

WYNIKI OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA

Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA
2025/2026



Województwo
Śląskie

ROPS
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

FUNDACJA
ulica

cmp
im. dr. Benedykta Furmana

neo
Energy Group

SPIIS TREŚCI

Słowo wstępu.	3
O badaniu w skrócie.	4
Kim są uczniowie, którzy wzięli udział w badaniu?	5
Prężność psychiczna. Czym jest i jak ją zmierzono.	7
Poziom odporności. Jak kształtuje się odporność psychiczna badanych uczniów?	8
Poziom prężności psychicznej.	9
Źródła wsparcia. Co pomaga dzieciom i młodzieży radzić sobie w trudnych chwilach?	10
Przestrzenie wsparcia.	11
Kluczowe zasoby. Co najsilniej wiąże się z prężnością psychiczną?	15
Kierunki działań. Co wyniki badania oznaczają dla szkoły?	21
O czym warto pamiętać konstruując programy rozwojowe i profilaktyczne?	24
Najważniejsze liczby. Wyniki badania w pigułce.	25
Kierunki rozwoju. Wnioski i rekomendacje.	26

SŁOWO WSTĘPU

00

Prężność psychiczna, w tym raporcie nazywana też odpornością psychiczną, to nie cecha, z którą się rodzimy raz na zawsze i która albo jest, albo jej nie ma. To zestaw umiejętności i zasobów, których można się uczyć i które można wzmacniać: umiejętność zachowania optymizmu, wytrwałość w dążeniu do celu, poczucie humoru i otwartość na nowe sytuacje, a także zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dokładnie te cztery obszary zmierzaliśmy w naszym badaniu.

To, co znajdziecie Państwo w kolejnych rozdziałach, to nie tylko liczby. To mapa tego, co realnie pomaga dzieciom i młodzieży w trudnych chwilach, gdzie szukają wsparcia, oraz co szczególnie ważne z punktu widzenia planowania działań profilaktycznych i wychowawczych, które elementy otoczenia dziecka najsilniej wiążą się z jego psychiczną odpornością.

Wnioski z badania mogą być użyteczne zarówno w rozmowie z własnym dzieckiem, jak i przy projektowaniu programów wsparcia w szkole czy w pracach nad systemowymi rozwiązaniami profilaktycznymi.

Pełna wersja naukowa raportu, zawierająca tabele statystyczne, testy istotności różnic, macierze korelacji i wskaźniki rzetelności narzędzia, pozostaje dostępna na stronie badania:

www.niemozliwego.pl/badania.

Do badania przystąpiło 3526 uczniów i uczennic w wieku 10–18 lat, przebadaliśmy 55 szkół podstawowych i ponadpodstawowych województwa śląskiego, badanie online odbywało się w miesiącach październik 2025 – czerwiec 2026.

Podsumowanie wyników

72%

uczniów charakteryzuje wysoki i przeciętny poziom prężności

28%

uczniów charakteryzuje niski poziom prężności

Tolerancja trudnych emocji

To obszar wymagający uwagi w całym systemie

O BADANIU W SKRÓCIE

01

W badaniu wzięło udział 3565 osób. Po odrzuceniu 39 niepoprawnie wypełnionych ankiet do analizy statystycznej trafiły dane 3526 uczniów i uczennic. Badanie zostało przeprowadzone w całości online, w formie anonimowej ankiety na platformie Google, w okresie od października 2025 do czerwca 2026 roku.

Do pomiaru odporności psychicznej wykorzystano sprawdzone, standaryzowane narzędzie psychologiczne, Skalę Pomiaru Prężności SPP-18 autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego. To jeden z najczęściej stosowanych w Polsce kwestionariuszy do badania prężności psychicznej u młodzieży, złożony z 18 stwierdzeń pogrupowanych w cztery obszary.

Czy narzędziu można zaufać?

Każde narzędzie badawcze powinno być rzetelne, czyli dawać spójne, powtarzalne wyniki. Sprawdza się to tzw. współczynnikiem alfa Cronbacha, im bliżej wartości 1, tym lepiej. Wartości powyżej 0,7 uznaje się za dobre, a powyżej 0,6 za akceptowalne. W naszym badaniu wyniosły one: 0,71 (optymizm i energia), 0,77 (wytrwałość), 0,66 (poczucie humoru), 0,76 (kompetencje osobiste) oraz aż 0,89 dla ogólnego wskaźnika prężności psychicznej, co oznacza bardzo dobrą rzetelność całej skali.

KIM SĄ UCZNIOWIE, KTÓRZY WZIĘLI UDZIAŁ W BADANIU

02

Badana grupa liczyła 3526 uczniów w wieku od 10 do 18 lat.
W badaniu uczestniczyło 55 szkół z województwa śląskiego.

