

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

WYNIKI OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA
Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA
2025/2026

Wyniki badania dla
Szkoły Podstawowej nr 23
im. J. Drożdża
w Bielsku-Białej



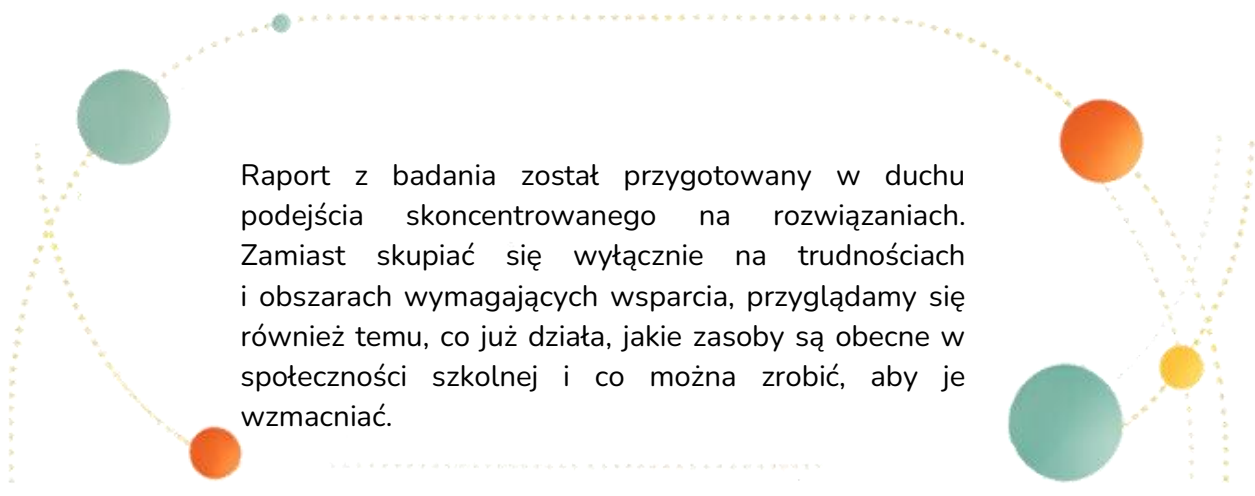
Jak spojrzeć na przedstawione wyniki?

Niniejszy raport przedstawia wyniki badania przeprowadzonego wśród **113 uczennic i uczniów** klas 4–8 Szkoły Podstawowej nr 23 im. J. Drożdża w Bielsku-Białej, w okresie od października 2025 do czerwca 2026 roku, w ramach OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY prowadzonego przez Fundację Pomocy Dzieciom ULICA.

W badaniu wzięło udział 3526 uczniów z 55 szkół województwa śląskiego.

Ze względu na niewielką liczebność grupy badanej w odniesieniu do całkowitej liczby uczniów szkoły, przedstawione wyniki nie mają charakteru w pełni reprezentatywnego dla całej placówki — odzwierciedlają sytuację grupy uczniów, która faktycznie wzięła udział w badaniu.

Pełna wersja naukowa ogólnopolskiego raportu z tabelami statystycznymi, testami istotności różnic i wskaźnikami rzetelności dostępna jest na stronie badania: <https://www.niemozliwego.pl/badania>



Raport z badania został przygotowany w duchu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Zamiast skupiać się wyłącznie na trudnościach i obszarach wymagających wsparcia, przyglądamy się również temu, co już działa, jakie zasoby są obecne w społeczności szkolnej i co można zrobić, aby je wzmacniać.

Zachęcamy, aby spojrzeć na przedstawione wyniki jak na kompas. Nie są one oceną szkoły ani zamkniętą diagnozą. Mają pomóc rozpoznać, gdzie dziś znajduje się społeczność szkolna, dostrzec jej mocne strony i wskazać kierunki dalszego rozwoju. Tak jak kompas nie wyznacza całej drogi, lecz pomaga obrać właściwy kierunek, tak wyniki badania mogą stać się punktem wyjścia do wyboru małych, konkretnych kroków, które będą miały znaczenie dla codziennego funkcjonowania szkoły.

