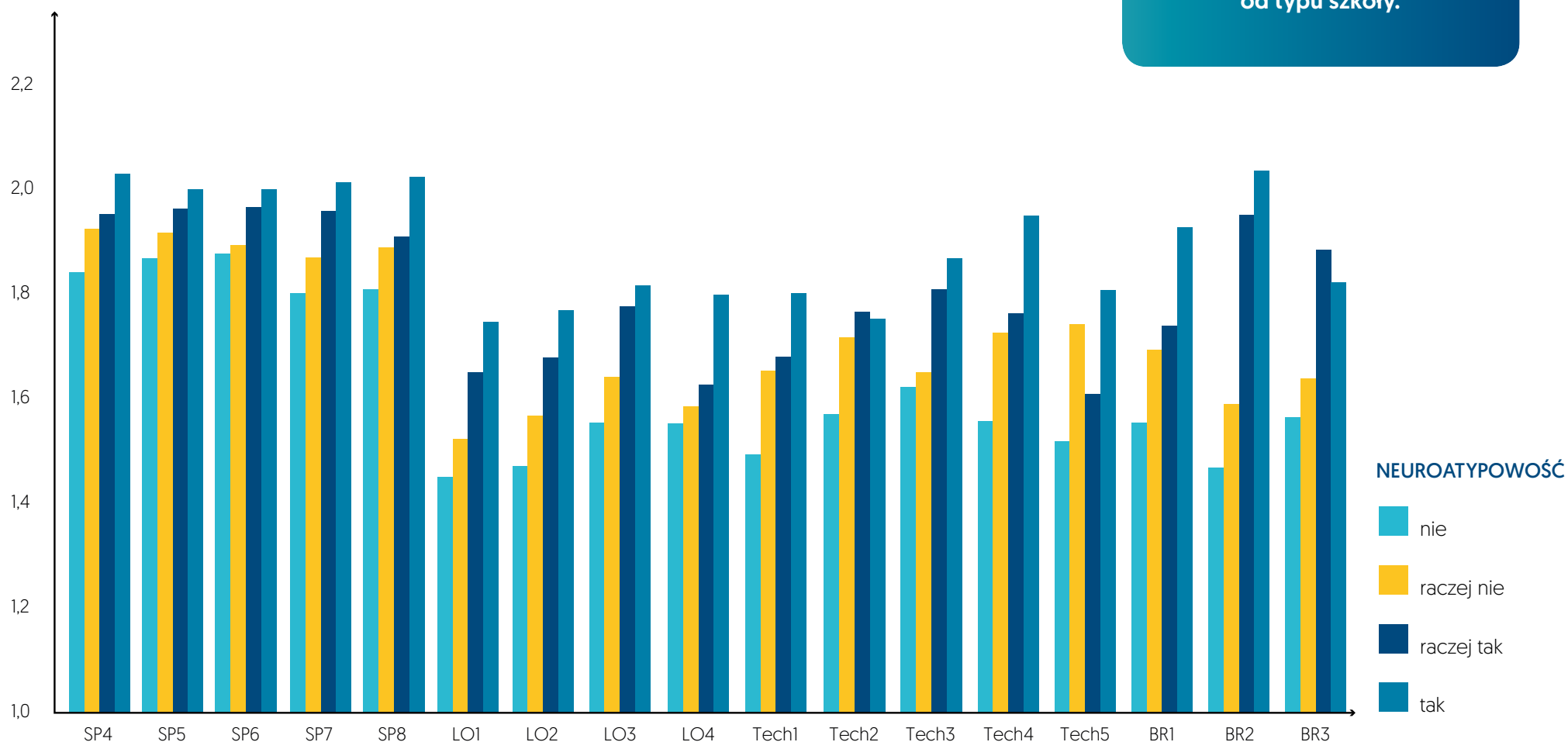
Chłopcy i dziewczęta doświadczają przemocy w dość podobny sposób, wyjątkiem jest nasilone doświadczenie przemocy wśród dziewcząt w szkołach branżowych.

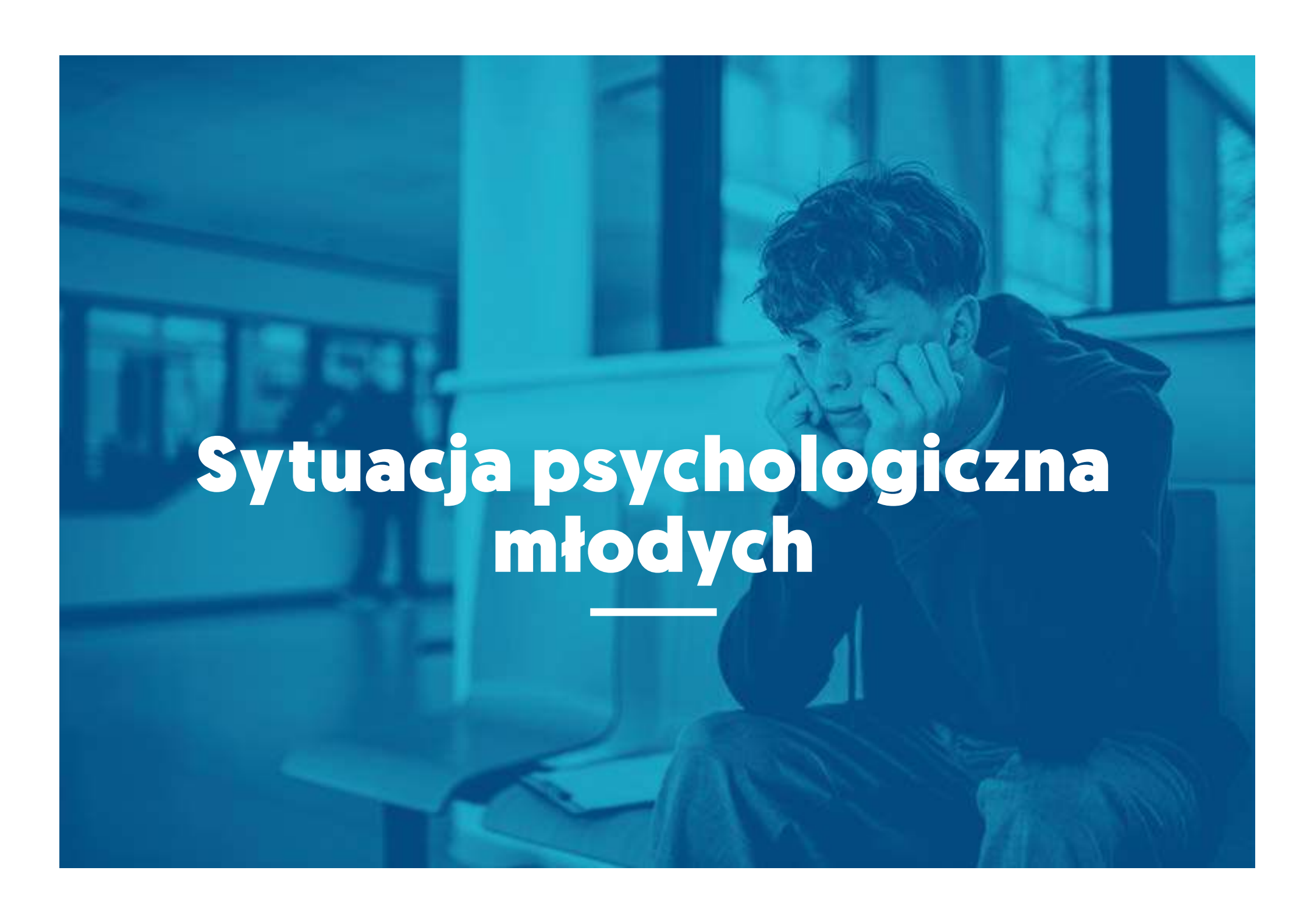
Najbardziej narażone na przemoc w szkołach są osoby niebinarne – a efekt ten silnie zależy od typu szkoły.



Bullying i przemoc rówieśnicza – neuroróżnorodność

Definiowanie się jako osoba neuroatypowa **ZNACZĄCO** zwiększa ryzyko wiktymizacji, w każdym wieku – a efekt ten silnie zależy od typu szkoły.

