

WYNIKI BADANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ UCZESTNIKÓW PROJEKTU

PODSUMOWANIE WYNIKÓW

BADANIA PRĘŻNOŚCI PSYCHICZNEJ UCZESTNIKÓW PROJEKTU

Badanie przeprowadzono w 2025 roku wśród uczniów w wieku 10–17 lat z 22 szkół. Dotyczyło ono prężności psychicznej, czyli zdolności młodych osób do radzenia sobie z trudnościami, stresem i wyzwaniem życia szkolnego oraz osobistego.

1. Ogólny poziom prężności

- 48% uczniów osiąga wysoki poziom prężności
- 27% – poziom przeciętny
- 25% – niski poziom

Oznacza to, że co czwarty uczeń może mieć trudności w radzeniu sobie z napięciem, emocjami i sytuacjami problemowymi.

NAJSILNIEJSZE ZASOBY UCZNIÓW

Uczniowie najlepiej wypadają w zakresie:

- otwartości na nowe doświadczenia i poczucia humoru
- wytrwałości w działaniu
- optymistycznego nastawienia

To bardzo dobre wskaźniki – pokazują, że młodzież ma potencjał do rozwoju i podejmowania wyzwań.

NAJSŁABSZY OBSZAR

Najniższe wyniki dotyczą:

- odporności emocjonalnej i radzenia sobie z trudnymi uczuciami.

To sugeruje, że wielu uczniów doświadcza silnych emocji i nie zawsze potrafi sobie z nimi konstruktywnie radzić.

Rodzina jako główne źródło wsparcia

- 93% uczniów czuje się kochanych w rodzinie
- 89% może liczyć na rodzinę w trudnych sytuacjach

Rodzina stanowi najważniejszy czynnik ochronny dla zdrowia psychicznego dzieci.

Relacje szkolne

- 72% uczniów czuje się w szkole akceptowanych
- tylko 49% jest pewnych, że nauczyciele ich wspierają
- aż 35% nie potrafi ocenić, czy czuje wsparcie nauczycieli

To pokazuje, że szkoła nie zawsze jest odbierana jako miejsce emocjonalnego bezpieczeństwa.

Relacje rówieśnicze

- 76% uczniów czuje się lubianych

Relacje z rówieśnikami są silnie powiązane z wyższą odpornością psychiczną.

Zaufana osoba dorosła

91% uczniów ma przynajmniej jedną osobę dorosłą, której ufa

To bardzo ważny czynnik chroniący przed kryzysami psychicznymi.

Trudności emocjonalne

- 21% uczniów doświadcza obniżonego nastroju
- 33% nie potrafi określić swojego samopoczucia

To sygnał ostrzegawczy – część młodzieży może mieć ukryte trudności emocjonalne.

Mówienie o emocjach – poważny problem

- tylko 39% uczniów mówi łatwo o swoich uczuciach
- 28% ma z tym wyraźną trudność

To jeden z kluczowych obszarów wymagających wsparcia wychowawczego i psychologicznego.

Co wzmacnia odporność uczniów?

Najsilniej z wysoką prężnością wiążą się:

- samoakceptacja
- poczucie wpływu na własne życie
- możliwość rozmowy o emocjach
- wsparcie społeczne (rodzina, rówieśnicy, dorośli)
- umiejętność odpoczynku
- posiadanie hobby

WNIOSKI PRAKTYCZNE DLA SZKOŁY I RODZICÓW

1. Kluczowe jest wzmacnianie kompetencji emocjonalnych uczniów.
2. Szkoła powinna bardziej akcentować realne wsparcie, nie tylko edukacyjne, ale emocjonalne.
3. Potrzebne są działania rozwijające umiejętność mówienia o uczuciach.
4. Należy zwrócić uwagę na 25% uczniów o niskiej odporności psychicznej oraz szczególną uwagę na uczniów z przeciętną i wysoką prężnością psychiczną.
5. Warto promować zajęcia rozwijające pasje i aktywność pozalekcyjną – są one silnym czynnikiem ochronnym.
6. Bardzo ważna jest rola nauczyciela jako „bezpiecznej osoby dorosłej”.

SZCZEGÓŁOWA ANALIZA

1. Analiza wyników badania dla całej grupy badanej

W badaniu wzięło udział 234 osób. Badanie zostało przeprowadzone online, w okresie od stycznia do grudnia 2025 roku, za pomocą kwestionariusza ankietowego przygotowanego na platformie Google.

Rzetelność wykorzystanego w badaniu narzędzia psychometrycznego – Skali Pomiaru Prężności SPP-18 autorstwa Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego – została oceniona za pomocą współczynnika rzetelności alfa Cronbacha i wynosiła kolejno: 0,75 dla skali Optymistyczne nastawienie i energia, 0,81 dla skali Wytrwałość i determinacja w działaniu, 0,67 dla skali Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, 0,77 dla skali Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu oraz 0,91 dla ogólnego wskaźnika prężności.

1.1. Opis całej grupy badanej

Spośród 232 badanych, 128 osób (55%) stanowiły kobiety, a pozostałe 104 osób (45%) mężczyźni, przy czym rocznikowy przedział wiekowy osób badanych wahał się od 10 do 17 lat.

W badaniu udział wzięli uczniowie łącznie 22 szkół, w tym 228 uczniów (98%) 18 szkół podstawowych (82%) od klasy 4 do klasy 8 włącznie i 4 uczniów (2%) 4 szkół ponadpodstawowych (18%) od klasy 1 do klasy 4 włącznie.

Spośród wszystkich zbadanych uczniów 159 z nich (69%) odpowiedziało, że nie korzysta z pomocy żadnego specjalisty, 32 osoby (14%) deklarowały, że korzystają wyłącznie z pomocy psychologa, 2 osoby (1%) – tylko z pomocy terapeuty, 18 osób (8%) – wyłącznie pedagoga szkolnego, 4 osoby (2%) – jedynie psychiatry, a 7 osób (3%) – innego specjalisty, niż wymienieni w kwestionariuszu ankietowym, natomiast 4 osoby (2%)

wskazały, że korzystają równocześnie z usług pedagoga szkolnego i psychologa, 1 uczeń (< 1%) podał, że korzysta z pomocy psychologa i terapeuty, 2 osoby (1%) deklarowały korzystanie z pomocy psychologa i psychiatry, 1 osoba (< 1%) – z usług psychiatry i neurologa, 1 osoba (< 1%) – z usług pedagoga szkolnego, psychologa i terapeuty oraz 1 uczeń (< 1%) podał, że korzysta jednocześnie z usług psychologa, terapeuty, psychiatry i neurologa. Żaden z badanych uczniów nie zgłaszał, że korzysta z usług neuropsychologa.

Pod kątem udziału w grupach organizujących aktywności pozalekcyjne 62 uczniów (27%) wskazało, że nie przynależy do takich grup, 7 osób (3%) deklarowało przynależność do tylko harcerstwa, 50 osób (22%) uczęszczało jedynie do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, 10 uczniów (4%) przynależało wyłącznie do grupy wolontariuszy, 26 osób (11%) brało udział tylko w kółkach nastawionych na rozwijanie pasji, 5 osób (2%) deklarowało przynależność jedynie do grup przykościelnych, a 15 osób (7%) – wyłącznie do innej grupy, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym. Ponadto 1 osoba (< 1%) uczęszczała równocześnie do harcerstwa i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 2 osoby (1%) – do harcerstwa i klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, 2 osoby (1%) – do harcerstwa i kółka rozwijającego pasję, 2 osoby (1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe i grupy wolontariuszy, 18 osób (8%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe i kółka rozwijającego pasję, 3 osoby (1%) do klubu sportowego i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe i grupy przykościelnej, 7 osób (3%) – do klubu sportowego lub na zajęcia