Płeć uczestników

Dziewczęta

47%

Chłopcy

46%

Nie chciało podać płci

7%

Typ szkoły

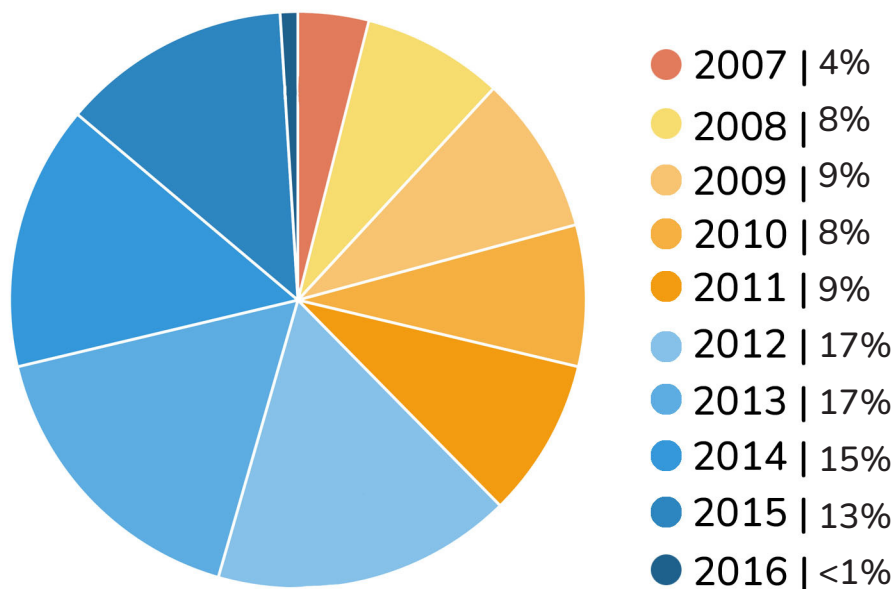
44 Szkoły podstawowe, 2514 uczniów

71%

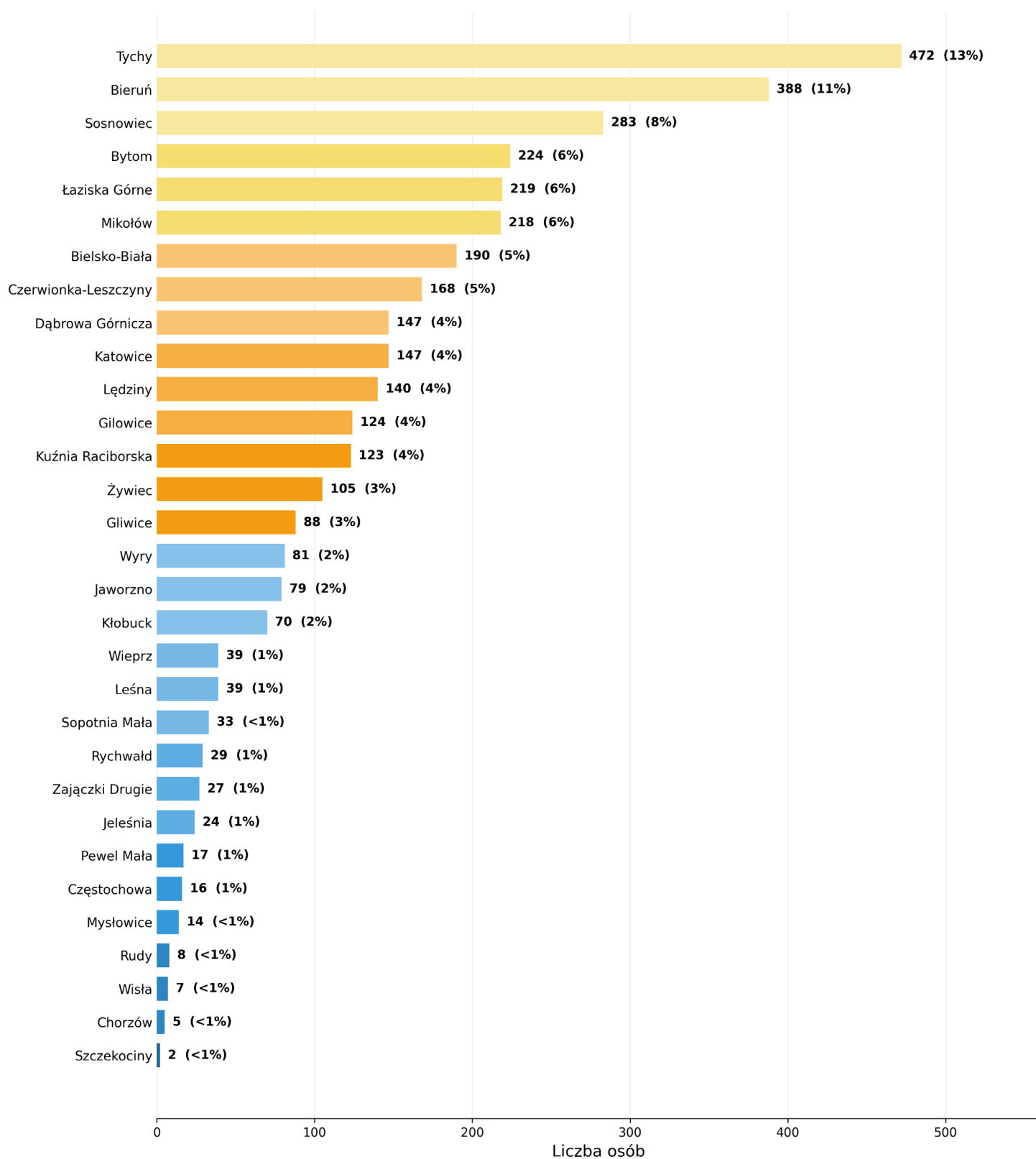
13 Szkoły ponadpodstawowe, 1012 uczniów

29%

Rok urodzenia uczestników badania



Miejsce przeprowadzenia badania



PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNA

CZYM JEST I JAK JĄ ZMIERZONO

03

Prężność psychiczna (ang. resilience) to zdolność do zachowania równowagi i skutecznego radzenia sobie mimo trudności, stresu czy niepowodzeń. Skala SPP-18 opisuje ją poprzez cztery powiązane ze sobą obszary:

Suma wyników z tych czterech obszarów tworzy ogólny wskaźnik prężności psychicznej (PP). To właśnie on najlepiej pokazuje, jak dziecko radzi sobie z wyzwaniami.



Optymistyczne nastawienie i energia

Pozytywne, energiczne podejście do życia i przyszłości, wiara we własne możliwości.

ONiE



Wytrwałość i determinacja w działaniu

Zdolność do konsekwentnego dążenia do celu, niepoddawania się mimo przeszkód.

WiDwD



Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia

Elastyczność, dystans do trudnych sytuacji, gotowość do próbowania nowych rzeczy.

PHiOnND



Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu

Umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami, panowania nad sobą w stresie.

KOiTNA

POZIOM ODPORNOŚCI

JAK KSZTAŁTUJE SIĘ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA BADANYCH UCZNIÓW?

04

Wyniki przedstawione poniżej pokazują procent uzyskanych punktów w poszczególnych obszarach odporności psychicznej w całej badanej grupie. Im wyższy procent, tym więcej punktów uczniowie uzyskali w danym obszarze w stosunku do maksymalnej liczby punktów możliwych do uzyskania.

Są to wyniki surowe, czyli wyniki uzyskane bez przeliczania ich na normy. Pokazują one, jak kształtowały się odpowiedzi badanych uczniów i pozwalają porównać poszczególne obszary w badanej grupie.

Wyniki stenowe, które pozwalają odnieść wynik pojedynczego ucznia do wyników innych osób w odpowiedniej grupie wiekowej, przedstawiamy w raporcie naukowym dostępnym na stronie badania.

www.niemozliwego.pl/badania.

Najwyżej, względem maksymalnego możliwego wyniku, wypadają:

Poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia



Wytrwałość i determinacja w działaniu



Optymistyczne nastawienie i energia



Kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego afektu



POZIOM PRĘŻNOŚCI PSYCHICZNEJ

Cała grupa badana (N=3526)

niski 28%

przeciętny 32%

wysoki 40%

Szkoły podstawowe (n=2514)

niski 27%

przeciętny 33%

wysoki 40%

Szkoły ponadpodstawowe (n=1012)

niski 30%

przeciętny 30%

wysoki 40%

■ niski poziom ■ przeciętny poziom ■ wysoki poziom

Jak to czytać?

Prężność psychiczna nie jest stałą cechą dziecka. To zasób, który można wzmacniać poprzez doświadczenia, relacje i rozwijanie skutecznych sposobów radzenia sobie. W badanej grupie poziom prężności psychicznej jest zróżnicowany. U około 40% uczniów widoczne są dobrze rozwinięte zasoby, które mogą pomagać im w radzeniu sobie z trudnościami, zmianami i niepowodzeniami. Z kolei u około 28% uczniów poziom tych zasobów jest niższy, co może oznaczać większą potrzebę wsparcia w rozwijaniu skutecznych sposobów radzenia sobie w sytuacjach wymagających. Pozostali uczniowie znajdują się pomiędzy tymi grupami. Oznacza to, że ich zasoby związane z radzeniem sobie mogą być dostępne w różnym stopniu i zależeć od sytuacji.

Czy odporność różni się między szkołą podstawową a ponadpodstawową?