Podsumowanie wyników

43%

uczniów charakteryzuje wysoki
poziom prężności

29%

uczniów charakteryzuje niski
poziom prężności

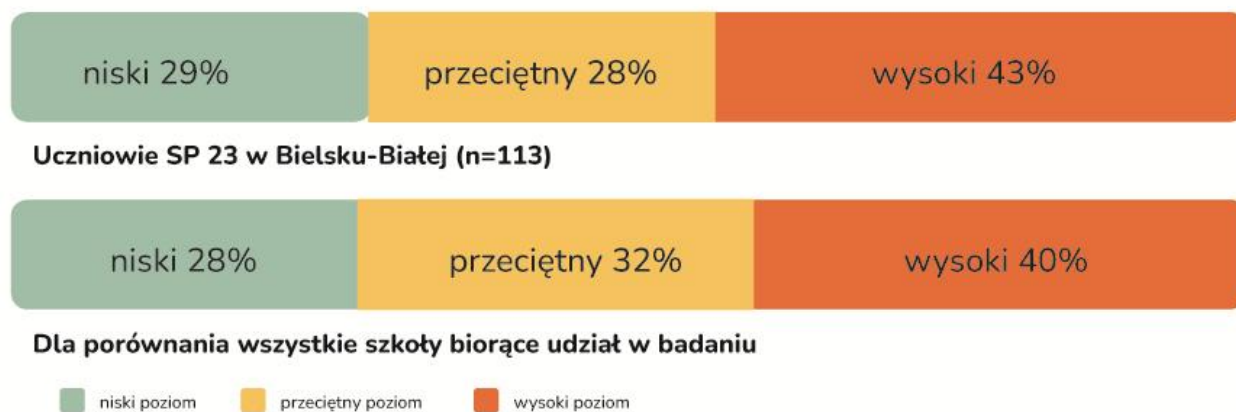
Tolerancja trudnych emocji

To obszar wymagający uwagi w całym systemie

Jak silna jest odporność psychiczna naszych uczniów?

Odporność (prężność) psychiczna to zdolność do radzenia sobie z trudnościami, stresem i niepowodzeniami oraz „powracania do formy” po trudnych doświadczeniach. Zbadaliśmy ją za pomocą standaryzowanego narzędzia opartego na skali prof. Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego.

Wyniki prężności psychicznej uczniów naszej szkoły, biorących udział w badaniu.



43% uczniów uzyskało wynik wskazujący na wysoki poziom prężności — nieco więcej niż średnia dla wszystkich szkół biorących udział w badaniu (40%). Jednocześnie **29% uczniów (33 osoby)** uzyskało wynik wskazujący na niski poziom prężności — zbliżony odsetek do średniej ogólnopolskiej (28%), ale w liczbach bezwzględnych to spora grupa uczniów, która może potrzebować bardziej intensywnego wsparcia.

Warto jednak zapytać nie tylko „co nie działa”. Skoro 43% uczniów ma wysoki poziom prężności, warto zapytać też: co się u nich sprawdza? Co możemy z tego wziąć i powielać w całej społeczności szkolnej?

Cztery obszary odporności psychicznej

Badanie prócz prężności mierzy również cztery składowe odporności. Oto jak wypadli nasi uczniowie (im wyżej, tym silniejszy zasób):



Wartości procentowe wyrażają nasilenie danego zasobu względem maksymalnego możliwego wyniku, wyłącznie poglądowo.

Nasi uczniowie odzwierciedlają niemal dokładnie ogólnopolski wzorzec czterech zasobów odpornościowych. Najmocniejszą stroną jest **poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia** — potrafią zachować dystans wobec trudności i otwartość na nowe sytuacje. Najłabszym ogniwem są **kompetencje osobiste i tolerancja trudnych emocji**, czyli zdolność do wytrzymania napięcia, smutku czy złości bez uciekania od nich oraz odzyskiwania równowagi po niepowodzeniu. To ten sam obszar, który wypadł najłabiej w całym badaniu, nie jest to problem specyficzny dla naszej szkoły, ale ogólna prawidłowość rozwojowa, którą warto świadomie wspierać.

Jak uczniowie oceniają wsparcie w naszej szkole?

Poprosiliśmy uczniów o ocenę konkretnych elementów wsparcia dostępnych w szkole. Poniżej odsetek odpowiedzi pozytywnych („raczej tak” + „zdecydowanie tak”):



Co pomaga naszym uczniom w trudnych chwilach?

Zapytaliśmy uczniów, co pomaga im radzić sobie w trudnych sytuacjach. Ich odpowiedzi pokazują, jakie formy wsparcia, relacje i elementy środowiska są przez nich postrzegane jako szczególnie pomocne.

Odsetek uczniów SP 23 w Bielsku-Białej, którzy zgodzili się („raczej tak” lub „zdecydowanie tak”), że pomogłoby im...

- mieć kogoś, kto wierzy w ich sukces i mówi im o tym — **81%**
- mieć kogoś, kto nawet gdy zrobią coś złego, daje im szansę to naprawić — **80%**
- mieć kogoś, komu mogą ufać, bo wiedzą, że będzie przy nich — **80%**
- mieć kogoś, kto potrafi być przy nich, gdy czują się smutni, źli, rozczarowani — **79%**
- mieć kogoś, kto docenia ich starania — **78%**
- mieć kogoś, kto pozwala im pytać, gdy czegoś nie wiedzą — **76%**

6 pozycji o najwyższym wyniku — pełna lista w raporcie wojewódzkim.

