
RESQL
Uniwersytet SWPS
UNIQA
FUNDACJA
RAPORT:
Mladí pod tlakom
Pedagogická diagnóza 2025/2026

ORGANIZÁTORI:

RESQL

Uniwersytet SWPS

UNIQA FUNDACJA

SPRACOVANIE:

dr Piotr Rycielski – Univerzita SWPS, RESQL, Nadácia RESQL
Mania Żurowska – RESQL
dr Radosław Kaczan – Univerzita SWPS, RESQL, Nadácia RESQL
Magdalena Bartylak – RESQL
Kamila Dankowska – RESQL

PARTNERI:

Fundacja Jim

RESQL FUNDACJA

Obsah

RESQL 4

Výskumná vzorka 8

Ukazovatele 12

Analýzy 15

Šikanovanie a násilné správanie 16

Psychologická situácia mladých 28

Vyučovanie predmetov 44

Súhrnný model 51

Zhrnutie 58

Odporúčania 62


RESQL

RESQL je systém vytvorený na to, aby reálne pomáhal školám zvládať násilie medzi rovesníkmi. Na rozdiel od jednorazových akcií či preventívnych kampaní funguje RESQL ako integrovaný nástroj každodennej podpory, ktorý školám umožňuje problémy zachytiť a zároveň na ne reagovať skôr, než stihnú eskalovať. Hlavným cieľom systému je pôsobiť v oblastiach, ktoré priamo ovplyvňujú well-being žiakov a ich pocit bezpečia – teda obmedziť šikanovanie a zlepšiť sociálnu klímu triedy.

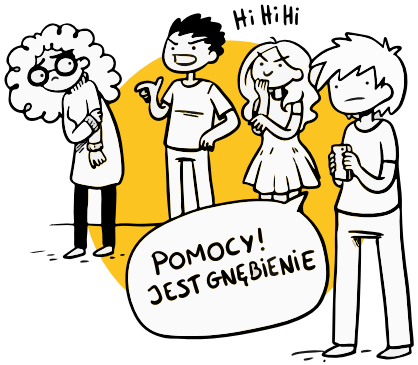
Systém sa skladá z piatich vzájomne sa dopĺňajúcich zložiek. Prvou z nich je mobilná aplikácia, prostredníctvom ktorej môžu žiaci anonymne nahlasovať prípady rovesníckeho násilia. Anonymita je mimoriadne dôležitá, pretože v mnohých situáciách sa mladí ľudia obávajú priamej konfrontácie alebo nevedia, komu môžu dôverovať.

Druhou zložkou je panel intervenujúceho – nástroj určený pre vyškolených pracovníkov školy, ktorí prijímajú hlásenia, dopytujú sa na podrobnosti a robia ďalšie kroky. Práve tu sa začína skutočná intervenčná práca: kontakt so žiakmi, rozhovory, zistenie situácie, rozhodnutia, opatrenia.

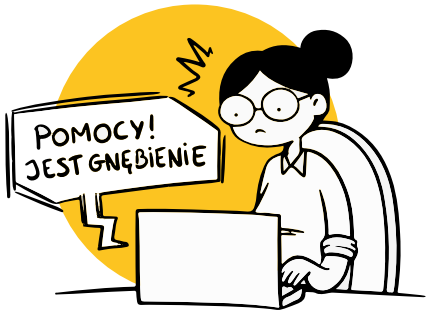
Treťou zložkou systému sú školenia pre pedagogickú radu a žiakov. Vďaka nim škola nielen rieši jednotlivé konflikty, ale aj buduje vedomosti a kompetencie celej komunity.

Ďalšou zložkou sú scenáre triednických hodín, ktoré triednym učiteľom umožňujú pracovať s triedou na dôležitých témach: vzťahoch, spolupráci, empatii a reagovaní na násilie.

REAKCIA



NAHLÁSENIE



INTERVENCIA



ZMENA



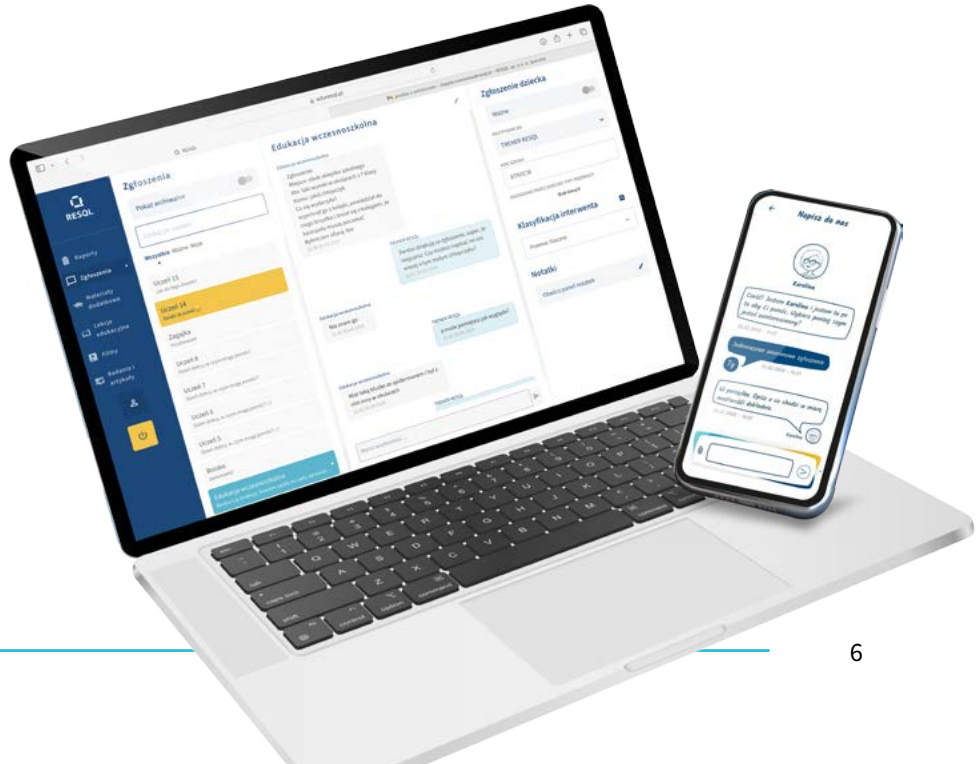
A napokon – RESQL poskytuje učiteľom súbor intervenčných, psychologických a právnych pomôcok, vďaka ktorým môžu konať uvážene a na základe spoľahlivých postupov.

Fungovanie systému vychádza z poznania, že šikanovanie nikdy nie je izolovaný incident – je to sociálny proces, ktorý sa rozvíja a pretrváva, ak mu nikto nebráni. Preto RESQL spája nahlasovanie, intervenciu a psychoedukáciu v oblasti rovesníckeho násilia – tak, aby škola mohla konať nielen reaktívne, ale aj preventívne.

Za vznikom systému stojí interdisciplinárny tím vedcov a praktikov z Univerzity SWPS: dr hab. prof. Małgorzata Wójcik, Krzysztof Rzeńca, dr Radosław Kaczan, Karolina Malinowska, dr Piotr Rycielski a Piotr Ciszek. Výsledná podoba RESQL je výsledkom dlhoročného výskumu, konzultácií a pilotných zavádzaní v školách – systém vznikal spoločne so žiakmi, učiteľmi, riaditeľmi a rodičmi, aby zodpovedal skutočným potrebám a problémom.

Tím RESQL aktívne podporuje školy v každej fáze zavádzania. Školy nedostávajú len samotný systém, ale aj starostlivosť, školenia a konzultácie, ktoré im pomáhajú využívať nástroje v praxi a vytvárať prostredie podporujúce bezpečnosť žiakov.

Vďaka zavedeniu RESQL získavajú školy nielen okamžitú pomoc pri riešení konfliktov, ale aj nástroj na sledovanie vzťahov medzi žiakmi a reagovať skôr, než sa objavia vážnejšie problémy. Dá sa povedať, že RESQL umožňuje „vidieť“ to, čo doteraz často unikalo – tiché signály napätia, vylúčenie, znepokojujúce vzťahy, teda všetko, čo môže viesť k eskalácii násilia. Do konca roka 2025 fungoval systém RESQL už vo viac ako 600 školách v celom Poľsku, čo z neho robí najväčší a najkomplexnejší program proti násiliu v krajine. Jeho rozvoj a rastúci počet používateľov ukazujú, že školy potrebujú nástroje, ktoré nielen podporujú intervenciu, ale rozvíjajú aj kompetencie a samostatnosť pri budovaní bezpečného prostredia.



Úvod

Škola je jedným z najdôležitejších prostredí, v ktorých sa mladý človek rozvíja. Žiaci v nej získavajú vedomosti, budujú vzťahy, učia sa spolupracovať a vyrovnávajú sa s ďalšími a ďalšími požiadavkami. Školská každodennosť však môže priniesť aj zaťažujúce skúsenosti: tlak na výkon, konflikty s rovesníkmi, pocit osamelosti, náročný kontakt s dospelými, únavu a príznaky emocionálneho i fyzického napätia. A práve na tieto skúsenosti sa zameriava správa „Mladí pod tlakom“.

Pedagogická diagnóza 2025/2026 ukazuje, ako žiaci vnímajú klímu svojich tried, vzťahy s rovesníkmi a učiteľmi, vlastnú psychickú pohodu a každodenné vzdelávacie skúsenosti. Analýza zahŕňa riziká, ako je šikanovanie, násilné správanie, úzkostné a depresívne symptómy, ako aj zdroje: energiu, podporu dospelých, dobré vzťahy a pozitívny postoj k vyučovaniu. Takáto široká perspektíva umožňuje opísať školský tlak ako súbor mnohých prekrývajúcich sa faktorov.

Výskum sa uskutočnil formou anonymného online dotazníka v základných školách, gymnáziách, stredných odborných školách a odborných učilištiach. Dotazník zahŕňal skúsenosti s rovesníckym násilím, klímu triedy, správanie učiteľov, somatické a emocionálne symptómy, energiu a postoj k poľskému jazyku, matematike a telesnej výchove. Zisťovali sa aj údaje o pohlaví, sebahodnotení neurodiverzity, lokalite školy a veľkosti obce.



