



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

Raport z badania dotyczącego dobrostanu emocjonalnego, społecznego i psychicznego młodzieży oraz obrazu siebie i środowiska szkolnego.



Autor: Dominik Dymowski

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

Zespół FERS Peer support

Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)

Wprowadzenie

Projekt „**Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)**” realizowany jest przez **Fundację Rozwoju Systemu Edukacji** w ramach programu **Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS)**, Priorytet FERS.05 Innowacje społeczne, Działanie 05.01 Innowacje społeczne, w partnerstwie z **Ministerstwem Edukacji Narodowej i Fundacją „Instytut Edukacji Pozytywnej”**.

Celem głównym projektu jest opracowanie i przetestowanie w szkołach ponadpodstawowych metody wsparcia dla uczniów/uczennic w kryzysach psychicznych, opartej na **wspieraniu rówieśniczym, tzw. metodzie peer support**.

Opracowanie metody oraz potwierdzenie jej skuteczności w teście obejmującym około 200 szkół ponadpodstawowych pozwoli na ocenę możliwości poszerzenia i uzupełnienia oferty działań na rzecz rozwoju środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, które doświadczają kryzysu psychicznego.

W niniejszym opracowaniu zostały zaprezentowane wyniki badania, które będą stanowić punkt wyjścia dla testowania opracowanej metody mającej na celu wspieranie zdrowia psychicznego młodzieży w Polsce. Wyniki badania w ramach projektu **Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)** pozwalają lepiej zrozumieć źródła problemów młodzieży w wieku licealnym oraz umożliwiają określenie poziomu jakości życia tejże młodzieży przed wdrożeniem do szkół działań projektowych. Dzięki zaangażowaniu uczniów ze szkół biorących udział w pilotażu, na podstawie ich subiektywnej oceny, jesteśmy w stanie oszacować poziom dobrostanu obejmującego aspekty zdrowia psychicznego i społecznego, co wiąże się ze zwróceniem uwagi na stan funkcjonalny badanych, ich emocje i zachowania. Pozwoli to na odpowiednie dostosowanie wdrażanej metody oraz jej modyfikację w trakcie trwania projektu.

W tym miejscu pragniemy podziękować za udział w badaniu społeczności szkolnej z dwustu szkół, która wykazała się ogromnym zaangażowaniem i podjęła trud przeprowadzenia badania. Dziękujemy za aktywne uczestnictwo, za informacje zwrotne po każdorazowym kontakcie z naszej strony w sprawie badania, za każde słowa wsparcia, ale i krytyki. Dziękujemy przede wszystkim uczniom którym „chciało się” podzielić kawałkiem swojego wewnętrznego i zewnętrznego świata. Chcielibyśmy również podziękować zaangażowanym w badanie koordynatorom szkolnym oraz liderom merytorycznym, którzy z niewyczerpaną motywacją dopingowali uczniów.

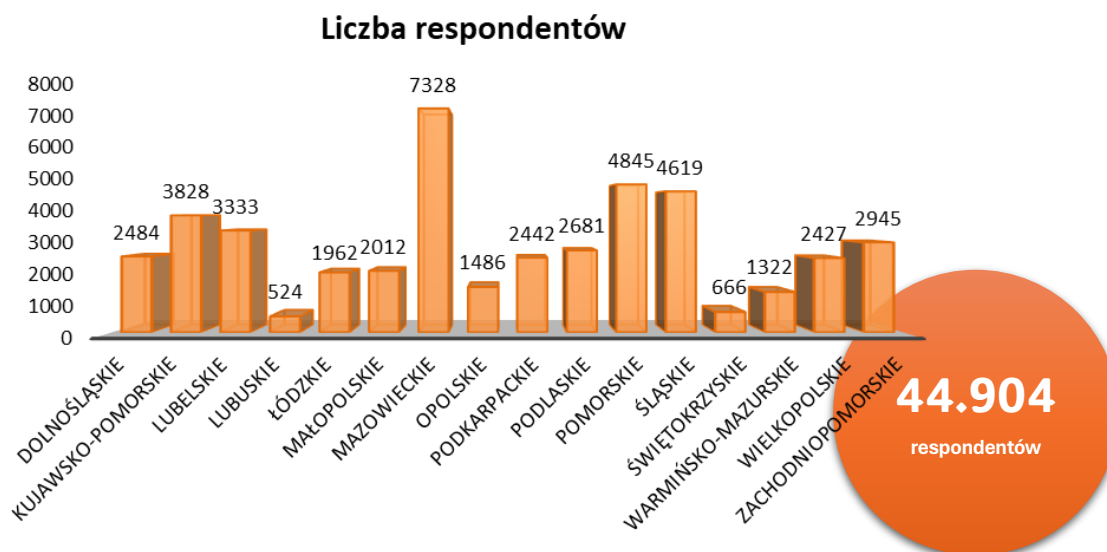
Procedura badawcza

Badanie miało charakter ogólnopolski, było prowadzone w drugiej połowie grudnia 2025 roku. Na potrzeby badania została przygotowana specjalistyczna platforma online w usłudze Webankieta, która posłużyła do zebrania odpowiedzi uczniów. Badanie było anonimowe i zostało przeprowadzone metodą ankiety internetowej w oparciu o w/w platformę. Badany – po wybraniu z listy placówek – szkoły, do której uczęszcza przechodził do właściwego kwestionariusza badawczego. Każdy uczeń odpowiadał na pytania zawarte w ankiecie samodzielnie, mając do dyspozycji podłączony do Internetu komputer bądź smartfon. Do ostatecznej analizy statystycznej brani byli pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy ukończyli wypełnianie ankiety. Przygotowany raport zawiera dane z kwestionariuszy wypełnionych przez 44.904 uczniów, którzy ukończyli badanie w całości. **Odpowiedzi osób**, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale z różnych względów go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych.

Kontakt z respondentami następował za pośrednictwem szkół. Przeszkoleni w ramach projektu koordynatorzy informowali grono pedagogiczne oraz rodziców uczniów placówek zaangażowanych w badanie o możliwości wypełnienia ankiety, którą udostępniono w dziennikach elektronicznych. Pytania wymagały wskazania jednej odpowiedzi (pytania jednokrotnego wyboru) umiejscowionej na 5 stopniowej skali Likerta. Przeciętny czas wypełniania ankiety wahał się od 10 do 15 minut.

Charakterystyka grupy badawczej

Przebadana grupa adolescentów liczyła 44.904 osoby. Byli to uczniowie szkół ponadpodstawowych, czyli młodzież, w większości w wieku 15-18 lat z 200 szkół zlokalizowanych w całym kraju.



Liczba szkół w podziale na województwa



W prowadzonym pilotażu projektu dotyczącego wsparcia rówieśniczego skoncentrowano się na analizie wymiarów odnoszących się do ogólnie rozumianego dobrostanu psychicznego wśród nastolatków. Na etapie badania wstępnego zrezygnowano z różnicowania próby ze względu na płeć, aby ograniczyć liczbę analizowanych zmiennych i zachować przejrzystość modelu badawczego. Celem pilotażu jest przede wszystkim rozpoznanie zależności pomiędzy uczestnictwem w działaniach z zakresu wsparcia rówieśniczego a wskaźnikami dobrostanu psychicznego, takimi jak poczucie wsparcia, samoocena, odczuwane emocje czy ogólna satysfakcja z funkcjonowania społecznego.

Z uwagi na eksploracyjny charakter badania odstąpiono od analizy różnic płciowych, aby uniknąć nadmiernego rozdrobnienia danych i ryzyka obniżenia mocy statystycznej. Dodatkowo w ramach pilotażu nie zbierano szczegółowych danych demograficznych, koncentrując się wyłącznie na zmiennych bezpośrednio związanych z dobrostanem psychicznym oraz doświadczeniem wsparcia rówieśniczego. Przyjęte rozwiązanie pozwoliło skupić się na ogólnych tendencjach w badanej populacji, pozostawiając ewentualne analizy zróżnicowania demograficznego na kolejne, pogłębione etapy projektu (planowane są badania w trakcie realizacji oraz na zakończenie pilotażu w celu przeprowadzenia ewaluacji, pogłębione również poprzez realizację badań jakościowych).