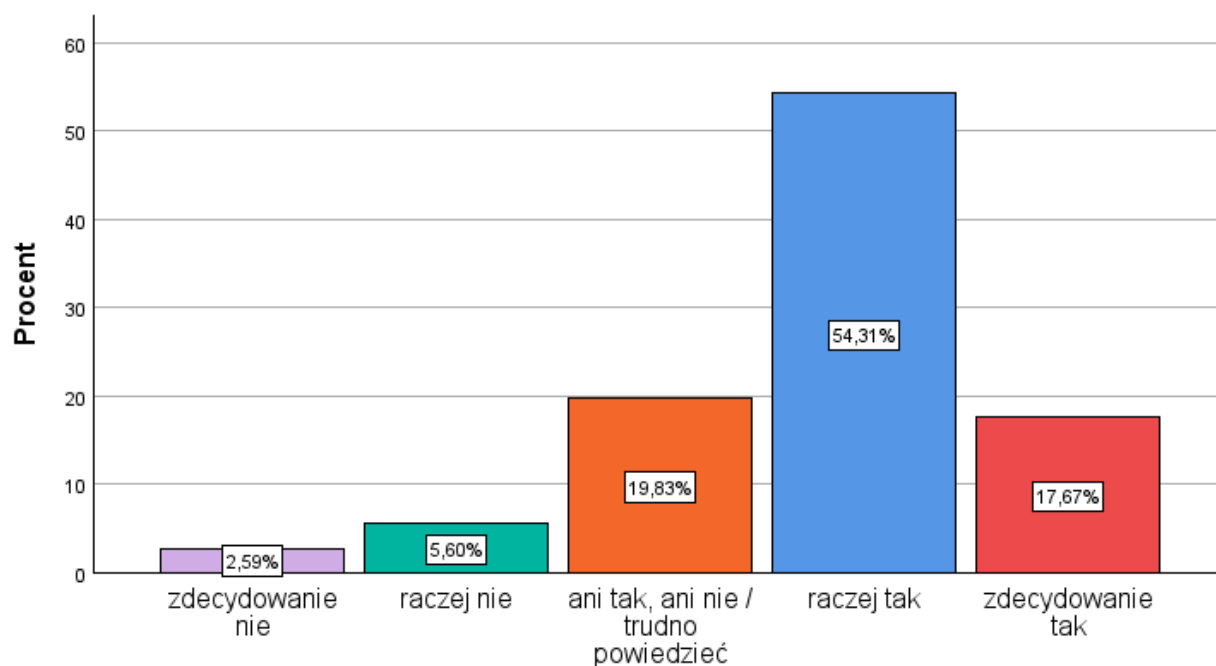
sportowe i do grupy wolontariuszy, 2 osoby (1%) – do kółka rozwijającego pasje i grupy innej, niż podane w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) – do harcerstwa, klubu sportowego lub na zajęcia sportowe i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) – do harcerstwa, klubu sportowego lub na zajęcia sportowe i kółka rozwijającego pasje, 2 osoby (1%) – do harcerstwa, grupy wolontariuszy i kółka rozwijającego pasje, 1 osoba (< 1%) – harcerstwa, kółka rozwijającego pasje i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy przykościelnej i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 3 osoby (1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy przykościelnej i kółka rozwijającego pasje, 1 osoba (< 1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy wolontariuszy i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 3 osoby (1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy wolontariuszy i kółka rozwijającego pasje, 1 osoba (< 1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, kółka rozwijającego pasje i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy przykościelnej, grupy wolontariuszy i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym, 1 osoba (< 1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy przykościelnej, grupy wolontariuszy i kółka rozwijającego pasje, a 2 osoby (1%) – do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy przykościelnej, kółka rozwijającego pasje i grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym. Dodatkowo 1 osoba (< 1%) uczęszczała równocześnie do klubu sportowego lub na zajęcia sportowe, grupy

przykościelnej, grupy wolontariuszy, kółka rozwijającego pasje oraz grupy innej, niż wymienione w kwestionariuszu ankietowym.

1.2. Analiza częstości dla pozycji szczegółowych metryczki dla całej grupy badanej

Na kolejnych stronach została dokonana analiza częstości dla pozycji szczegółowych metryczki dla całej badanej grupy uczniów.

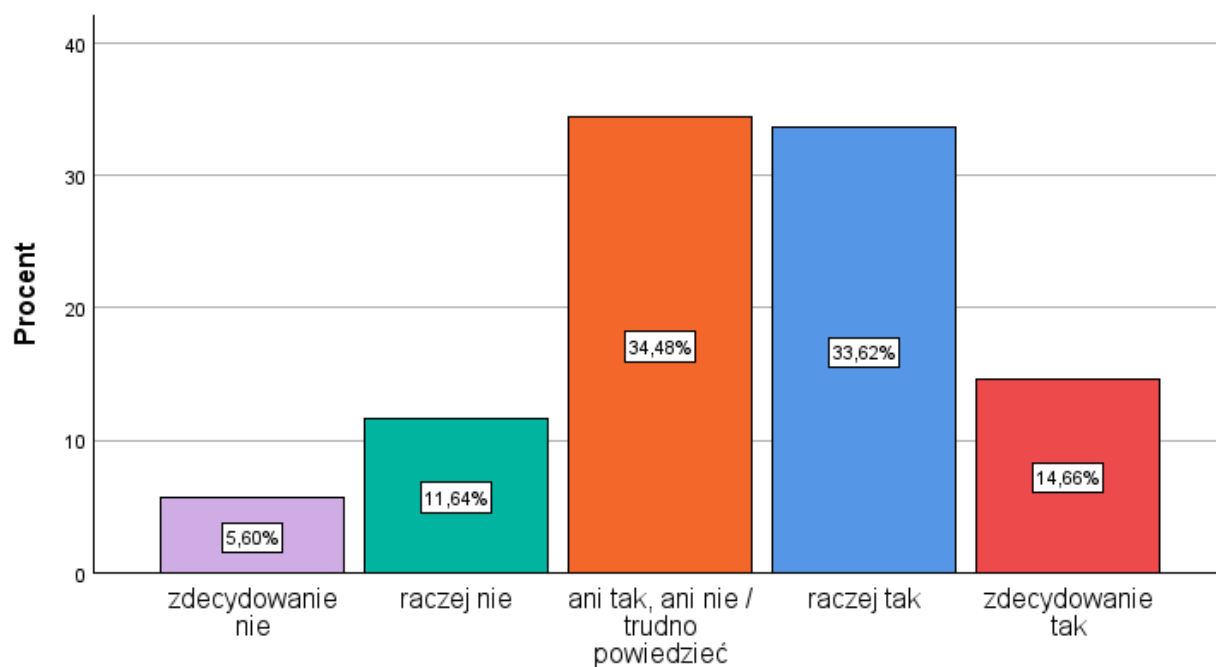
1. W szkole czuję się akceptowany(a) i szanowany(a).



Rys. 1. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 1. pozycję szczegółową metryczki
Źródło: opracowanie własne

Spośród 232 badanych, 6 osób (3%) odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 13 uczniów (6%) odpowiedziało, że raczej nie, 46 osób (20%) – trudno powiedzieć, 126 uczniów (54%) – raczej tak, a 41 osób (18%) – zdecydowanie tak.

2. Moi nauczyciele wspierają mnie i motywują do pracy.

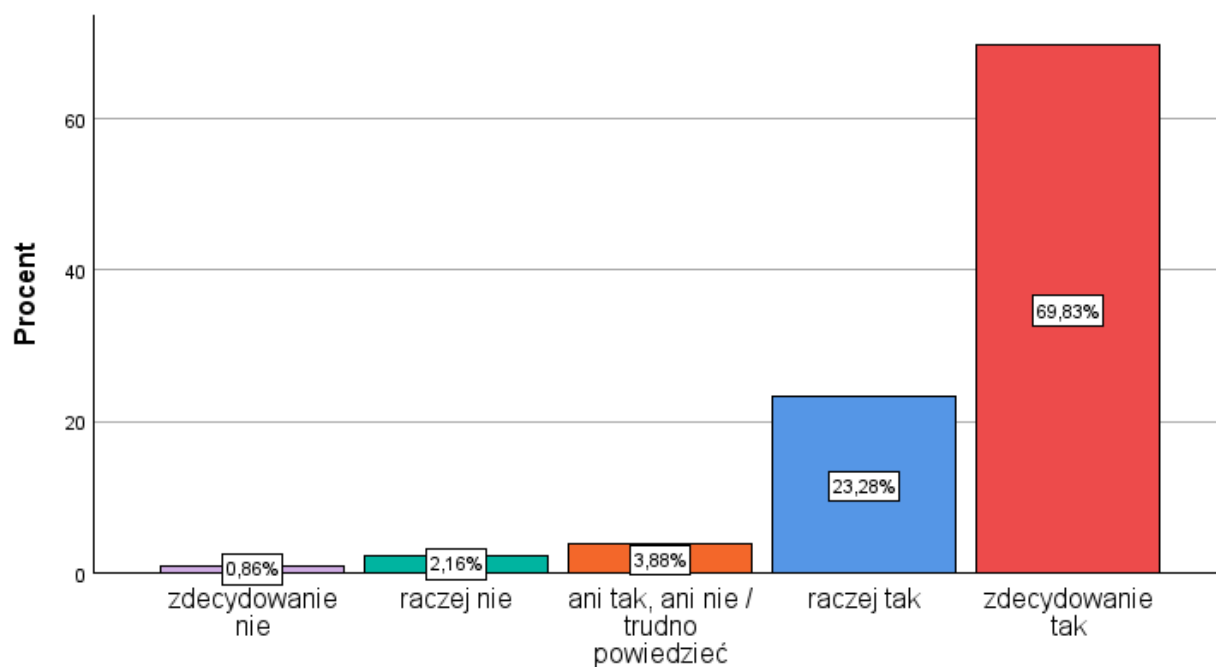


Rys. 2. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 2. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Spośród wszystkich przebadanych uczniów 13 z nich (6%) odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 27 osób (12%) – raczej nie, 80 uczniów (35%) – trudno powiedzieć, 78 osób (34%) – raczej tak, a 34 z nich (15%) – zdecydowanie tak.