Výskumná vzorka

Opis skúmanej vzorky

23 782

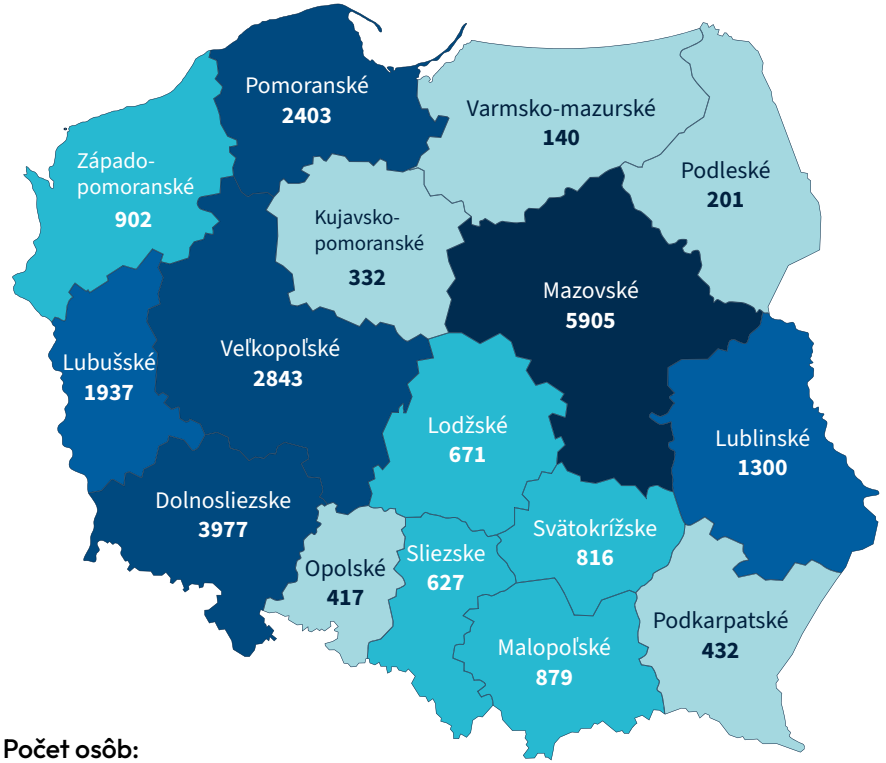
POČET ŽIAKOV ZAPOJENÝCH DO VÝSKUMU

123

POČET ŠKÔL ZAPOJENÝCH DO VÝSKUMU

Výskum zachytil hlasy žiakov zo škôl vo všetkých vojvodstvách. Najväčší podiel vo vzorke mali Mazovské vojvodstvo – 24,8 %, Dolnosliezske – 16,7 %, Veľkopoľské – 12,0 % a Pomoranské – 10,1 %. Spolu tieto štyri regióny tvorili 63,6 % dotazníkov. Výsledky ukazujú skúsenosti žiakov z mnohých miestnych prostredí, pričom niektoré vojvodstvá sú zastúpené výraznejšie.

Počet opýtaných podľa vojvodstiev:

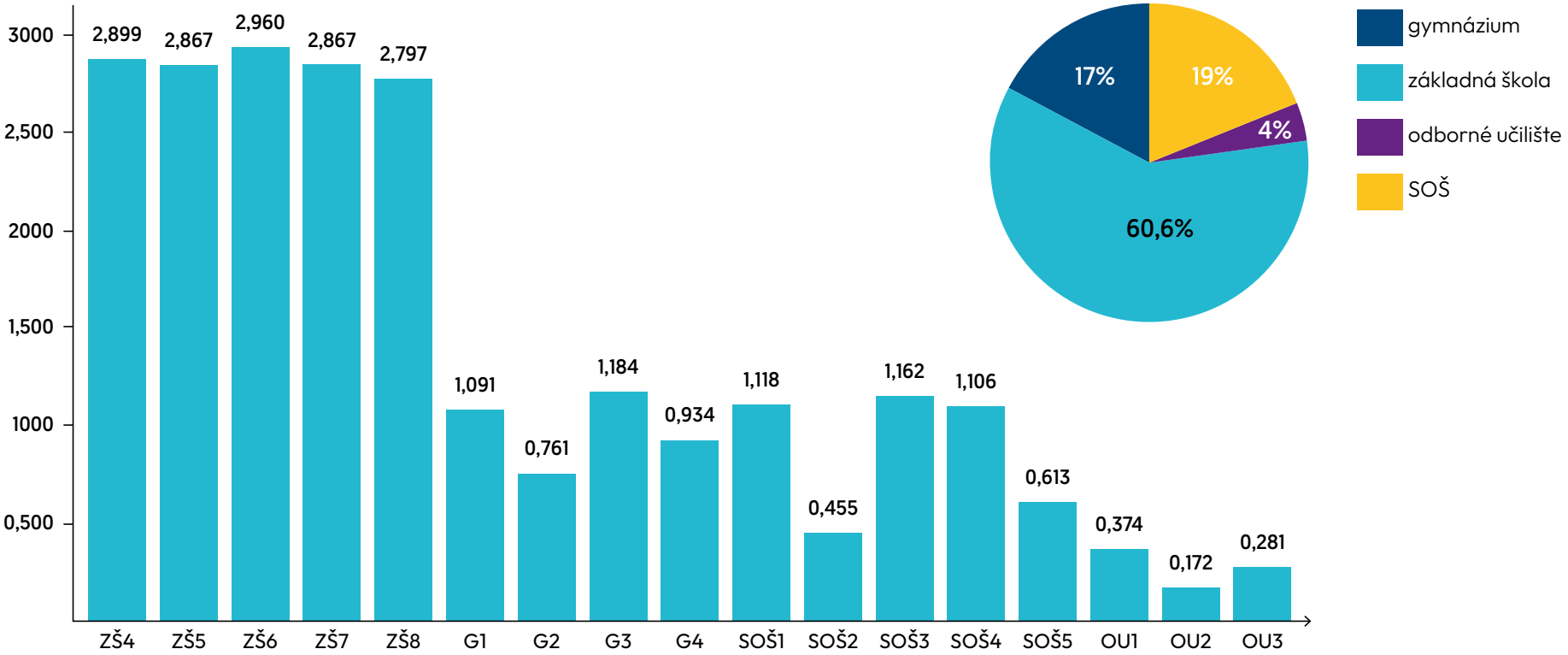


Najväčší podiel:
Mazovské – 5905 osôb (24,8 %)

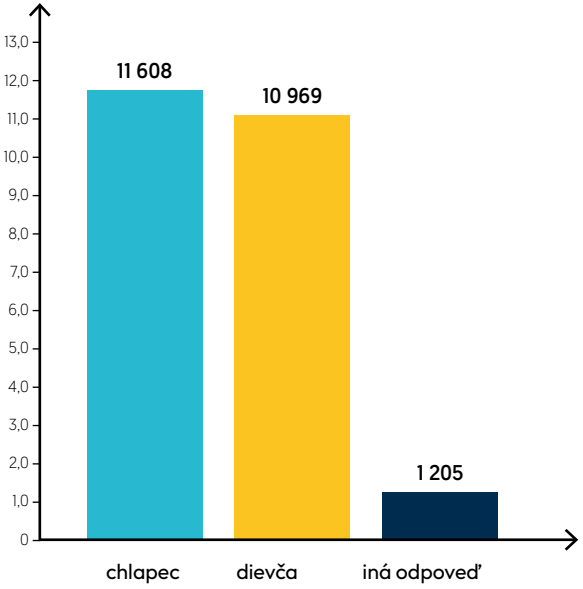
Najmenší podiel:
Varmsko-mazurské – 140 osôb (0,6 %)

Výskum zahŕňal žiakov základných škôl, gymnázií, SOŠ a odborných učilíšť

Žiaci základných škôl tvorili 60,6 % opýtaných. Podiel žiakov stredných odborných škôl (SOŠ) dosiahol 18,8 %, gymnázií 16,9 % a odborných učilíšť (OU) 3,7 %. Jednotlivé ročníky základnej školy sú zastúpené v podobných pomeroch, čo poskytuje stabilný základ na opis výsledkov od štvrtého po ôsmy ročník.

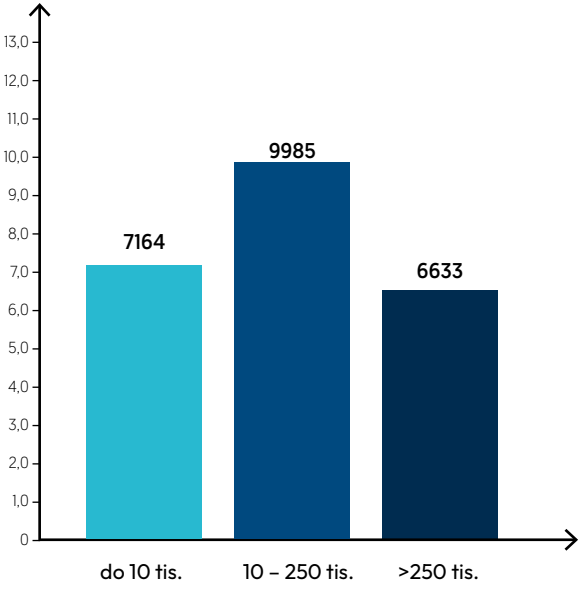


POHLAVIE



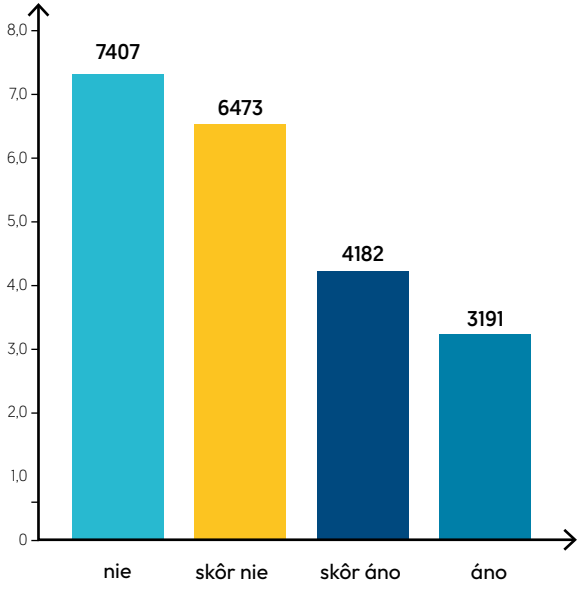
Chlapci tvorili 48,8 % opýtaných, dievčatá 46,1 % a kategóriu „iná odpoveď“ zvolilo 5,1 % žiakov. Podobná početnosť dvoch najväčších skupín uľahčuje ich porovnávanie. Výsledky kategórie „iná odpoveď“ si po rozdelení podľa ročníkov a typov škôl vyžadujú opatrnejšiu interpretáciu, keďže táto skupina má vo vzorke menší podiel.