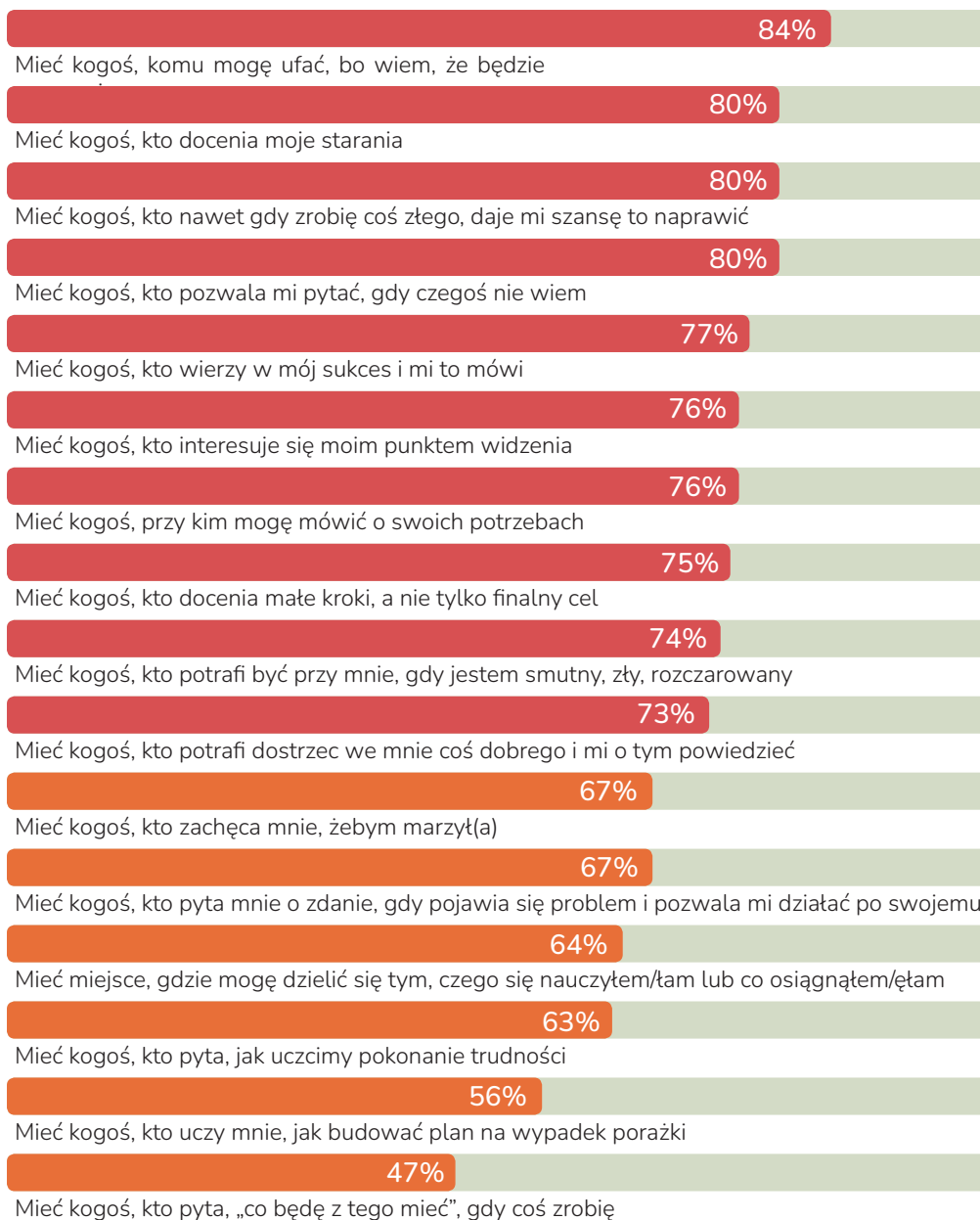
Aby sprawdzić, czy uczniowie starsi (szkoły ponadpodstawowe) różnią się poziomem odporności psychicznej od uczniów młodszych (szkoły podstawowe), zastosowano test statystyczny U Manna-Whitney'a. Tabele przedstawiające szczegółowe wyniki są dostępne w raporcie

naukowym. Wyniki pokazały, że wiek/etap edukacji sam w sobie nie różnicuje poziomu odporności psychicznej uczniów w badanej grupie, ryzyko niskiej prężności psychicznej dotyczy w podobnym stopniu młodszych jak i starszych uczniów.

ŹRÓDŁA WSPARCIA

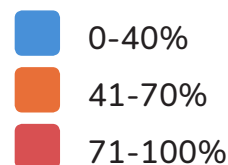
CO POMAGA DZIECIOM I MŁODZIEŻY RADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH CHWILACH?

05



Uczniowie ocenili, na ile poszczególne formy wsparcia pomogłyby im w trudnej sytuacji.

Poniżej odsetek odpowiedzi pozytywnych („raczej tak” + „zdecydowanie tak”).



Co z tego wynika?

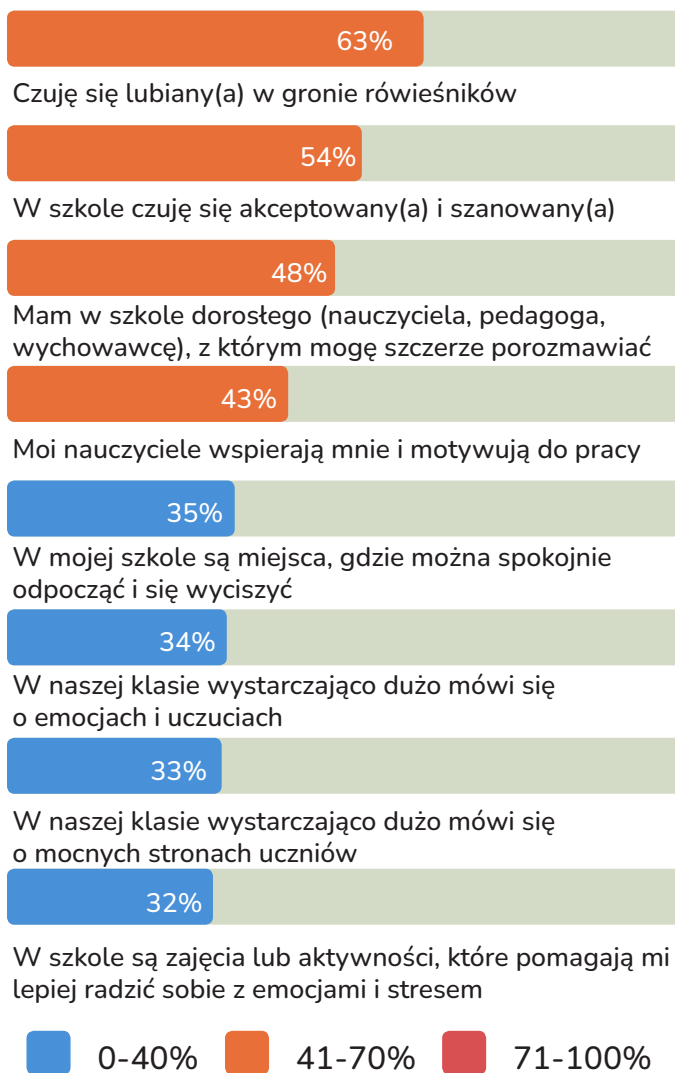
Najwyżej ocenioną formą wsparcia jest obecność kogoś, komu można ufać, bo wiadomo, że będzie przy dziecku (84% odpowiedzi „raczej tak” lub „zdecydowanie tak”), a zaraz za nią, docenianie starań (80%) oraz danie szansy na naprawienie błędu (80%). Najmniej pomocne dla uczniów jest natomiast pytanie o to, „co będę z tego mieć” (47% pozytywnych wskazań), a więc motywowanie nagrodą czy korzyścią działa znacznie słabiej niż relacja, zaufanie i docenienie.

PRZESTRZENIE WSPARCIA

06

Drugi blok pytań dotyczył trzech przestrzeni wsparcia: szkoły, najbliższego otoczenia pozaszkolnego (rodzina, sąsiedztwo) oraz zasobów własnych ucznia. Poniżej odsetek odpowiedzi pozytywnych („raczej tak” + „zdecydowanie tak”).

6.1. Wsparcie doświadczane w szkole



Co już jest zasobem szkolnego środowiska?

Odpowiedzi uczniów pokazują, że w szkołach istnieją ważne elementy wspierające ich dobrostan i poczucie przynależności. Najwyraźniej widać je w relacjach z rówieśnikami i w poczuciu akceptacji.

63% uczniów mówi, że czuje się lubianych w gronie rówieśników, a 54% czuje się w szkole akceptowanych i szanowanych. To ważny zasób, na którym można budować działania wzmacniające poczucie bezpieczeństwa, przynależności i wzajemnego wsparcia.

Istotnym zasobem są również relacje z dorosłymi. **48% uczniów wskazuje, że ma w szkole dorosłego, z którym może szczerze porozmawiać, a 43% doświadcza ze strony nauczycieli wsparcia i motywowania do pracy.** Wyniki te pokazują, że w wielu szkołach są już obecne relacje, które mogą pełnić funkcję ważnego punktu oparcia dla uczniów. Warto jednak poświęcić uwagę na wzmacnianie tych działań i zwiększenie liczby dorosłych w danej szkole, którzy wspierają dobrostan uczniów.