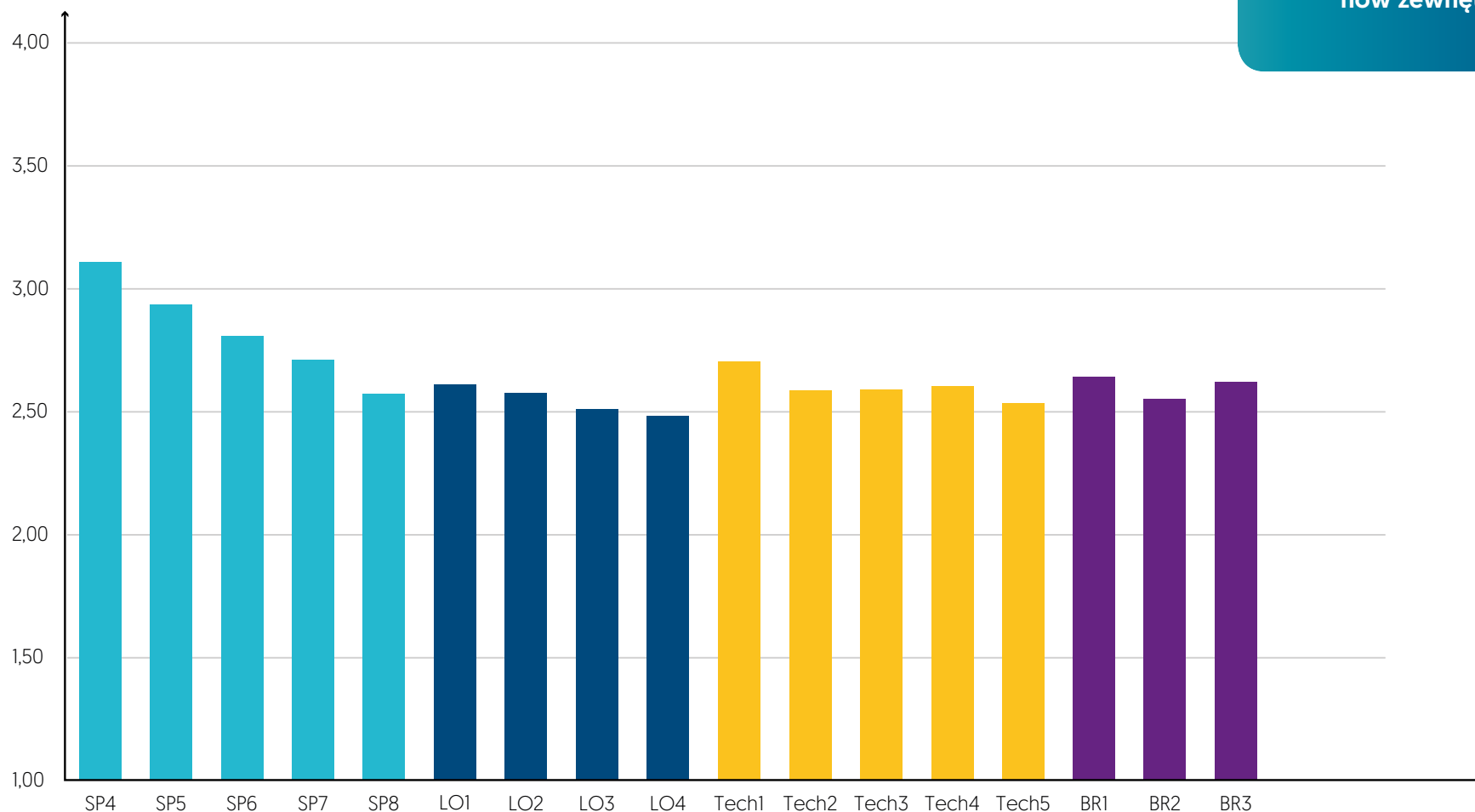




Sytuacja psychologiczna młodych

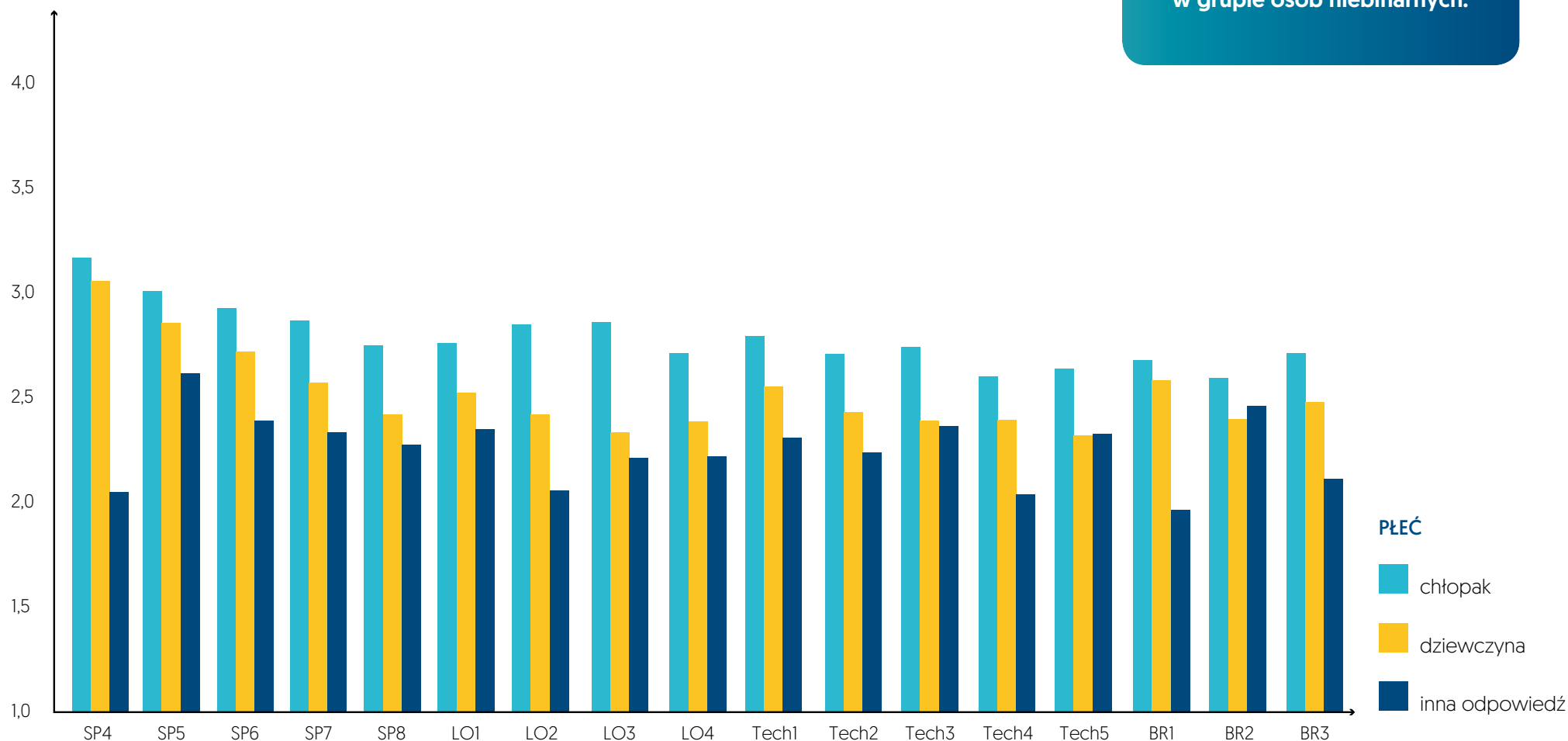
Poczucie energii do działania

Siła, vitalność i energia słabną z roku na rok – być może ta utrata sił wiąże się z terminami egzaminów zewnętrznych?



Poczucie energii do działania – płeć

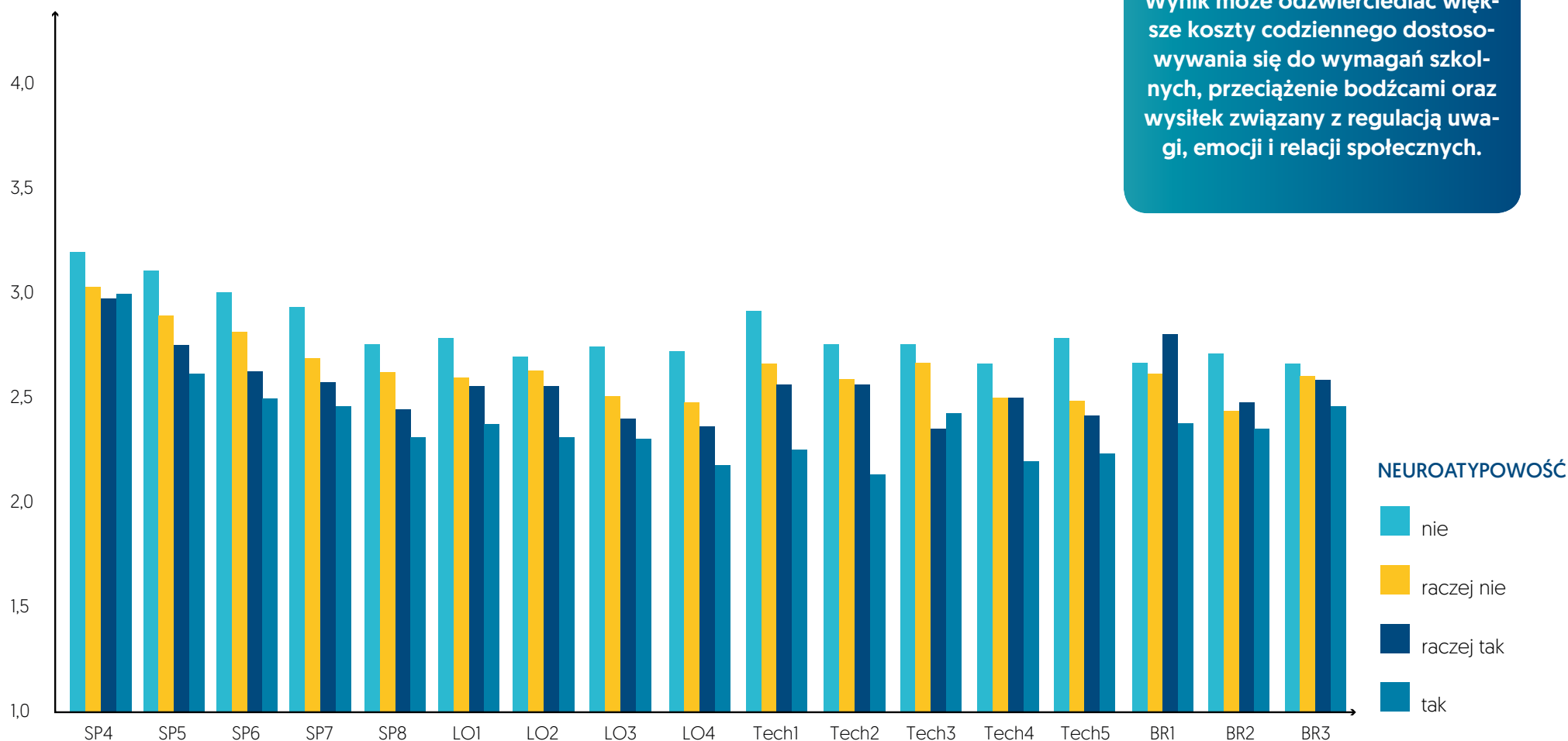
Chłopcy deklarują wyższy poziom energii niż dziewczęta na każdym etapie edukacji. Najniższe wyniki widać w grupie osób niebinarnych.



Poczucie energii do działania – neuroróżnorodność

Wyższy poziom deklarowanej neuroatypowości wiąże się z mniejszym zasobem energii.

Wynik może odzwierciedlać większe koszty codziennego dostosowywania się do wymagań szkolnych, przeciążenie bodźcami oraz wysiłek związany z regulacją uwagi, emocji i relacji społecznych.



“

Zanim ocenimy motywację, zapytajmy o siły

Uczniowie starszych klas opisują mniej energii i więcej trudności emocjonalnych oraz dolegliwości fizycznych.

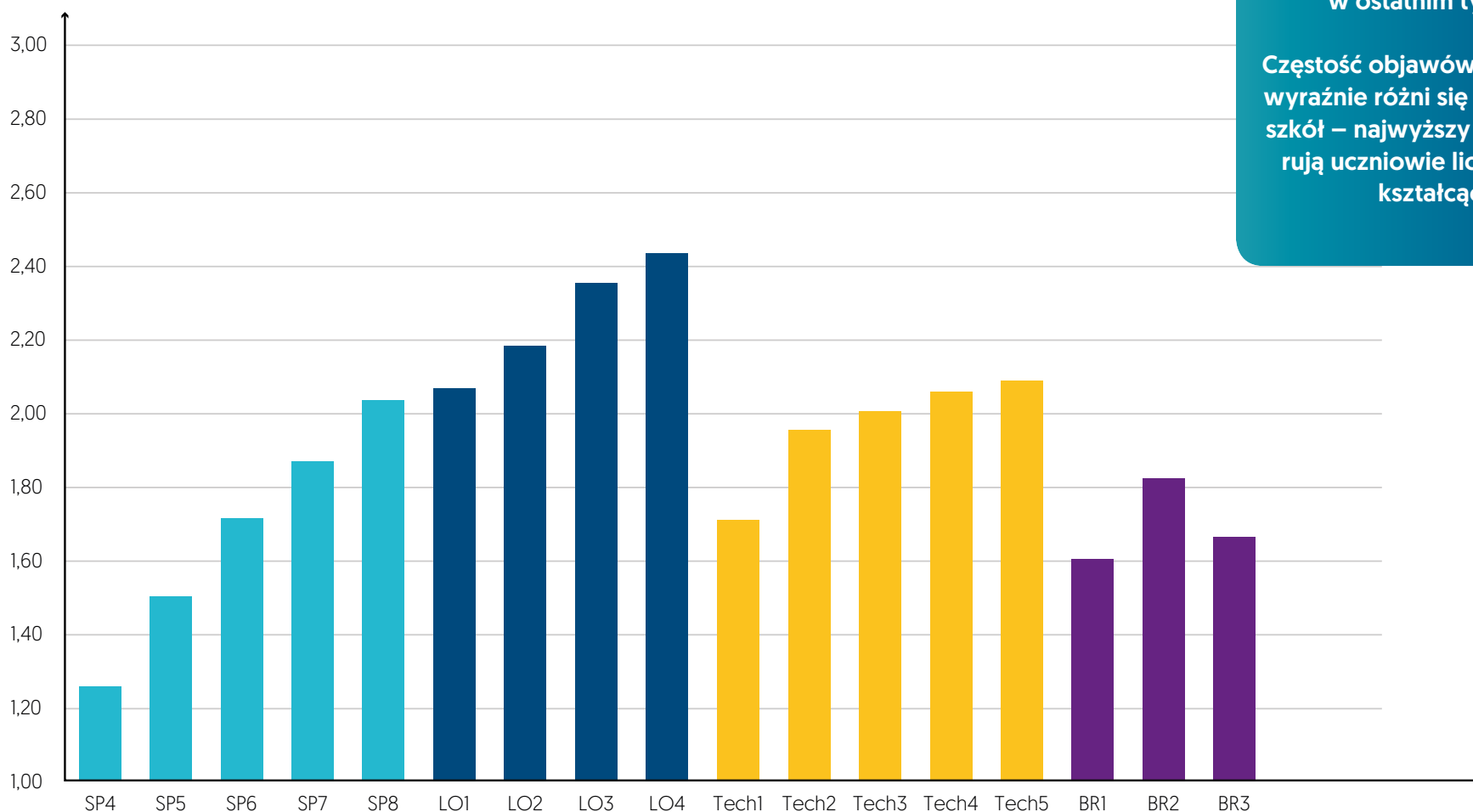
Ten obraz powinien skłaniać do ostrożności wobec szybkich ocen szkolnego zaangażowania. Zanim więc brak zaangażowania uznamy za lenistwo czy obojętność, warto zastanowić się, co za nim stoi. Za niewykonanym zadaniem czy problemami ze skupieniem może kryć się wyczerpanie, którego dorośli jeszcze nie dostrzega. Odpoczynek i możliwość uzyskania pomocy powinny mieć stałe miejsce w rozmowie o edukacji.