VEĽKOSŤ OBCE



Vo vzorke sa **30,1 %** žiakov učilo v obciach do 10 tisíc obyvateľov, **42,0 %** v obciach od 10 do 250 tisíc a **27,9 %** v najväčších mestách.

NEURODIVERZITA



Spomedzi žiakov, ktorí odpovedali na otázku o neurodiverzite, zvolilo 19,7 % „skôr áno“ a 15,0 % „áno“. Spolu teda viac ako tretina platných odpovedí naznačuje presvedčenie o vlastnej neuroatypickosti, v menšej či väčšej miere.



Ukazovatele

Použité škály a nástroje

Výskum sa uskutočnil pomocou anonymného online dotazníka. Dotazník pokrýval najdôležitejšie oblasti každodenného fungovania žiakov: vzťahy s rovesníkmi, sociálnu klímu triedy, kontakt s učiteľmi a triednym učiteľom, skúsenosti s rovesníckym násilím, psychickú pohodu, somatické ťažkosti a úroveň energie.

Zisťovali sa aj údaje o type školy, ročníku, pohlaví, lokalite školy a o presvedčení, že žiak patrí do skupiny neuroatypických osôb.

Na meranie skúseností s rovesníckym násilím sa použila poľská verzia škály School Bullying Victimization Scale (SBVS), ktorú tím RESQL vypracoval na základe nástroja Sjögrena a kol. Škála zahŕňala rôzne formy viktimizácie, okrem iného vysmievanie, prezývanie, vylučovanie zo skupiny, šírenie klebiet, ničenie alebo branie vecí a fyzické násilie. Na základe odpovedí sa vytvorila aj kategória intenzity viktimizácie, ktorá umožňuje rozlíšiť žiakov s rôznou mierou skúseností s násilím.

Klíma triedy sa hodnotila pomocou škál vychádzajúcich z dotazníkov použitých vo výskume „Bezpečnosť v škole, klíma školy, klíma triedy“ (Przewłocka, 2015). **Nástroje merali doberanie si, izoláciu a zlomyseľné správanie, ako aj vzájomnú pomoc, pocit spolupatričnosti a možnosť spoľahnúť sa na ostatných žiakov.** Vzťahy s dospelými sa analyzovali prostredníctvom otázok o podpore zo strany učiteľov a triedneho učiteľa, ich dostupnosti na rozhovor, reagovaní na konflikty, spravodlivom zaobchádzaní a o správaní, ktoré žiaci vnímajú ako zosmiešňujúce, urážlivé alebo násilné.

Dôležitou súčasťou dotazníka boli ukazovatele zdravia a well-beingu. Žiaci odpovedali na otázky o bolestiach hlavy, brucha a chrbta, smútku, úzkosti, rozrušení, problémoch so zaspávaním a nedostatku energie. Na ich základe sa vytvorili škály somatických, depresívnych a úzkostných symptómov. Otázky vychádzali z riešení používaných vo výskume HBSC a v poľských výskumoch zdravia a zdravotného správania mládeže. Samostatná škála merala subjektívny pocit energie, fyzickej zdatnosti a schopnosti sústrediť sa.

Dotazník zahŕňal aj hodnotenie hodín poľského jazyka, matematiky a telesnej výchovy. Žiaci uvádzali, či sú pre nich hodiny zaujímavé, či ich majú radi a či im učenie a cvičenia idú ľahko. Tieto škály vychádzali z nástrojov používaných v autorských vzdelávacích výskumoch realizovaných v poľských školách. Takto zostavený súbor otázok umožnil predstaviť školský tlak ako viacrozmerný jav. Zahŕňa napätie vo vzťahoch s rovesníkmi, náročný kontakt s dospelými, vzdelávacie požiadavky, pokles energie a emocionálne a somatické symptómy.



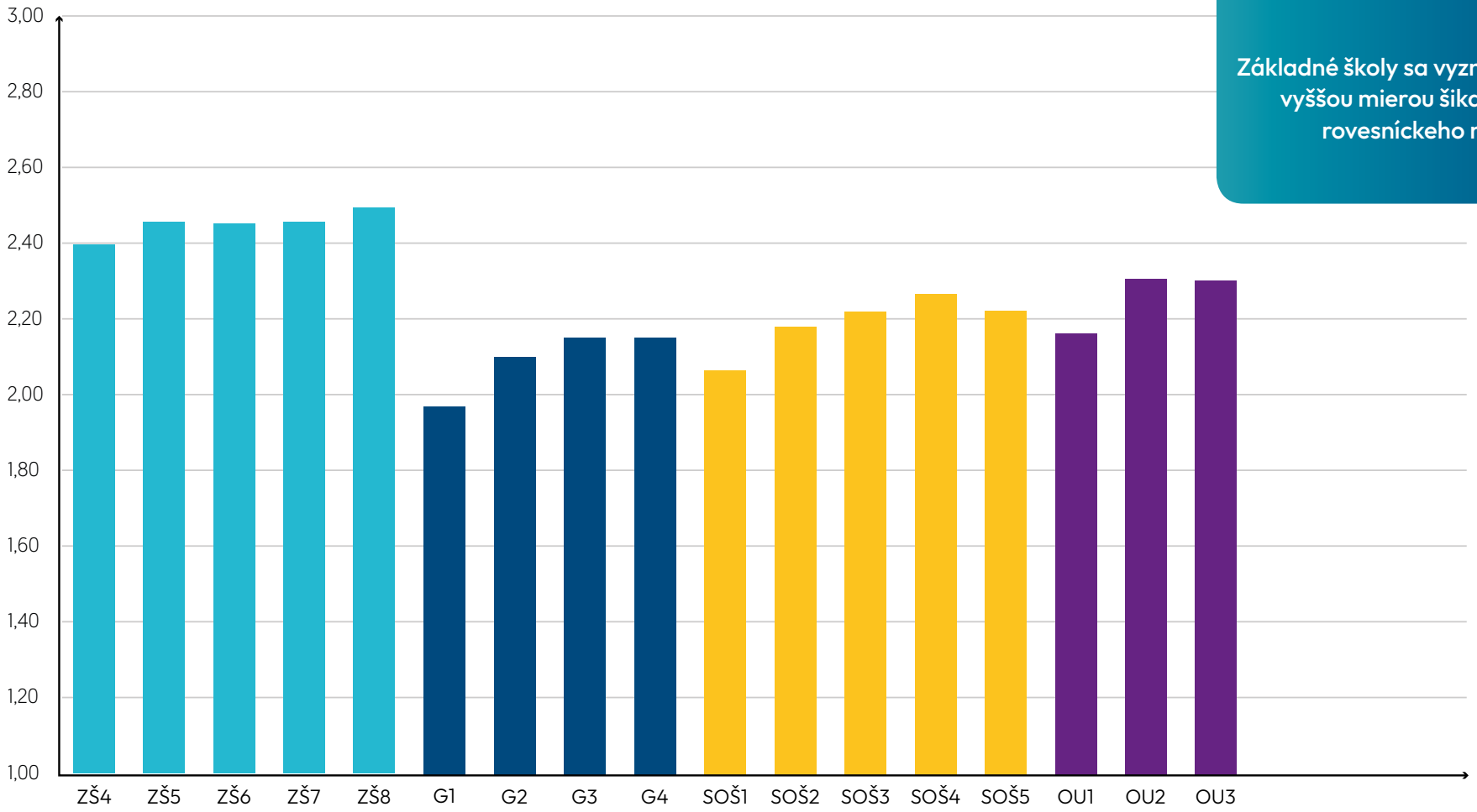

Analýzy


Šikanovanie
a násilné
správanie

Šikanovanie a rovesnícke násilie – celkový ukazovateľ

Vyššie hodnoty násilia, šikanovania a celkovo negatívnej klímy sa vyskytujú vo vyšších ročníkoch – bez ohľadu na typ školy.

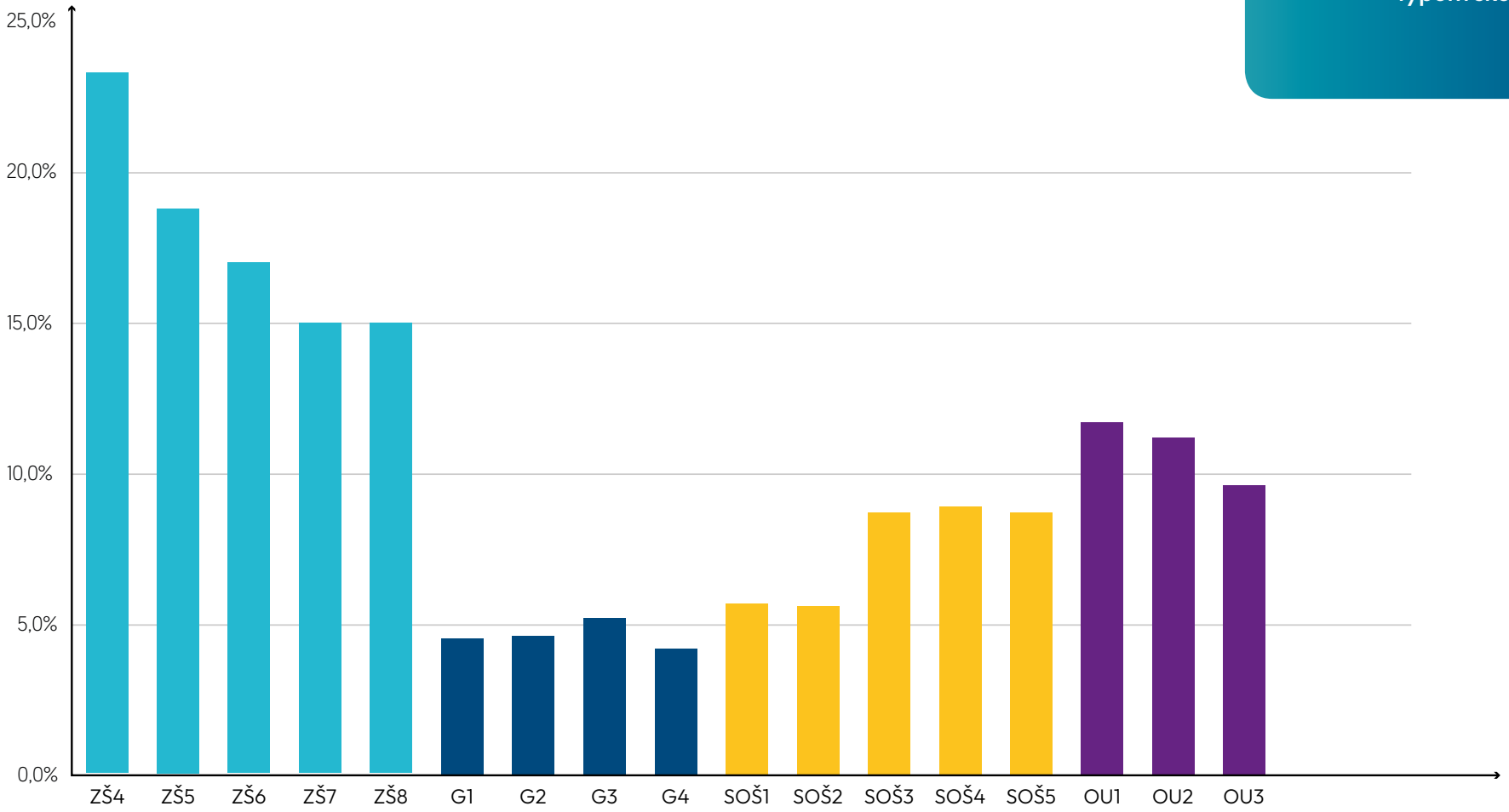
Základné školy sa vyznačujú výrazne vyššou mierou šikanovania a rovesníckeho násilia.