Wyniki pokazują, że młodzi ludzie przede wszystkim potrzebują relacji, w których mogą czuć się bezpiecznie, być wysłuchani i traktowani z zaufaniem. Najczęściej wskazywali na wiarę dorosłego w ich

sukces (81%), możliwość naprawienia błędu (80%) oraz obecność osoby, której mogą ufać (80%) oraz która potrafi być przy nich w trudnych emocjach (79%). Wysoko oceniono także docenianie starań (78%) i prawo do pytania bez obawy oceny (76%).

Co ciekawe, znacznie rzadziej uczniowie wskazywali na motywowanie poprzez korzyść czy nagrodę. Pytanie o to, „co będę mieć z tego, że coś zrobię”, uzyskało **61%** odpowiedzi pozytywnych — najmniej spośród wszystkich badanych elementów. **Wyniki sugerują więc, że kiedy młodemu człowiekowi jest trudno, najbardziej potrzebuje nie kolejnej presji, żeby „dać radę”, ale kogoś, kto jest obok, słucha, zauważa wysiłek, daje przestrzeń na błąd i wierzy, że można znaleźć własny sposób na poradzenie sobie z trudnością.**

Co warto z tym zrobić?

Poniższe rekomendacje wynikają bezpośrednio z wyników badania w naszej szkole i z doświadczeń metodycznych Fundacji ULICA, opartych na podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Wyniki badania pokazują zarówno mocne strony szkoły, jak i obszary, które warto dalej wzmacniać. **43% uczniów** osiągnęło wysoki poziom prężności psychicznej, to wynik nieco wyższy niż średnia dla wszystkich badanych szkół. Jednocześnie 29% uczniów (33 osoby) uzyskało wynik wskazujący na niski poziom, czyli praktycznie tyle samo, co średnio w całym badaniu — nasza szkoła pod względem odporności psychicznej odzwierciedla dość wiernie ogólny obraz całego badania. Rekomendujemy działania, które z jednej strony wzmacniają to, co już działa, a z drugiej pozwalają lepiej odpowiadać na potrzeby uczniów wymagających większego wsparcia.

1. Zadbajmy o przestrzeń do wyciszenia i odzyskiwania równowagi

Zaledwie **27% uczniów** wskazuje, że w szkole są miejsca, w których można spokojnie odpocząć i wyciszyć się — to najniższy wynik spośród wszystkich ocenianych elementów wsparcia szkolnego. Warto wyznaczyć w szkole miejsce, w którym uczeń może na chwilę się zatrzymać, obniżyć napięcie i wrócić do równowagi, bez oceniania i bez stygmatyzowania. To może być prosty, jasno określony element codziennego funkcjonowania szkoły, który daje uczniom możliwość nauczenia się, jak radzić sobie z napięciem, zanim będą gotowi wrócić do działania.

2. Wzmacniamy umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami

Obszar związany z tolerowaniem trudnych emocji i odzyskiwaniem równowagi (60%, najniższy z czterech zasobów) warto szczególnie uwzględnić w pracy wychowawczej — tym bardziej, że w indywidualnej przestrzeni samopoczucia tylko **49% uczniów** często czuje się spokojnie, bez napięcia, a **57%** deklaruje, że ma własny sposób radzenia sobie ze stresem. Pomocne mogą być krótkie, regularne działania dotyczące:

- rozpoznawania i nazywania emocji,
- zauważania sygnałów narastającego napięcia,

- szukania własnych sposobów na odzyskanie równowagi,
- wracania do działania po błędzie, konflikcie czy niepowodzeniu.

W tym obszarze dobrze sprawdza się podejście skoncentrowane na rozwiązaniach: zauważanie małych kroków, szukanie wyjątków, docenianie wysiłku i wspólne odkrywanie tego, co już pomaga uczniowi radzić sobie w trudnych sytuacjach. Szkoły biorące udział w badaniu otrzymają bezpłatny dostęp do scenariuszy wzmacniających ten aspekt funkcjonowania dzieci i młodzieży.

3. Zobaczmy uczniów, którzy potrzebują więcej wsparcia

Dobry wynik części uczniów nie oznacza, że wszyscy funkcjonują podobnie. **33 badanych uczniów (29%)** uzyskało wynik wskazujący na niski poziom prężności psychicznej — to niemal dokładnie tyle samo, co średnia dla wszystkich badanych szkół (28%), ale w liczbach bezwzględnych, przy 113 uczniach objętych badaniem, to grupa wymagająca realnej uwagi. Warto zastanowić się, jak szkoła może wcześniej zauważać tych uczniów i proponować im adekwatne wsparcie, we współpracy z wychowawcami, pedagogiem, psychologiem i rodzicami. Nie chodzi o tworzenie kolejnej etykiety, ale o to, aby wynik badania pomógł odpowiedzieć na pytanie: „Kto potrzebuje od nas trochę więcej uwagi i co możemy zrobić, żeby mu ją zapewnić?”