”



Katarzyna Pasiak,
Uniwersytet SWPS, RESQL

Skala objawów somatycznych: ból brzucha, ból głowy, ból pleców

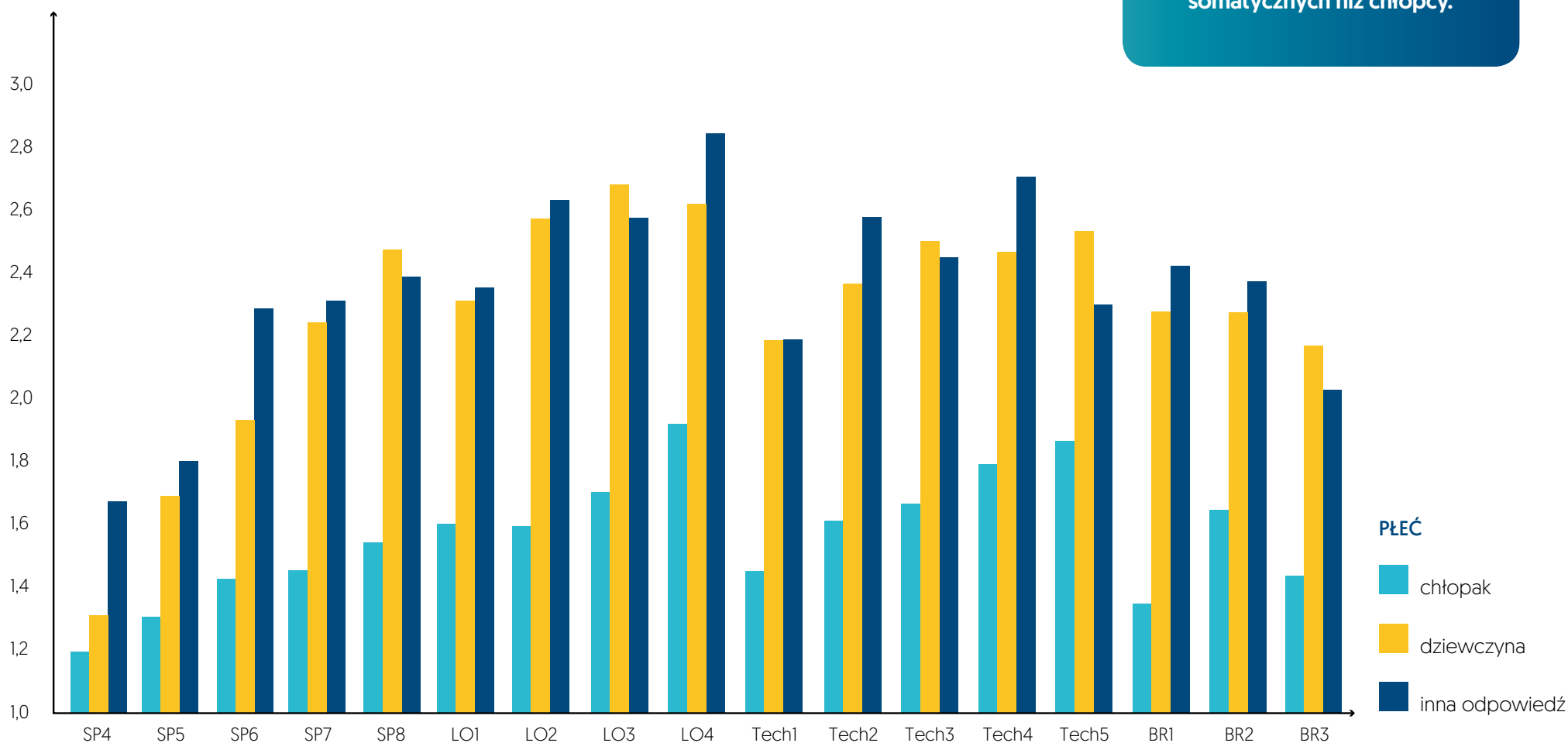


Wraz z wiekiem obserwujemy bardzo silny, liniowy wzrost częstotliwości doświadczania objawów somatycznych (deklarowanych w ostatnim tygodniu).

Częstość objawów somatycznych wyraźnie różni się między typami szkół – najwyższy poziom deklarują uczniowie liceów ogólnokształcących.

Skala objawów somatycznych – płeć ból brzucha, ból głowy, ból pleców

Widoczne są różnice ze względu na płeć – dziewczęta oraz osoby niebinarne częściej doświadczają objawów somatycznych niż chłopcy.



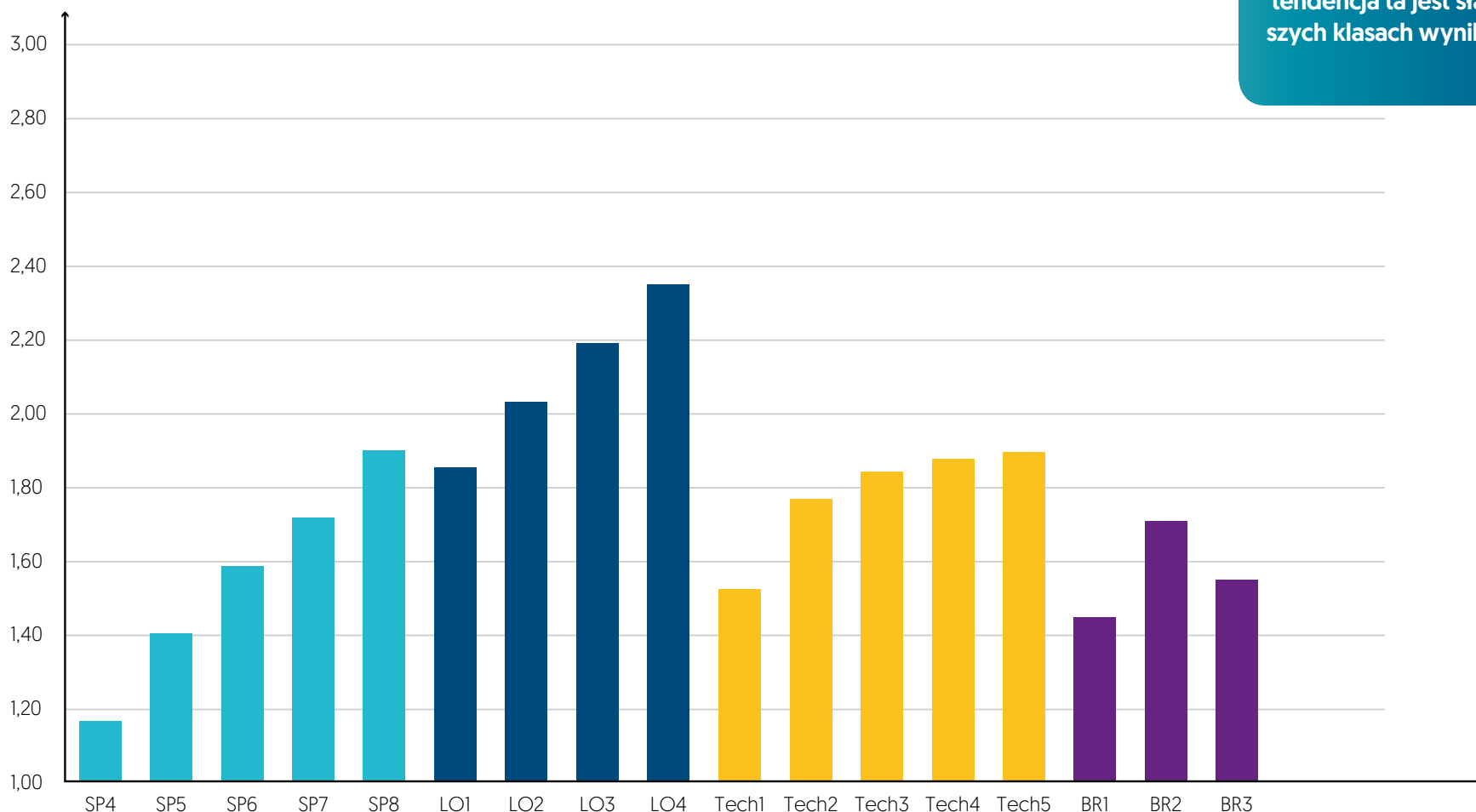
Skala objawów somatycznych – neuroróżnorodność ból brzucha, ból głowy, ból pleców

Wynik może odzwierciedlać fizyczne koszty przeciążenia sensorycznego, społecznego i wykonawczego. W praktyce szkolnej uzasadnia to łączenie wsparcia psychologicznego z możliwością odpoczynku, ograniczaniem nadmiaru bodźców i elastycznym dostosowywaniem wymagań.



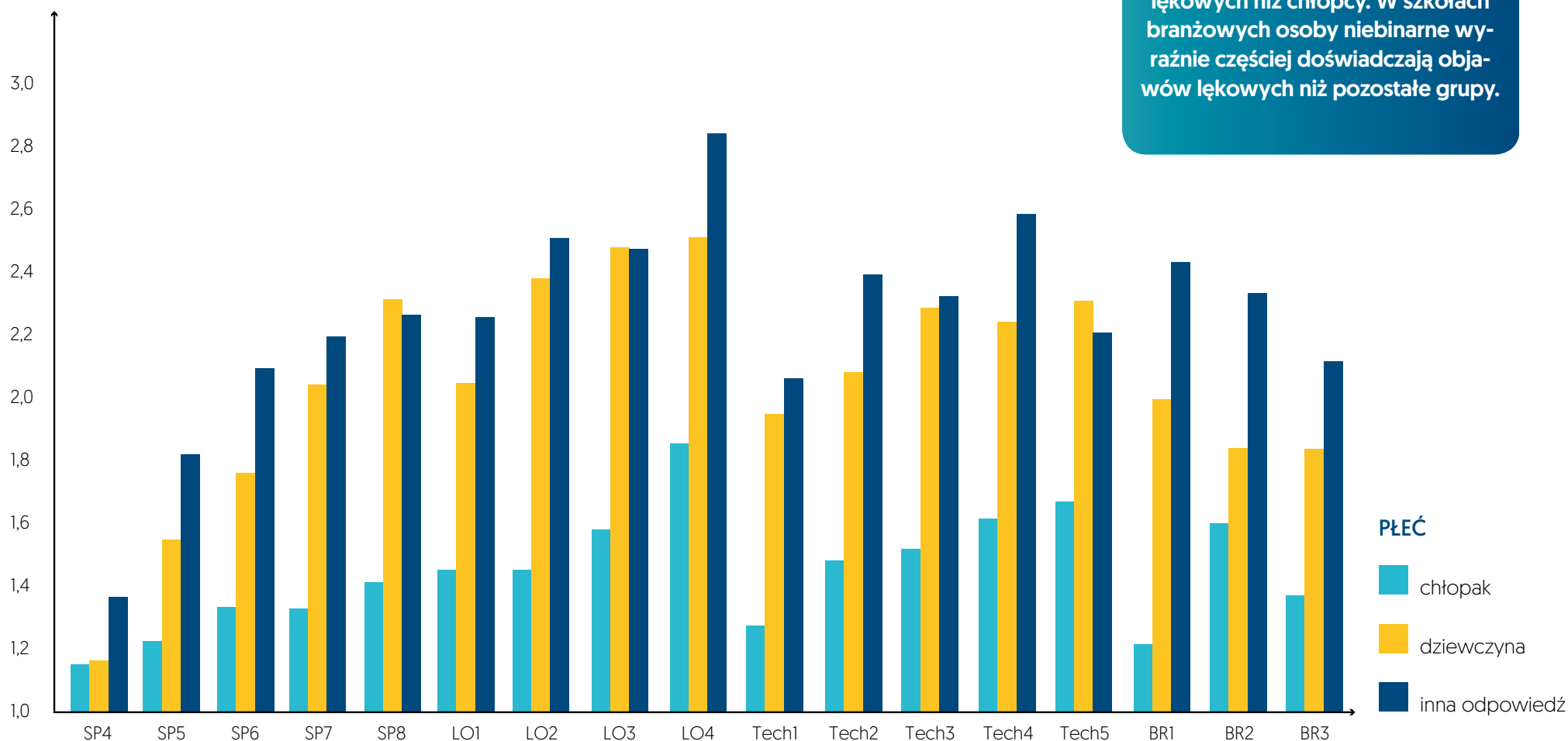
Objawy lękowe

Objawy lękowe nasilają się od klasy czwartej do ósmej szkoły podstawowej oraz od pierwszej do czwartej klasy liceum. W technikach tendencja ta jest słabsza, a w starszych klasach wyniki się stabilizują.



Objawy lękowe – płeć

Podobnie jak w przypadku objawów somatycznych, dziewczęta oraz osoby niebinarne konsekwentnie deklarują więcej objawów lękowych niż chłopcy. W szkołach branżowych osoby niebinarne wyraźnie częściej doświadczają objawów lękowych niż pozostałe grupy.



“

Wsparcie działa wtedy, gdy dostrzegamy różnice

Porównania chłopców i dziewcząt pokazują, jak różne mogą być doświadczenia uczniów tej samej szkoły. Dziewczęta oraz osoby niebinarne częściej deklarują większe obciążenie emocjonalne, a doświadczane trudności są znacznie większe niż w przypadku chłopców. Te wyraźne różnice powinny skłaniać nas do przyglądania się temu, co w szkolnej codzienności może być szczególnie obciążające dla tych grup.