Špecifické formy násilia: bitie alebo kopanie

Fyzické násilie s vekom výrazne klesá.

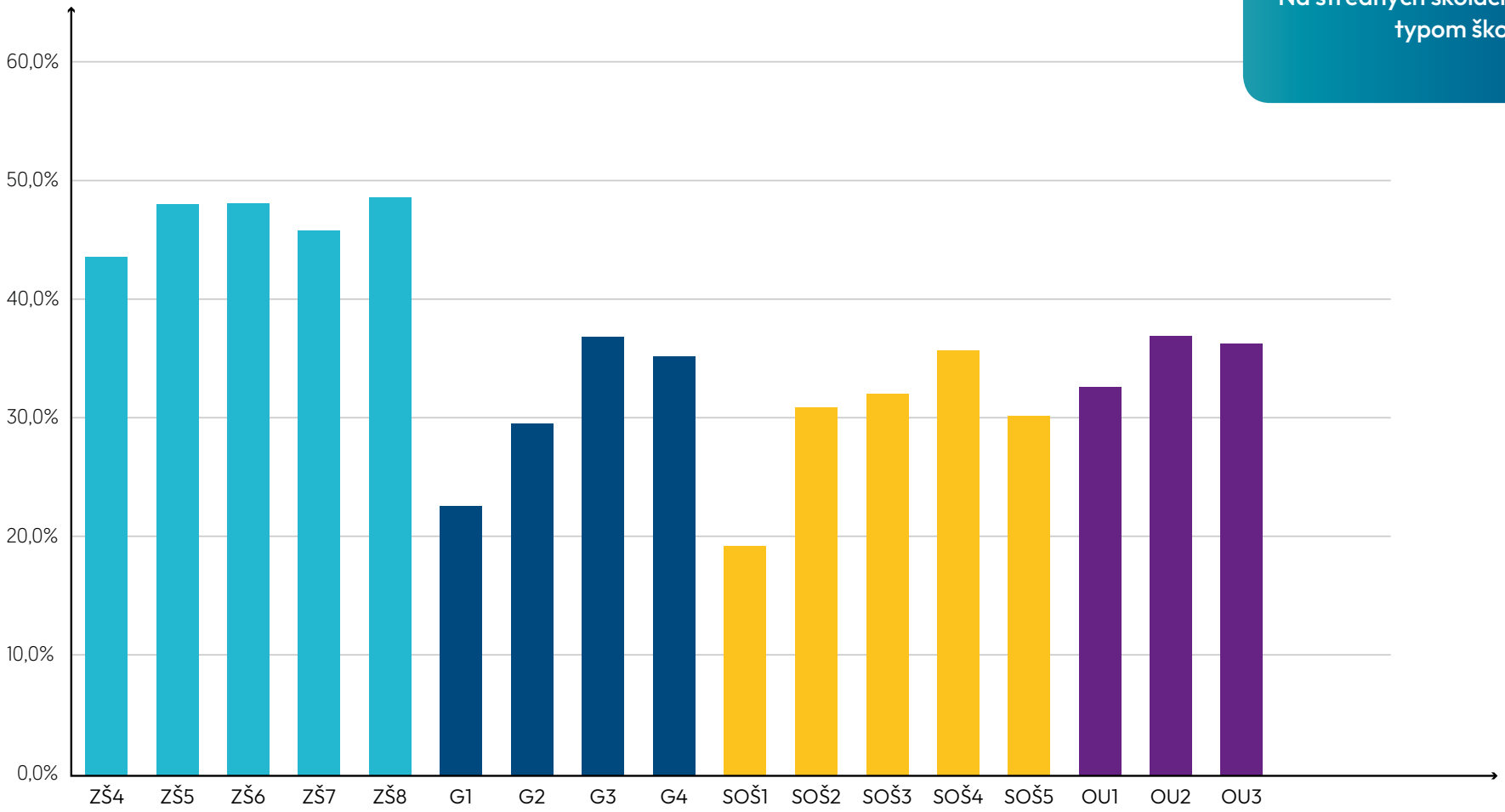
Na stredných školách silno súvisí s typom školy.



Špecifické formy násilia: šírenie klebiet alebo klamstiev

Vzťahové násilie s vekom tiež klesá, rozdiely sú však už menšie.

Na stredných školách už nesúvisí s typom školy.



O klíme triedy vypovedajú prípady vylúčenia

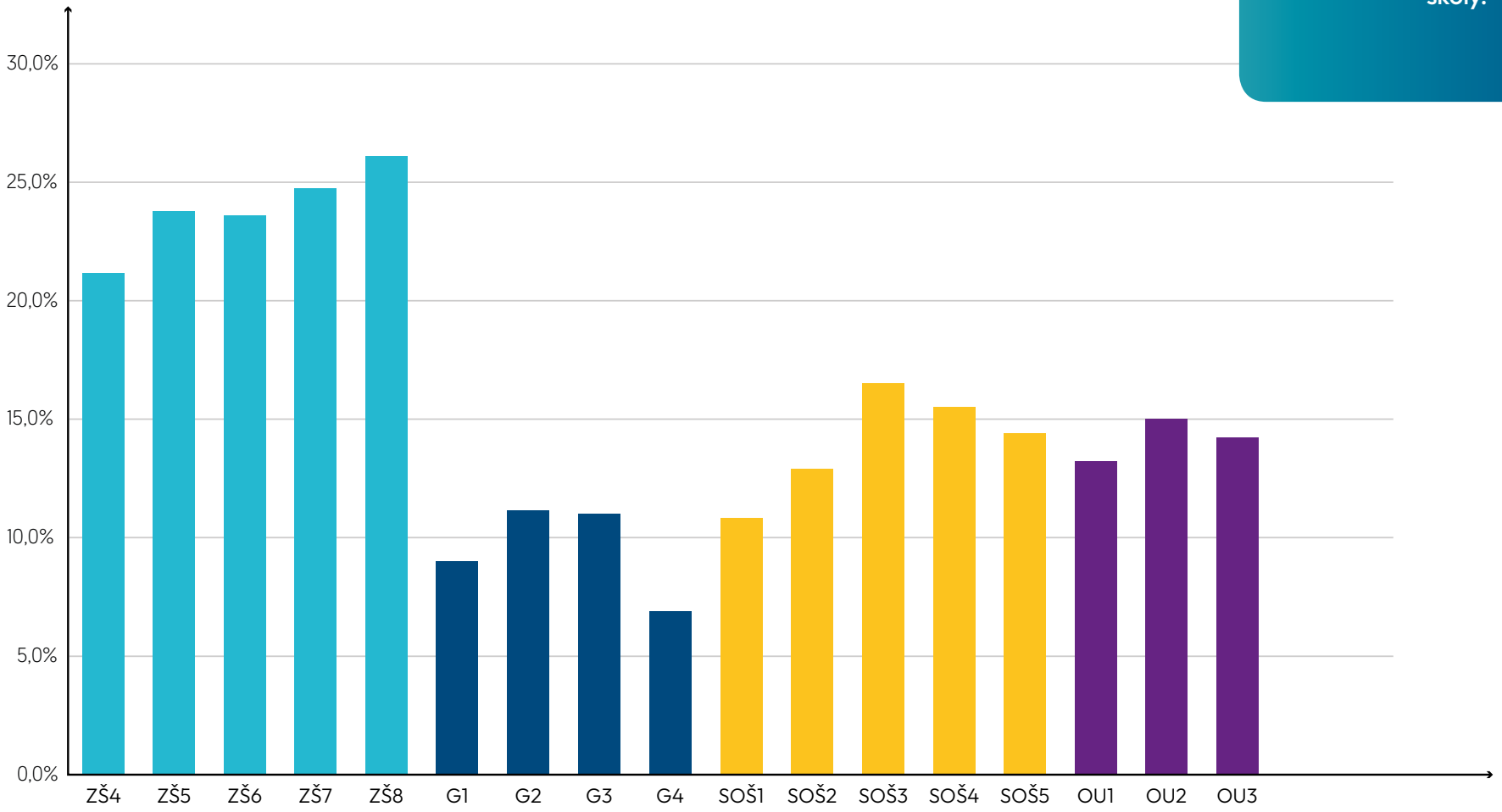
Mimoriadne dôležité sú výsledky týkajúce sa vylučovaných žiakov. Žiak môže celý deň tráviť v skupine rovesníkov, a pritom pociťovať hlbokú osamelosť. Takéto skúsenosti sa v školskom zhone ľahko prehliadnu. Správa ukazuje, že nepriaznivá klíma triedy súvisí s vyšším psychickým tlakom. Absenciu hlasných konfliktov preto netreba zamieňať s dobrou klímou triedy – pozorne treba sledovať aj tie formy násilia, ktoré sa odohrávajú potichu.