Opis narzędzi

Badanie przeprowadzone zostało z wykorzystaniem kwestionariusza KIDSCREEN-52. Kwestionariusz KIDSCREEN utworzony został do badania jakości życia związanej ze zdrowiem (HRQL – Health Related Quality of Life), definiowanej jako subiektywna ocena dobrostanu, obejmuje aspekty zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Kwestionariusz powstał w wyniku realizacji projektu o tej samej nazwie. Projekt KIDSCREEN realizowany był w 13 krajach europejskich, w tym w Polsce w latach 2003-2004, w ramach V Ramowego Programu UE. W wyniku jego realizacji powstało sześć kwestionariuszy. Odpowiednio do modelu teoretycznego powstały narzędzia KIDSCREEN w wersjach zawierających 52 pozycje, 27 pozycji i skróconej - 10 pozycji. Narzędzia są przeznaczone zarówno dla dzieci zdrowych, jak i doświadczających choroby. Z polskiej strony opracowaniem tych metod zajmował się Instytut Matki i Dziecka pod kierownictwem dr Joanny Mazur (Mazur J., Małkowska-Szkućnik A., Dzielska A., Tabak I.: Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN); Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2008).

Kwestionariusz KIDSCREEN-52 bada 10 wymiarów, natomiast w przeprowadzonym badaniu skupiono się na sześciu z nich najbardziej korelujących z projektem „**Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)**” tj.:

1. **Samopoczucie psychiczne** – Wymiar ten dotyczy samopoczucia psychicznego w aspekcie pozytywnych emocji i zadowolenia z życia. Odnosi się do doświadczania pozytywnych odczuć takich jak: szczęście, radość, pogoda ducha.
2. **Nastroje i emocje** – Wymiar dotyczy doświadczania przez dziecko lub nastolatka nastrojów depresyjnych i stresujących odczuć. W szczególności bada się nasilenie odczuwania samotności, smutku i rezygnacji.
3. **Obraz siebie** – Wymiar ten dotyczy sposobu odbierania przez ankietowanego samego siebie, zadowolenia ze swojego wyglądu, troski o swój wygląd i ewentualnej chęci zmian.
4. **Rówieśnicy i wsparcie społeczne** – Wymiar odnoszący się do stosunków dziecka z innymi osobami w tym samym wieku, jak również do spostrzeganego wsparcia społecznego. Pytania sprawdzają, w jakim stopniu dziecko/nastolatek czuje się akceptowany przez innych, ma poczucie bycia członkiem grupy rówieśniczej, czy jest w stanie nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie.
5. **Środowisko szkolne** – Wymiar określa zdolności poznawcze dziecka/nastolatka, umiejętność nauki i koncentracji oraz jego odczucia wobec szkoły. Pytania odnoszą się do satysfakcji ze szkoły, osiągnięć w nauce, postrzegania szkoły jako miejsca przyjaznego. Badane są także relacje z nauczycielami.
6. **Akceptacja społeczna (bullying)** – Wymiar ten odnosi się do przykrości doświadczanych przez dziecko/nastolatka ze strony rówieśników – dręczenia i dokuczania, czyli zjawiska określanego terminem „bullying”.

Badany udziela odpowiedzi z perspektywy ostatniego tygodnia, czyli kolejne bloki pytań poprzedzone są zdaniem wprowadzającym: *Myśląc o ostatnim tygodniu, czy/jak często...* lub *Myśląc o ostatnim tygodniu, czy...*, według wystandaryzowanych pięciostopniowych kategorii dotyczących częstości (*nigdy, rzadko, dość często, bardzo często, zawsze*) lub intensywności (*wcale, trochę, średnio, bardzo, ogromnie*). W większości pytań przyjęto tzw. orientację pozytywną, tzn. pierwsza odpowiedź jest najbardziej negatywna, a ostatnia najbardziej pozytywna. Natomiast niektóre z pytań, na etapie przeliczania wyników, należało poddać rekodowaniu. Ogólne i częściowe indeksy kwestionariusza KIDSCREEN też są zorientowane pozytywnie, to znaczy wysoka punktacja oznacza dobrą jakość życia w danej skali.

Kwestionariusz spełnia wysokie standardy metodologiczne, zgodne ze współczesną teorią budowania testów psychologicznych i kwestionariuszy do badania jakości życia. Współczynniki alfa Cronbacha dla poszczególnych skal użytych w badaniu, w grupie młodzieży są następujące: Samopoczucie psychiczne $\alpha = 0,90$, Nastroje i emocje $\alpha = 0,88$, Obraz siebie $\alpha = 0,81$, Rówieśnicy i wsparcie społeczne $\alpha = 0,87$, Środowisko szkolne $\alpha = 0,87$ oraz Akceptacja społeczna (bullying) $\alpha = 0,81$.

Analiza wyników

W ostatnich latach obserwuje się wyraźne pogorszenie kondycji psychicznej młodzieży w Polsce. Dane z badań ogólnopolskich oraz raportów instytucji publicznych wskazują na wzrost częstości występowania objawów depresyjnych, zaburzeń lękowych oraz zachowań samobójczych wśród osób w wieku szkolnym. Coraz większy odsetek młodych ludzi deklaruje obniżony nastrój, poczucie przeciążenia obowiązkami oraz trudności w radzeniu sobie ze stresem¹.

Szacuje się, że niemal co trzeci uczeń może doświadczać objawów wskazujących na ryzyko depresji, a znacząca grupa młodzieży przyznaje się do myśli rezygnacyjnych lub poczucia braku sensu życia. W ostatnich latach odnotowano również wysoką liczbę prób samobójczych wśród osób poniżej 18. roku życia, co stanowi jeden z najbardziej alarmujących wskaźników kondycji psychicznej tej grupy wiekowej².

Jednocześnie rośnie liczba młodych pacjentów korzystających z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Z jednej strony świadczy to o zwiększonej skali problemu, z drugiej o większej świadomości znaczenia zdrowia psychicznego oraz stopniowym przełamywaniu tabu związanego z korzystaniem ze wsparcia specjalistycznego. Większość nastolatków deklaruje, że zdrowie psychiczne jest dla nich równie ważne jak zdrowie fizyczne, co stanowi pozytywny sygnał w kontekście działań profilaktycznych.

¹ UNICEF, Prawa dziecka w Polsce 2024, (<https://unicef.pl/o-nas/baza-wiedzy/raporty-unicef/prawa-dziecka-w-polsce-2024>)

² Życie Warto Jest Rozmowy, Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021, (<https://zwjr.pl/artykuly/raport-dotyczacy-zachowan-samobojczych-mlodziezy>)

Na pogorszenie dobrostanu psychicznego młodzieży wpływa wiele czynników, w tym presja edukacyjna, intensywne korzystanie z mediów społecznościowych, niepewność społeczno-ekonomiczna oraz doświadczenia związane z pandemią COVID-19. Wskazuje się także na znaczenie relacji rówieśniczych, sytuacji rodzinnej oraz poczucia bezpieczeństwa w środowisku szkolnym.

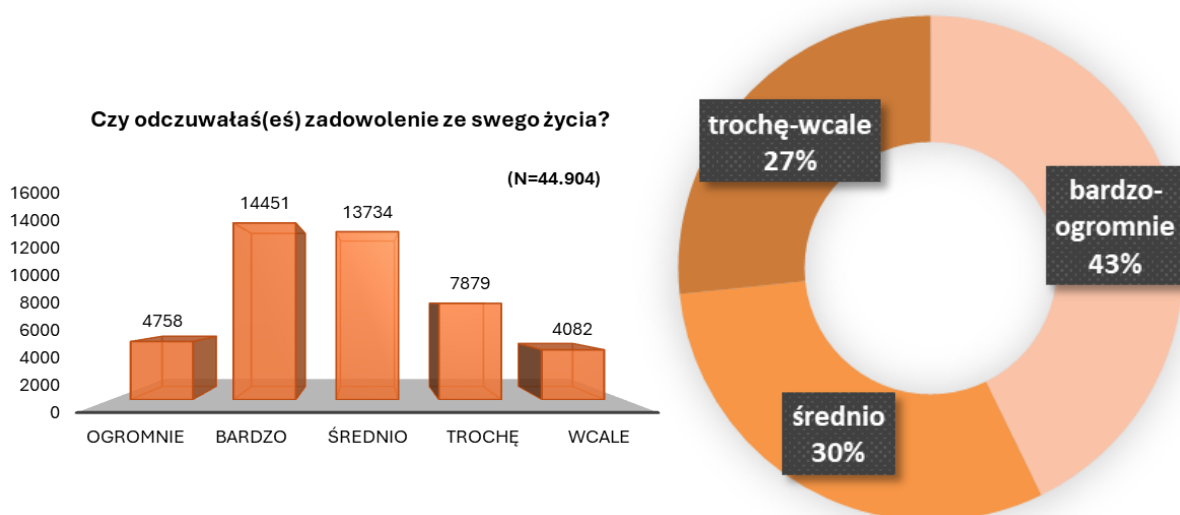
W odniesieniu do przedstawionego powyżej kontekstu, w dalszym tekście prezentujemy wyniki przeprowadzonych badań i analiz.