Jednocześnie odpowiedzi pokazują obszary, w których **warto rozwijać to, co już istnieje.** Dotyczy to przede wszystkim tworzenia większej liczby okazji do rozmowy o emocjach i mocnych stronach, rozwijania sposobów radzenia sobie ze stresem oraz zapewniania uczniom przestrzeni, w których mogą się wyciszyć.

W tych obszarach szczególnie dużo odpowiedzi znalazło się w kategorii „**trudno powiedzieć**” od 20% do 32%. To może być cenna wskazówka dla szkół: część działań prawdopodobnie już się pojawia, ale **nie zawsze są one dla uczniów wystarczająco widoczne, regularne lub dostępne w taki sposób, aby mogli je jednoznacznie rozpoznać jako wsparcie.**

CO WARTO DALEJ WZMACNIAĆ?

Największą przestrzeń do rozwoju stanowią cztery obszary, w których uczniowie odpowiedzieli „raczej tak” lub „zdecydowanie tak” potwierdzając ich obecność w środowisku szkolnym:



przestrzeń do
odpoczynku i wyciszenia
35% uczniów



rozmowa o emocjach
i uczuciach w klasie
34% uczniów



rozmowa o mocnych
stronach uczniów
33%



zajęcia i aktywności
pomagające radzić sobie
z emocjami i stresem
32% uczniów

Nie oznacza to, że tych elementów w szkołach nie ma. Raczej pokazuje, że nie wszyscy uczniowie mają z nimi takie samo doświadczenie. To właśnie tutaj szkoły mogą szukać kolejnych sposobów wykorzystania własnych zasobów i doświadczeń.

Warto rozwijać w szkole warunki, które wzmacniają poczucie akceptacji, przynależności i bezpieczeństwa młodych ludzi. Dobrym kierunkiem jest tworzenie okazji do integracji uczniów, wzmacnianie relacji rówieśniczych oraz budowanie atmosfery, w której każdy uczeń czuje się zauważony i traktowany z szacunkiem.

Nauczyciele i wychowawcy mogą włączać tematy emocji, dobrostanu i mocnych stron uczniów do codziennej pracy wychowawczej. Ważne jest również tworzenie przestrzeni, w której młodzi ludzie mogą odpocząć, wyciszyć się i zadbać o swoje samopoczucie.

Warto zadbać o to, aby takie działania nie były pojedynczymi inicjatywami, ale stały się naturalną i stałą częścią codziennego funkcjonowania szkoły.

6.2. Wsparcie doświadczane poza szkołą



Rodzina i środowisko lokalne jako ważne źródła wsparcia

Wyniki pokazują, że uczniowie dysponują różnorodnymi zasobami wsparcia poza szkołą. Najsilniej zaznacza się **wsparcie rodzinne, 83% uczniów deklaruje, że czuje się kochanych w swojej rodzinie, a 79% wie, że w trudnych sytuacjach może liczyć na kogoś z rodziny.** To ważny zasób relacyjny: dla większości młodych ludzi rodzina pozostaje miejscem, w którym mogą doświadczać bliskości, akceptacji i otrzymywać pomoc wtedy, gdy jej potrzebują.

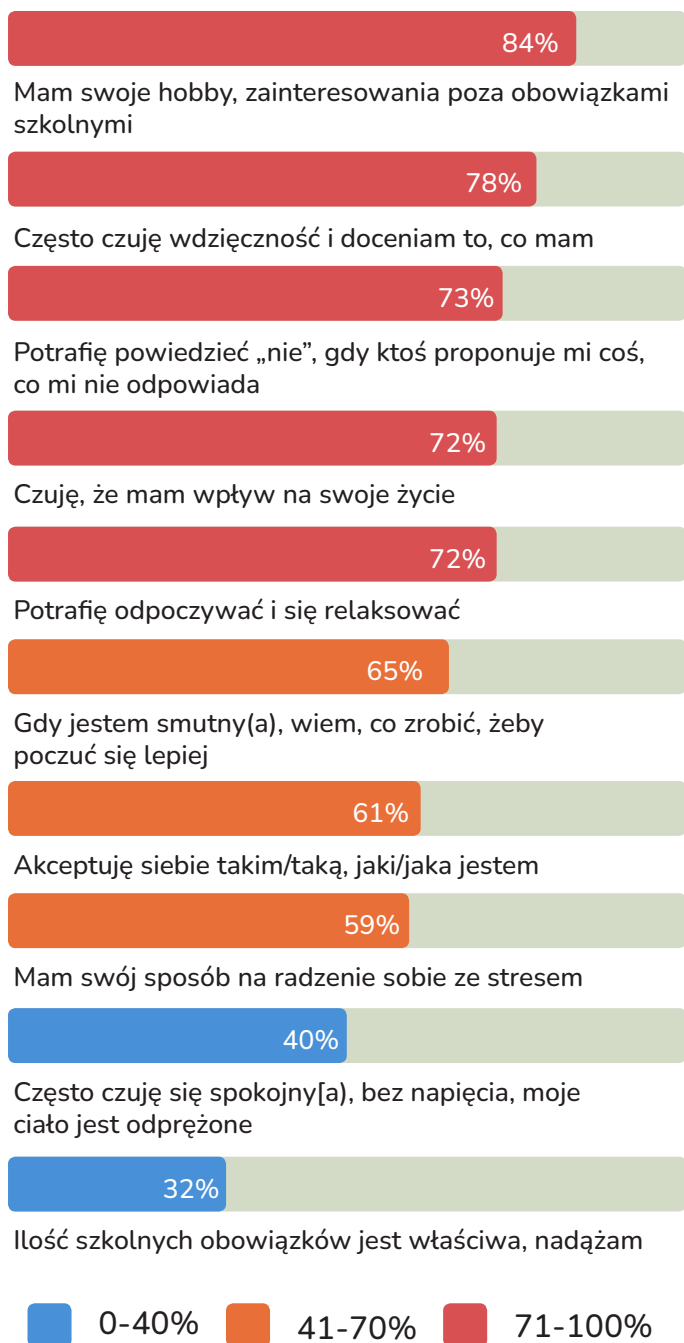
Istotnym zasobem jest również środowisko rówieśnicze i lokalne. 75% uczniów wskazuje, że w swojej okolicy zna miejsce, gdzie może bezpiecznie spędzać czas z innymi osobami. Z kolei **67% zna miejsce, w którym może rozwijać swoje zainteresowania**, korzystać z oferty kulturalnej, sportowej, klubowej czy innych form aktywności. Oznacza to, że znaczna część młodych ludzi ma dostęp nie tylko do pomocy w sytuacji trudności, ale także do przestrzeni, relacji i aktywności, które mogą wzmacniać ich poczucie przynależności, sprawczości i kompetencji.

Ciekawym zasobem jest również wiedza o tym, gdzie szukać pomocy. **66% uczniów deklaruje, że w trudnych chwilach wie, gdzie może ją uzyskać.** To pokazuje, że dla znacznej części młodych osób sieć wsparcia nie ogranicza się wyłącznie do najbliższej rodziny, potrafią również wskazać miejsca lub osoby, do których można zwrócić się po pomoc.

Z perspektywy szkoły warto więc patrzeć na te wyniki nie tylko przez pryzmat tego, czy uczniowie mają wsparcie, ale także **jak szkoła może pomóc im korzystać z zasobów, które już istnieją wokół nich.** Rodzina, lokalne miejsca spotkań, rozwijanie zainteresowań oraz znajomość osób i miejsc oferujących pomoc tworzą potencjalną sieć, którą można wzmacniać i łączyć ze środowiskiem szkolnym.