Krzysztof Rzeńca,
Univerzita SWPS, RESQL

Špecifické formy násilia:
ničenie vecí

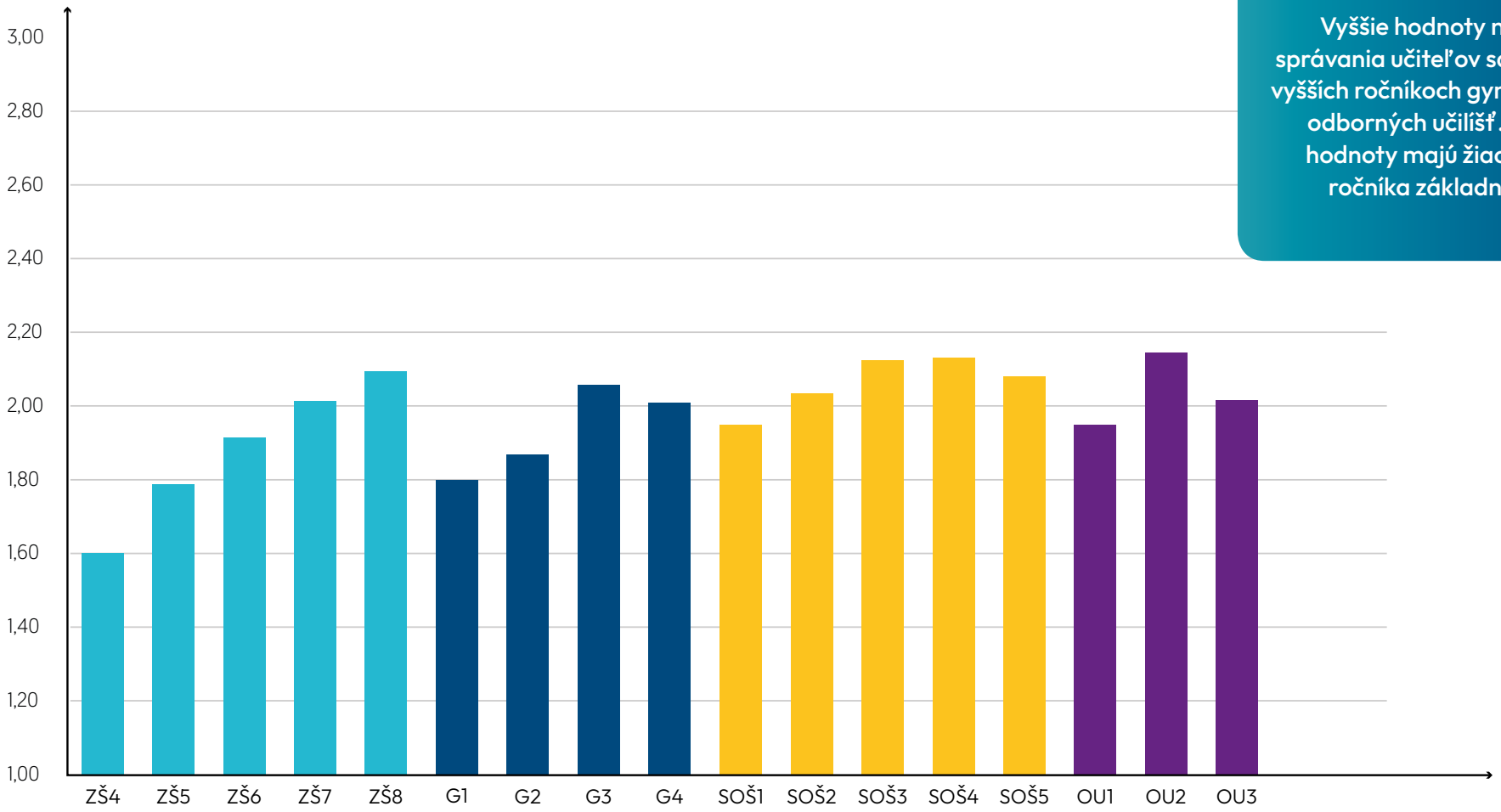
Materiálne násilie s vekom rastie, no v rámci typu školy. Na stredných školách súvisí s typom školy.



Násilie zo strany učiteľov

V každom type školy násilné správanie zo strany učiteľov rastie z roka na rok.

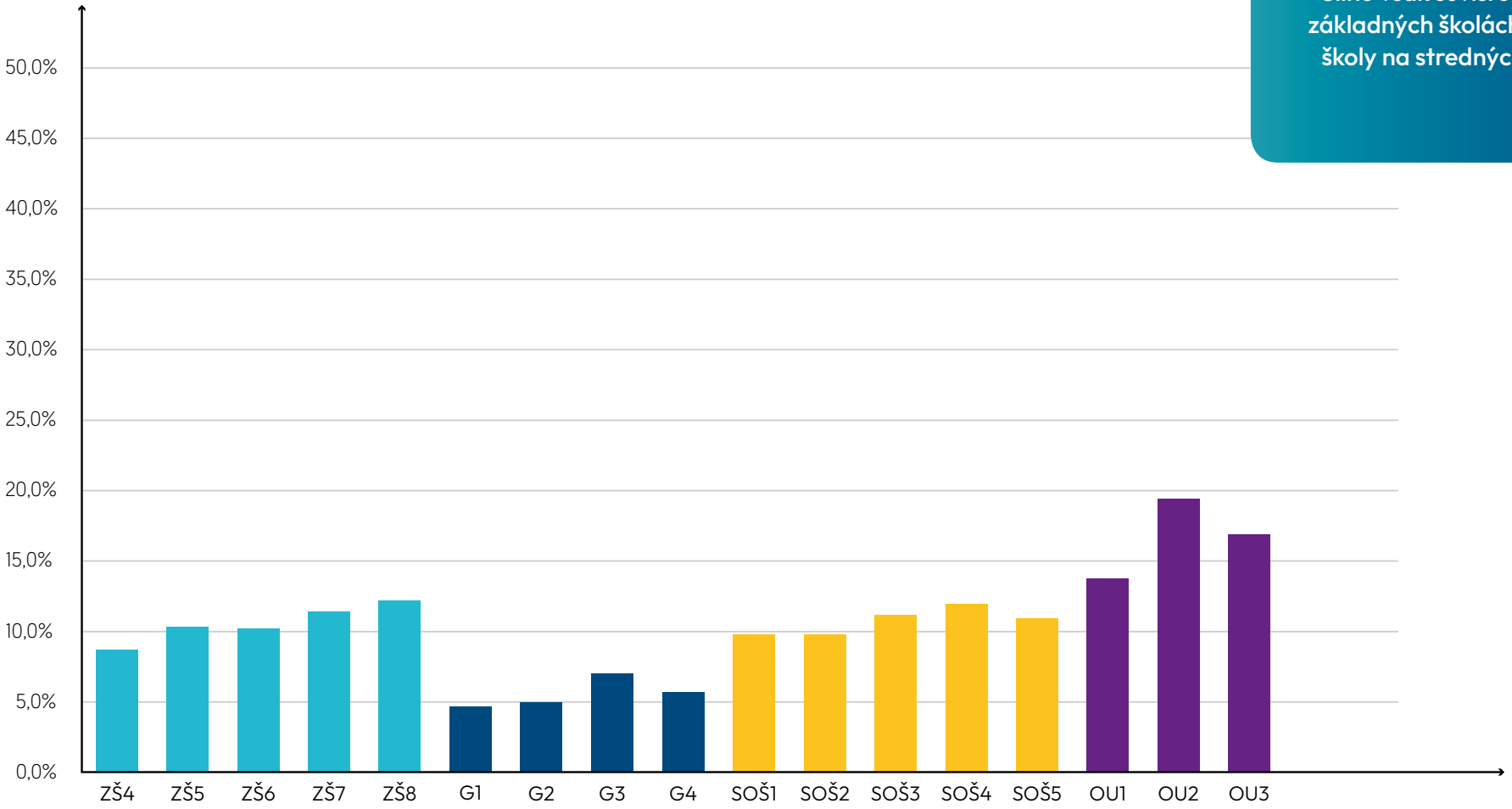
Vyššie hodnoty násilného správania učiteľov sa objavujú vo vyšších ročníkoch gymnázií, SOŠ a odborných učilíšť. Najnižšie hodnoty majú žiaci štvrtého ročníka základnej školy.



Násilie zo strany učiteľov: štuchanie alebo udieranie

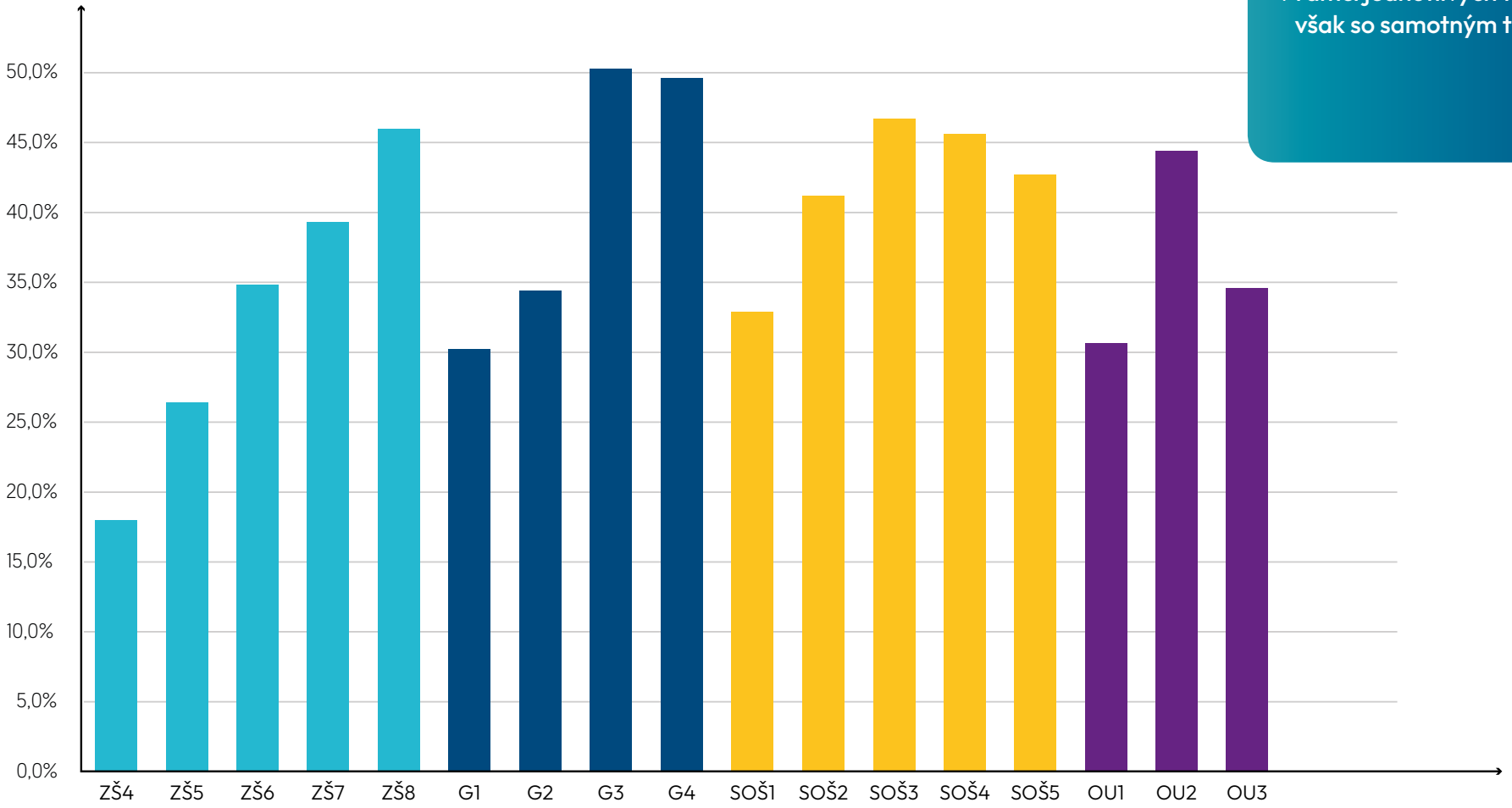
Fyzické násilie zo strany učiteľov je zriedkavé – to je dobre.