Samopoczucie psychiczne

Skala ta odnosi się do samopoczucia psychicznego w aspekcie pozytywnych emocji, zadowolenia z życia, doświadczania pozytywnych odczuć takich jak: szczęście, radość, pogoda ducha. Niski wynik w tej skali może wskazywać na osoby niezadowolone ze swojego życia, natomiast wysoki, osoby zadowolone z życia, będące ogólnie w dobrym nastroju.

Na pytanie: **Myśląc o ostatnim tygodniu, czy odczuwałeś zadowolenie ze swego życia?** -

- blisko **27%** respondentów odpowiedziało, że **nie odczuwało zadowolenia, bądź tylko trochę odczuwa zadowolenie ze swojego życia**. Około 43% osób odpowiedziało, że jest zadowolone ze swojego życia a 30% deklaruje stan pośredni (neutralny).

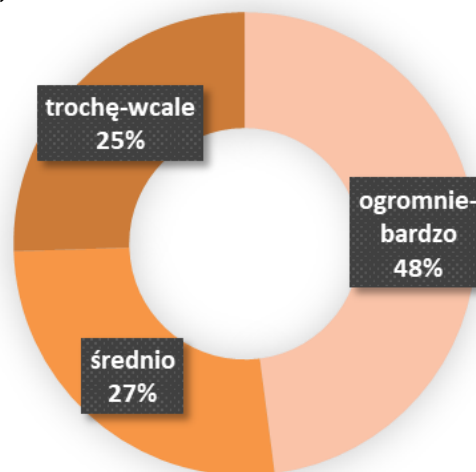


Na pytanie odnoszące się do ogólnego poczucia radości z życia, czyli:

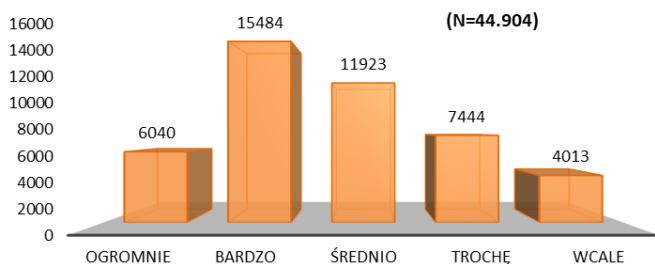
Myśląc o ostatnim tygodniu, czy odczuwałeś radość, że żyjesz? -

- respondenci osiągnęli podobne wyniki do tych, które odnotowano przy pytaniu o zadowolenie z życia.

25% osób z grupy badawczej **deklaruje brak lub niewielką radość z życia**, natomiast 48% respondentów przyznaje, że odczuwa dużą radość z życia. Około 27% badanych wskazuje na stan neutralny (pośredni).



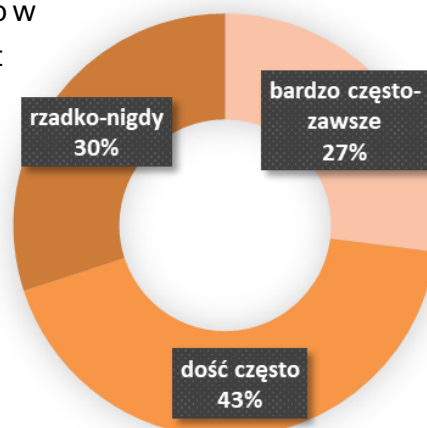
Czy odczuwałeś(eś) radość, że żyjesz?



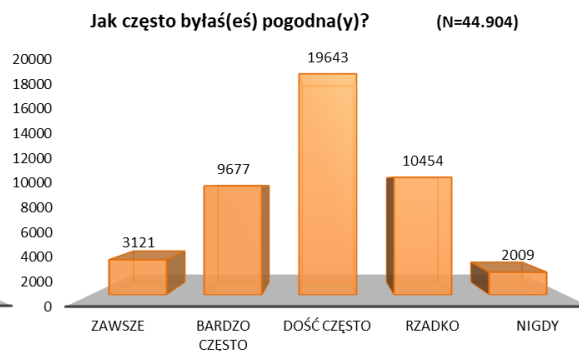
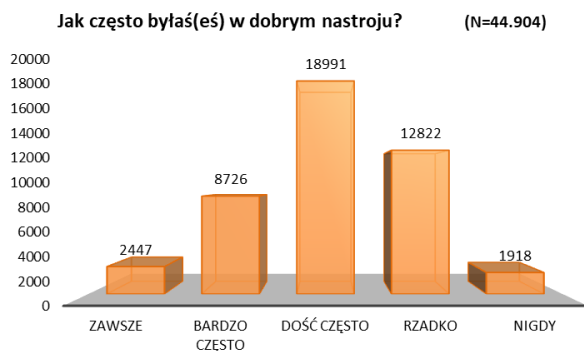
Sytuacja wygląda nieco inaczej, kiedy weźmiemy pod analizę pytanie o nastrój rozumiany jako przeżywanie pozytywnych emocji.

Na pytania: **Myśląc o ostatnim tygodniu jak często byłeś w dobrym nastroju?** oraz **Myśląc o ostatnim tygodniu jak często byłeś pogodny?** -

- około 27% badanych deklaruje, że byli bardzo często w dobrym nastroju w ostatnim tygodniu, natomiast 30% respondentów deklaruje, że nie mieli dobrego nastroju wcale lub mieli go rzadko. 43% respondentów plasuje się na pozycji środkowej przez co można rozumieć, że czasem dobry nastrój mieli czasem nie.



Uśrednione wyniki w odpowiedzi na pytania: jak często byłeś w dobrym nastroju? oraz jak często byłeś pogodny?



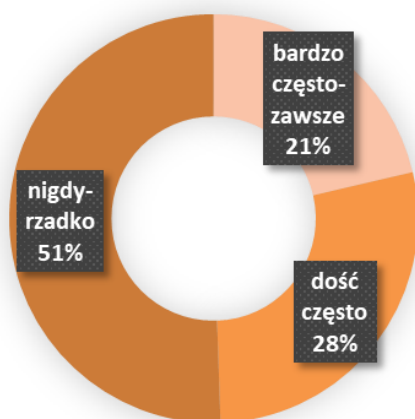
Nastroje i emocje

Wymiar dotyczy doświadczania przez nastolatka nastrojów depresyjnych i stresujących odczuć. Niski wynik może wskazywać na osoby zagrożone stanami depresyjnymi, przeżywające negatywne emocje, zestresowane. Wysoki wynik wskazuje na osoby z dobrym samopoczuciem, zrównoważone emocjonalnie.

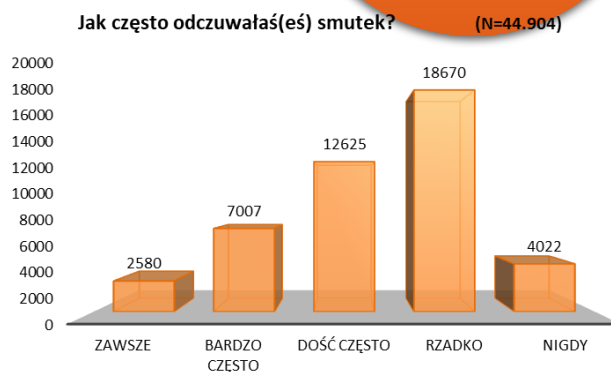
Respondenci zapytani o stan emocjonalny rozumiany jako nastrój depresyjny i przeżywanie negatywnych odczuć w szczególności samotności, smutku i rezygnacji, czyli:

Myśląc o ostatnim tygodniu jak często odczuwałeś smutek? -

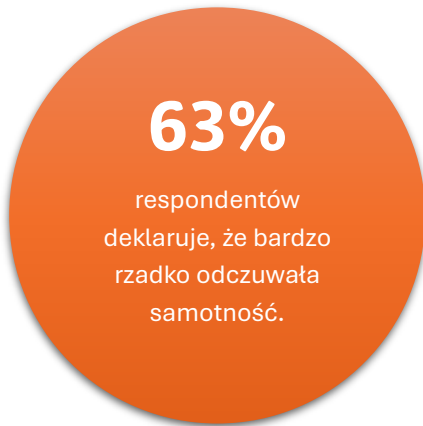
- odpowiadali **dość optymistycznie**, około **51%** badanych **deklaruje, że w ostatnim tygodniu nie odczuwali smutku wcale bądź odczuwali go rzadko**. 28% badanych deklaruje stan pośredni świadczący o tym, że takie emocje mogły się pojawiać, ale nie były specjalnie dominujące, natomiast 21% osób w ostatnim tygodniu odczuwało smutek bardzo często lub zawsze.