”

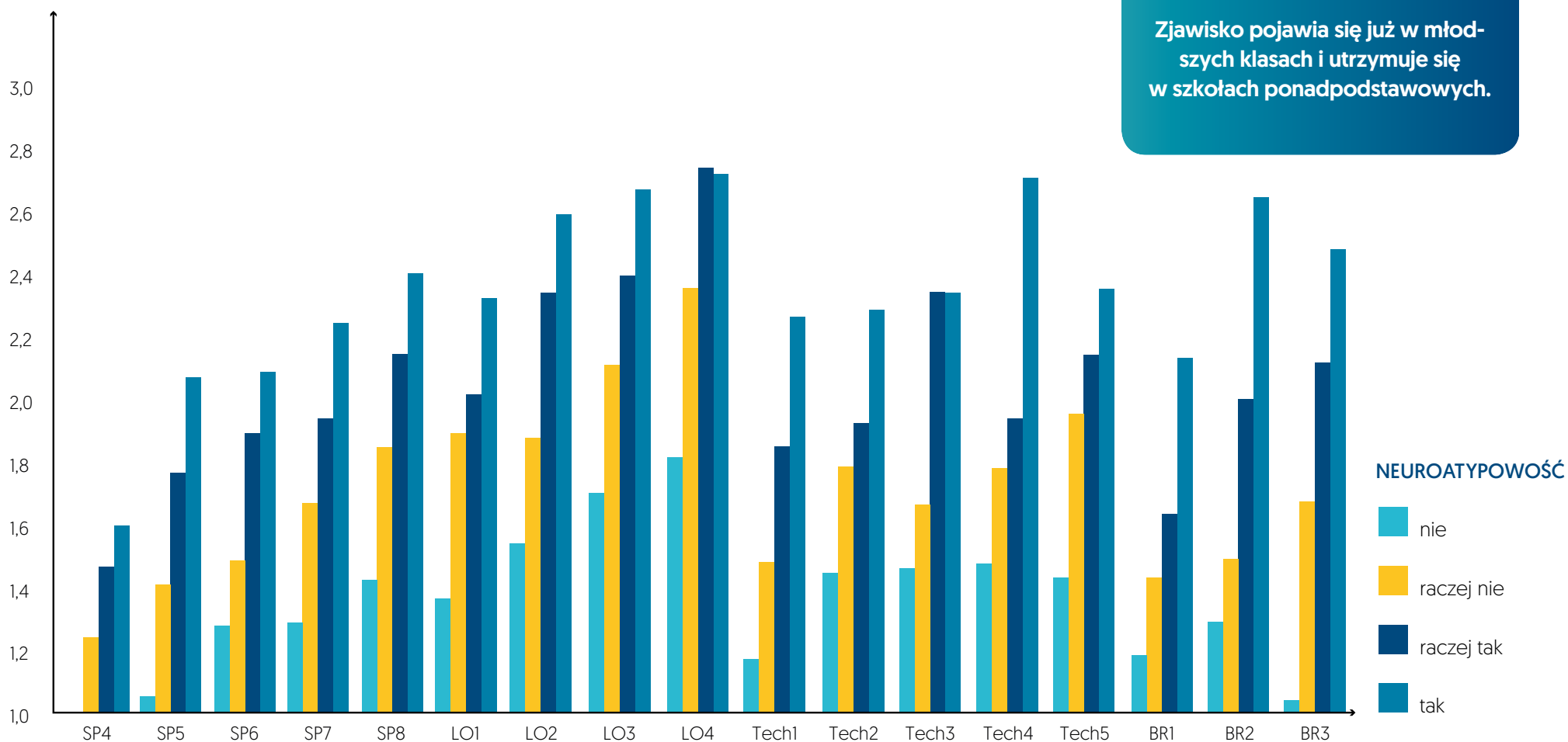


Agnieszka Durst-Wilczyńska,
Prezeska Zarządu Fundacji UNIQA

Objawy lękowe – neuroróżnorodność

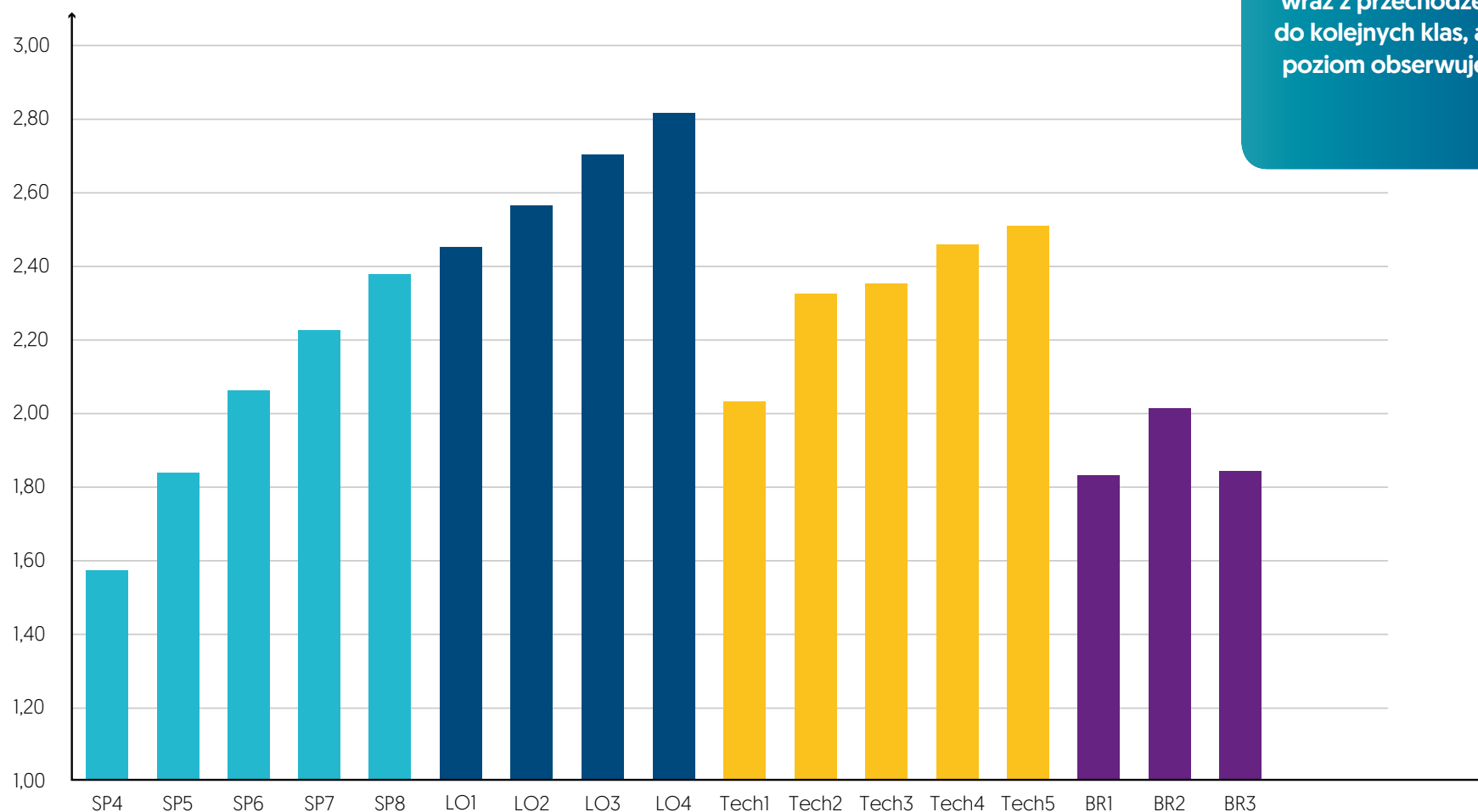
We wszystkich typach szkół widoczny jest stopniowy wzrost objawów lękowych wraz z deklarowaną neuroatypowością.

Zjawisko pojawia się już w młodszych klasach i utrzymuje się w szkołach ponadpodstawowych.



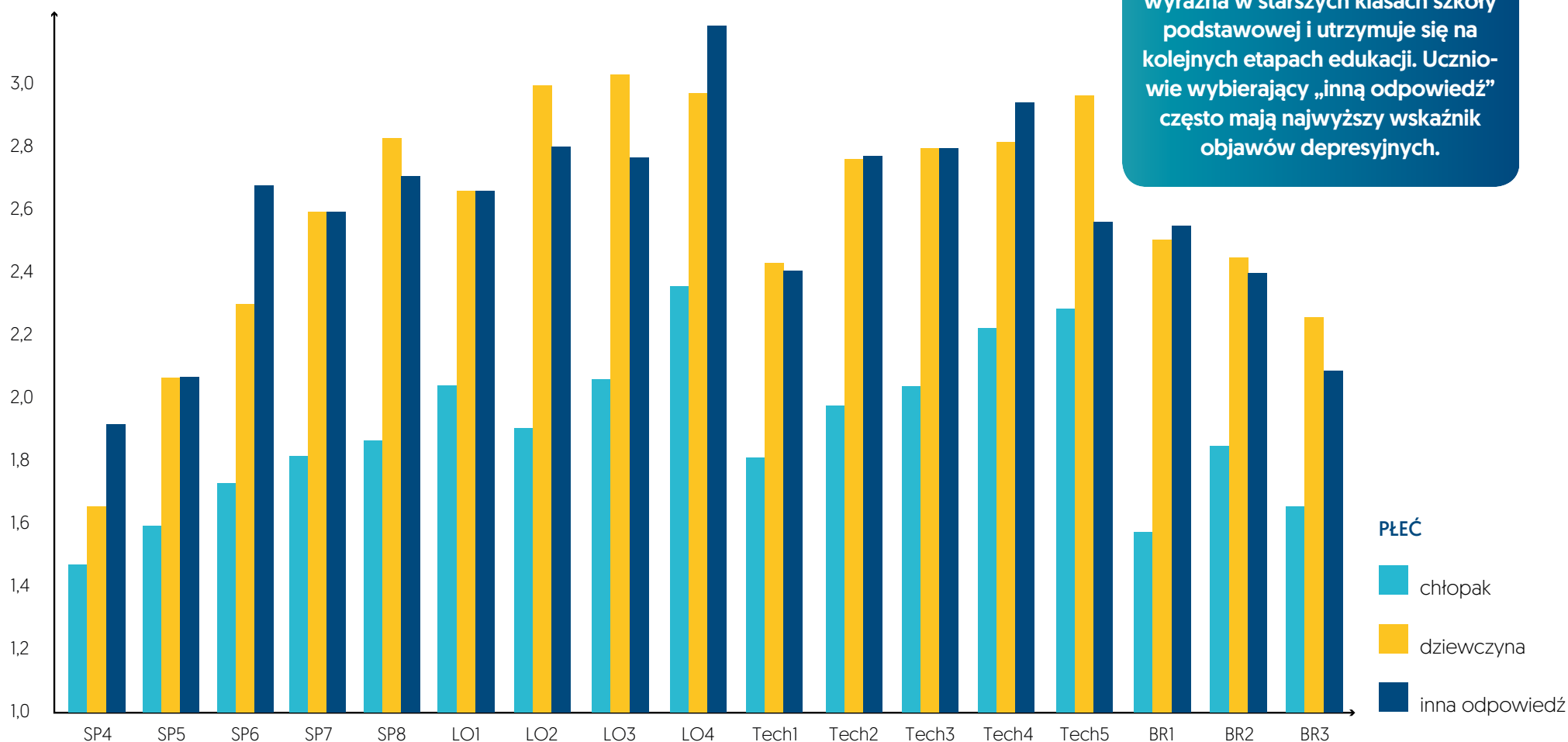
Objawy depresyjne

Objawy depresyjne takie jak smutek, obniżony poziom energii czy brak chęci do działania, nasilają się wraz z przechodzeniem uczniów do kolejnych klas, a najwyższy ich poziom obserwujemy w liceach.



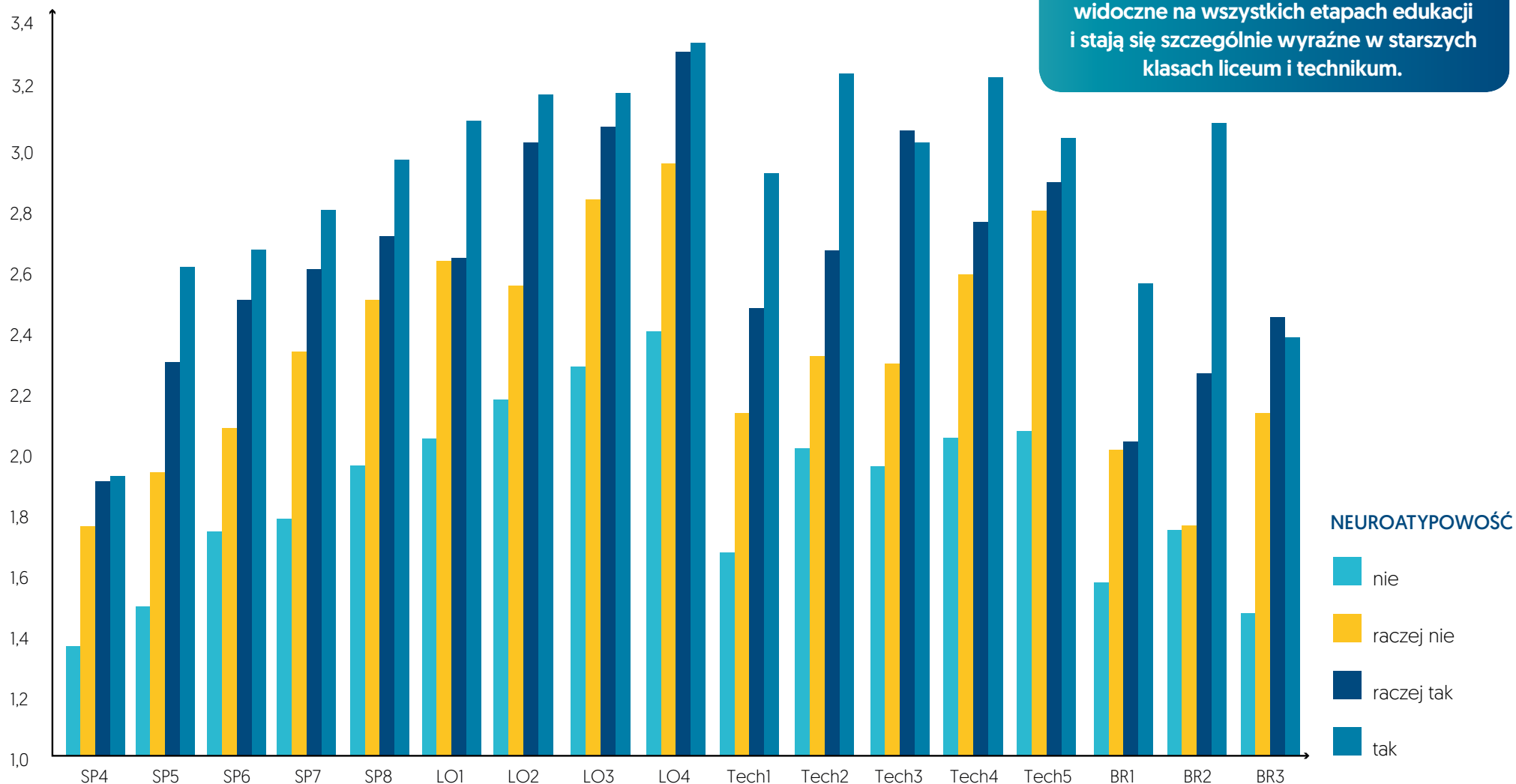
Objawy depresyjne – płeć

W większości klas chłopcy uzyskują najniższe wyniki na skali objawów depresyjnych. W porównaniu z nimi dziewczęta uzyskują wyższe wyniki, a różnica staje się szczególnie wyraźna w starszych klasach szkoły podstawowej i utrzymuje się na kolejnych etapach edukacji. Uczniowie wybierający „inną odpowiedź” często mają najwyższy wskaźnik objawów depresyjnych.