4. Budujmy sieć zaufanych dorosłych i język doceniania

Wyniki pokazują, że uczniowie szczególnie wysoko cenią obecność osoby, której mogą ufać, oraz dorosłego, który pozostaje przy nich także wtedy, gdy przeżywają smutek, złość lub rozczarowanie. Jednocześnie **50% uczniów** deklaruje, że ma w szkole dorosłego, z którym może szczerze porozmawiać, a jedynie **46%** czuje wsparcie i motywację ze strony nauczycieli — poniżej poziomu, jakiego można by oczekiwać, patrząc na to, jak wysoko (76–82%) uczniowie oceniają wartość takiej relacji w pytaniach hipotetycznych. Warto więc nie tylko wskazać uczniom konkretne osoby i miejsca, w których mogą szukać pomocy, ale także zadbać o to, aby kontakt z dorosłym był przewidywalny, bezpieczny i oparty na aktywnym słuchaniu.

Najwyżej oceniane potrzeby uczniów dotyczą komunikatów, które wzmacniają poczucie własnej wartości i sprawczości: wiary w sukces, możliwości naprawienia błędu, obecności w trudnych emocjach oraz zaufania. Oznacza to, że ważnym elementem pracy szkoły może być rozwijanie codziennego języka informacji zwrotnej, który koncentruje się nie tylko na rezultacie, lecz także na wysiłku, strategii i postępie ucznia.

Pomocne może być rozwijanie u kadry kompetencji związanych z:

- aktywnym słuchaniem,
- zadawaniem pytań zamiast szybkiego udzielania rad,
- walidowaniem emocji,
- zauważaniem zasobów ucznia,
- stawianiem granic bez zawstydzania.

5. Uczmy przygotowania się do trudności

W porównaniu z potrzebą bycia wysłuchanym i docenionym (76–82%) słabiej zaznaczają się odpowiedzi dotyczące planowania po porażce (64%) oraz świętowania pokonania trudności (64%), a analizowanie, co można zyskać dzięki pokonaniu trudności, uzyskało najniższy wynik (61%). Może to wskazywać na potrzebę rozwijania u uczniów konkretnych strategii: zatrzymania się po niepowodzeniu, nazwania tego, co się wydarzyło, określenia kolejnego małego kroku i zaplanowania sposobu powrotu do działania i przede wszystkim planowania niepowodzeń, jako naturalnego elementu uczenia się. Dzieci, które są przygotowane na potknięcia zaczynają traktować je jako formę nauki, dzięki czemu zachowują w sobie motywację do zmiany i łatwiej radzą sobie z niepowodzeniami.

6. Wprowadźmy możliwość zadawania pytań i zgłaszania potrzeb

Uczniowie wskazują, że pomocne jest dla nich posiadanie osoby, przy której mogą zadawać pytania (76%) i mówić o swoich potrzebach (71%). Warto wzmacniać w szkole komunikat, że pytanie o pomoc nie jest oznaką słabości, a zgłoszenie trudności może być pierwszym krokiem do wspólnego znalezienia rozwiązania.

Od wyniku do działania

Badanie nie ma być jedynie diagnozą. Ma pomóc szkole zdecydować, co warto zrobić dalej.

Dlatego proponujemy, aby szkoła wybrała na początek 2–3 obszary, które są dla niej najbardziej istotne, i zaplanowała niewielkie, możliwe do wdrożenia działania. Następnie warto po pewnym czasie sprawdzić, co się zmieniło i co jeszcze może być potrzebne. Fundacja Pomocy Dzieciom ULICA wspiera szkoły w tym procesie poprzez szkolenia dla nauczycieli, warsztaty dla uczniów, konsultacje oraz działania rozwijające kulturę szkoły skoncentrowaną na zasobach i rozwiązaniach.

Rekomendacje mają charakter ogólny i punktowy. Fundacja ULICA oferuje wsparcie we wdrożeniu wybranych działań (szkolenia dla nauczycieli, warsztaty dla uczniów, konsultacje) — szczegóły dostępne na życzenie szkoły. Pełny raport ogólny: niemozliwego.pl/badania

Dziękujemy!

Dziękujemy uczennicom i uczniom Szkoły Podstawowej nr 23 im. J. Drożdża w Bielsku-Białej oraz gronu pedagogicznemu za udział w badaniu. Wyniki będą wykorzystane wyłącznie w celu wspierania odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

Kontakt: Fundacja Pomocy Dzieciom ULICA | niemozliwego.pl