Szczególnie wartościowym kierunkiem może być zatem rozwijanie u uczniów wiedzy: „Kto i co jest moim wsparciem?”, „Gdzie mogę pójść, kiedy potrzebuję pomocy?” oraz „Z jakich miejsc i ludzi mogę korzystać, żeby rozwijać to, co jest dla mnie ważne?”. **Takie podejście nie zakłada budowania wsparcia od zera, punktem wyjścia są zasoby, które uczniowie już rozpoznają i z których w różnym stopniu korzystają.**

6.3. Indywidualna przestrzeń samopoczucia i radzenia sobie



Mocne zasoby osobiste, ale problem z napięciem

Obszar trzeci pokazuje wyraźną przewagę zasobów nad deficytami. Uczniowie dysponują wieloma kompetencjami sprzyjającymi samodzielnemu radzeniu sobie: większość ma własne zainteresowania poza szkołą (84%), doświadcza wdzięczności (78%), potrafi stawiać granice i odmawiać (73%), ma poczucie wpływu na swoje życie (72%) oraz deklaruje umiejętność odpoczynku i relaksowania się (72%).

65% uczniów wie również, co może zrobić, aby poczuć się lepiej w sytuacji smutku. Są to istotne zasoby odpornościowe, które mogą stanowić punkt wyjścia do dalszego rozwijania samoregulacji i sprawczości.

Jednocześnie dane pokazują, że zasoby te nie zawsze wystarczają do utrzymania dobrostanu w warunkach napięcia i przeciążenia. 59% uczniów ma własny sposób radzenia sobie ze stresem, a 40% często czuje się spokojnie i bez napięcia w ciele. **Najsilniejszy sygnał dotyczący obciążenia pojawia się w obszarze obowiązków szkolnych, tylko 32% uczniów uważa, że ich liczba jest właściwa i że nadążają, podczas gdy 42% ocenia swoją sytuację negatywnie, a 26% nie potrafi jej jednoznacznie określić.** Wskazuje to, że wyzwaniem nie jest wyłącznie brak indywidualnych kompetencji radzenia sobie, lecz także obciążenie, które może utrudniać korzystanie z już posiadanych zasobów.

Z perspektywy podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach szczególnie istotne jest zatem wzmacnianie tego, co już działa. Punktem wyjścia mogą być istniejące zainteresowania, odpoczynek, poczucie wpływu, umiejętność stawiania granic oraz znajomość własnych sposobów poprawiania samopoczucia. Warto pomagać uczniom rozpoznawać, w jakich sytuacjach te zasoby są najbardziej skuteczne, co pozwala im utrzymywać spokój mimo presji oraz jakie małe działania pomagają im odzyskiwać poczucie wpływu. Równolegle dane uzasadniają potrzebę pracy nad regulacją napięcia, rozwijaniem indywidualnego repertuaru strategii radzenia sobie ze stresem oraz wspieraniem młodych ludzi w zarządzaniu obciążeniem szkolnym.

KLUCZOWE ZASOBY

CO NAJSILNIEJ WIĄŻE SIĘ Z PRĘŻNOŚCIĄ PSYCHICZNĄ?

07

Odporność nie zaczyna się od bycia „twardym”. Zaczyna się od poczucia: znam siebie, mam wpływ i wiem, co mogę zrobić, kiedy jest trudno.

Analiza wyników pokazuje wyraźny wzór. Wyższej odporności psychicznej młodych ludzi towarzyszą przede wszystkim zasoby związane z ich wewnętrznym funkcjonowaniem, akceptacją siebie, poczuciem wpływu na własne życie oraz

umiejętnością znalezienia sposobu na poradzenie sobie z trudnym momentem. To właśnie te obszary wyróżniają się najsilniej wśród wszystkich analizowanych elementów.

To ważna wskazówka dla pracy z młodymi ludźmi. Odporność nie oznacza, że młody człowiek nie doświadcza smutku, stresu czy trudności. Oznacza raczej, że ma zasoby, które pozwalają mu przejść przez trudny moment i odzyskać poczucie wpływu.

NAJSŁABSZY OBSZAR

Największa luka: Wiem, jak się zatrzymać

Trudność z zatrzymaniem się, pauzą i świadomym odpuszczeniem.

To obszar wymagający największej uwagi i rozwoju.

Zatrzymanie to nie strata czasu.
To odzyskanie siebie.



Energia
i motywacja



Działanie
i determinacja



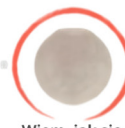
Odporność
i elastyczność



Relacje
i otwartość

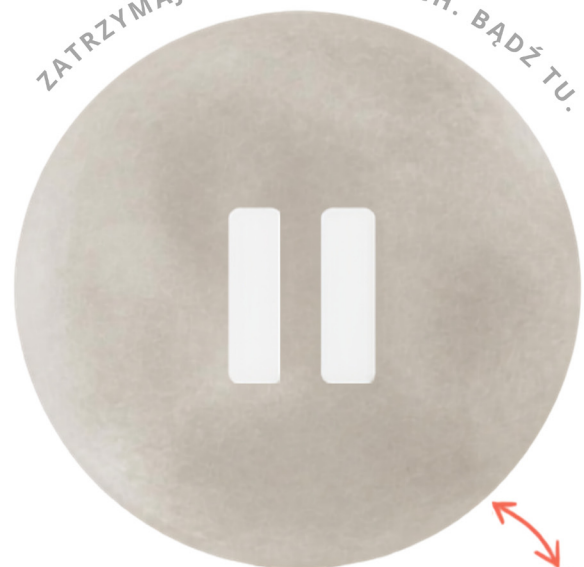


Kompetencje
osobiste



Wiem, jak się
zatrzymać

ZATRZYMAJ SIĘ. WEŹ ODDECH. BĄDŹ TU.



NAJSŁABSZY
OBSZAR



Świadoma pauza to siła. Zaczynij od małych zatrzymań – każdego dnia.

Akceptuję siebie.

To podstawa mojej siły, spokoju i rozwoju.



**Akceptuję siebie, także wtedy, gdy
nie wszystko robię idealnie.**

Samoakceptacja jest jednym z najsilniej wyróżniających się zasobów związanych z odpornością psychiczną. Młodzi ludzie, którzy potrafią zaakceptować siebie, również swoje niedoskonałości, błędy i słabsze momenty, częściej wykazują wyższy poziom odporności psychicznej. To ważna zmiana perspektywy. Odporność nie

musi oznaczać: „Muszę być zawsze silny.” Może oznaczać: „Mogę mieć trudny moment i nadal być wartościową osobą.” W badanej grupie 61% uczniów deklaruje, że akceptuje siebie takimi, jacy są. Jednocześnie 20% nie potwierdza tej postawy, a kolejne 19% nie potrafi jednoznacznie się z nią utożsamić.

Mam wpływ. Mogę coś zrobić

Moja decyzja. Moje działanie.
Realna zmiana.



Mam wpływ. Mogę coś zrobić.