Silno však súvisí s vekom na základných školách a s typom školy na stredných školách.



Násilie zo strany učiteľov: vysmievanie alebo zosmiešňovanie

Verbálne násilie zo strany učiteľov sa vyskytuje pomerne často. Jeho frekvencia silno súvisí s vekom žiakov v rámci jednotlivých typov škôl, nie však so samotným typom školy.



Cena úspechov

V odpovediach mladých ľudí sa školské skúsenosti prelínajú s úzkosťou, zníženou náladou a fyzickými ťažkosťami. Mali by sme sa častejšie pýtať nielen na výsledky, ale aj na to, ako sa žiak cíti medzi rovesníkmi. Má pri sebe dospelého, ktorému dôveruje? Aká je cena úspechov a získaných vedomostí?

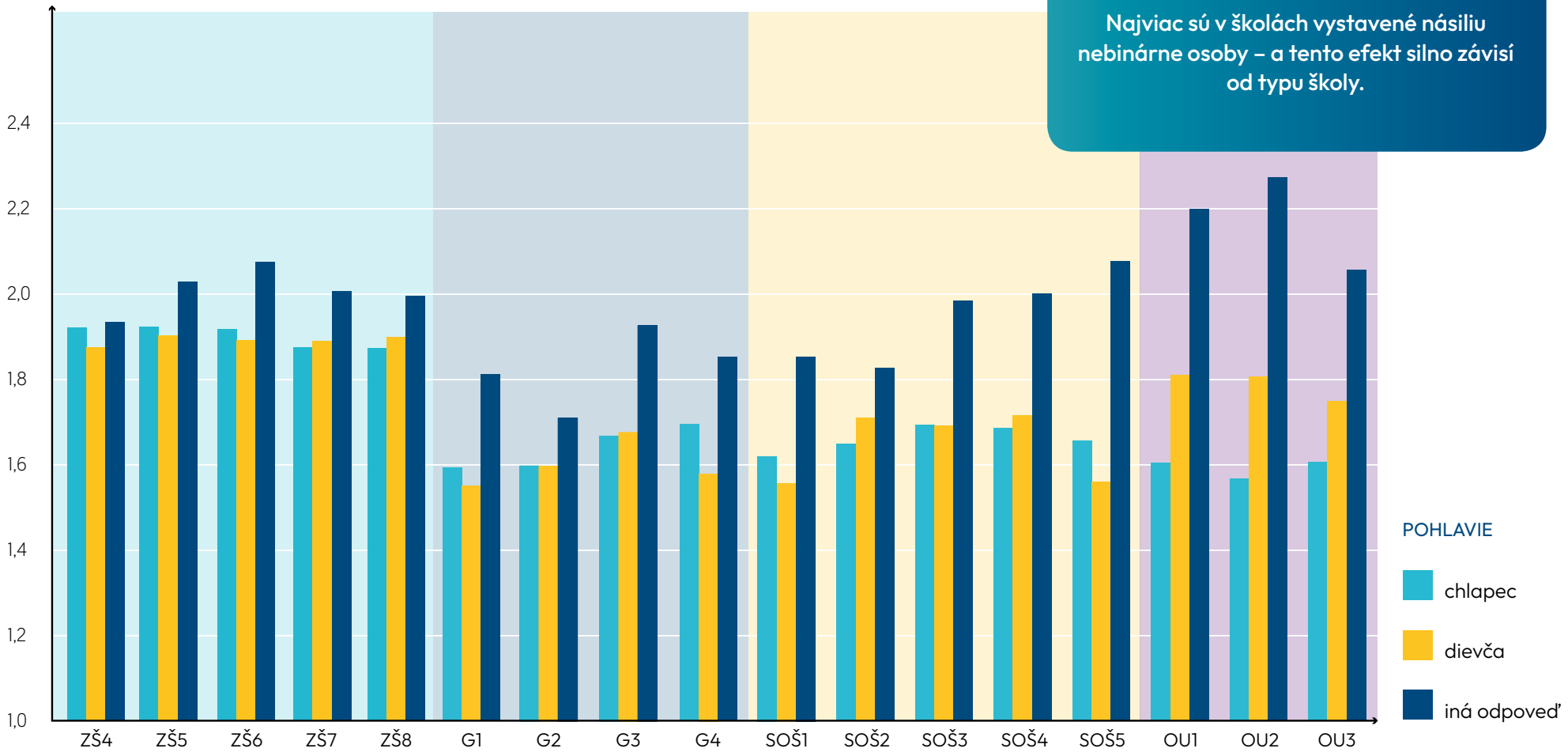


Łukasz Skorupski,
Koordinátor projektu
„Przerwij krąg przemocy“,
Univerzita SWPS

Šikanovanie a viktimizácia – pohlavie

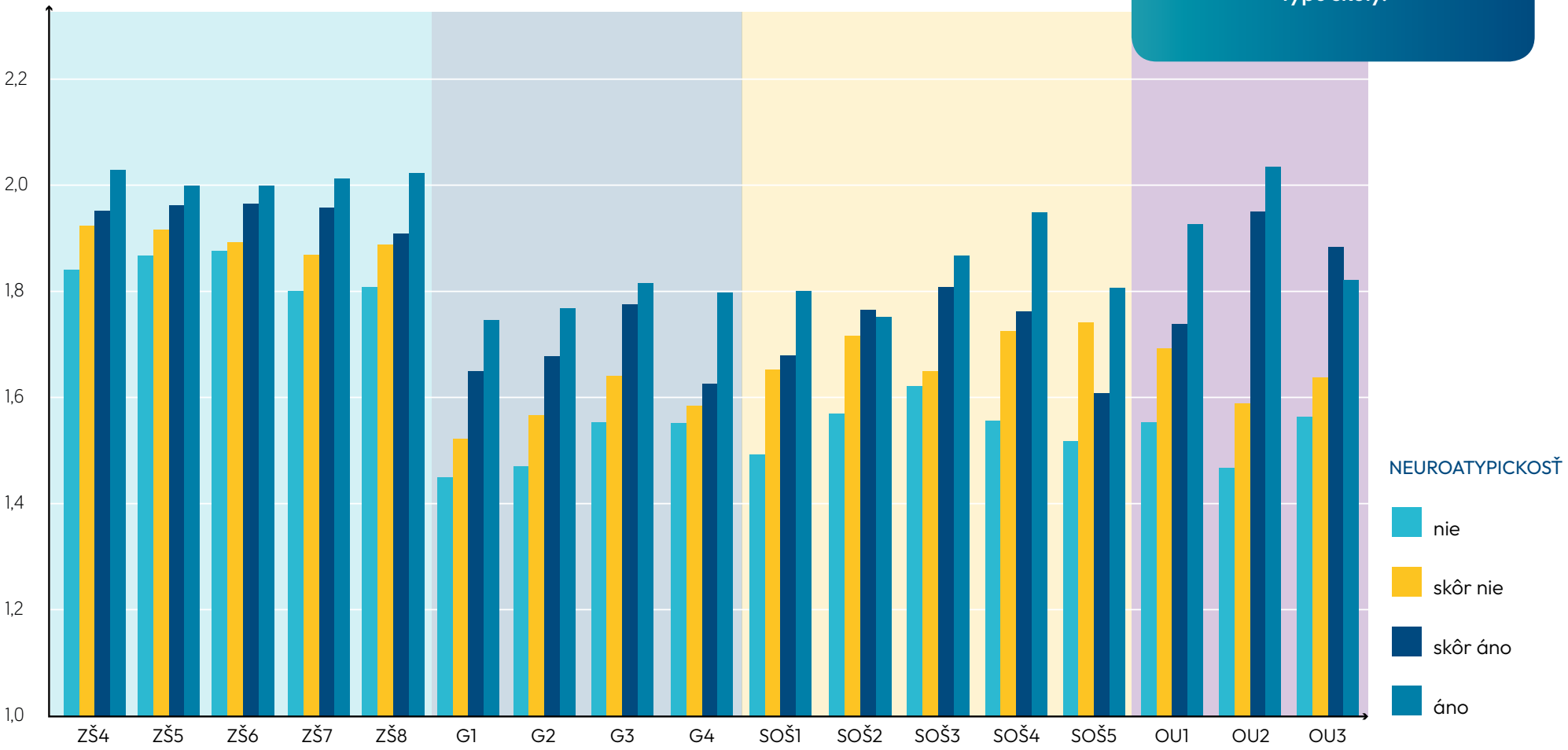
Chlapci a dievčatá zažívajú násilie dosť podobne; výnimkou je zvýšená skúsenosť s násilím u dievčat v odborných učilištiach.