Objawy depresyjne – neuroróżnorodność

W niemal wszystkich klasach uczniowie deklarujący neuroatypowość mają najwyższe wyniki objawów depresyjnych. Różnice są widoczne na wszystkich etapach edukacji i stają się szczególnie wyraźne w starszych klasach liceum i technikum.



”

***Każdy uczeń ma prawo znaleźć
w szkole miejsce dla siebie***

*Doświadczenia uczniów neuroatypowych
skłaniają do szczególnej uwagi. W tej grupie
częściej pojawia się doświadczenie przemocy,
a jednocześnie obserwujemy znacznie
większe obciążenie psychiczne. To ważny
sygnał, że szkoła powinna być miejscem,
gdzie zrozumiałe zasady i dostępne wsparcie
pozwalają uczniom o różnych potrzebach
i sposobach funkcjonowania czuć się
bezpiecznie.*

”

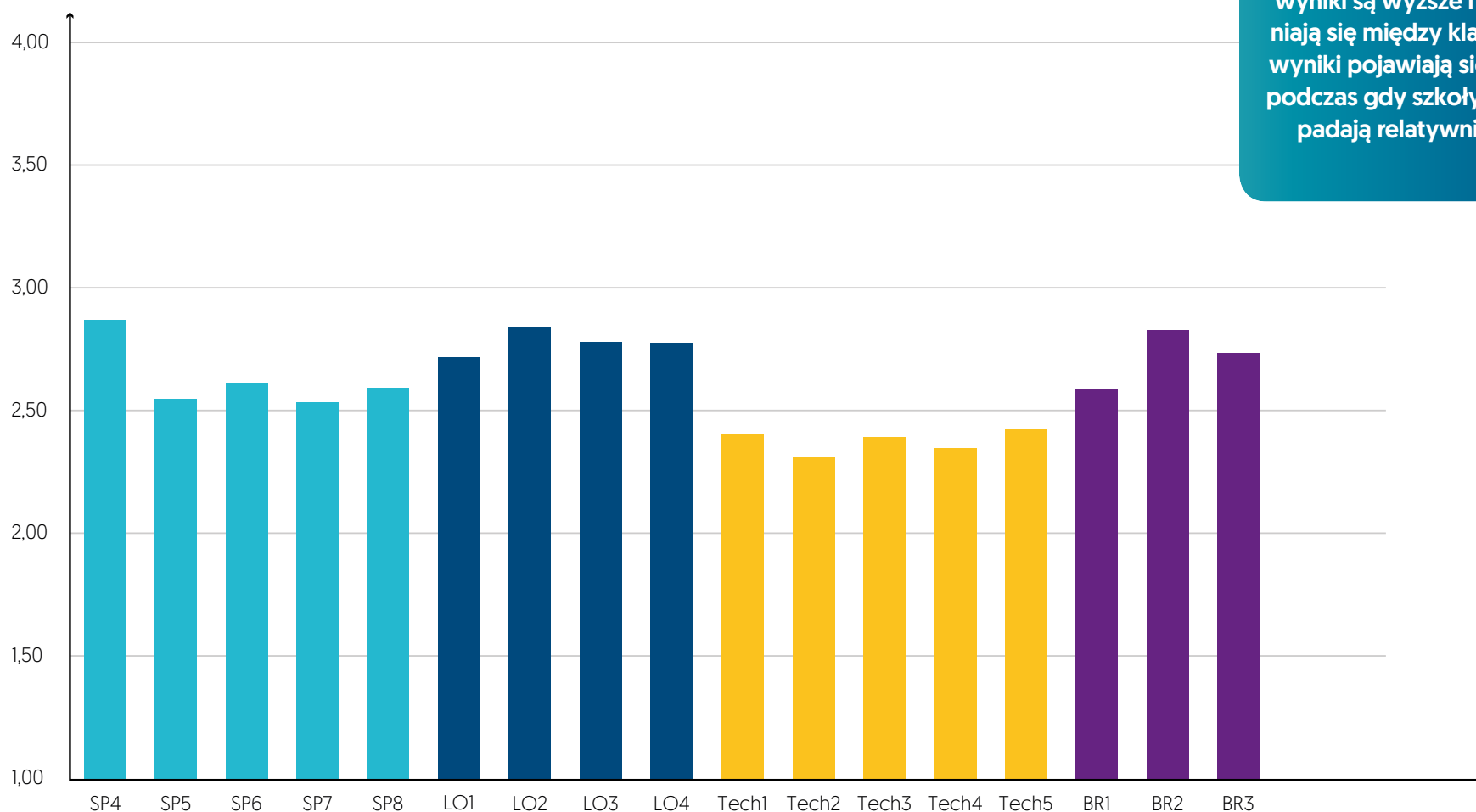


Adam Zieliński,
Kierownik ds. badań i rozwoju,
Fundacja Jim

A photograph of a classroom scene with a blue color overlay. A male teacher with curly hair and glasses stands at the front, gesturing towards a whiteboard. The whiteboard contains mathematical formulas for a circle: $\pi = 3.14$, $A = \pi r^2$, $C = 2\pi r$, $r = 5\text{ cm}$, $A = 3.14 \cdot 5^2 = 3.14 \cdot 25 = 78.5\text{ cm}^2$, and $D = 2r$. There is also a diagram of a circle and a right-angled triangle. Students are seated at desks in the foreground, facing the teacher. The text "Nauczanie przedmiotowe" is overlaid in white.

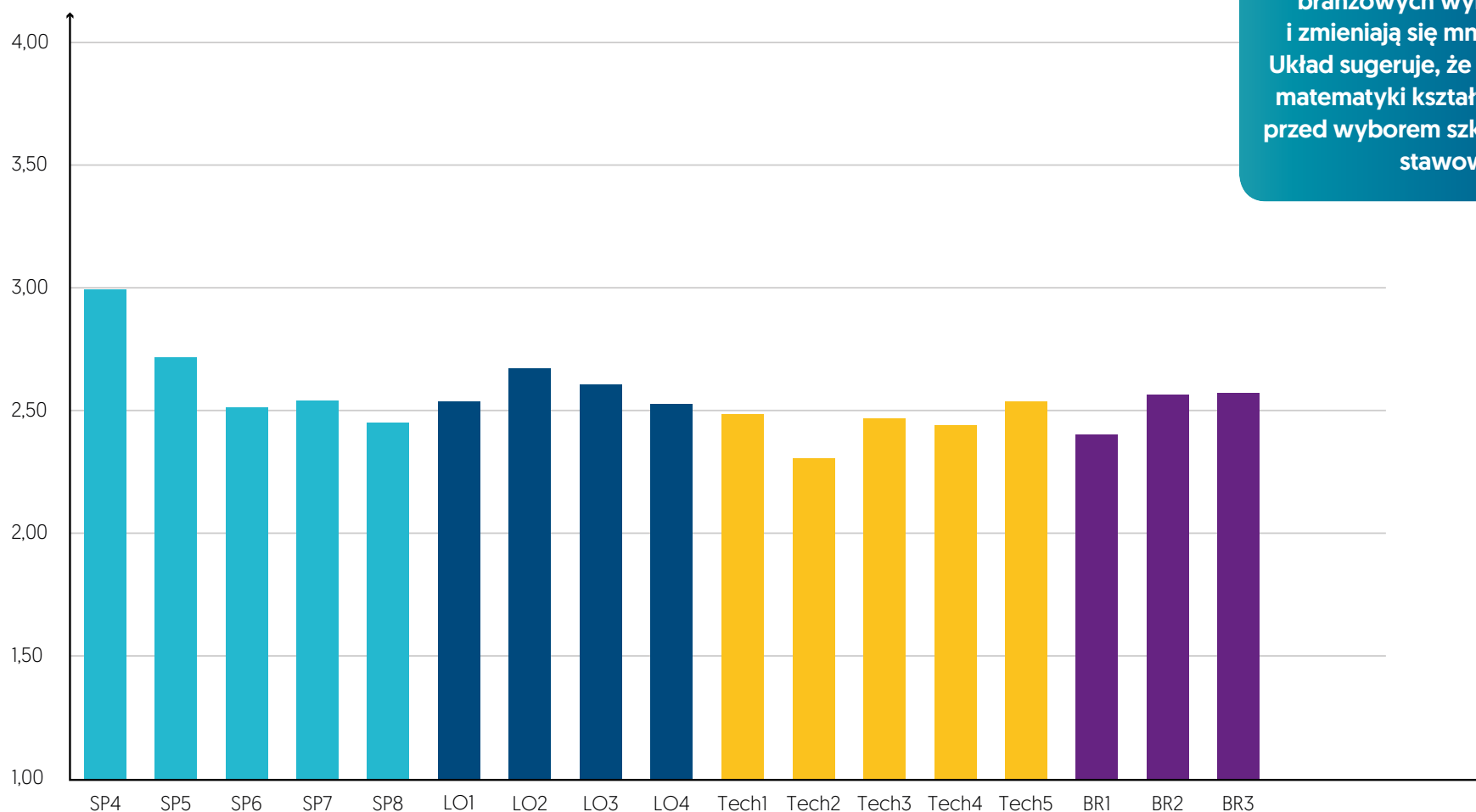
Nauczanie przedmiotowe

Stosunek do lekcji języka polskiego



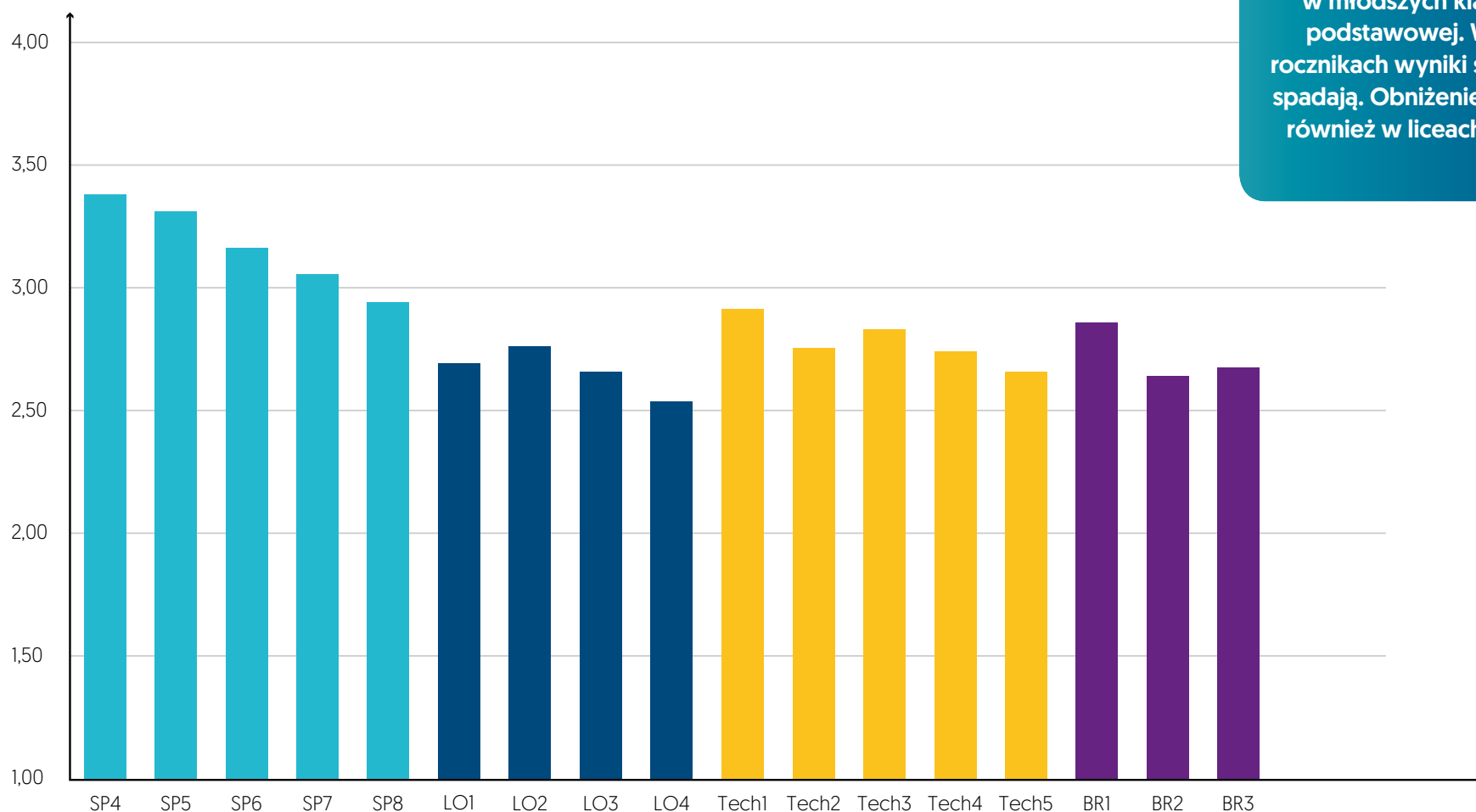
W szkołach podstawowych stosunek do języka polskiego pogarsza się po klasie czwartej, a następnie pozostaje dość stabilny. W liceach wyniki są wyższe i niewiele zmieniają się między klasami. Najniższe wyniki pojawiają się w technikach, podczas gdy szkoły branżowe wypadają relatywnie korzystnie.