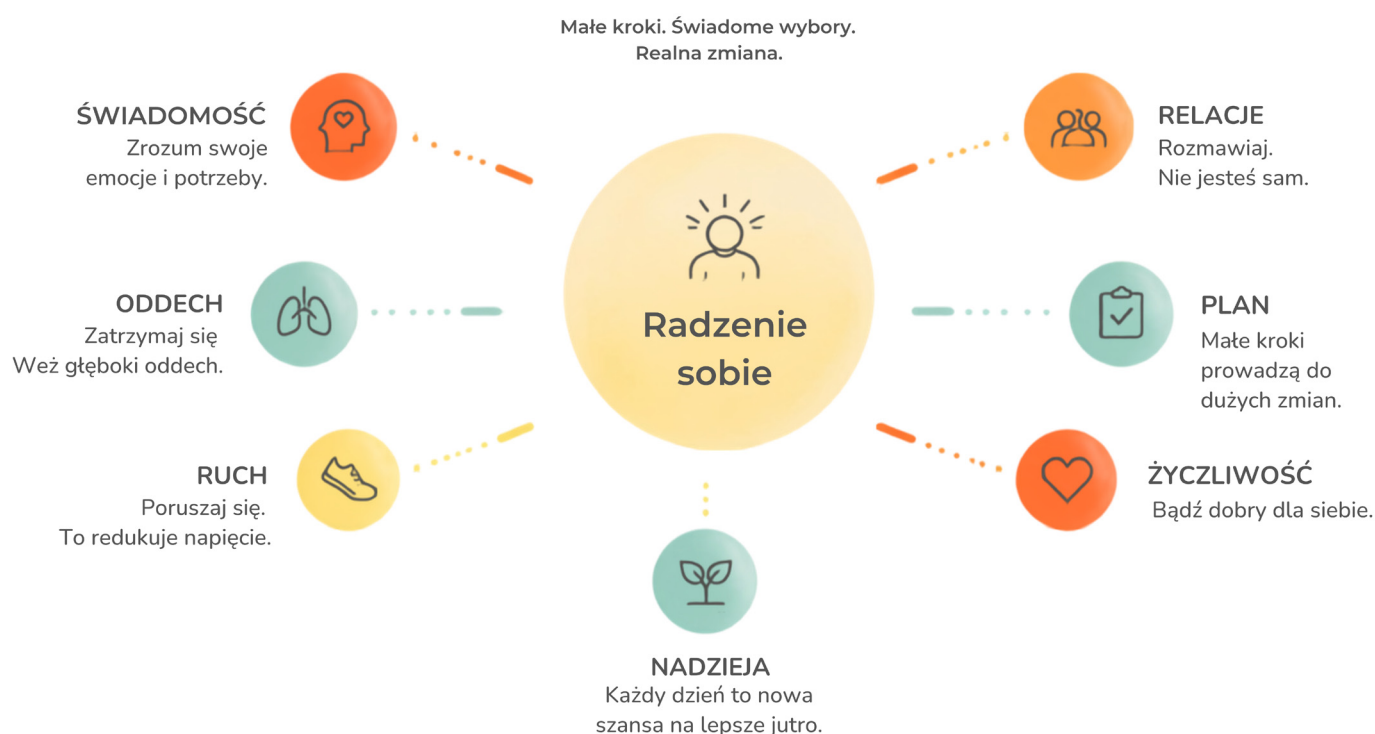
Poczucie sprawczości to drugi z najsilniej wyróżniających się zasobów. 72% uczniów czuje, że ma wpływ na swoje życie. To bardzo dobry wynik. Z perspektywy odporności jeszcze ważniejsze wydaje się to, jakie znaczenie ma poczucie wpływu.

Młody człowiek, który wierzy, że może coś zrobić, łatwiej przechodzi od: „To jest beznadziejne” do: „**Nie wszystko ode mnie zależy, ale mogę zrobić następny krok.**”

Właśnie dlatego sprawczość jest tak ważnym elementem budowania odporności. Oczywiście, nie jest tożsama z przekonaniem, że „wszystko można kontrolować”.

Umiejętność świadomego odnalezienia tego fragmentu sytuacji, na który mam wpływ, pomaga młodym ludziom przechodzić od poczucia bezradności do szukania możliwych działań. **To właśnie jedna z najbardziej praktycznych kompetencji, jakie można rozwijać.**

Mam wpływ. Wiem, co mogę zrobić



Kiedy jest mi trudno, wiem, co mogę zrobić.

Odporność to nie tylko przeżywanie i regulowanie emocji. To także posiadanie własnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, w tym radzenia sobie ze stresem.

65% uczniów deklaruje, że kiedy jest smutnych, wie, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. To kolejny ważny zasób. Młody człowiek potrzebuje nie tylko wiedzy: „To, co czuję, jest normalne.” Potrzebuje również wiedzieć:

„Wiem, co pomaga właśnie mnie.” Może to być rozmowa, ruch, muzyka, odpoczynek, kontakt z kimś

bliskim, wyjście z sytuacji, która przeciąża, albo inne działanie, które pomaga odzyskać równowagę.

Dane pokazują więc, że **znajomość własnych sposobów radzenia sobie jest ważnym elementem obrazu odporności psychicznej młodych ludzi.** Jednocześnie 35% uczniów nie potwierdza jednoznacznie, że wie, co zrobić, kiedy jest mu smutno. To pokazuje przestrzeń do rozwijania **indywidualnego repertuaru strategii radzenia sobie.**

Mam wpływ. Potrafię się zatrzymać



Największa luka: „Wiem, jak się zatrzymać”

Regulacja napięcia wyróżnia się jako szczególnie ważny obszar rozwojowy. To jeden z najbardziej interesujących wyników całego zestawienia. Z jednej strony **spokój, brak napięcia i odprężenie** należą do obszarów mocno związanych z odpornością psychiczną. Z drugiej strony tylko 40% uczniów często czuje się spokojnych i bez napięcia w ciele. Oznacza to, że mamy tutaj połączenie dwóch ważnych informacji: **To zasób ważny dla odporności, a jednocześnie stosunkowo mało powszechny.** To właśnie dlatego regulacja napięcia może być jednym z najbardziej praktycznych kierunków pracy z młodymi ludźmi. Co ważne, nie oznacza to po prostu uczenia „relaksu”. Chodzi o znacznie szerszą kompetencję:



A CO Z OTOCZENIEM?

Młody człowiek nie buduje odporności sam. Ale samo zapewnienie wsparcia również nie wystarcza. Wyniki pokazują, że pojedyncze elementy wsparcia szkolnego i pozaszkolnego również wiążą się z odpornością psychiczną, jednak **zależności te są na ogół słabsze niż w przypadku opisanych wyżej zasobów osobistych.** Dotyczy to m.in. możliwości rozmowy z dorosłym, rozmów o emocjach czy obecności wspierających nauczycieli.

Nie należy jednak interpretować tego jako dowodu, że szkoła, nauczyciele czy relacje są mniej ważne. **Pojedynczy wskaźnik nie opisuje całego środowiska, w którym dorasta młody człowiek.** Wynik mówi coś innego: **Największą wartość ma połączenie dobrego środowiska z kompetencjami samego młodego człowieka.** Nie wystarczy więc powiedzieć: „Masz do kogo pójść po pomoc.” Warto również nauczyć młodego człowieka: **„Wiem, kiedy potrzebuję pomocy, potrafię o nią poprosić i wiem, co mogę zrobić sam.”**

Nasza odporność zaczyna się tutaj.

Młodzi ludzie nie potrzebują „więcej siły”.
Potrzebują dostępu do własnych zasobów.



1 Akceptuję siebie

Nie wymagam od siebie perfekcji, jestem ważny taki, jaki jestem.



2 Mam wpływ

Skupiam się na tym, co mogę zmienić i robię kolejny, mały krok.



3 Wiem, co mi pomaga

Kiedy jest mi trudno, wiem, co mogę zrobić, żeby sobie poradzić.



4 Potrafię wrócić do równowagi

Wykorzystuję różne sposoby regulujące napięcie, aby o sobie zadbać.

NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK: To właśnie te kompetencje powinny być traktowane jako ważne kierunki pracy nad odpornością psychiczną młodych ludzi.

KIERUNKI DZIAŁAŃ

CO WYNIKI BADANIA OZNACZAJĄ DLA SZKOŁY?

08

Jeśli chcemy realnie wzmacniać odporność psychiczną,
warto przesunąć akcent:

„Jak **sprawić**,
żeby młody
człowiek był
bardziej
odporny?

Jak pomóc mu
zbudować własny
zestaw narzędzi,
dzięki którym
będzie potrafił
**przejść przez
trudny moment?**

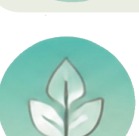
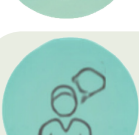
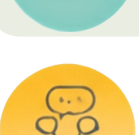
OZNACZA TO ROZWIJANIE NIE TYLKO WIEDZY O EMOCJACH, ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM PRAKTYCZNYCH DOŚWIADCZEŃ.