3. O mojej rodzinie mogę powiedzieć, że czuję się w niej kochany(a).

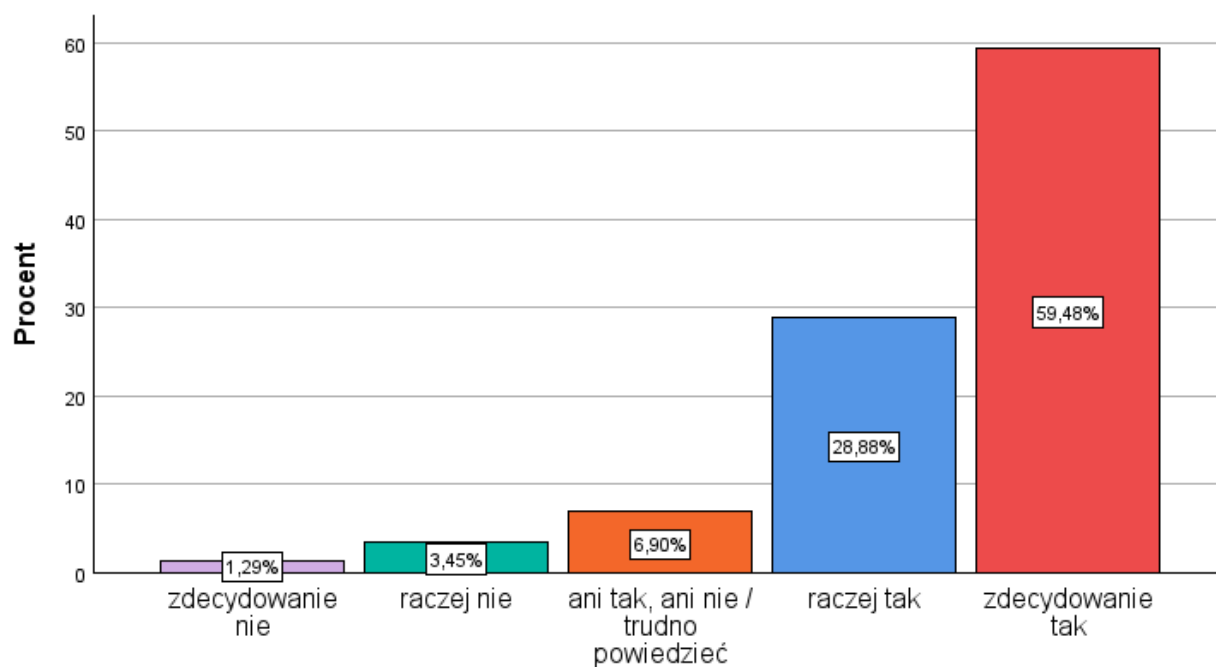


Rys. 3. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 3. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Tylko 2 uczniów (1%) odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 5 osób (2%) – raczej nie, 9 uczniów (4%) – trudno powiedzieć, 54 osób (23%) – raczej tak, zaś 162 uczniów (70%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak jest.

4. W trudnych sytuacjach zawsze mogę liczyć na kogoś z mojej rodziny.

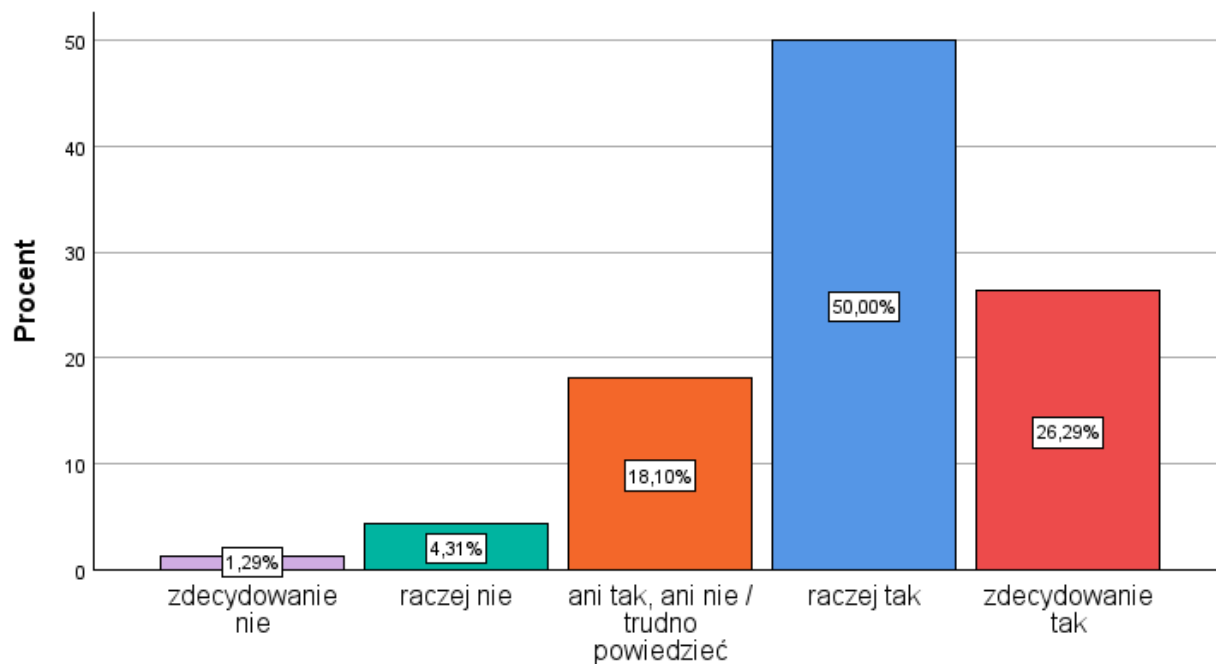


Rys. 4. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 4. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Na powyższe stwierdzenie 3 osoby (1%) odpowiedziały, że zdecydowanie tak nie jest, 8 osób (3%) – raczej nie, 16 uczniów (7%) – trudno powiedzieć, 67 osób (29%) – raczej tak, a pozostałe 138 osób (60%) – zdecydowanie tak.

5. Jestem lubiany(a) w gronie swoich rówieśników.

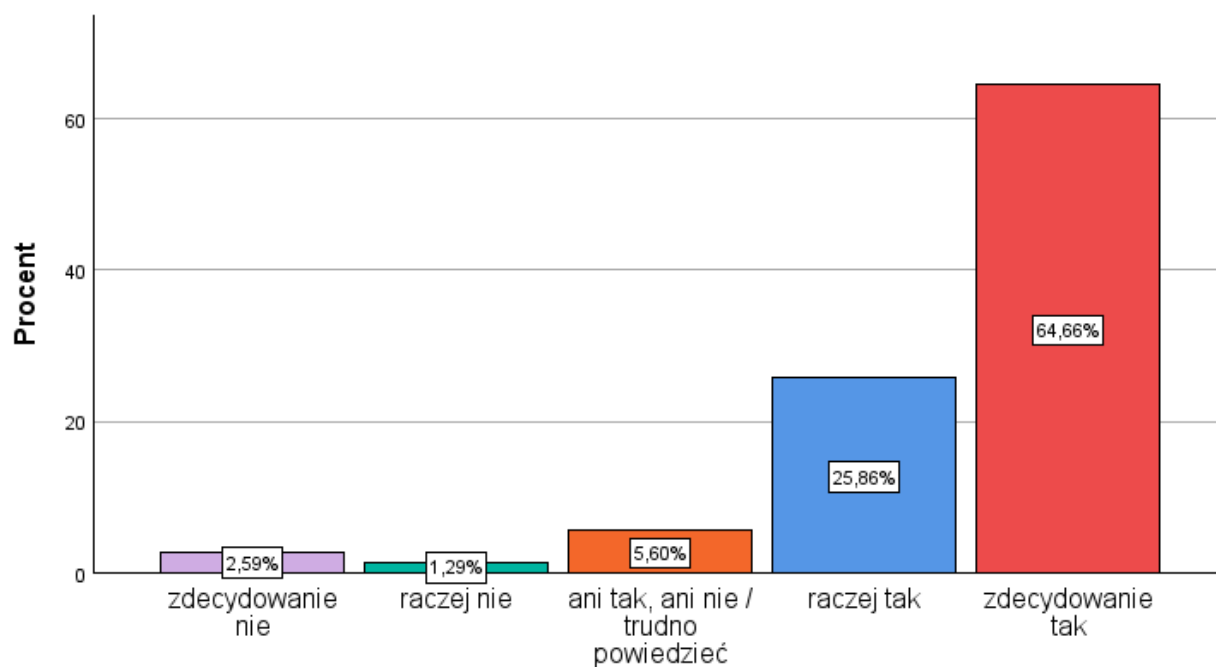


Rys. 5. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 5. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Tylko 3 uczniów (1%), odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 10 osób (4%) – raczej nie, 42 uczniów (18%) – trudno powiedzieć, 116 osób (50%) – raczej tak, a 61 uczniów (26%) – zdecydowanie tak.