Stosunek do lekcji matematyki



Najbardziej wyraźny spadek pojawia się między klasą czwartą a starszymi klasami szkoły podstawowej. W liceach, technikach i szkołach branżowych wyniki są niższe i zmieniają się mniej regularnie. Układ sugeruje, że dystans wobec matematyki kształtuje się jeszcze przed wyborem szkoły ponadpodstawowej.

Stosunek do lekcji WF



Wychowanie fizyczne jest najlepiej ocenianym z analizowanych przedmiotów, szczególnie w młodszych klasach szkoły podstawowej. W kolejnych rocznikach wyniki systematycznie spadają. Obniżenie jest widoczne również w liceach i technikach.

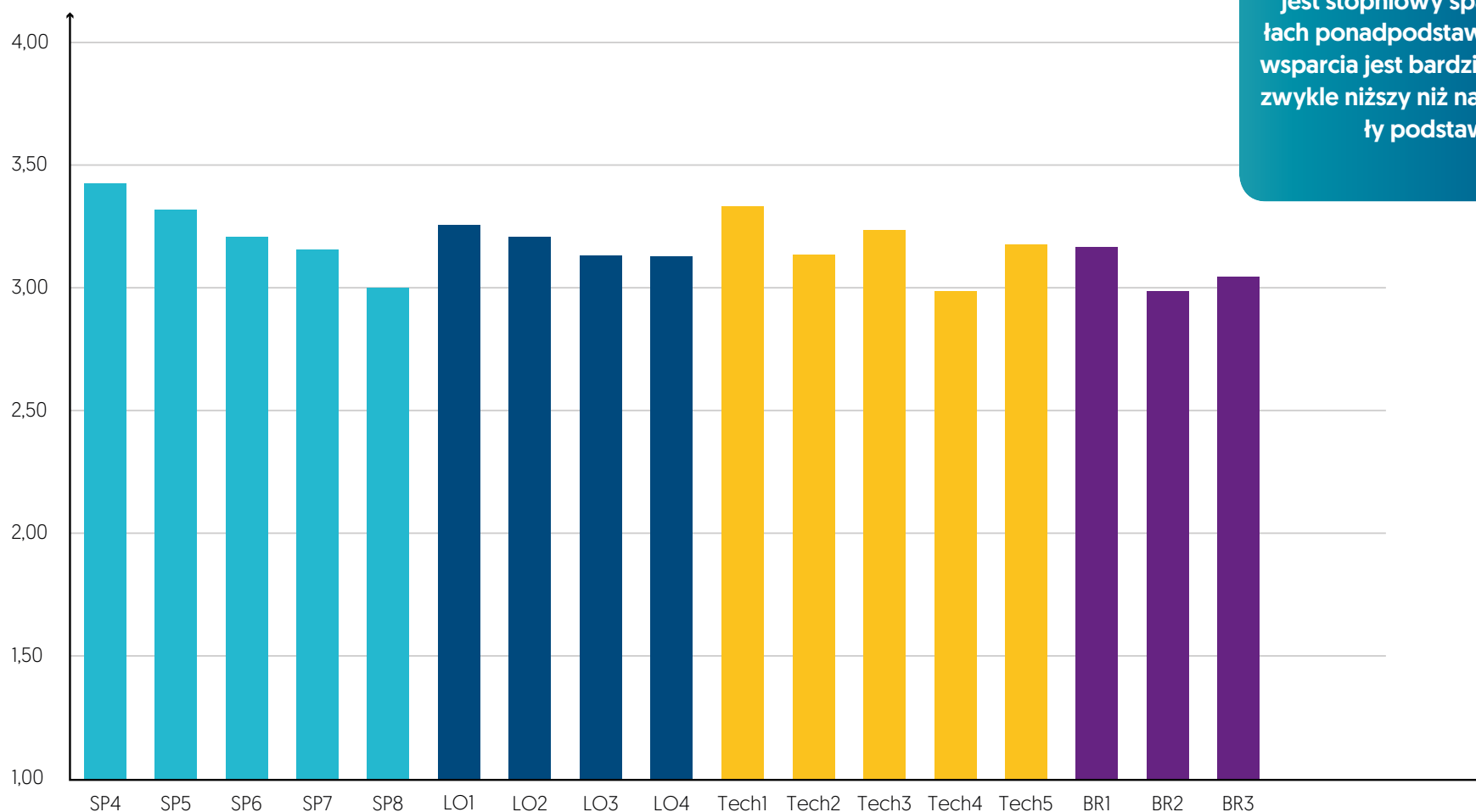
” **Wymagania mają sens wtedy, gdy uczeń widzi drogę do ich spełnienia**

Oceny lekcji i odpowiedzi dotyczące obciążenia nauką kierują uwagę na codzienne decyzje nauczycieli. Termin sprawdzianu, sposób wyjaśnienia zadania czy reakcja na błąd są częścią doświadczania szkoły. Nie chodzi o rezygnację z wymagań, ale o tworzenie warunków, w których uczeń ma jasną informację, jak może sobie z nimi poradzić i gdzie szukać pomocy. Warto więc rozmawiać z uczniami o tym, co pomaga im się uczyć oraz koordynować zadania tak, by mieli przestrzeń zarówno na pracę, jak i odpoczynek.”



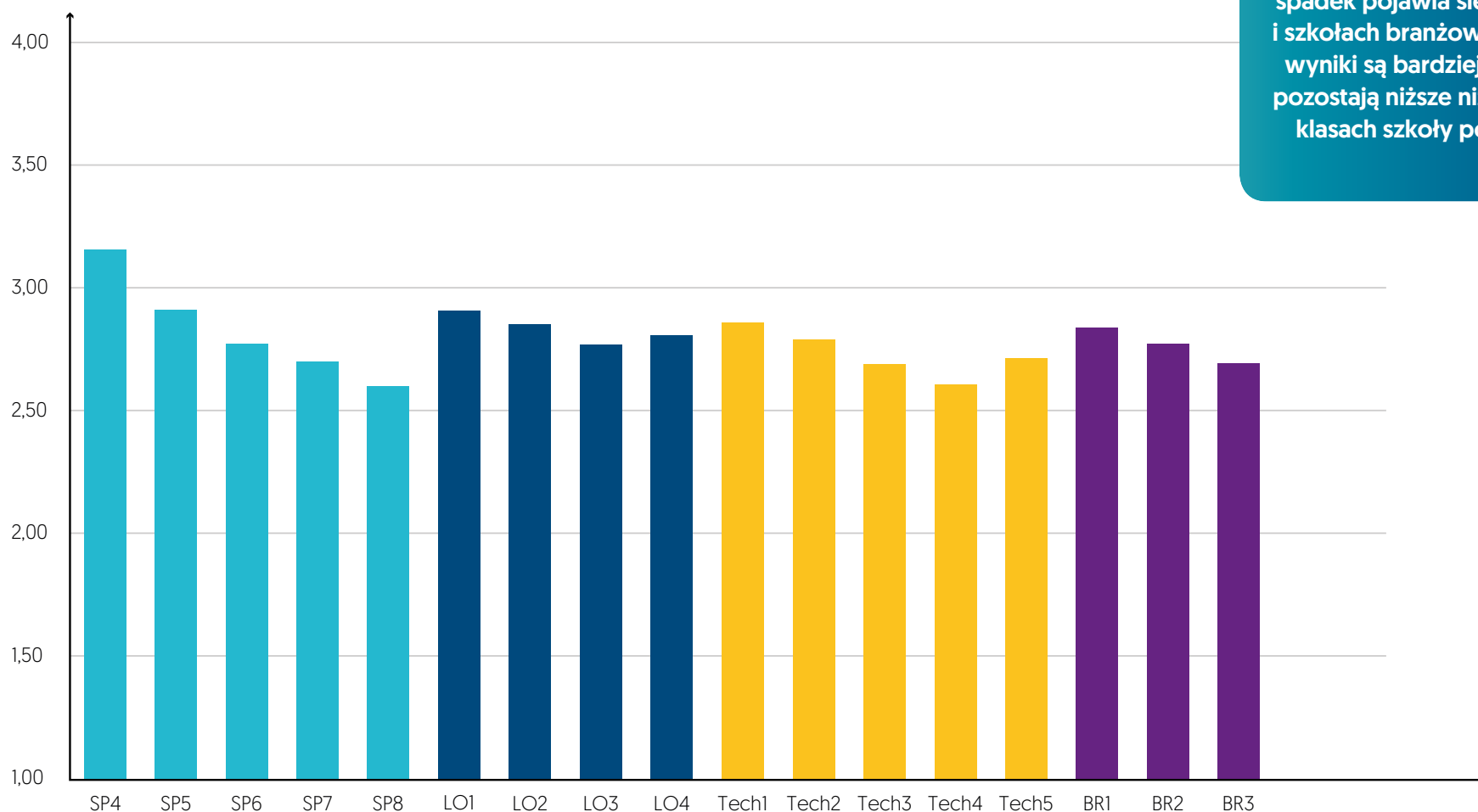
prof. Małgorzata Golonka,
Uniwersytet SWPS, współautorka
systemu RESQL

Wsparcie ze strony wychowawców



Najwyższe wyniki wsparcia wychowawcy pojawiają się w młodszych klasach szkoły podstawowej. W kolejnych rocznikach widoczny jest stopniowy spadek. W szkołach ponadpodstawowych poziom wsparcia jest bardziej stabilny, choć zwykle niższy niż na początku szkoły podstawowej.