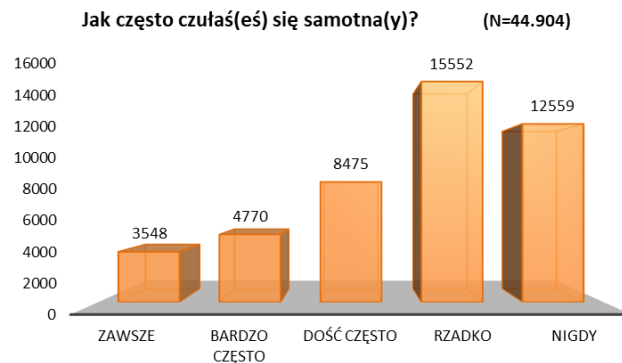
21% osób
deklaruje, że w ostatnim tygodniu odczuwało smutek bardzo często lub zawsze.



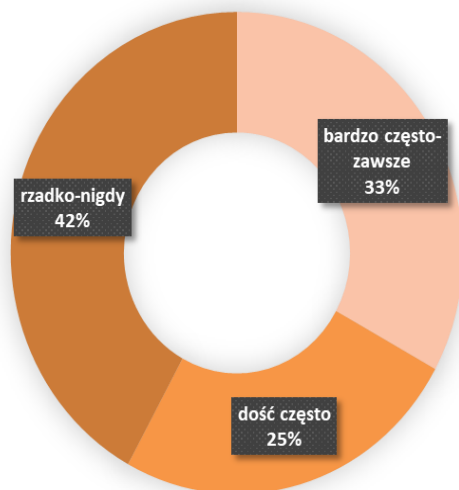
Na pytanie: **Myśląc o ostatnim tygodniu jak często czułeś się samotny?** -



- około 18% badanych odpowiedziało, że bardzo często i podobnie, bo 19% odpowiedziało w sposób neutralny (odpowiedź pośrednia). Co napawa optymizmem, 63% respondentów w odpowiedzi na tak zadane pytanie deklaruje, że nigdy lub bardzo rzadko odczuwała samotność.



Analizując wyniki można wnioskować, iż wśród uczniów dominują uczucia bliższe stanom rezygnacyjnym niż stanom smutku czy osamotnienia, co zauważamy po odpowiedziach na pytania:



Uśrednione wyniki w odpowiedzi na pytania:
jak często czułeś się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić?
jak często czułeś, że masz wszystkiego dość?

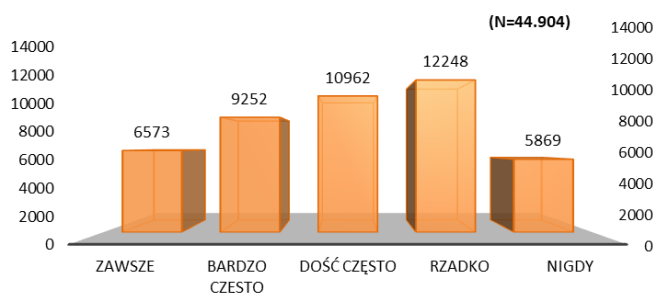
Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często czułeś się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić?

oraz

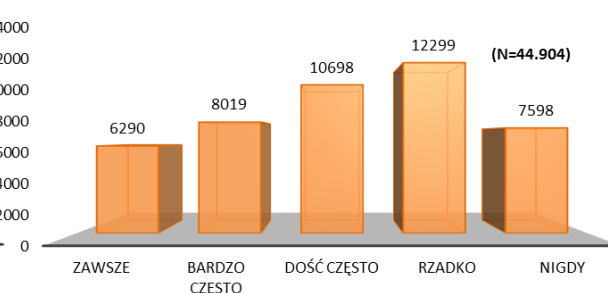
Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często czułeś, że masz wszystkiego dość?-

- 33% badanych odpowiedziało, że zawsze lub bardzo często. Około 42% osób deklaruje, że nie występowały u nich takie stany lub występowały bardzo rzadko, około 25% osób deklaruje stan pośredni.

Jak często czułaś(eś) się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić?



Jak często czułaś(eś), że masz wszystkiego dość?



Obraz siebie

Duża część badanych nastolatków **nadal ma dość negatywny obraz własnego ciała** np. ponad połowa 15-latków postrzega siebie jako „za grubą” mimo braku medycznej potrzeby chudnięcia, co plasuje polską młodzież bardzo wysoko (najwyżej lub prawie najwyżej) w międzynarodowych rankingach negatywnej samooceny ciała³. Co ciekawe badania wskazują, że negatywne postrzeganie siebie, wbrew oczekiwaniom rzadko motywuje do zdrowej aktywności, częściej zaś do niekorzystnych diet lub restrykcji.

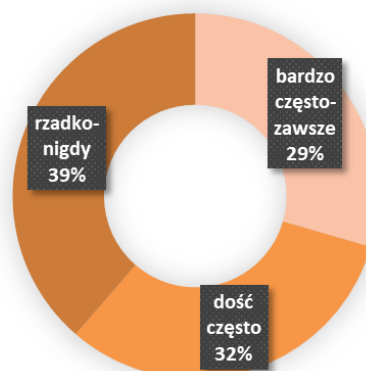
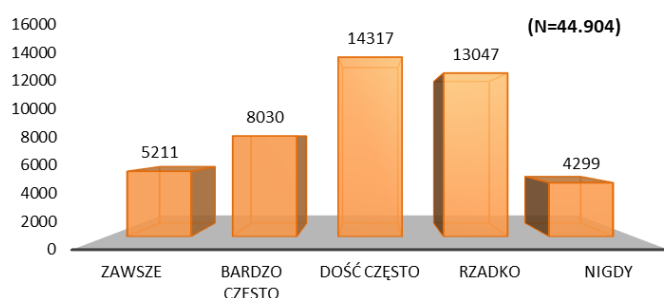
Wyniki uzyskane w niniejszych badaniach okazują się raczej spójne z wyżej opisaną tendencją.

Prezentowany wymiar odnosi się do sposobu odbierania przez badanego samego siebie, zadowolenia ze swojego wyglądu, troski o swój wygląd. Niskie wyniki mogą wskazywać na osobę z obniżonym poczuciem własnej wartości, niezadowoloną ze swojego wyglądu, natomiast wysokie wyniki na osobę pewną siebie, zadowoloną ze swojego wyglądu.

W odpowiedzi na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często byłeś zadowolony, z tego jaki jesteś?-

Jak często byłaś(eś) zadowolona(y), z tego jaka(i) jesteś?



³ Instytut Matki i Dziecka, Raport HBSC, 2020, (<https://imid.med.pl/pl/aktualnosci/jakie-sa-polskie-nastolatki-raport-hbhc-2020>)

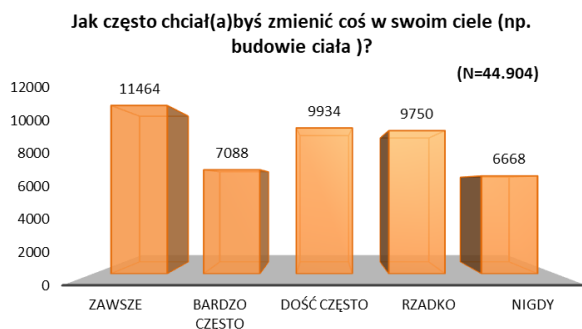
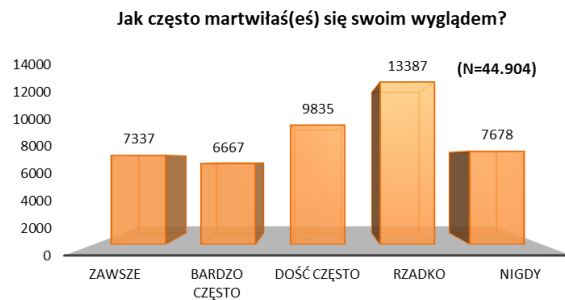
- blisko 39% respondentów odpowiedziało, że rzadko bądź nigdy, natomiast około 29% odpowiedziało, że zawsze lub bardzo często. Pozostała część osób badanych deklaruje stan pośredni, neutralny (32% grupy badawczej).

Odpowiedzi uzyskane w kolejnym pytaniu pokazują, że powyższe wyniki mogą mieć związek z obrazem ciała. Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często martwiłeś się swoim wyglądem?-

- około 31% osób badanych odpowiedziało, że zawsze lub bardzo często, dodatkowo respondenci zapytani konkretnie o budowę ciała, czyli:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często chciałbyś zmienić coś w swoim ciele (np. budowie ciała)?-



- **41%** osób z grupy badawczej odpowiedziało, że **zawsze lub bardzo często**. Około 37% respondentów odpowiedziało, że nigdy lub bardzo rzadko, natomiast pozostała część grupy badawczej (blisko 22% osób) deklaruje stan pośredni co można rozumieć jako czasem pojawiającą się chęć zmiany, jednak nie jest to stan dominujący.