PRAKTYCZNE DOŚWIADCZENIA



CO WARTO WZMOCNIĆ?

Odporność rośnie wtedy, gdy młody człowiek nie tylko słyszy, co powinien robić, ale wielokrotnie doświadcza: „potrafię”, „mam wpływ”, „umiem sobie pomóc”, „mogę przejść przez trudność”.

	Obszar	Co mówią dane?	Kierunek działania
	Samoakceptacja	Silnie związana z odpornością; 61% uczniów deklaruje akceptację siebie	Wzmacniać
	Sprawczość	Silnie związana z odpornością; 72% czuje wpływ na swoje życie	Rozwijać i wykorzystywać jako mocny zasób
	Własne sposoby radzenia sobie	65% wie, co zrobić, gdy jest smutnych	Rozwijać repertuar strategii
	Regulacja napięcia	Silnie związana z odpornością, ale tylko 40% często czuje spokój i odprężenie	Priorytet rozwojowy
	Stawianie granic	74% potrafi powiedzieć „nie”	Utrwalać istniejący zasób
	Odpoczynek i regeneracja	71% deklaruje, że potrafi odpoczywać	Utrwalać i uczyć świadomego korzystania
	Zainteresowania poza szkołą	84% ma hobby lub zainteresowania	Chronić i wzmacniać jako ważną przestrzeń własną
	Wsparcie dorosłych i szkoły	Związki z odpornością są słabsze niż w przypadku części zasobów osobistych	Łączyć dostępność wsparcia z uczeniem korzystania z niego

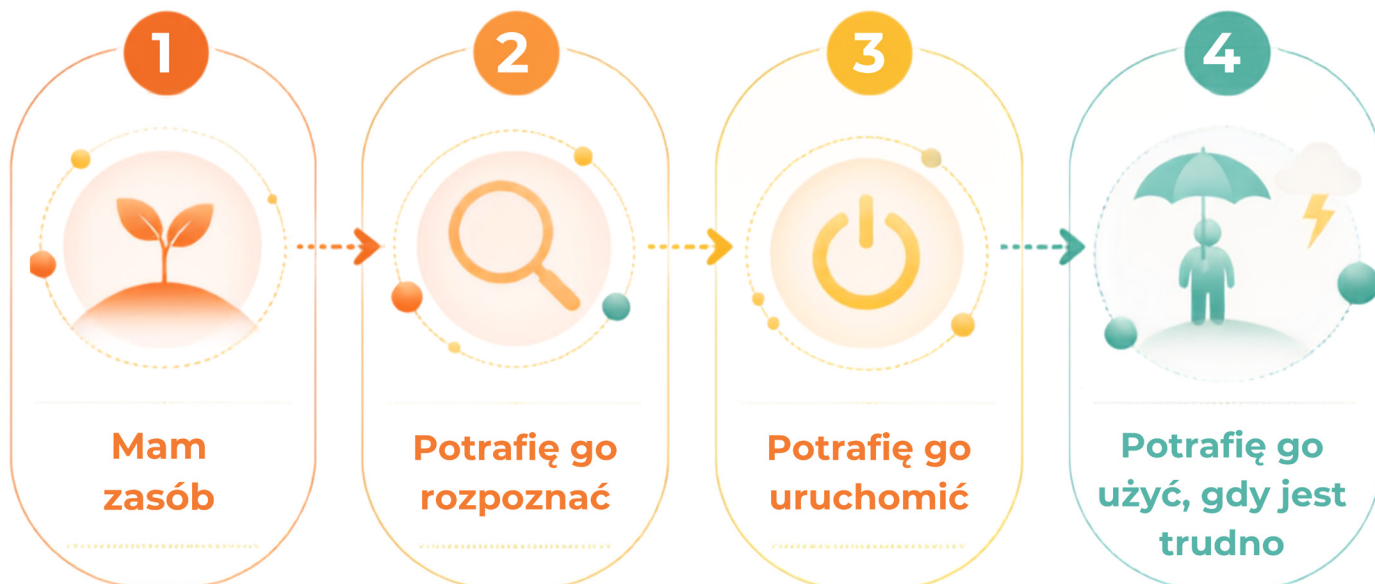
O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ KONSTRUUJĄC PROGRAMY ROZWOJOWE I PROFILAKTYCZNE?

Młodzi ludzie posiadają zasoby. Problemem nie jest więc wyłącznie ich brak. Stoimy przed wyzwaniem nauczania młodych ludzi, jak uruchamiać te zasoby wtedy, kiedy naprawdę ich potrzebują.

Bo młody człowiek może mieć hobby, poczucie wpływu, umiejętność odpoczynku i zdolność stawiania granic, a mimo to **nie regulować**

narastającego napięcia. Może wiedzieć, że jest wartościowy i jednocześnie **w sytuacji porażki natychmiast w to zwątpić**. Może mieć poczucie wpływu, a w obliczu dużego przeciążenia **nie wiedzieć, jaki zrobić pierwszy krok**. Dlatego najważniejszym zadaniem nie jest „wyposażenie młodych w odporność od zera”. **Jest nim zamiana istniejących zasobów w działające kompetencje**.

4 kroki do budowania odporności



NAJWAŻNIEJSZE LICZBY

WYNIKI BADANIA W PIGUŁCE

09



84%

uczniów wskazuje, że pomogłaby im obecność kogoś zaufanego, kto będzie przy nich



48%

posiada w szkole dorosłego, z którym może szczerze porozmawiać



83%

czuje się kochanymi we własnej rodzinie



63%

wskazuje relacje z rówieśnikami jako źródło wsparcia w szkole



84%

posiada własne hobby lub zainteresowania



59%

posiada własny sposób radzenia sobie ze stresem



40%

często czuje się spokojnych, bez napięcia w ciele



32%

uważa, że liczba szkolnych obowiązków jest odpowiednia (42% ocenia ją negatywnie)

KIERUNKI ROZWOJU

WNIOSKI I REKOMENDACJE: ROZWIJAĆ TO, CO JUŻ DZIAŁA

10

1. DLA WSZYSTKICH DOROSŁYCH: ROZWIJAĆ TO, CO JUŻ DZIAŁA

Wyniki badania dają dobry punkt wyjścia do dalszej pracy nad prężnością psychiczną dzieci i młodzieży. **40% badanych uzyskało wysoki poziom prężności, a kolejne 32% poziom przeciętny.** Wśród badanych szczególnie wyraźne są zasoby związane z poczuciem humoru i otwartością na nowe doświadczenia, wytrwałością i determinacją oraz optymistycznym nastawieniem i energią.

Dlatego warto budować dalsze działania **na tym, co już jest obecne**, zamiast z każdym razem rozpoczynać od tworzenia nowych rozwiązań. Pomocne może być regularne zadawanie sobie pytań:

- Co już pomaga młodym ludziom?
- Kiedy radzą sobie choć trochę lepiej?
- Co wtedy robią inaczej?
- Co robią osoby, które są wtedy obok?
- Co warto powtórzyć lub zrobić odrobinę częściej?

To podejście pozwala dostrzegać **wyjątki, małe zmiany i istniejące zasoby**, a następnie rozwijać je krok po kroku.

Nie chodzi więc o to, aby robić więcej wszystkiego. **Chodzi o to, aby lepiej zauważać i wzmacniać to, co już pomaga.**

2. DLA RODZICÓW I INNYCH WAŻNYCH DOROSŁYCH: ROZWIJAĆ WŁASNY WARSZTAT RELACYJNY

Jednym z najbardziej wyraźnych zasobów wskazanych przez młodych ludzi są **relacje z osobami, którym mogą ufać**. Aż 84% badanych wskazało, że w trudnej sytuacji pomogłaby im osoba, której mogą ufać i która będzie przy nich. Wysoko znalazły się również: docenianie starań (80%), możliwość naprawienia

błędu (80%), możliwość zadawania pytań (80%), wiara dorosłego w sukces młodej osoby (77%) oraz możliwość mówienia o swoich potrzebach (76%).