Wsparcie ze strony nauczycieli



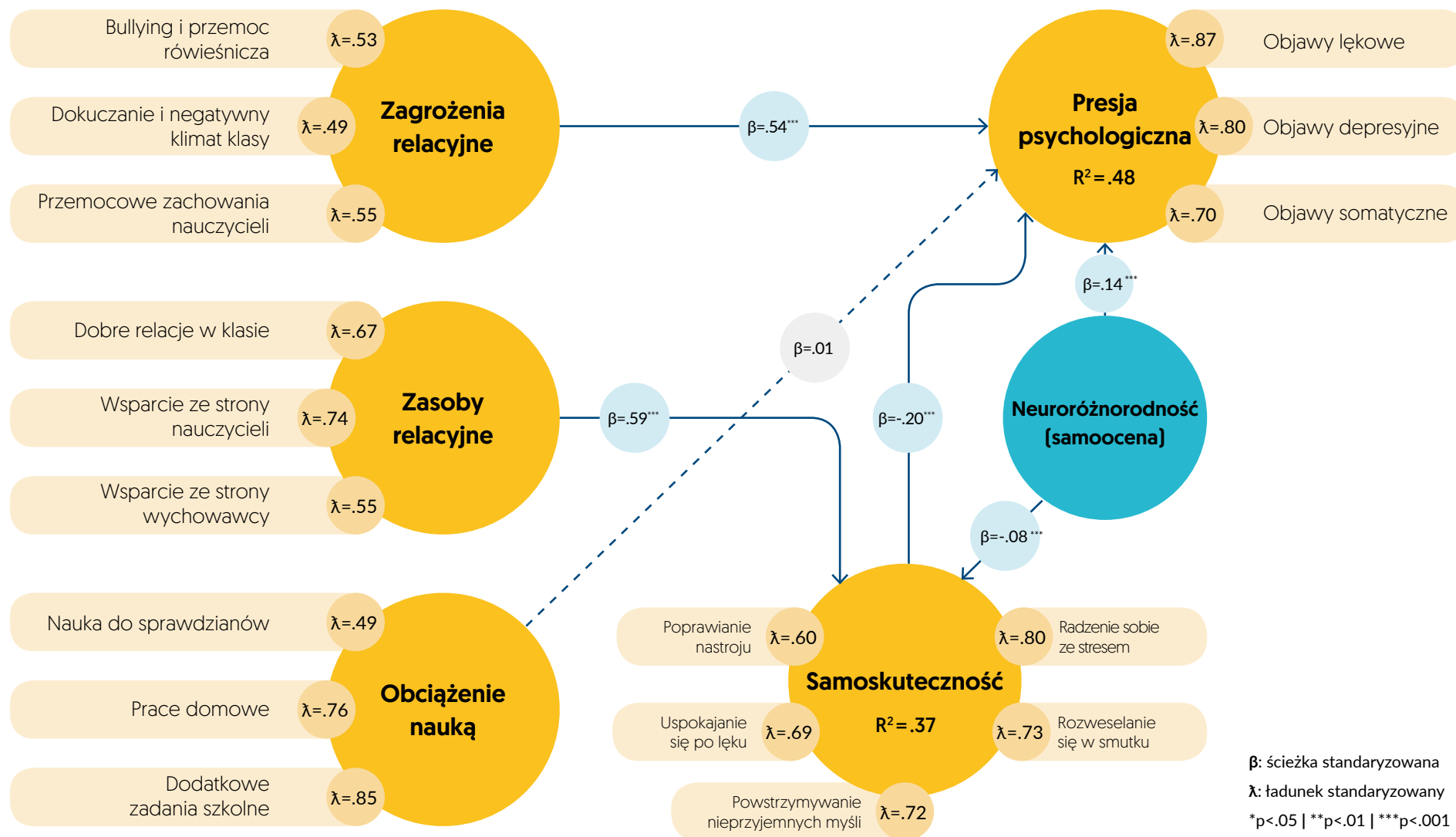
W szkołach podstawowych poczucie wsparcia ze strony nauczycieli obniża się w każdej kolejnej klasie. Łagodniejszy spadek pojawia się w technikach i szkołach branżowych. W liceach wyniki są bardziej stabilne, lecz pozostają niższe niż w młodszych klasach szkoły podstawowej.



Model podsumowujący

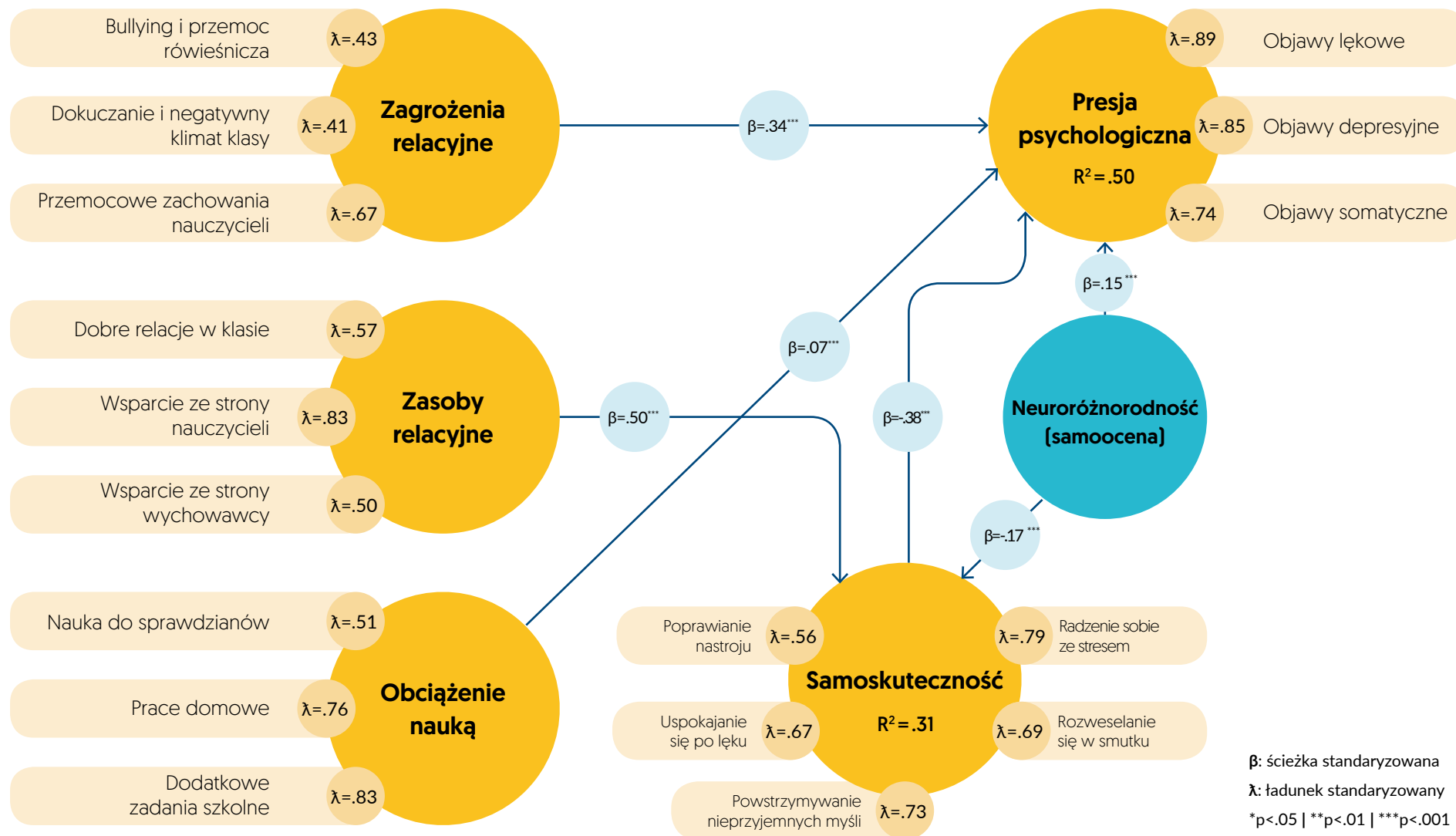
Presja wśród chłopców

N = 10865; szkoły = 123; $\chi^2(120) = 2965.49$, $p < .001$; CFI = .940; TLI = .923;
RMSEA = .054, 90% CI [.052, .056]; SRMR = .040; $R^2 = .484$.



Presja wśród dziewcząt

N = 10197; szkoły = 123; $\chi^2(120) = 2886.80$, $p < .001$; CFI = .940; TLI = .924;
RMSEA = .056, 90% CI [.054, .058]; SRMR = .043; $R^2 = .504$.



”

Wiara we własne możliwości i codzienne doświadczenia wsparcia

Nadzieję daje związek samoskuteczności z niższą presją psychiczną. Uczniowie, którzy silniej wierzą, że potrafią poradzić sobie z trudnymi emocjami, deklarują mniejsze obciążenie codziennością. Szkoła może dawać okazję do rozwijania tych umiejętności w bezpiecznych relacjach. Dorosły może pomóc nazwać przeżycia, wspólnie poszukać sposobu działania i zauważyć postęp. Jednak nasza odpowiedzialność obejmuje również warunki, w których młodzi ludzie próbują sobie radzić. Wzmacnianie kompetencji emocjonalnych powinno iść w parze z przeciwdziałaniem przemocy i zapewnianiem wsparcia w szkole.

”



dr Piotr Rycielski,
Uniwersytet SWPS, współautor systemu
RESQL, Fundacja RESQL

Wymagania potrzebują równowagi

Szkoła stawia przed uczniami wymagania związane z nauką, organizacją pracy, współpracą i funkcjonowaniem w grupie. Są one potrzebne do rozwoju. Stają się jednak szczególnie obciążające wtedy, gdy towarzyszą im trudne relacje, przemoc rówieśnicza, brak poczucia bezpieczeństwa lub ograniczony dostęp do wsparcia.

Wyniki badania pokazują, że presja psychologiczna wiąże się nie tylko z obciążeniem nauką, lecz przede wszystkim z zagrożeniami w relacjach. Dobre relacje w klasie, wsparcie dorosłych i zasoby ucznia pomagają mierzyć się z wyzwaniami.

**Nie rezygnujemy
ze stawiania wymagań,
musi im jednak towarzyszyć
bezpieczeństwo, wsparcie
i realna możliwość
uzyskania pomocy.**

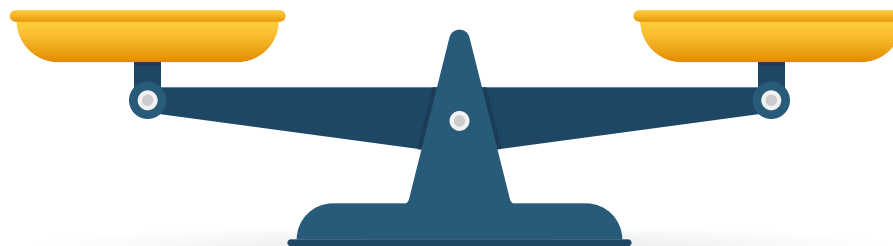
Wymagania potrzebują równowagi

OBCIĄŻENIA I ZAGROŻENIA

- nauka, sprawdziany i zadania
- presja osiągnięć
- trudności w relacjach
- bullying, dokuczanie i wykluczenie
- negatywny klimat klasy
- krzywdzące zachowania dorosłych.

WSPARCIE I BEZPIECZNE RELACJE

- dobre relacje w klasie
- wsparcie nauczycieli i wychowawcy
- życzliwość i szacunek
- jasne zasady oraz przewidywalność
- możliwość rozmowy i uzyskania pomocy
- poczucie przynależności.



ZASOBY UCZNIA

Zmieniają się wraz z rozwojem, doświadczeniami i pojawiającymi się wyzwaniami.

- samoskuteczność
- regulacja emocji
- zdolność do proszenia o pomoc
- sprawczość
- kompetencje społeczne
- poczucie przynależności
- radzenie sobie ze stresem

Zasoby ucznia nie są stałe. Rozwijają się w relacjach i doświadczeniach, a ich znaczenie zmienia się wraz z etapem rozwoju oraz nowymi wyzwaniami. Dlatego wsparcie szkolne powinno być dostępne, uważne i dostosowane do aktualnych potrzeb uczniów.

”

Rozwój potrzebuje wsparcia

Szkoła sprzyjająca rozwojowi nie eliminuje wszystkich trudności i wymagań, lecz dba o to, aby uczniowie mieli zasoby potrzebne do ich podejmowania: bezpieczne relacje, wsparcie dorosłych, poczucie przynależności oraz przekonanie, że w sytuacji kryzysu nie pozostaną sami.

”



dr Radosław Kaczan,
Uniwersytet SWPS, współautor systemu
RESQL, Fundacja RESQL

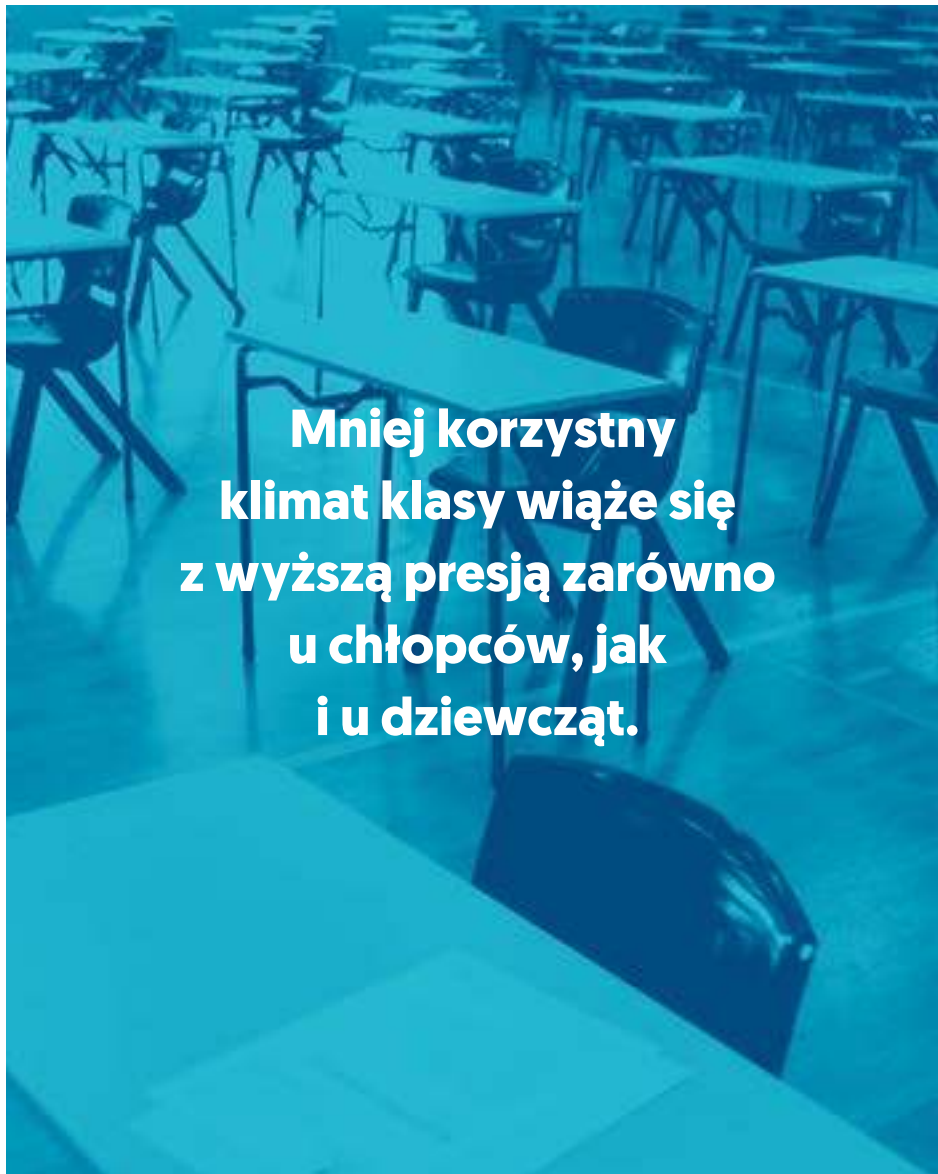
A young woman with blonde hair tied back, wearing a dark jacket and a backpack, stands in profile in a classroom. She is holding a book or folder. The background shows a chalkboard and classroom furniture. The entire image is overlaid with a blue tint.