6. Mam w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę dorosłą, której ufam.

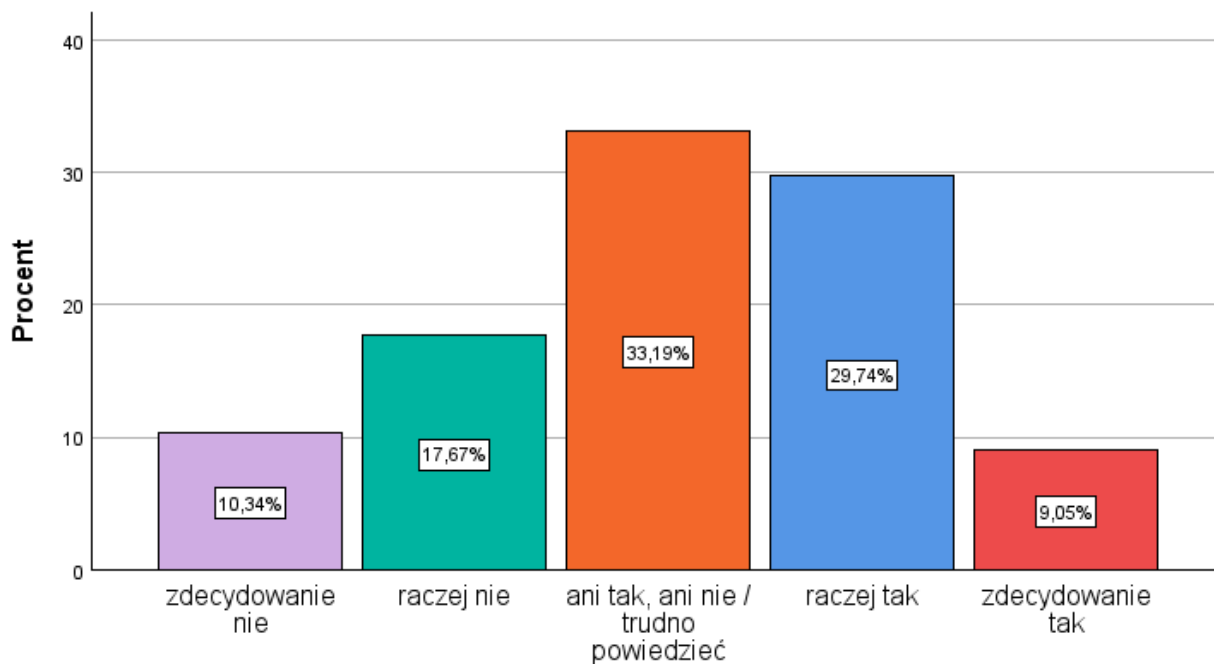


Rys. 6. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 6. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Na powyższe stwierdzenie 6 uczniów (3%) zadeklarowało, że zdecydowanie tak nie jest, 3 osoby (1%) – raczej nie, 13 uczniów (6%) – trudno powiedzieć, 60 osób (26%) – raczej tak, a aż 150 osób badanych (65%) – zdecydowanie tak.

7. Z łatwością mówię o swoich uczuciach i potrzebach.

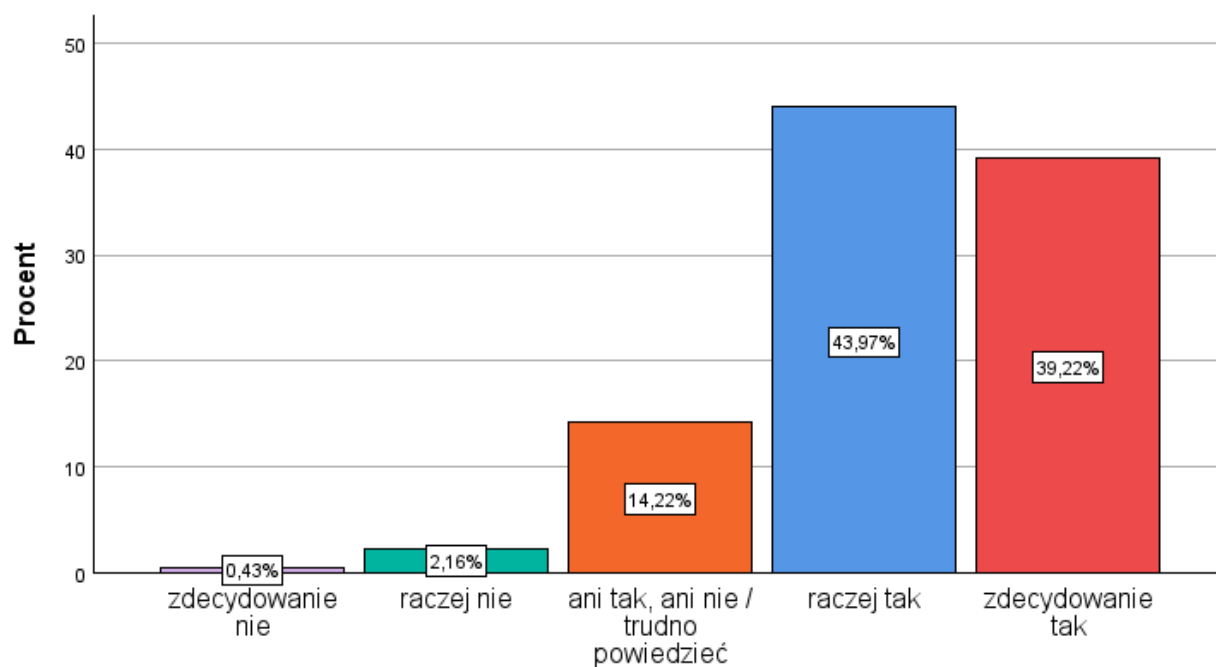


Rys. 7. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 7. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Spośród wszystkich zbadanych uczniów, 24 z nich (10%) odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 41 osób (18%) – raczej nie, 77 uczniów (33%) – trudno powiedzieć, 69 osób (30%) – raczej tak, a 21 uczniów (9%) – zdecydowanie tak.

8. Często czuję się wdzięczny(a) i doceniam to, co mam.

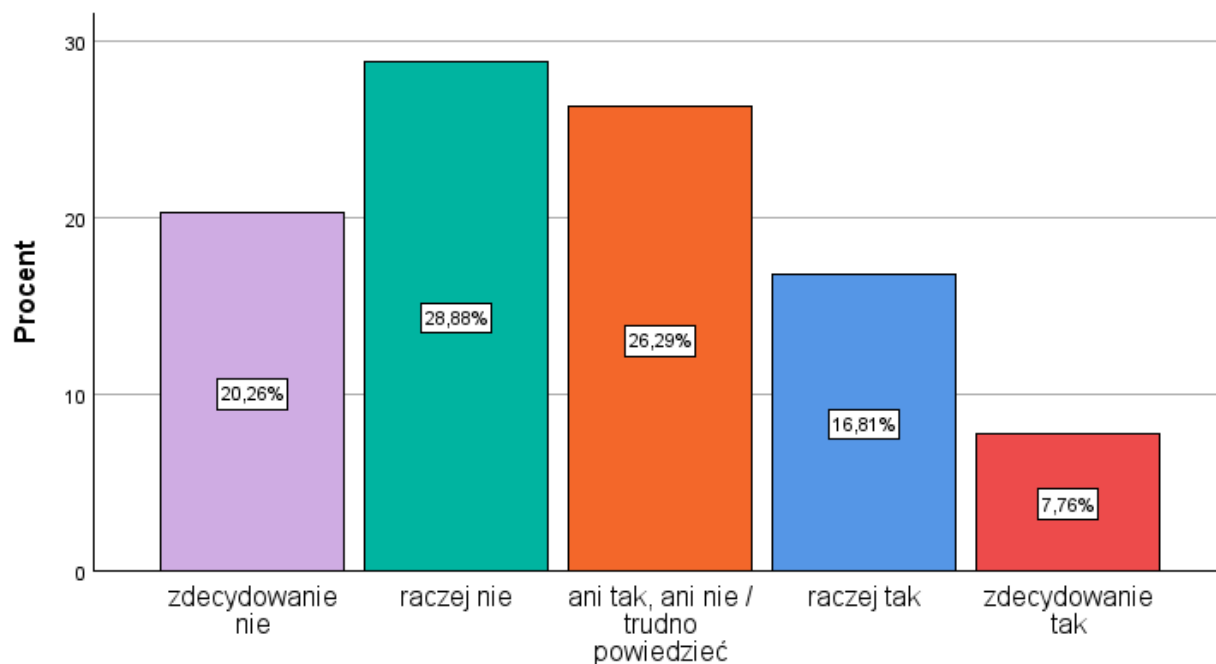


Rys. 8. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 8. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Tylko 1 osoba badana (< 1%), odpowiedziała na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 5 osób (2%) – raczej nie, 33 uczniów (14%) – trudno powiedzieć, 102 osoby (44%) – raczej tak, a pozostałych 91 uczniów (39%) – zdecydowanie tak.