Rówieśnicy i wsparcie społeczne

Skala ta odnosi się do relacji młodzieży z innymi osobami w tym samym wieku, jak również do ogólnie postrzeganego wsparcia społecznego. Pytania sprawdzały, w jakim stopniu nastolatek czuje się akceptowany przez innych, ma poczucie bycia członkiem grupy rówieśniczej, czy jest w stanie nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie. Niskie wyniki w tej skali mogą wskazywać na osoby odrzucone przez rówieśników, nie czujące wsparcia i zrozumienia z ich strony, wyniki wysokie natomiast mogą oznaczać, że osoba badana jest akceptowana, wspierana przez rówieśników oraz może (z wzajemnością) polegać na nich.

43%

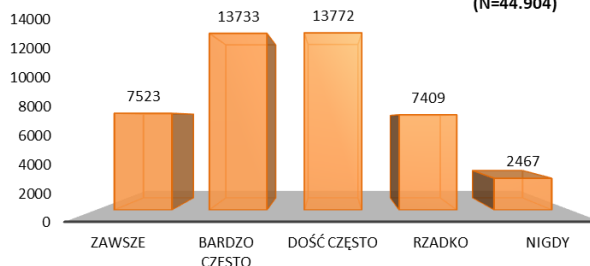
respondentów
doświadcza silnego
wsparcia
rówieśniczego

Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często spędzałeś czas ze swoimi koleżankami lub kolegami?-

- 47% osób odpowiedziało, że zawsze lub bardzo często, natomiast około 22% respondentów deklaruje, że nigdy lub rzadko. 31% grupy uzyskało wynik pośredni.

Jak często spędzałaś(eś) czas ze swoimi koleżankami lub kolegami? (N=44.904)



Podobnie, co jest optymistyczne, przedstawiają się wyniki badań, jeżeli chodzi o wzajemną pomoc rówieśniczą.

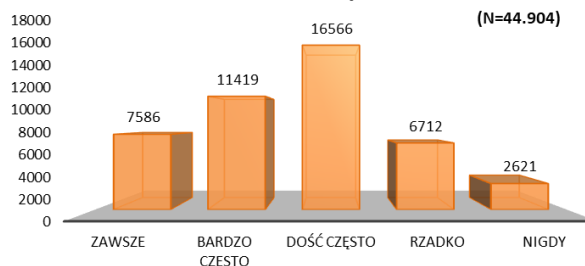
Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często Ty i Twoi koledzy lub koleżanki pomagaliście sobie nawzajem?

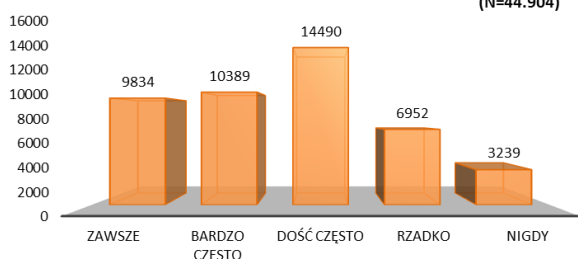
oraz

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często mogłeś polegać na swoich koleżankach lub kolegach?-

Jak często Ty i Twoi koledzy lub koleżanki pomagaliście sobie nawzajem? (N=44.904)



Jak często mogłaś(eś) polegać na swoich koleżankach lub kolegach? (N=44.904)



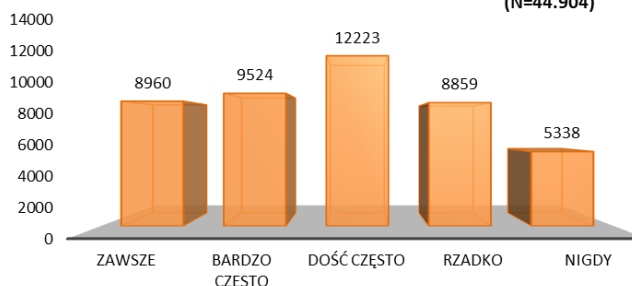
- uśredniając wyniki z tych dwóch pytań, widzimy, że ponad 43% respondentów odpowiedziało, że bardzo często lub zawsze. Około 22% osób odpowiedziało, że nigdy lub rzadko. Reszta osób z grupy badawczej (ok. 35%) zaznaczyło odpowiedź świadcząca, że czasem mogli polegać na swoich rówieśnikach a czasem nie.

Podobnie, bo ponad 41% osób badanych odpowiadając na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często mogłeś rozmawiać o wszystkim z koleżankami i kolegami?-

- deklaruje, że zawsze lub bardzo często, natomiast około 32% odpowiedziało, że nigdy lub rzadko. 27% respondentów deklaruje stan pośredni.

Jak często mogłaś(eś) rozmawiać o wszystkim z koleżankami i kolegami? (N=44.904)



Środowisko szkolne

Uczniowie szkół ponadpodstawowych w Polsce postrzegają swoją satysfakcję ze szkoły jako **umiarkowaną**, przy czym wraz z wiekiem oceny stają się bardziej krytyczne. Z badań m.in. Fundacji OFF school⁴ wynika, że wielu młodych ludzi uważa, iż szkoła wymaga zmian i lepszego dostosowania do ich potrzeb.

Szkoła nie zawsze jest postrzegana jako miejsce w pełni przyjazne i wspierające, część uczniów wskazuje na brak wpływu na życie szkolne oraz niedostateczne respektowanie ich praw. Istotnym problemem pozostają również trudne relacje rówieśnicze i doświadczenia przemocy.

Relacje z nauczycielami są zróżnicowane: wielu uczniów docenia nauczycieli wspierających i zaangażowanych, jednak oczekuje bardziej partnerskiej komunikacji, większego zrozumienia i nowocześniejszych metod nauczania. Ogólnie młodzież chce szkoły bardziej otwartej, bezpiecznej i angażującej.

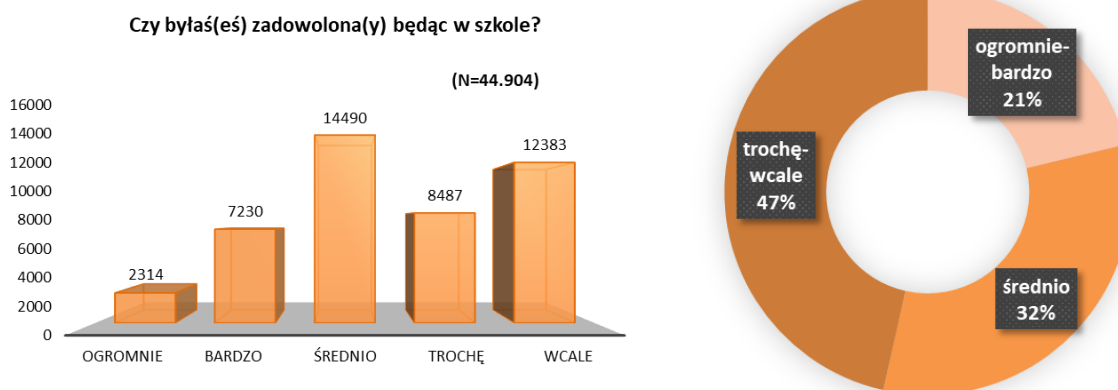
Prezentowana skala odnosi się do satysfakcji ze szkoły, osiągnięć w nauce, postrzegania szkoły jako miejsca przyjaznego. Badane są także relacje z nauczycielami. Niskie wyniki mogą wskazywać na osoby niezadowolone ze szkoły, negatywnie oceniające szkołę i nauczycieli. Wynik wysokie mogą wskazywać na osoby pozytywnie postrzegające środowisko szkolne oraz własne osiągnięcia w nauce.

Na tle opisanym powyżej, wyniki niniejszych badań przedstawiają się w następujący sposób:

Na pytanie:

Mysząc o ostatnim tygodniu czy byłeś zadowolony będąc w szkole?-

- 32% respondentów udzieliło odpowiedzi wskazującej na stan pośredni, natomiast 47% osób badanych odpowiedziało, że nie byli zadowoleni bądź byli trochę zadowoleni. 21% respondentów, deklaruje, że w odniesieniu do ostatniego tygodnia, będąc w szkole, byli bardzo zadowoleni.