Podsumowanie

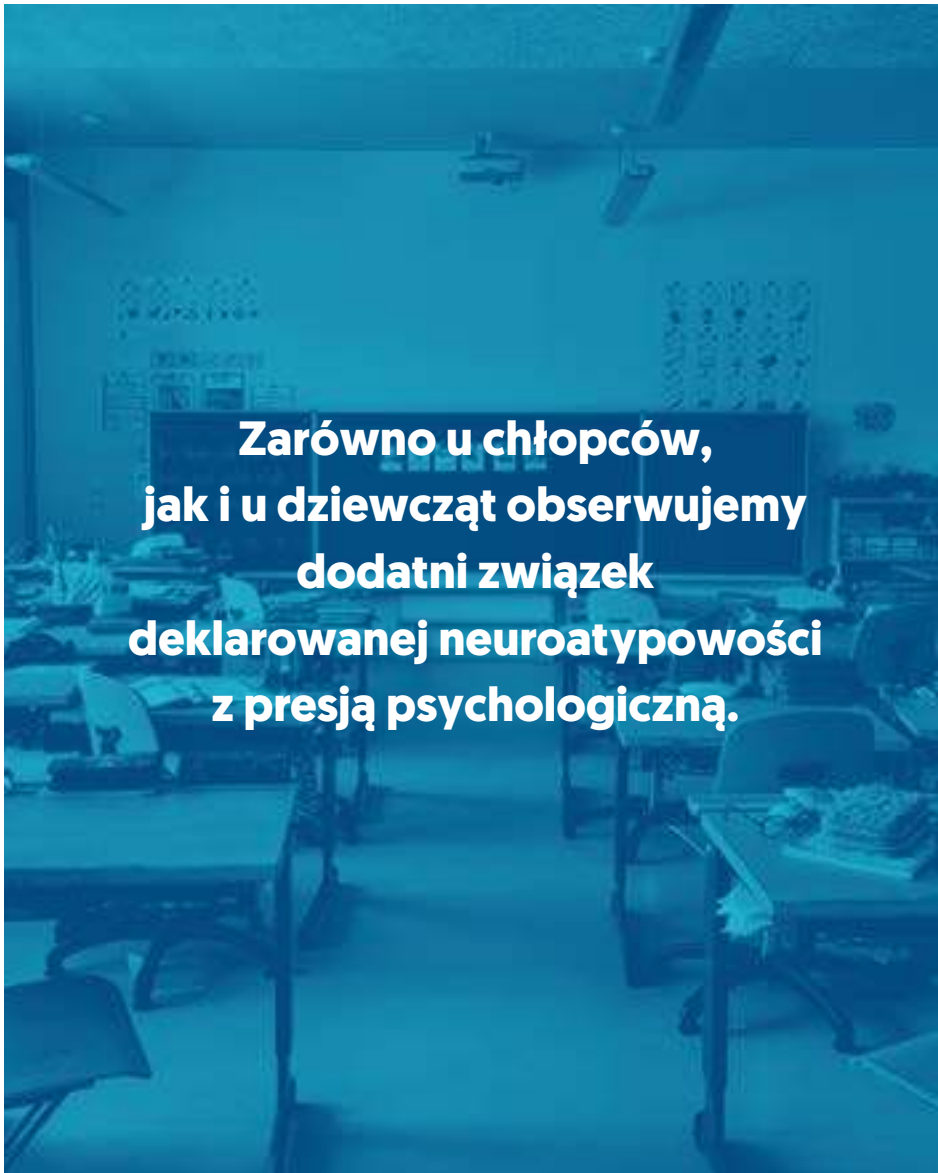
BEZPIECZEŃSTWO RELACJI JEST WAŻNYM WYMIAREM PRESJI

Zagrożenia relacyjne, obejmujące bullying, dokuczanie w klasie i krzywdzące zachowania nauczycieli, wiążą się z wyższą presją psychiczną zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt. Pokazuje to, jak ważnym kontekstem dobrostanu uczniów są ich codzienne relacje z rówieśnikami i dorosłymi.

Wzorce występowania poszczególnych form przemocy różnią się między klasami i typami szkół. Zmniejszającemu się nasileniu przemocy fizycznej towarzyszy rosnąca przemoc relacyjna: rozpowszechnianie plotek, wykluczanie lub ośmieszanie. Zapewnienie bezpieczeństwa wymaga uwzględnienia tych doświadczeń oraz sprawdzenia, czy uczniowie wiedzą, gdzie i jak szukać pomocy.



**Mniej korzystny
klimat klasy wiąże się
z wyższą presją zarówno
u chłopców, jak
i u dziewcząt.**



**Zarówno u chłopców,
jak i u dziewcząt obserwujemy
dodatni związek
deklarowanej neuroatypowości
z presją psychiczną.**

OBCIĄŻENIE UCZNIÓW JEST WYRAŹNIE ZRÓŻNICOWANE

Dziewczęta znacznie częściej niż chłopcy deklarują trudności emocjonalne i somatyczne. Osoby niebinarne uzyskują jeszcze mniej korzystne wyniki. Silniejsze przekonanie o własnej neuroatypowości wiąże się z większym nasileniem wiktymizacji i trudności psychicznych oraz mniejszym poczuciem energii.

Wyniki wskazują obszary wymagające większej uważności przy planowaniu wsparcia. Konieczne wydaje się zwrócenie uwagi na szczególne potrzeby uczniów neuroatypowych oraz identyfikujących się jako osoby niebinarne.

PRESJA OBEJMUJE EMOCJE, CIAŁO I CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Wyniki układają się w obraz współwystępujących trudności: mniejszej energii oraz częstszych objawów lękowych, depresyjnych i somatycznych. W starszych klasach wiele wskaźników samopoczucia jest mniej korzystnych. Szczególnie wyraźne obciążenie pojawia się u licealistów. Jednocześnie uczniowie starszych klas często słabiej oceniają dostępność wsparcia dorosłych.

Presję warto rozpatrywać w powiązaniu z relacjami i doświadczeniem szkolnej codzienności. Porównania dotyczą różnych grup uczniów badanych w jednym momencie. Opisują zróżnicowanie między klasami, a układ wyników sugeruje narastający problem i obciążenie wraz z doświadczaniem kolejnych klas.



W kolejnych klasach uczniowie deklarują mniej energii, a częściej doświadczają objawów somatycznych, lękowych i depresyjnych. Nasilenie trudności jest szczególnie widoczne wśród dziewcząt, osób niebinarnych oraz osób przekonanych o własnej neuroatypowości.

Równolegle obniża się poczucie wsparcia ze strony nauczycieli i wychowawców. Wyniki układają się w spójny obraz narastającego obciążenia, które obejmuje emocje, ciało, relacje i codzienne funkcjonowanie szkolne.

A photograph of four children (two girls and two boys) running joyfully down a school hallway. They are all smiling and wearing backpacks. The image is overlaid with a solid blue color. The word "Rekomendacje" is written in large, white, bold letters across the center of the image, with a short horizontal white line underneath the letter 'e'.

Rekomendacje

Wsparcie powinno docierać do uczniów, zanim trudności się utrwala

Priorytetem powinno być wczesne rozpoznawanie spadku energii, dolegliwości somatycznych, napięcia i obniżonego nastroju. Szkoła potrzebuje dostępnych sposobów zgłaszania trudności, przewidywalnych reakcji dorosłych oraz konsekwentnego przeciwdziałania przemocy rówieśniczej i krzywdzącym zachowaniom ze strony nauczycieli. Działania warto prowadzić równolegle na kilku poziomach: wzmacniać relacje w klasie, rozwijać kompetencje wychowawców, poprawiać klimat lekcji, zwiększać dostępność pomocy psychologicznej i wspierać samoskuteczność uczniów. Szczególnej uwagi wymagają starsze roczniki oraz grupy, w których wyniki wskazują na większe obciążenie.

WCZESNE ROZPOZNAWANIE PRZECIĄŻENIA

Mniejsza energia, częściej występujące objawy lękowe, obniżony nastrój i dolegliwości fizyczne tworzą ważny obszar szkolnej diagnozy. Szczególnej uwagi wymagają starsze klasy, w których wiele wskaźników samopoczucia wypada mniej korzystnie.



Warto:



Regularnie monitorować samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa uczniów, zapewniając możliwość indywidualnej rozmowy.



Zwrócić uwagę na trudności z koncentracją, wycofanie czy spadek zaangażowania w kontekście codziennego funkcjonowania.



Ustalić zrozumiałą i bezpieczną drogę kontaktu z pedagogiem lub psychologiem oraz zasady dalszej pomocy, odpowiednie do potrzeb ucznia.

WSPARCIE DOPASOWANE DO ZRÓŻNICOWANYCH POTRZEB

Niektóre grupy uczniów, w tym szczególnie często osoby neuroatypowe i deklarujące się jako osoby niebinarne, wskazują na większe odczuwane obciążenie. Pomoc powinna być dostępna dla każdego ucznia i uwzględniać jego indywidualne doświadczenia.



Możesz:

Spróbować rozpoznać konkretne bariery w uczeniu się i relacjach podczas poufnej rozmowy, z poszanowaniem sposobu, w jaki uczeń opisuje siebie.



Wspólnie z uczniem dobierać rozwiązania ułatwiające uczestnictwo: czytelne instrukcje, przewidywalny przebieg zajęć, możliwość spokojnej przerwy lub różne formy wykonania zadania.



Sprawdzać, czy poszczególne grupy uczniów mogą bezpiecznie korzystać z pomocy, oraz konsekwentnie reagować na wykluczanie związane z odmiennością.

ROZWIJANIE POCZUCIA WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI W BEZPIECZNYCH RELACJACH

Większe przekonanie o umiejętności radzenia sobie z emocjami wiąże się z niższą presją psychologiczną. Zasoby relacyjne, obejmujące dobre relacje i wsparcie dorosłych, łączą się z wyższą samoskutecznością.



W szkole i klasie:

Włączaj do pracy wychowawczej ćwiczenia rozpoznawania emocji, uspokajania się po trudnym zdarzeniu i szukania dostępnej pomocy.



Dawaj uczniom różne okazje do podejmowania osiągalnych wyzwań i zauważania własnego postępu. Informację zwrotną odnoś do zastosowanych sposobów działania.



Łącz rozwijanie umiejętności emocjonalnych z pracą nad poprawą relacji między uczniami i przeciwdziałaniem bullyingowi. Pamiętaj przy tym, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo i reakcję na przemoc pozostaje po stronie dorosłych.

WYMAGANIA I OCENA DZIAŁAŃ SZKOŁY

Oceny lekcji oraz poczucie obciążenia nauką wskazują na potrzebę rozmowy o organizacji szkolnej codzienności. W pracy szkoły warto uwzględnić zarówno stawianie wymagań, jak i przestrzeń na odpoczynek.



Spróbuj:

Koordynować terminy sprawdzianów i większych zadań z innymi nauczycielami oraz jasno komunikować kryteria oceny i dostępne formy pomocy.

Zbierać informacje o tym, co ułatwia uczniom naukę, a co utrudnia udział w lekcjach, i na tej podstawie planować konkretne zmiany w sposobie pracy.

Monitorować poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i samopoczucie oraz rozmawiać z uczniami o bieżących problemach. Sprawdzaj też, jak w praktyce przebiega reakcja na zgłoszenia i czy pomoc jest rzeczywiście dostępna.



PARTNERZY:



RESQL Sp. z o.o.

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

kontakt@resql.pl,

badania@resql.pl

www.resql.pl

www.facebook.com/RESQL



www.przerwij-krag-przemocy.pl