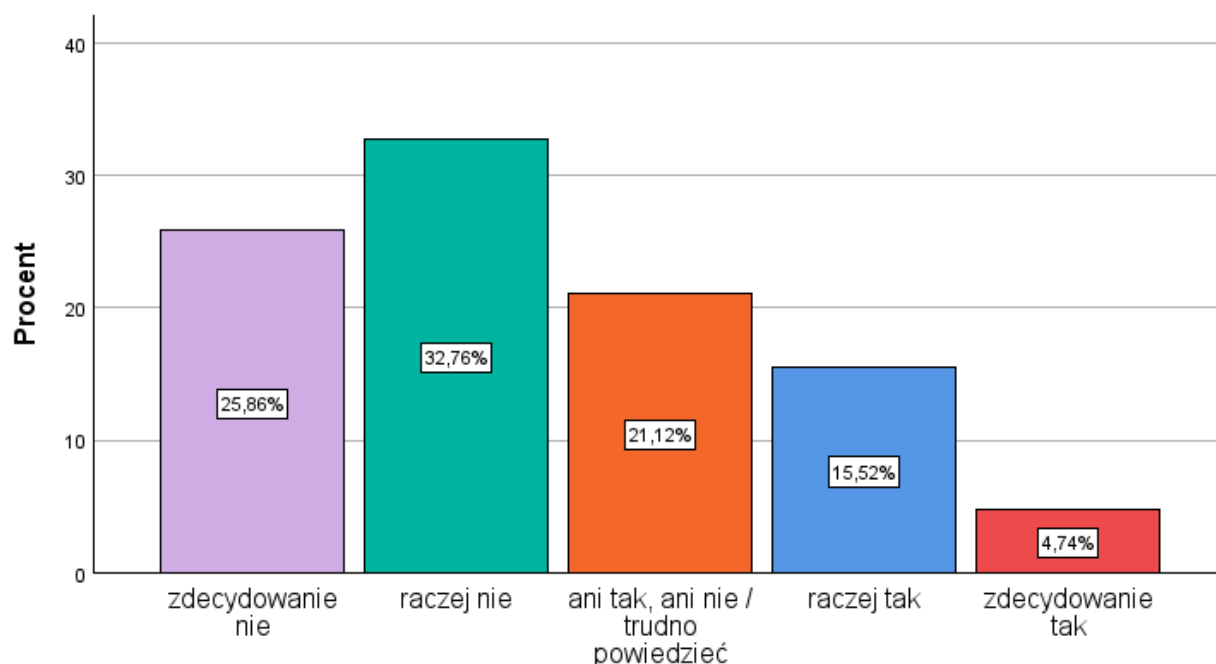
9. Brakuje mi miejsca, w którym mogę otwarcie mówić o swoich uczuciach i przeżyciach.



Rys. 9. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 9. pozycję szczegółową metryczki
Źródło: opracowanie własne

Na to stwierdzenie 47 uczniów (20%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak nie jest, 67 osób (29%) – raczej nie, 61 osób (26%) – trudno powiedzieć, 39 uczniów (17%) – raczej tak, a tylko 18 osób (8%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak jest.

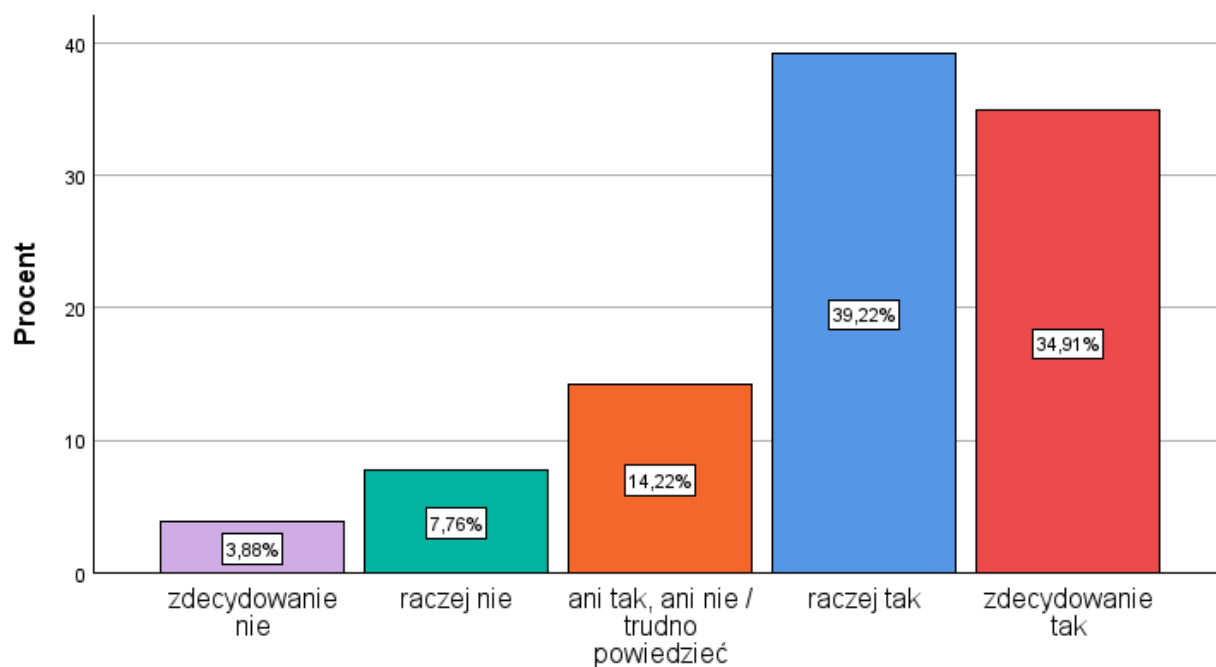
10. Mam obniżony nastrój, często jestem smutny(a), nie czuję radości z życia.



Rys. 10. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 10. pozycję szczegółową metryczki
Źródło: opracowanie własne

Spośród wszystkich zbadanych uczniów aż 60 z nich (26%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak nie jest, 76 osób (33%) odpowiedziało, że raczej tak nie jest, 49 uczniów (21%) odpowiedziało, że trudno powiedzieć, czy tak jest, 36 osób (16%) odpowiedziało, że raczej tak jest, a tylko 11 osób (5%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak jest.