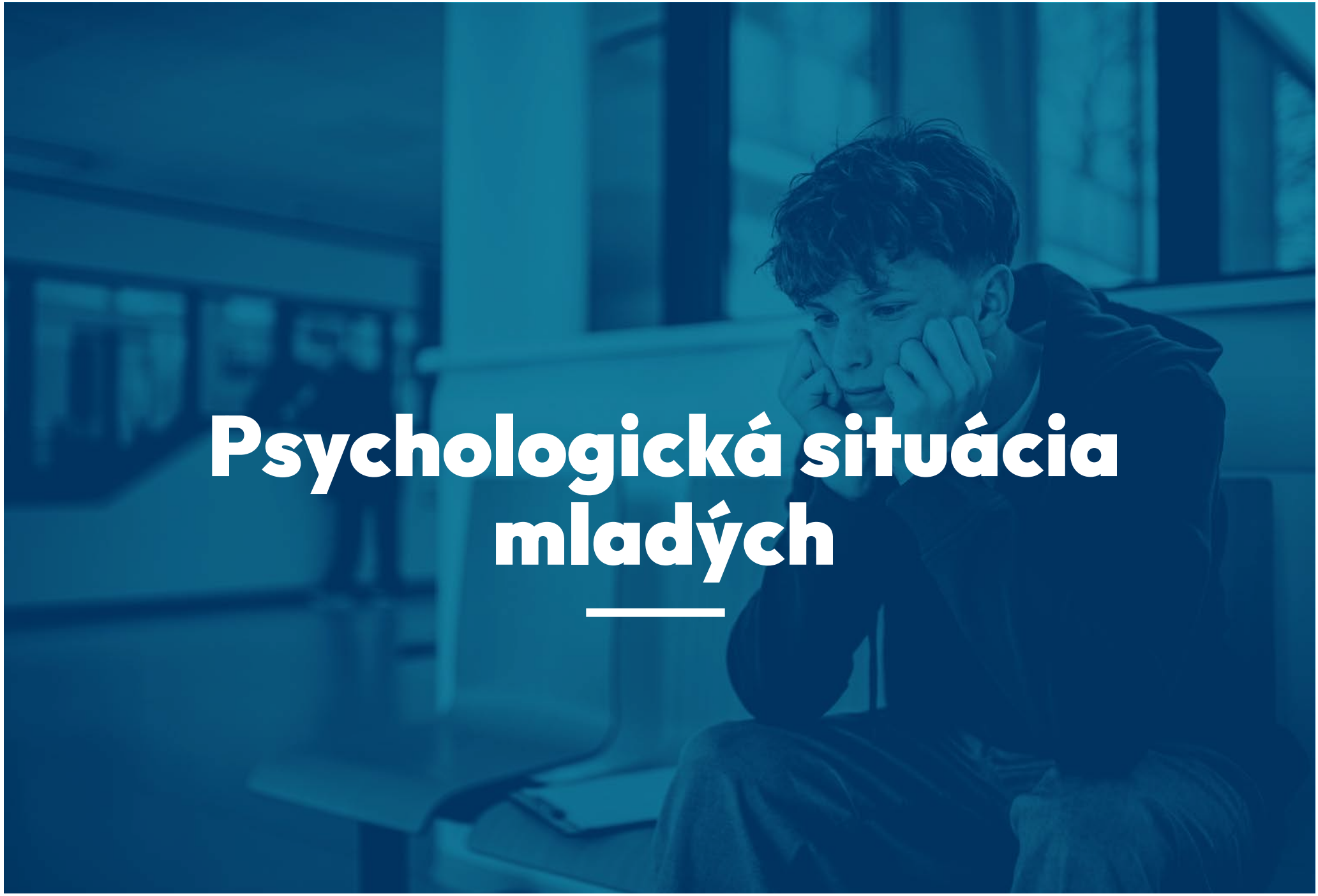
Najviac sú v školách vystavené násiliu nebinárne osoby – a tento efekt silno závisí od typu školy.



Šikanovanie a rovesnícke násilie – neurodiverzita

Sebaidentifikácia ako neuroatypická osoba VÝRAZNE zvyšuje riziko viktimizácie v každom veku – a tento efekt silno závisí od typu školy.

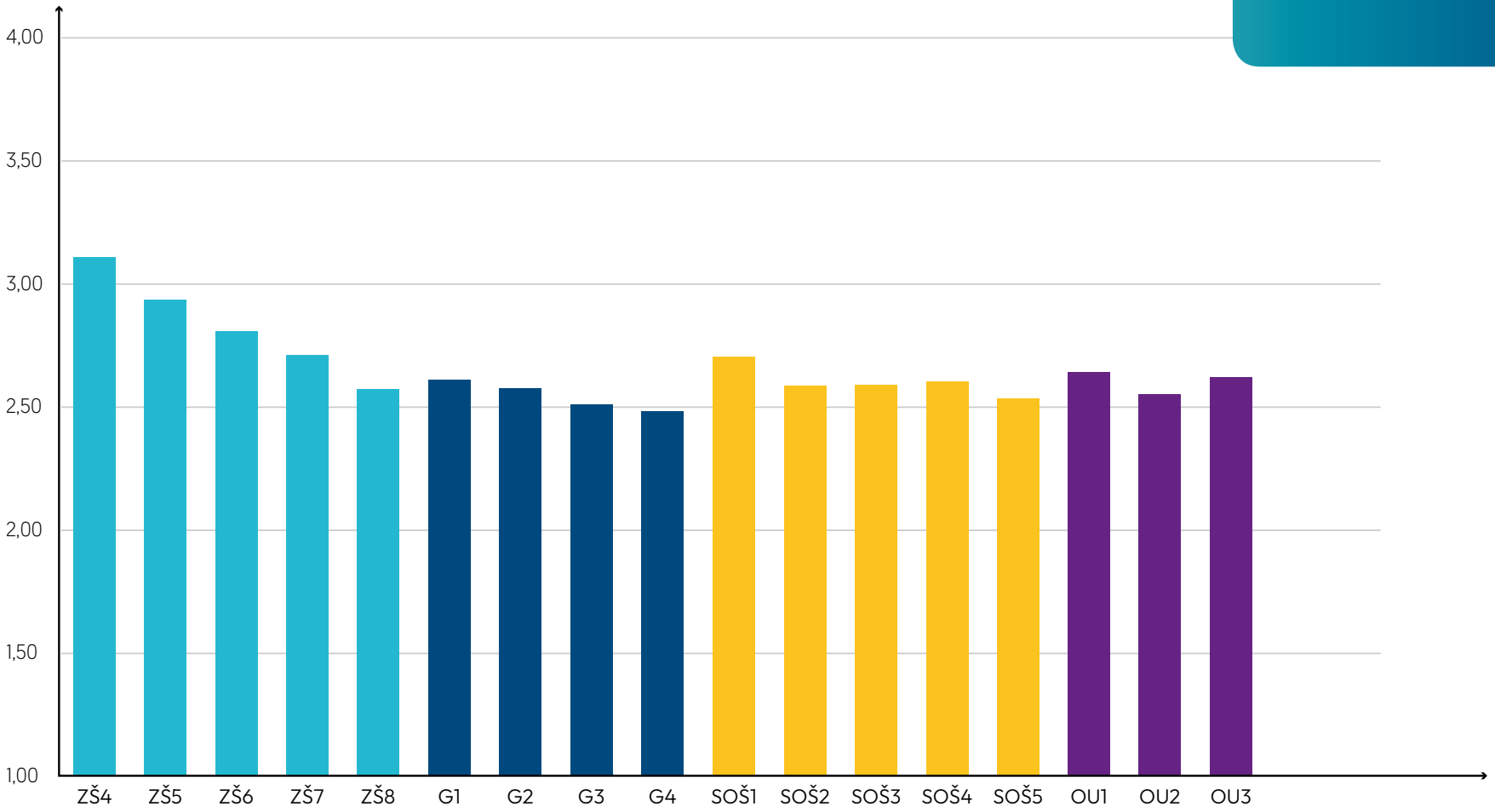




Psychologická situácia mladých

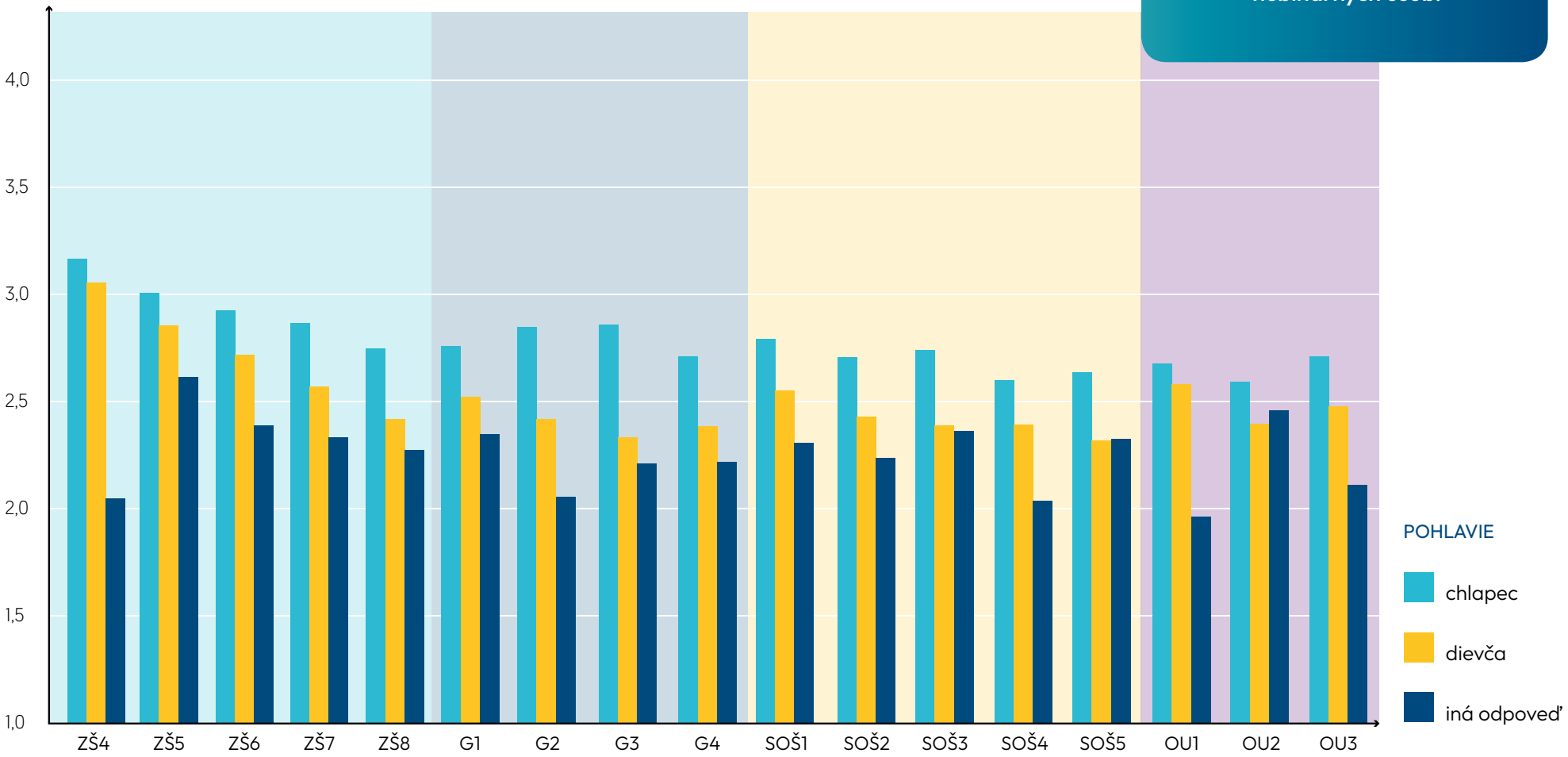
Pocit energie do činnosti

Sila, vitalita a energia z roka na rok slabnú – možno táto strata síl súvisí s termínmi externých skúšok?