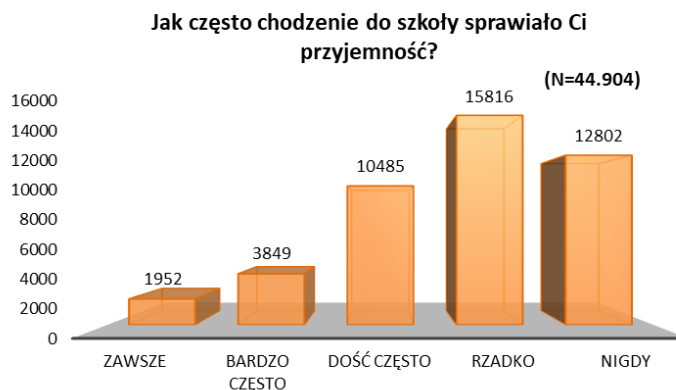
⁴ OFF school, Szkoła Marzeń, 2024, (<https://www.spokojnamlodosc.pl/wp-content/uploads/2025/01/RAPORT-Szkola-Marzen.pdf>)

W odpowiedzi na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często chodzenie do szkoły sprawiało Ci przyjemność?-

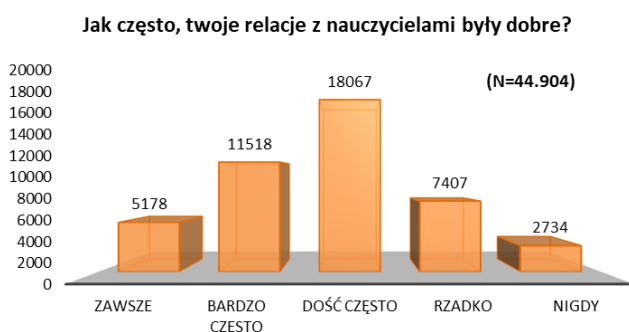
- około 23% osób z grupy badawczej odpowiedziało deklarując stan pośredni,

64% osób odpowiedziało, że rzadko lub nigdy. 13% respondentów odpowiedziało, że w ostatnim tygodniu chodzenie do szkoły zawsze lub bardzo często sprawiało im przyjemność.



W odniesieniu do relacji z nauczycielami, sytuacja przedstawia się zgoła inaczej. Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często twoje relacje z nauczycielami były dobre?-



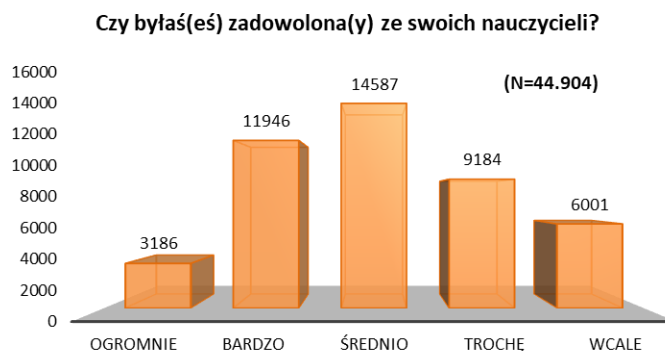
37% badanych odpowiedziało, że bardzo często lub zawsze a 23% osób odpowiedziało, że rzadko lub nigdy. Na stan pośredni wskazało około 40% respondentów.

Jeszcze inne wyniki zostały uzyskane w odpowiedzi na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, czy byłeś zadowolony ze swoich nauczycieli?-

- 32% osób zaznaczyło odpowiedź – średnio, podobnie, bo 34% osób odpowiedziało, że trochę lub wcale.

Bardzo zadowolonych ze swoich nauczycieli było 34% osób z grupy badawczej.



Akceptacja społeczna (bullying)

Bullying w polskich szkołach ponadpodstawowych stanowi poważny i szeroko rozpowszechniony problem. Z badań prowadzonych m.in. przez Uniwersytet SWPS⁵ wynika, że około 60% uczniów doświadczyło przemocy rówieśniczej przynajmniej okazjonalnie, a niewielki, lecz istotny odsetek uczniów doświadcza jej regularnie. Oznacza to, że zjawisko to nie ma charakteru incydentalnego, lecz dotyczy znacznej części młodzieży. Najczęściej przemoc przybiera formę psychiczną – obejmuje wyśmiewanie, rozpowszechnianie plotek, wykluczanie z grupy czy ośmieszanie. Rzadziej występuje przemoc fizyczna, jednak również jest obecna w środowisku szkolnym.

Skala problemu jest silnie powiązana z klimatem szkoły oraz postawą nauczycieli. Wspierające relacje, szybka reakcja na przemoc i budowanie atmosfery szacunku mogą ograniczać zjawisko, natomiast brak wyraźnej interwencji sprzyja jego utrwalaniu. Bullying wpływa bezpośrednio na poczucie bezpieczeństwa uczniów, ich dobrostan psychiczny oraz ogólną satysfakcję ze szkoły.

W przeprowadzonym badaniu skala - *Akceptacja społeczna (bullying)* odnosiła się do przykrości doświadczanych przez nastolatka ze strony rówieśników, czyli dręczenia i dokuczania - zjawiska określanego terminem „bullying”. Wysokie wyniki wskazują na osoby akceptowane przez rówieśników, nie doświadczające przykrości (dręczenia) z ich strony, wyniki niskie będą zatem osiągać osoby, które są ofiarami bullingingu.

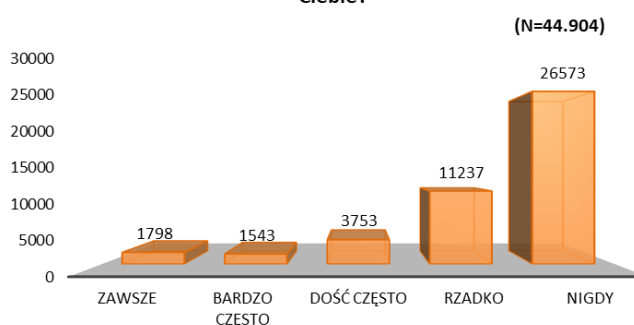
Uzyskane w badaniu wyniki, wydają się spójne z powyższym obrazem bullingingu w polskich szkołach ponadpodstawowych.

Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często inne dziewczęta lub chłopcy wyśmiewali się z Ciebie?-

- 7% osób badanych odpowiedziało, że bardzo często lub zawsze, około 8% badanych zaznaczyło odpowiedź „dość często” co można rozumieć jako stan pośredni. 85% respondentów na powyższe pytanie odpowiedziało, że nigdy lub rzadko.

Jak często, inne dziewczęta lub chłopcy wyśmiewali się z Ciebie?



⁵ Uniwersytetu SWPS, Zespołu RESQL, Fundacji UNIQA, Obraz bullingingu w szkołach ponadpodstawowych, 2025

Na pytanie:

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często inne dziewczęta lub chłopcy dręczyli Cię (robili rzeczy, które sprawiały Ci przykrość)?-

- 8% respondentów odpowiedziało, że bardzo często lub zawsze, również 8% osób badanych udzieliło odpowiedzi

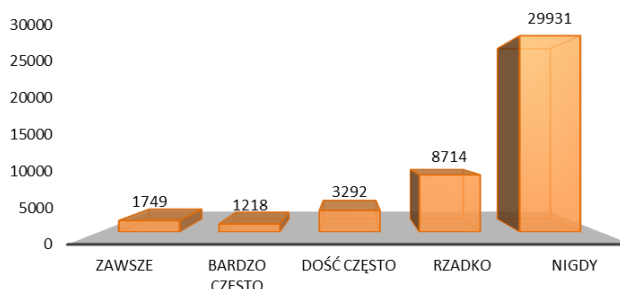
plasującej się pośrodku, co może wskazywać na stan pośredni. Około 84% osób na tak zadane pytanie odpowiedziało, że inni chłopcy lub dziewczęta sprawiali im przykrość rzadko, bądź nigdy w ostatnim tygodniu tej przykrości nie doświadczyli ze strony rówieśników.