11. Akceptuję siebie takim, jakim jestem / taką, jaką jestem.

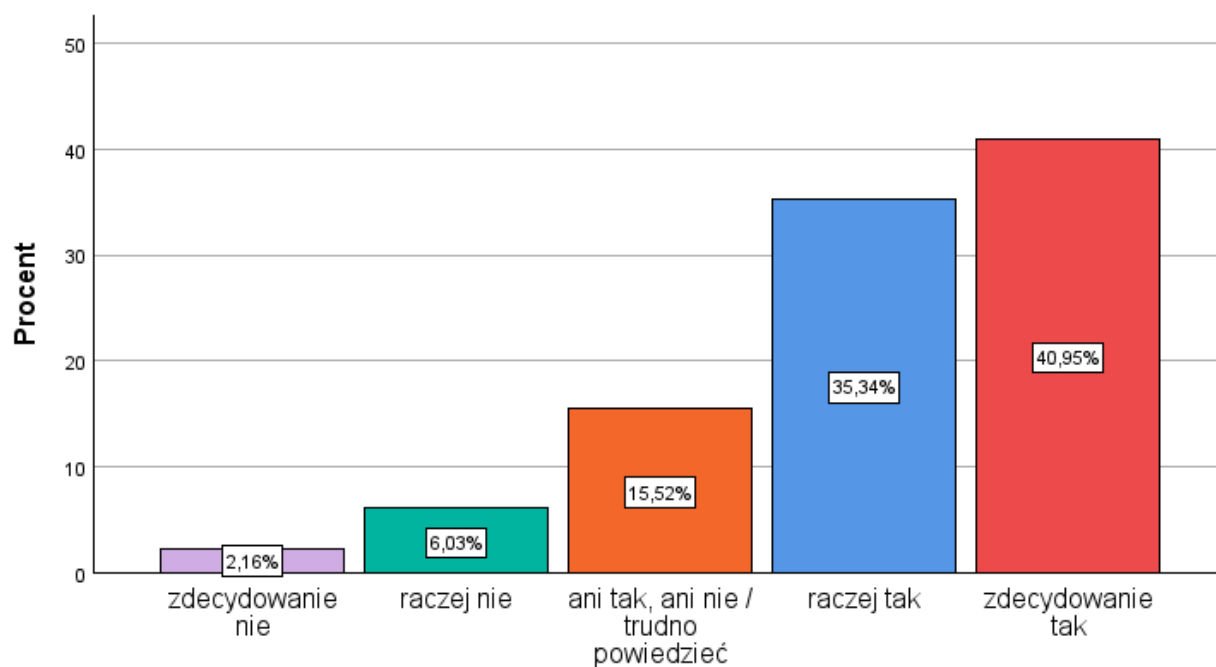


Rys. 11. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 11. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Na to stwierdzenie 9 osób badanych (4%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak nie jest, 18 uczniów (8%) – raczej nie, 33 osoby (14%) – trudno powiedzieć, 91 uczniów (39%) – raczej tak, a 81 osób (35%) – zdecydowanie tak.

12. Czuję, że mam wpływ na swoje życie.

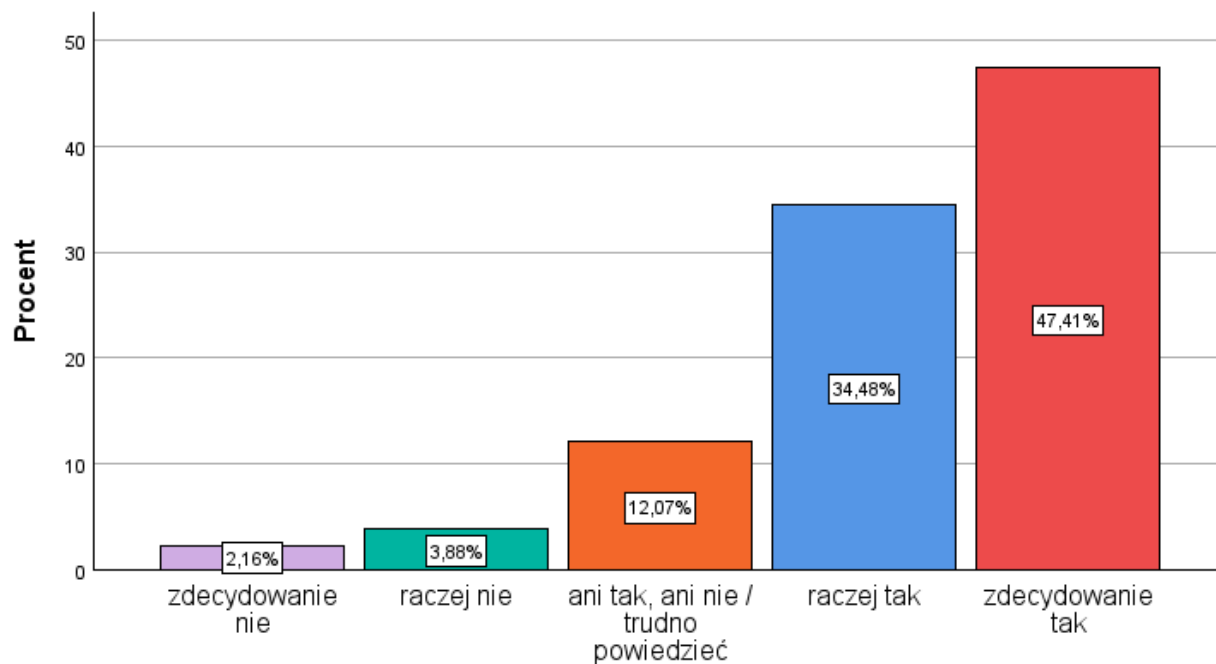


Rys. 12. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 12. pozycję szczegółową metryczki

Źródło: opracowanie własne

Spośród wszystkich przebadanych uczniów tylko 5 z nich (2%) odpowiedziało na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 14 osób (6%) – raczej nie, 36 uczniów (16%) – trudno powiedzieć, 82 osób (35%) – raczej tak, a pozostałych 95 uczniów (41%) – zdecydowanie tak.

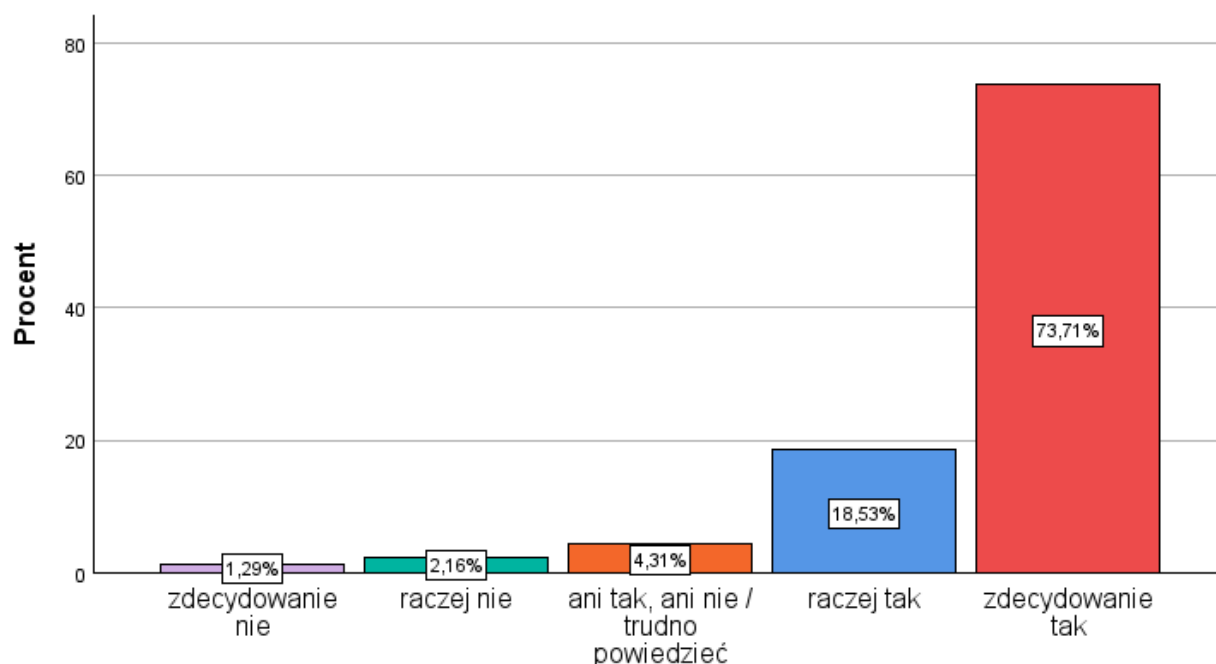
13. Potrafię odpoczywać i się relaksować.



Rys. 13. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 13. pozycję szczegółową metryczki
Źródło: opracowanie własne

Na to stwierdzenie 5 uczniów (2%) odpowiedziało, że zdecydowanie tak nie jest, 9 osób (4%) – raczej nie, 28 uczniów (12%) – trudno powiedzieć, 80 osób (35%) – raczej tak, zaś 110 uczniów (47%) – zdecydowanie tak.

14. Mam swoje hobby i własne zainteresowania poza obowiązkami
szkolnymi.



Rys. 14. Wykres słupkowy przedstawiający rozkład procentowy odpowiedzi na 14. pozycję szczegółową metryczki
Źródło: opracowanie własne

Tylko 3 osoby (1%), odpowiedziały na to stwierdzenie, że zdecydowanie tak nie jest, 5 uczniów (2%) – raczej nie, 10 osób (4%) – trudno powiedzieć, 43 uczniów (19%) – raczej tak, a 171 osób (74%) – zdecydowanie tak.

1.3. Prężność psychiczna wśród całej grupy badanej

Charakterystyka całej badanej grupy uczniów pod kątem nasilenia czynników prężności psychicznej i poziomu ogólnego wskaźnika prężności psychicznej wyrażonych w wynikach surowych została przedstawiona w tabeli 2 na następnej stronie.