To ważny komunikat: jednym z podstawowych narzędzi wspierania prężności jest relacja.

Każdy rodzic, nauczyciel czy inny ważny dorosły ma możliwość korzystania z tego narzędzia każdego dnia. Nie wymaga ono specjalnego programu ani dodatkowej infrastruktury. Wymaga rozwijania własnego sposobu bycia z młodą osobą: **zauważania wysiłku, słuchania, zadawania pytań, doceniania małych kroków, pozostawiania przestrzeni na błąd i wyrażania wiary w możliwości dziecka.**

Warto więc rozwijać nie tylko ofertę skierowaną do dzieci i młodzieży, ale również **warsztat dorosłych**, którzy są obecni w ich codziennym życiu.

3. DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI: ZAUWAŻAĆ MAŁE KROKI

Wyniki badania wskazują na znaczenie samoakceptacji, poczucia wpływu na własne życie oraz posiadania własnych sposobów radzenia sobie. Samoakceptacja należała do zmiennych najsilniej związanych z prężnością.

Jednocześnie **75% uczniów wskazało, że pomocne byłoby dla nich docenianie małych kroków, a nie tylko osiągnięcia celu.**

Warto zatem częściej zauważać nie tylko rezultat, ale również:

- wysiłek,
- próbę,
- wytrwałość,
- zastosowaną strategię,
- moment, w którym młoda osoba zrobiła coś trochę inaczej,
- mały krok w kierunku ważnego dla niej celu.

Zamiast koncentrować uwagę wyłącznie na pytaniu „Czy się udało?”, można częściej pytać:

- „Co zrobiłeś, że było choć trochę lepiej?”
- „Co tym razem zadziało?”
- „Co warto powtórzyć?”

Takie podejście pozwala młodej osobie nie tylko doświadczać sukcesu, ale również **rozpoznawać własne sposoby radzenia sobie**.

4. DLA NAUCZYCIELI I WYCHOWAWCÓW: WZMACNIAĆ SPRAWCZOŚĆ

Poczucie wpływu na własne życie było silnie związane z ogólnym poziomem prężności oraz z optymistycznym nastawieniem i energią. Młoda osoba może łatwiej korzystać ze swoich zasobów, kiedy doświadcza, że jej decyzje mają znaczenie, może wybrać sposób działania i wykonać konkretny krok.

Znajduje to również odzwierciedlenie w deklaracjach uczniów: około **67% badanych uznało za pomocne pytanie ich o zdanie przy rozwiązywaniu problemu i umożliwienie im samodzielnego działania**.

W praktyce warto więc częściej tworzyć sytuacje, w których młoda osoba może:

**wybrać → spróbować → sprawdzić → zmienić
→ spróbować ponownie.**

Rolą dorosłego nie zawsze musi być dostarczenie gotowego rozwiązania. Czasem bardziej wspierające będzie pytanie: „**Jak Ty myślisz, co mogłoby pomóc?**” a następnie pozostawienie przestrzeni, aby młoda osoba mogła sprawdzić własny pomysł.

5. DLA SZKOŁY: SZUKAĆ WYJĄTKÓW I ROZWIJAĆ DOBRE PRAKTYKI

Badanie pokazuje, że szkoła jest ważnym środowiskiem, w którym mogą być rozwijane zasoby młodych ludzi. Jednocześnie poszczególne doświadczenia uczniów w tym obszarze są zróżnicowane, na przykład 48% badanych wskazało, że ma w szkole dorosłego, z którym może szczerze porozmawiać, a 43% doświadcza wsparcia

i motywowania ze strony nauczycieli.

Warto potraktować te wyniki przede wszystkim jako zaproszenie do przyjrzenia się dobrym doświadczeniom, które już są obecne w szkołach.

W każdej szkole można szukać odpowiedzi na pytania:

- Którzy nauczyciele szczególnie dobrze budują relacje z uczniami?
- W których klasach uczniowie częściej czują, że są słuchani?
- Kiedy uczniowie mają poczucie wpływu?
- Co robią wtedy dorośli?
- Co można z tych doświadczeń przenieść do kolejnych miejsc?

W ten sposób szkoła może rozwijać się **od istniejących zasobów**, a nie od założenia, że trzeba zbudować wszystko od początku.

6. DLA OSÓB PROJEKTUJĄCYCH DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE I WSPIERAJĄCE: MNIEJ NOWYCH ELEMENTÓW, WIĘCEJ CIĄGŁOŚCI

Wyniki badania pokazują, że sama obecność pojedynczego programu, zajęć czy miejsca przeznaczonego na wsparcie nie jest automatycznie związana z wysoką prężnością. Znaczenie ma również to, czy młoda osoba **potrafi korzystać ze wsparcia, ma własne strategie działania, akceptuje siebie, doświadcza wpływu na swoje życie i może korzystać ze wsparcia w sposób trwały**.

Dlatego warto rozwijać działania, które **łączą się z codziennym życiem młodej osoby**, zamiast ograniczać się do pojedynczych, oderwanych od siebie aktywności.

Jeśli szkoła prowadzi już działania, które pomagają uczniom rozpoznawać emocje, korzystać ze wsparcia, budować relacje czy rozwijać sprawczość, warto najpierw zapytać:

- Co z tego już działa?
- Kiedy uczniowie rzeczywiście z tego korzystają?
- Jak możemy sprawić, żeby tego doświadczenia było trochę więcej?

To pozwala budować ciągłość zamiast mnożenia inicjatyw.

7. DLA CAŁEGO ŚRODOWISKA DOROSŁYCH: ROZWIJAĆ KULTURĘ „WIĘCEJ TEGO, CO DZIAŁA”.

Wyniki badania dają przestrzeń do przesunięcia uwagi z braków dzieci i młodzieży na ich zasoby i z wielkich zmian na małe, możliwe do zauważenia kroki.

Nie oznacza to pomijania obszarów, które warto wzmacniać. Oznacza raczej inną kolejność.



W praktyce oznacza to rozwijanie kultury, w której dorośli częściej pytają:

- Co już działa?
- Kiedy jest lepiej?
- Co wtedy robisz?
- Kto lub co Ci pomaga?
- Co jeszcze odrobinę by pomogło?
- Jak poznamy, że zrobiliśmy krok do przodu?

PODSUMOWANIE REKOMENDACJI

Nie zaczynamy od pustej kartki. Badanie pokazuje obecność wielu zasobów, zarówno po stronie młodych ludzi, jak i w ich relacjach z otoczeniem. **40% badanych ma wysoki poziom prężności, a młodzi ludzie bardzo wyraźnie potrafią wskazać osoby i doświadczenia, które pomagają im w trudnych sytuacjach.**

Dlatego warto wykorzystać ten potencjał poprzez **rozwijanie tego, co już działa, poszukiwanie wyjątków, wzmacnianie małych kroków i rozwijanie warsztatu dorosłych.**

Być może najważniejszą zmianą nie będzie więc wprowadzenie kolejnego narzędzia, lecz **uważniejsze korzystanie z narzędzi, które już posiadamy.** A jednym z najważniejszych z nich jest człowiek.

Relacja, obecność, zainteresowanie, dobre pytanie, docenienie wysiłku, wiara w możliwości młodej osoby i pozostawienie jej przestrzeni do własnego działania, to zasoby dostępne każdego dnia.

Mamy na czym budować. Teraz warto nauczyć się robić więcej tego, co już pomaga. Mały krok. Wyjątek. Zasób. Relacja. I trochę więcej tego, co działa.



Zastrzeżenie metodologiczne

Badanie ma charakter korelacyjny i przekrojowy (jednorazowy pomiar), nie pozwala więc na wnioskowanie o związkach przyczynowo-skutkowych. Oceny skuteczności konkretnych interwencji wymagałyby badania podłużnego lub porównania wyników przed i po wdrożeniu danego działania.