Natomiast w odpowiedzi na pytanie dotyczące bliżej nieokreślonych obaw ze strony rówieśników, czyli:

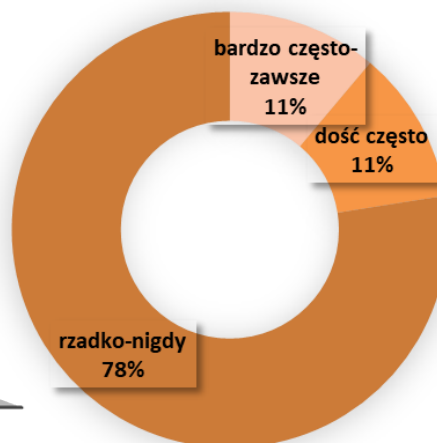
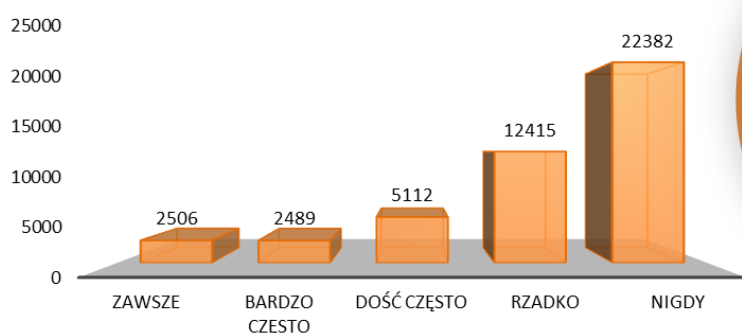
Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często obawiałaś(eś) się innych dziewcząt lub chłopców?-

- otrzymano następujące wyniki:

Jak często, inne dziewczęta lub chłopcy dręczyli Cię (robili rzeczy które sprawiały Ci przykrość)?
(N=44.904)



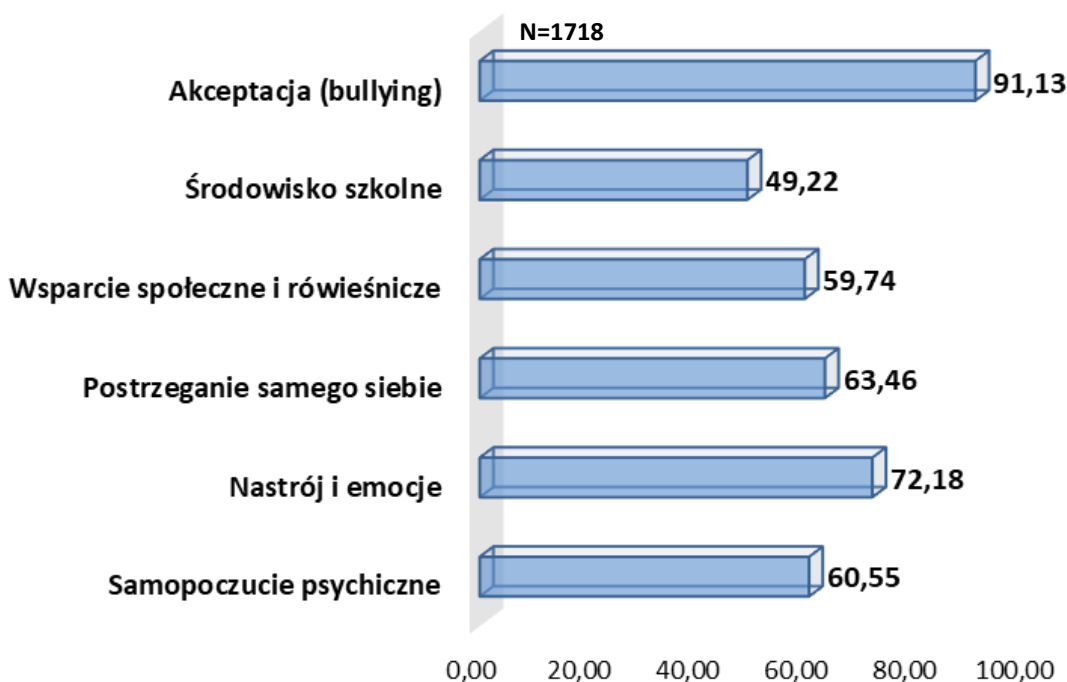
Jak często, obawiałaś(eś) się innych dziewcząt lub chłopców?
(N=44.904)



78% badanych deklaruje, że nie obawiało się swoich kolegów i koleżanek w ogóle bądź obawiało się rzadko, natomiast 11% respondentów odpowiedziało, że obawiało się bardzo często lub zawsze. Również 11% osób z grupy badawczej, zaznaczyło odpowiedź „dość często”.

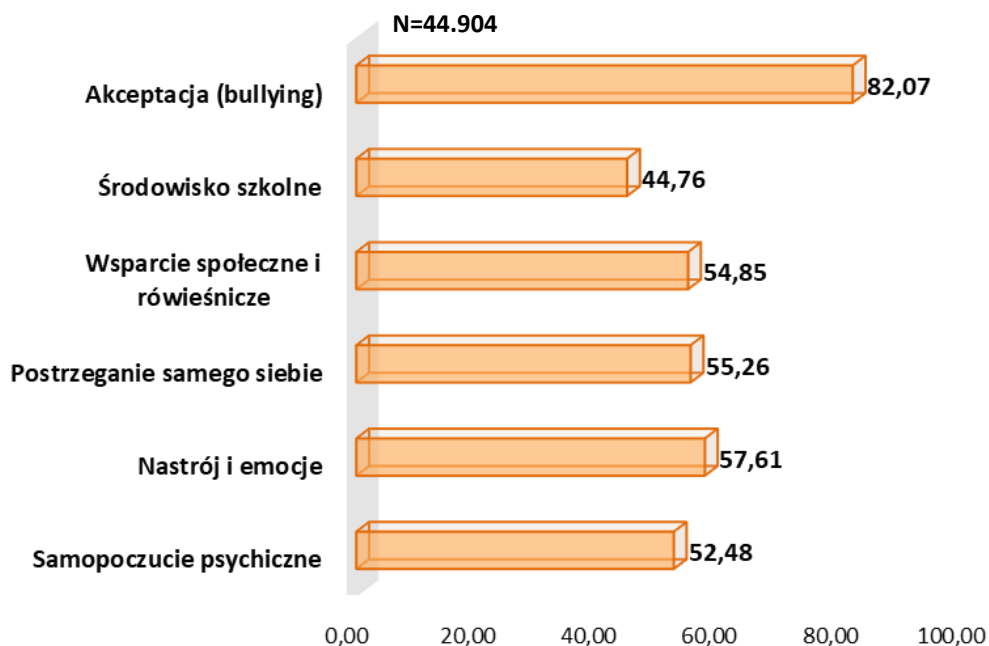
Wyniki zbiorcze dla poszczególnych wymiarów

W celu przeprowadzenia badania, z opisanego wyżej kwestionariusza KIDSCREEN-52 wykorzystano sześć skal. Wyniki przeliczono zgodnie z instrukcją do kwestionariusza dostępną w podręczniku oraz przetłumaczoną na język polski, dostępną w broszurze informacyjnej powstałej w wyniku adaptacji narzędzia w naszym kraju. Wyniki surowe obliczono poprzez zsumowanie punktów danej skali, pamiętając o zasadzie punktowania od odpowiedzi najmniej korzystnej do najbardziej korzystnej (od 0 do 4). Uzyskany wynik surowy przeliczono na wynik wystandaryzowany na skalę od 0 do 100 punktów (pytania punktowane były od 0 do 4 punktów, sumę punktów podzielono przez maksimum dla danej (pod)skali i pomnożono przez 100). W przypadku postępowania się standaryzacją na skali 0-100 punktów zachowana jest naturalna różnica między wynikami uzyskanymi dla poszczególnych skal cząstkowych (wymiarów jakości życia). Przeliczenie wyników na skalę 0-100 punktów, pozwala łatwiej porównać poszczególne wymiary HRQL (*Health Related Quality of Life*), jak również pozwala interpretować wynik, jako odsetek oceny maksymalnej do uzyskania. Poniżej zaprezentowane są wyniki badań przeprowadzonych w 2003 r. w celu adaptacji i normalizacji narzędzia KIDSCREEN do polskich warunków dla poszczególnych skal⁶, oraz wyniki w poszczególnych wymiarach uzyskane w badaniu na potrzeby projektu **Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)** opisanym w niniejszym opracowaniu.



Wyniki dla poszczególnych skal z badań przeprowadzonych w 2003 r. w celu adaptacji i normalizacji kwestionariuszy KIDSCREEN

⁶ Mazur J., Małkowska-Szcutnik A., Dzielska A., Tabak I.: *Polska wersja kwestionariuszy do badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży (KIDSCREEN)*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2008



Wyniki dla poszczególnych skal z badań przeprowadzonych w 2025 r. na potrzeby projektu Wsparcie rówieśnicze w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży (peer support)

Przyjmując wyniki z 2003 roku jako punkt odniesienia (normę), można interpretować dane pozyskane w badaniu na potrzeby realizowanego projektu, jako odchylenie od wcześniej ustalonego poziomu funkcjonowania młodzieży, a nie jedynie jako prosty spadek wartości liczbowych. Oznacza to, że rok 2003 wyznacza standard jakości życia typowy dla młodzieży na początku XXI wieku, wobec którego oceniamy aktualną kondycję psychiczną i społeczną. W tej perspektywie wyniki z badań projektowych wskazują na **istotne obniżenie funkcjonowania emocjonalnego i psychicznego względem normy pokoleniowej**. Największe odchylenie od normy dotyczy wymiaru nastrojów i emocji (spadek o 14,57 punktu), co sugeruje wyraźne pogorszenie stabilności emocjonalnej i częstsze doświadczanie stanów negatywnych niż w populacji referencyjnej z 2003 roku. Oznacza to, że współczesna młodzież funkcjonuje emocjonalnie wyraźnie poniżej wcześniejszego standardu.