Tab. 1. Charakterystyka badanych uczniów pod względem nasilenia czynników prężności psychicznej i poziomu ogólnego wskaźnika prężności psychicznej wyrażonych w wynikach surowych

Zmienna	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ONiE	13.58	14	3.38	1	20
WiDwD	14.08	14	3.38	2	20
PHiOnND	11.58	12	2.70	1	16
KOiTNA	10.09	10	3.20	0	16
PP	49.34	51	11.02	8	72

Adnotacja. *N* = 232. ONiE – optymistyczne nastawienie i energia, WiDwD – wytrwałość i determinacja w działaniu, PHiOnND – poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, KOiTNA – kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, PP – prężność psychiczna.

Źródło: opracowanie własne

Cała badana grupa osiągała średnio 14 punktów na skali mierzącej optymistyczne nastawienie i energię ($SD = 3,38$). Najniższym możliwym wynikiem do zdobycia na tej skali było 0 punktów, zaś najwyższym – 20 punktów, natomiast najniższym wynikiem uzyskanym wśród badanych uczniów był 1 punkt, a najwyższym – 20 punktów. Na skali mierzącej wytrwałość i determinację w działaniu badana grupa osiągała średnio 14 punktów ($SD = 3,38$), przy czym podobnie jak poprzednio najniższym możliwym wynikiem do uzyskania było 0 punktów, a najwyższym – 20 punktów, ale wśród badanej grupy najniższym uzyskanym wynikiem były 2 punkty, a najwyższym – 20 punktów. Na skali mierzącej poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia grupa osiągała średnio 12 punktów ($SD = 2,70$), przy czym najniższym możliwym wynikiem do zdobycia było 0 punktów, a najwyższym – 16 punktów, a wśród badanej grupy najniższym uzyskanym wynikiem był 1 punkt, a najwyższym – 16 punktów. Na skali mierzącej kompetencje osobiste i tolerancję negatywnego afektu cała grupa badana

osiągała średnio 10 punktów ($SD = 3,20$), przy czym podobnie jak poprzednio najniższym możliwym wynikiem do uzyskania było 0 punktów, a najwyższym – 16 punktów, i takie najniższe i najwyższe wartości odnotowano wśród badanej grupy. Na skali mierzącej prężność psychiczną grupa badana osiągała średnio 49 punktów ($SD = 11,02$). Najniższym możliwym wynikiem do zdobycia na tej skali było 0 punktów, a najniższym odnotowanym wynikiem wśród grupy badanej było 8 punktów. Najwyższym możliwym wynikiem do uzyskania były 72 punkty i taki najwyższy wynik został odnotowany wśród badanej grupy uczniów.

Charakterystyka całej badanej grupy uczniów pod kątem nasilenia czynników prężności psychicznej wyrażonych w wynikach uzyskanych z wykorzystaniem średniej arytmetycznej oraz poziomu ogólnego wskaźnika prężności psychicznej wyrażonego w skali stenowej została przedstawiona w tabeli 3 na kolejnej stronie.

Tab. 2. Charakterystyka badanych uczniów pod względem nasilenia czynników prężności psychicznej wyrażonych w wynikach uzyskanych z wykorzystaniem średniej arytmetycznej oraz poziomu ogólnego wskaźnika prężności psychicznej wyrażonego w skali stenowej

Zmienna	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ONiE	2.72	3	0.68	0	4
WiDwD	2.82	3	0.68	0	4
PHiOnND	2.90	3	0.68	0	4
KOiTNA	2.52	3	0.80	0	4
PPs	6.24	6	2.21	1	10

Adnotacja. $N = 232$. ONiE – optymistyczne nastawienie i energia, WiDwD – wytrwałość i determinacja w działaniu, PHiOnND – poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, KOiTNA – kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, PPs – prężność psychiczna wyrażona w stenach.

Źródło: opracowanie własne

W całej grupie badanej średnio najwyższe wartości odnotowano dla skali mierzącej poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia ($M = 2,90$, $SD = 0,68$), następnie dla skali mierzącej wytrwałość i determinację w działaniu ($M = 2,82$, $SD = 0,68$), nieco niższe dla skali mierzącej optymistyczne nastawienie i energię ($M = 2,72$, $SD = 0,68$), a najniższe dla skali mierzącej kompetencje osobiste i tolerancję negatywnego afektu ($M = 2,52$, $SD = 0,80$). Prężność psychiczna dla całej badanej grupy uczniów osiągała średnią wartość 6 stenów ($SD = 2,21$), co oznacza, że średni ogólny wskaźnik prężności dla wszystkich osób badanych był przeciętny, przy czym 58 uczniów (25%) osiągnęło wynik wskazujący na niski poziom prężności psychicznej, 63 osoby (27%) wynik wskazujący na przeciętny poziom prężności psychicznej, a pozostałych 111 uczniów (48%) – wynik wskazujący na wysoki poziom prężności psychicznej. Charakterystyka poziomu prężności psychicznej z uwzględnieniem norm tymczasowych zasugerowanych przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego wśród całej badanej grupy uczniów została przedstawiona poniżej w tabeli 4.

Tab. 3. Charakterystyka poziomu prężności psychicznej z uwzględnieniem norm tymczasowych zasugerowanych przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego wśród całej badanej grupy uczniów

Prężność psychiczna	Próba	
	<i>n</i>	%
Niski poziom	58	25
Przeciętny poziom	63	27
Wysoki poziom	111	48

Adnotacja. $N = 232$.

Źródło: opracowanie własne

1.4. Prężność psychiczna a pozycje szczegółowe metryczki wśród całej grupy badanej

Zależności w całej badanej grupie uczniów między czynnikami prężności psychicznej i ogólnym wskaźnikiem prężności psychicznej a pozycjami szczegółowymi metryczki zostały przedstawione na następnej stronie w tabeli 5.

Tab. 4. Korelacje r -Pearsona między czynnikami prężności psychicznej i ogólnym wskaźnikiem prężności psychicznej a pozycjami szczegółowymi metryczki w badanej grupie uczniów

Zmienna	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. ONiE	13.58	3.38	-															
2. WiDwD	14.08	3.38	.706***	-														
3. PHiOnND	11.58	2.70	.705***	.609***	-													
4. KOiTNA	10.09	3.20	.719***	.630***	.669***	-												
5. PP	49.34	11.02	.906***	.856***	.843***	.869***	-											
6. Pozycja 1.	2.79	0.89	.376***	.330***	.401***	.425***	.439***	-										
7. Pozycja 2.	2.40	1.05	.308***	.279***	.268***	.336***	.344***	.220***	-									
8. Pozycja 3.	3.59	0.74	.328***	.344***	.293***	.301***	.366***	.411***	.238***	-								
9. Pozycja 4.	3.42	0.86	.352***	.326***	.337***	.349***	.392***	.403***	.253***	.516***	-							
10. Pozycja 5.	2.96	0.86	.434***	.381***	.415***	.464***	.487***	.710***	.250***	.332***	.399***	-						
11. Pozycja 6.	3.49	0.87	.333***	.270***	.351***	.340***	.370***	.313***	.245***	.343***	.587***	.285***	-					
12. Pozycja 7.	2.09	1.12	.471***	.424***	.454***	.550***	.546***	.326***	.159*	.266***	.381***	.249***	.412***	-				
13. Pozycja 8.	3.19	0.79	.406***	.346***	.418***	.386***	.445***	.286***	.172**	.459***	.251***	.313***	.373***	.308***	-			
14. Pozycja 9.	1.63	1.20	-.241***	-.189**	-.241***	-.249***	-.263***	-.268***	-.012	-.161*	-.221***	-.242***	-.171**	-.267***	-.184**	-		
15. Pozycja 10.	1.41	1.17	-.426***	-.284***	-.392***	-.359***	-.419***	-.406***	-.182**	-.382***	-.388***	-.342***	-.311***	-.319***	-.335**	.355***	-	
16. Pozycja 11.	2.94	1.07	.548***	.450***	.451***	.594***	.590***	.426***	.234***	.351***	.370***	.501***	.359***	.432***	.352***	-.277***	-.401***	-
17. Pozycja 12.	3.07	1.00	.486***	.437***	.455***	.462***	.529***	.391***	.245***	.381***	.498***	.418***	.405***	.324***	.372***	-.130*	-.370***	.513***
18. Pozycja 13.	3.21	0.95	.449***	.419***	.396***	.461***	.498***	.412***	.183**	.410***	.498***	.426***	.316***	.348***	.383***	-.223**	-.351***	.476***
19. Pozycja 14.	3.61	0.78	.313***	.314***	.347***	.158*	.323***	.156*	.169**	.135*	.216***	.195**	.184**	.092	.227***	-.089	-.269***	.140*