Również w zakresie samopoczucia psychicznego oraz obrazu siebie obserwujemy obniżenie względem normy (ok. 8 punktów). Można to interpretować jako spadek ogólnej satysfakcji z życia oraz osłabienie pozytywnej samooceny w porównaniu z pokoleniem sprzed dwóch dekad. W ujęciu normatywnym oznacza to przesunięcie średniego poziomu dobrostanu w dół. Całościowo interpretacja normatywna wskazuje na **pokolenie funkcjonujące poniżej wcześniejszego standardu dobrostanu psychicznego**, szczególnie w obszarze emocjonalnym. Nie jest to jedynie zmiana punktowa, lecz przesunięcie całego profilu jakości życia w kierunku niższych wartości.

Może to świadczyć o zmianach kontekstowych (społecznych, technologicznych, edukacyjnych), które zwiększyły obciążenia psychiczne młodzieży i obniżyły średni poziom ich funkcjonowania względem normy z 2003 roku.

Podsumowanie

Obraz młodzieży, jaki wyłania się z pozyskanych wyników, nie jest jednoznaczny. To obraz złożony, nie dający się ująć w jednym zdaniu. To dynamiczna grupa, która mierzy się jednocześnie z presją współczesnego świata, własnym rozwojem i zmianami społecznymi, a więc obraz ten ma wiele odcieni - pozytywnych i tych trudniejszych. Samopoczucie psychiczne i kondycja społeczna polskiej młodzieży szkół ponadpodstawowych kształtują się na styku zasobów i zagrożeń. Przedstawione wyniki wskazują na **zróżnicowany, umiarkowany poziom dobrostanu psychicznego** w badanej grupie, z wyraźnie zaznaczoną grupą młodzieży zagrożonej obniżonym samopoczuciem. Fakt, że blisko **27% respondentów nie odczuwa zadowolenia z życia lub odczuwa je w niewielkim stopniu**, jest sygnałem niepokojącym z perspektywy zdrowia psychicznego. Oznacza to, że ponad co czwarty badany doświadcza obniżonej satysfakcji życiowej, co w literaturze przedmiotu uznawane jest za istotny wskaźnik ryzyka problemów emocjonalnych. Z jednej strony **51% badanych deklaruje, że w ostatnim tygodniu nie odczuwało smutku wcale lub doświadczało go rzadko**, co wskazuje na względnie stabilne funkcjonowanie emocjonalne ponad połowy grupy. Oznacza to, że dla tej części młodzieży smutek nie jest emocją dominującą ani przewlekłą. Z drugiej strony **21% uczniów doświadczało smutku bardzo często lub zawsze myśląc o ostatnim tygodniu**, co stanowi istotny wskaźnik ryzyka obniżonego nastroju. W badaniach nad zdrowiem psychicznym młodzieży tak wysoki odsetek może sugerować obecność nasilonych trudności emocjonalnych w około co piątej osobie. Obraz siebie stanowi kolejny istotny wymiar funkcjonowania młodzieży. Współczesne środowisko medialne, zwłaszcza media społecznościowe, intensyfikuje porównania społeczne i wzmacnia presję dotyczącą atrakcyjności fizycznej. Znaczna część młodzieży, bo aż **31% wyraża niezadowolenie ze swojego wyglądu, a 41% osób z grupy badawczej odpowiedziało, że myśląc o ostatnim tygodniu bardzo często miało chęć zmienić coś w swoim ciele**.

Wyniki pokazują, iż młodzi ludzie dysponują potencjałem w postaci relacji rówieśniczych. Relacje rówieśnicze pełnią funkcję kluczowego czynnika ochronnego. Większość uczniów posiada bliskie osoby, na których wsparcie może liczyć w sytuacjach trudnych (**ponad 40% respondentów odpowiedziało, że może liczyć na pomoc kolegów i koleżanek bardzo często lub zawsze**). Wysoki poziom wsparcia społecznego koreluje z większym poczuciem szczęścia i lepszym radzeniem sobie ze stresem. Również środowisko szkolne jest jednym z ważniejszych kontekstów funkcjonowania adolescentów. Przedstawione wyniki wskazują na **umiarkowanie niską satysfakcję ze szkoły jako instytucji**, przy jednocześnie relatywnie lepszej ocenie relacji z nauczycielami. Oznacza to, że źródłem trudności może być nie tyle czynnik interpersonalny, ile ogólne doświadczenie

funkcjonowania w środowisku szkolnym (organizacja nauki, obciążenie, atmosfera, presja ocen). Ogólny obraz środowiska szkolnego w badanej grupie można określić jako **funkcjonalny, lecz mało satysfakcjonujący emocjonalnie**, szkoła spełnia swoją rolę organizacyjną, ale w ograniczonym stopniu wspiera dobrostan psychiczny uczniów. W odniesieniu do wymiaru *Akceptacja społeczna*, pomimo statystycznie niedużej liczby osób doświadczających przemocy psychicznej czy fizycznej płynącej od innych rówieśników, **bullying stanowi realny i szeroko rozpowszechniony problem** w polskich szkołach ponadpodstawowych, wpływający na poczucie bezpieczeństwa i dobrostan młodzieży.

Reasumując, odsetek młodzieży o obniżonym samopoczuciu jest wysoki, co wskazuje na potrzebę działań profilaktycznych i wzmacniających zasoby psychiczne (np. rozwijanie kompetencji emocjonalnych, budowanie wsparcia społecznego, redukcja stresu szkolnego). W obliczu przedstawionych wyników wskazujących na umiarkowany poziom dobrostanu psychicznego młodzieży, znaczący odsetek uczniów doświadczających zniechęcenia, obniżonego nastroju oraz niskiej satysfakcji ze szkoły metoda **peer support (wsparcie rówieśnicze)** może stanowić skuteczne i adekwatne narzędzie wzmacniania zdrowia psychicznego w środowisku szkolnym.

Peer support opiera się na wykorzystaniu naturalnego potencjału relacji rówieśniczych, które w okresie adolescencji mają kluczowe znaczenie rozwojowe. Odpowiednio przeszkoleni uczniowie mogą zapewniać emocjonalne wsparcie, zmniejszać poczucie samotności, ułatwiać odreagowanie napięcia oraz w porę kierować osoby w kryzysie do specjalistów. Metoda ta sprzyja także budowaniu kultury otwartości, reagowania na wykluczenie i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.

Dodatkowo programy wsparcia rówieśniczego poprawiają klimat szkoły, wzmacniają poczucie przynależności oraz rozwijają kompetencje społeczne i sprawczość zarówno u osób otrzymujących, jak i udzielających wsparcia. W efekcie peer support pełni funkcję profilaktyczną i interwencyjną, stanowiąc realne uzupełnienie systemu pomocy psychologicznej w szkole oraz odpowiadając na zidentyfikowane potrzeby emocjonalne młodzieży.

Należy podkreślić, że przedstawione wyniki mają charakter wstępny i stanowią punkt odniesienia dla dalszych etapów realizacji projektu. Przeprowadzone badania pełnią funkcję diagnozy sytuacji wyjściowej, umożliwiając określenie poziomu dobrostanu psychicznego młodzieży oraz identyfikację kluczowych obszarów wymagających wsparcia jeszcze przed wdrożeniem działań opartych na metodzie peer support. Tym samym stanowią one nie tylko podstawę do projektowania adekwatnych interwencji, ale również punkt porównawczy dla oceny ich efektywności.

W kolejnych etapach projektu planowane jest cykliczne ponawianie badań z wykorzystaniem tych samych lub porównywalnych narzędzi badawczych, co umożliwi uchwycenie dynamiki zmian zachodzących w funkcjonowaniu psychicznym i społecznym



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



młodzieży. Pozwoli to na rzetelną ocenę wpływu wdrożonych działań oraz samej metody wsparcia rówieśniczego na takie obszary jak poziom dobrostanu, poczucie przynależności, jakość relacji rówieśniczych czy zdolność radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.

Dodatkowo, uzyskane w ten sposób dane umożliwią nie tylko ocenę skuteczności projektu, ale również jego bieżącą modyfikację i dostosowanie do realnych potrzeb uczestników. Analiza zmian w czasie pozwoli także na identyfikację czynników sprzyjających poprawie dobrostanu oraz tych, które mogą ograniczać efektywność podejmowanych działań. W konsekwencji przyczyni się to do wypracowania bardziej dopracowanego, opartego na dowodach modelu wsparcia rówieśniczego, który będzie mógł być wdrażany na szerszą skalę jako element systemowego podejścia do ochrony zdrowia psychicznego młodzieży.