Adnotacja. $N = 232$. ONiE – optymistyczne nastawienie i energia, WiDwD – wytrwałość i determinacja w działaniu, PHiOnND – poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia, KOiTNA – kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu, PP – prężność psychiczna, pozycja 1. – „w szkole czuję się akceptowany(a) i szanowany(a)”, pozycja 2. – „moi nauczyciele wspierają mnie i motywują do pracy”, pozycja 3. – „o mojej rodzinie mogę powiedzieć, że czuję się w niej kochany(a)”, pozycja 4. – „w trudnych sytuacjach zawsze mogę liczyć na kogoś z mojej rodziny”, pozycja 5. – „jestem lubiany(a) w gronie swoich rówieśników”, pozycja 6. – „mam w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę dorosłą, której ufam”, pozycja 7. – „z łatwością mówię o swoich uczuciach i potrzebach”, pozycja 8. – „często czuję się

wdzięczny(a) i doceniam to, co mam”, pozycja 9. – „brakuje mi miejsca, w którym mogę otwarcie mówić o swoich uczuciach i przeżyciach”, pozycja 10. – „mam obniżony nastrój, często jestem smutny(a), nie czuję radości z życia”, pozycja 11. – „akceptuję siebie takim, jakim jestem / taką, jaką jestem”, pozycja 12. – „czuję, że mam wpływ na swoje życie”, pozycja 13. – „potrafię odpoczywać i się relaksować”, pozycja 14. – „mam swoje hobby i własne zainteresowania poza obowiązkami szkolnymi”.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne

Przeprowadzona analiza korelacji przy zastosowaniu metody współczynnika korelacji r -Pearsona między optymistycznym nastawieniem i energią a pozycjami szczegółowymi metryczki ujawniła w każdym przypadku istotne statystycznie zależności ($p < 0,001$). Między optymistycznym nastawieniem i energią a pozycją 11. – akceptacją własnej osoby – ujawnione zależności były silne i dodatnie ($r = 0,55$), natomiast dla prawie wszystkich pozostałych pozycji wykazane zależności były umiarkowane (od $r = 0,31$ do $r = 0,49$). Wyjątek stanowiła pozycja 9. – poczucie braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – w przypadku której wykazane zależności były słabe ($r = -0,24$). Prawie wszystkie ujawnione w analizie statystycznej korelacje między optymistycznym nastawieniem i energią a pozycjami szczegółowymi metryczki były dodatnie. Wyjątek stanowiły zależności wykazane między omawianym czynnikiem prężności psychicznej a pozycjami 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – i 10. – poczuciem obniżonego nastroju, częstym uczuciem smutku i braku radości z życia. W tych przypadkach ujawnione zależności były ujemne (kolejno słabe $r = -0,24$ i umiarkowane $r = -0,43$).

Podobnie przeprowadzona analiza korelacji między wytrwałością i determinacją w działaniu a pozycjami szczegółowymi metryczki ujawniła w każdym przypadku istotne statystycznie zależności ($p < 0,001$ dla wszystkich pozycji poza pozycją 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – w przypadku której $p < 0,01$). Prawie wszystkie ujawnione w

analizie statystycznej korelacje między wytrwałością i determinacją w działaniu a pozycjami szczegółowymi metryczki były umiarkowane (od $r = 0,31$ do $r = 0,45$). Wyjątek stanowiły pozycje: 2. – poczucie otrzymywania wsparcia i motywacji do pracy ze strony nauczycieli przez osoby badane, 6. – poczucie posiadania przynajmniej jednej osoby dorosłej, której osoba badana ufa, 9. – poczucie braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach oraz 10. – poczucie obniżonego nastroju, częstego uczucia smutku i braku radości z życia, w przypadku których ujawnione korelacje były słabe (kolejno $r = 0,28$, $r = 0,27$, $r = -0,19$, $r = -0,28$). Prawie wszystkie ujawnione w analizie statystycznej korelacje między wytrwałością i determinacją w działaniu a pozycjami szczegółowymi metryczki były dodatnie. Wyjątek stanowiły korelacje wykazane między omawianym czynnikiem prężności psychicznej a pozycją 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – oraz pozycją 10. – poczuciem obniżonego nastroju, częstego uczucia smutku i braku radości z życia, w przypadku których ujawnione zależności były słabe oraz ujemne (kolejno $r = -0,19$ i $r = -0,28$).

Analiza korelacji między poczuciem humoru i otwartością na nowe doświadczenia a pozycjami szczegółowymi metryczki ujawniła w każdym przypadku istotne statystyczne zależności ($p < 0,001$). Prawie wszystkie ujawnione w analizie statystycznej korelacje między poczuciem humoru i otwartością na nowe doświadczenia a pozycjami szczegółowymi metryczki były umiarkowane (od $r = 0,34$ do $r = 0,46$), ale zależności między tym czynnikiem prężności psychicznej a pozycją 2., czyli poczuciem

otrzymywania wsparcia i motywacji do pracy ze strony nauczycieli przez osoby badane, pozycją 3., czyli poczuciem bycia kochanym w rodzinie oraz pozycją 9., czyli poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach, były słabe (kolejno $r = 0,27$, $r = 0,29$ i $r = -0,24$). Prawie wszystkie ujawnione w analizie statystycznej korelacje między poczuciem humoru i otwartością na nowe doświadczenia a pozycjami szczegółowymi metryczki były dodatnie. Wyjątkiem były korelacje wykazane między omawianym czynnikiem prężności psychicznej a pozycją 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – oraz pozycją 10. – poczuciem obniżonego nastroju, częstego uczucia smutku i braku radości z życia, w przypadku których ujawnione zależności były ujemne (kolejno słabe $r = -0,24$ i umiarkowane $r = -0,39$).

Przeprowadzona analiza korelacji między kompetencjami osobistymi i tolerancją negatywnego afektu a pozycjami szczegółowymi metryczki także ujawniła w każdym przypadku istotne statystycznie zależności ($p < 0,001$ dla wszystkich pozycji poza pozycją 14. – posiadaniem swojego hobby i własnych zainteresowań poza obowiązkami szkolnymi – w przypadku której $p < 0,05$). Między kompetencjami osobistymi i tolerancją negatywnego afektu a pozycjami 7. – łatwością mówienia o swoich uczuciach i potrzebach – oraz 11. – akceptacją własnej osoby – zależności były silne i dodatnie (kolejno $r = 0,55$ i $r = 0,59$), dla pozycji 9. – poczucia braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – były one słabe i ujemne ($r = -0,25$), a dla pozycji

14. – posiadania swojego hobby i własnych zainteresowań poza obowiązkami szkolnymi – były one słabe i dodatnie ($r = 0,16$). Dla wszystkich pozostałych pozycji wykazane zależności były umiarkowane (od $r = 0,30$ do $r = 0,46$), przy czym niemal wszystkie z nich były dodatnie; wyjątek stanowiły korelacje wykazane między omawianym czynnikiem prężności psychicznej a pozycjami 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – i 10. – poczuciem obniżonego nastroju, częstym uczuciem smutku i braku radości z życia. W tych przypadkach ujawnione zależności były ujemne (kolejno słabe $r = -0,25$ i umiarkowane $r = -0,36$).

Podobnie jak poprzednio, analiza korelacji między poziomem prężności psychicznej a pozycjami szczegółowymi metryczki wykazała w każdym przypadku istotne statystycznie zależności ($p < 0,001$). Między prężnością psychiczną a pozycjami 7. – łatwością mówienia o swoich uczuciach i potrzebach, 11. – akceptacją własnej osoby, 12. – poczuciem posiadania wpływu na własne życie – ujawnione zależności były silne i dodatnie (kolejno $r = 0,55$, $r = 0,59$, $r = 0,53$), natomiast dla prawie wszystkich pozostałych pozycji wykazane zależności były umiarkowane (od $r = 0,32$, do $r = 0,50$). Wyjątek stanowiła pozycja 9., czyli poczucie braku miejsca, w którym osoba badana miałaby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach, w przypadku której ujawnione zależności były słabe ($r = -0,26$). Prawie wszystkie ujawnione w analizie statystycznej korelacje między prężnością psychiczną a pozycjami szczegółowymi metryczki były dodatnie. Nie dotyczyło się to jednak zależności wykazanych między omawianą zmienną a pozycjami 9. – poczuciem braku miejsca, w którym osoba

badana miałyby możliwość otwartego rozmawiania o swoich uczuciach i przeżyciach – i 10. – poczuciem obniżonego nastroju, częstym uczuciem smutku i braku radości z życia. W nadmienionych przypadkach ujawnione zależności były ujemne (kolejno słabe $r = -0,26$ i umiarkowane $r = -0,42$).