Pocit energie do činnosti – pohlavie

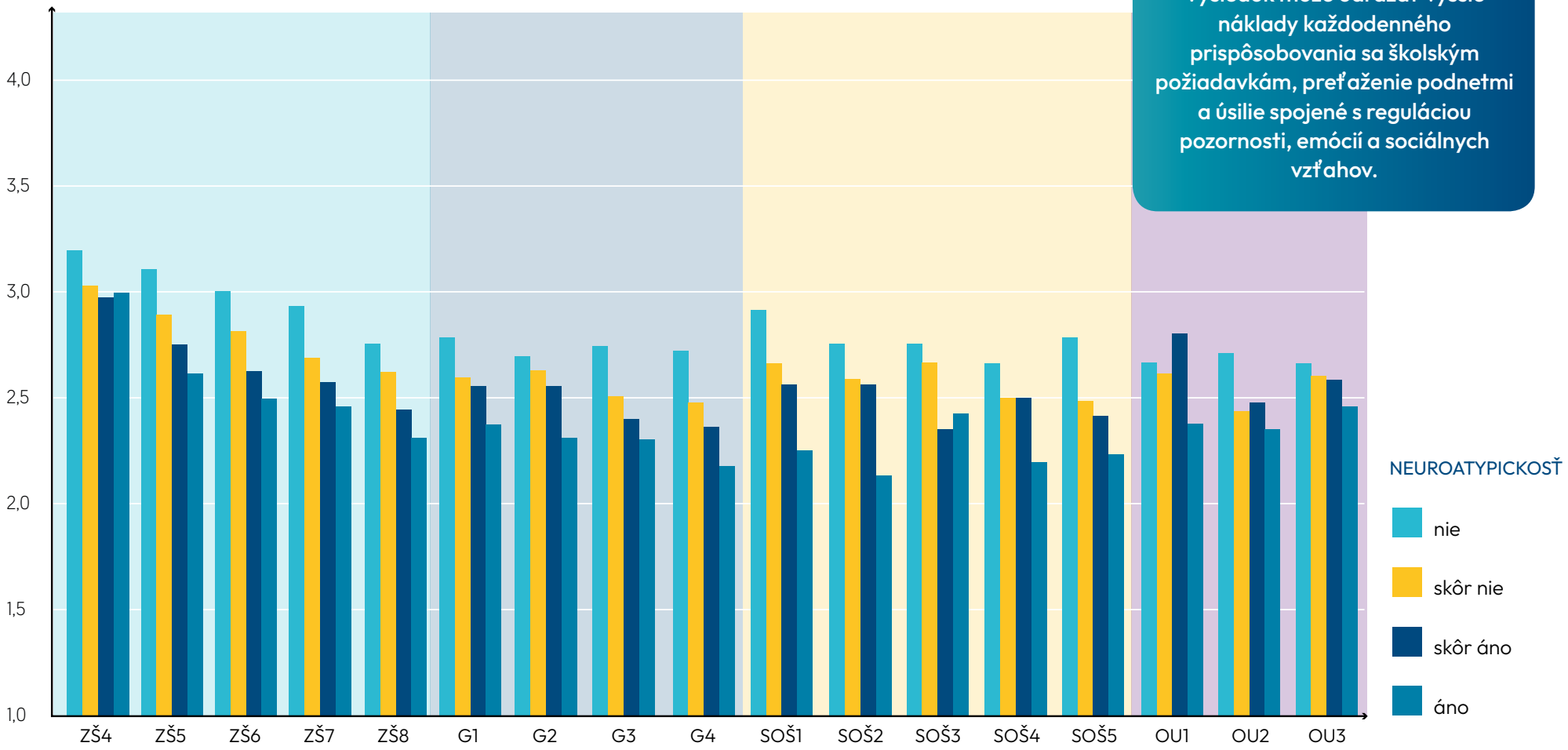
Chlapci uvádzajú vyššiu úroveň energie ako dievčatá v každej fáze vzdelávania. Najnižšie hodnoty sú v skupine nebinárnych osôb.



Pocit energie do činnosti – neurodiverzita

Vyššia miera deklarovanej neuroatypickosti súvisí s menšou zásobou energie.

Výsledok môže odrážať vyššie náklady každodenného prispôsobovania sa školským požiadavkám, preťaženie podnetmi a úsilie spojené s reguláciou pozornosti, emócií a sociálnych vzťahov.



Skôr než posúdime motiváciu, spýtajme sa na sily

Žiaci vyšších ročníkov opisujú menej energie a viac emocionálnych ťažkostí aj fyzických problémov. Tento obraz by mal viesť k opatrnosti pri rýchlom hodnotení angažovanosti v škole. Skôr než nezáujem označíme za lenivosť či ľahostajnosť, oplatí sa zamyslieť, čo sa za ním skrýva. Za nesplnenou úlohou či problémami so sústredením sa môže skrývať vyčerpanie, ktoré dospelý ešte nevidí. Oddych a možnosť získať pomoc by mali mať stále miesto v rozhovore o vzdelávaní.

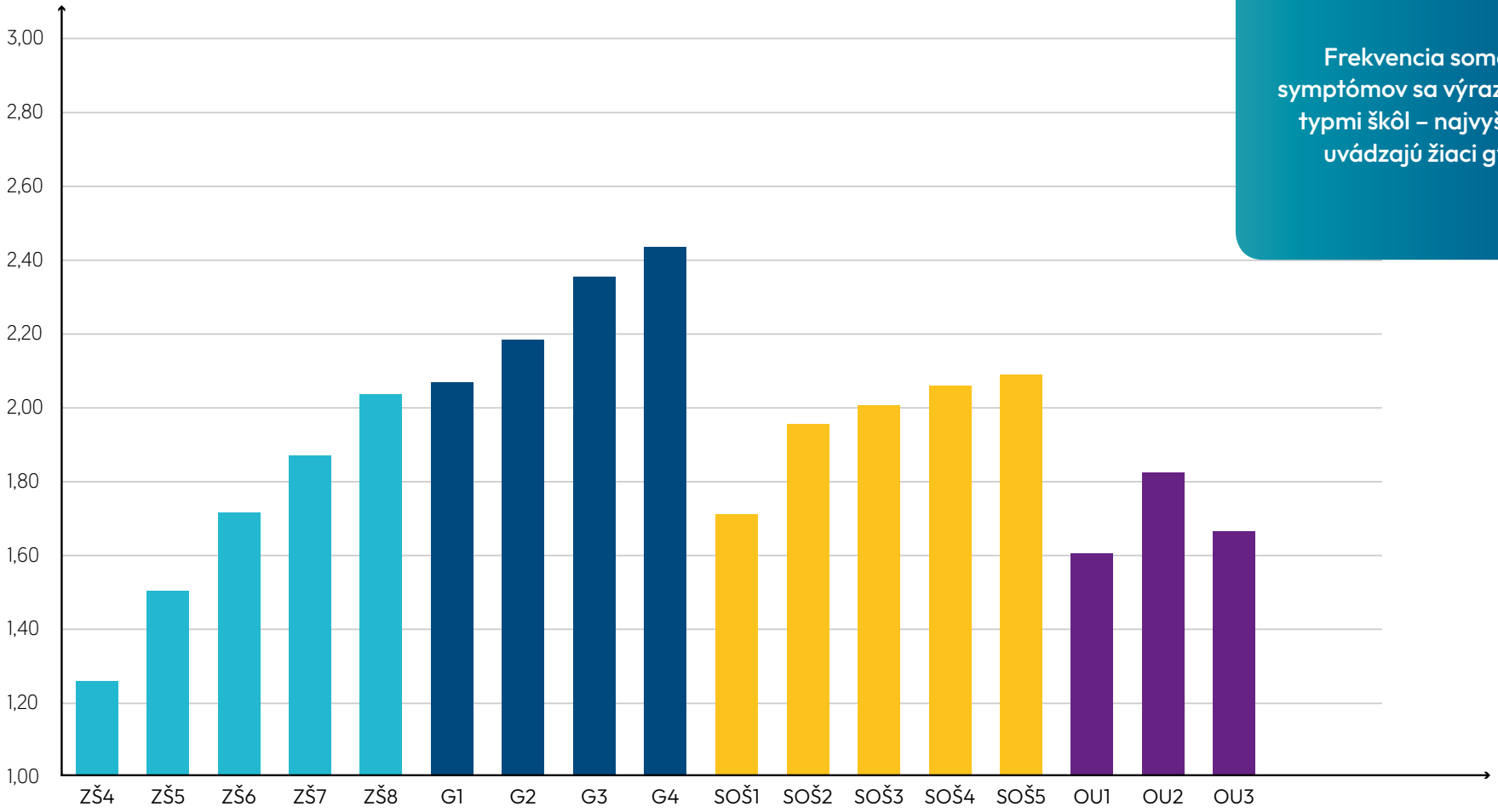


Katarzyna Pasiak,
Univerzita SWPS, RESQL

Škála somatických symptómov: bolesť brucha, hlavy, chrbta

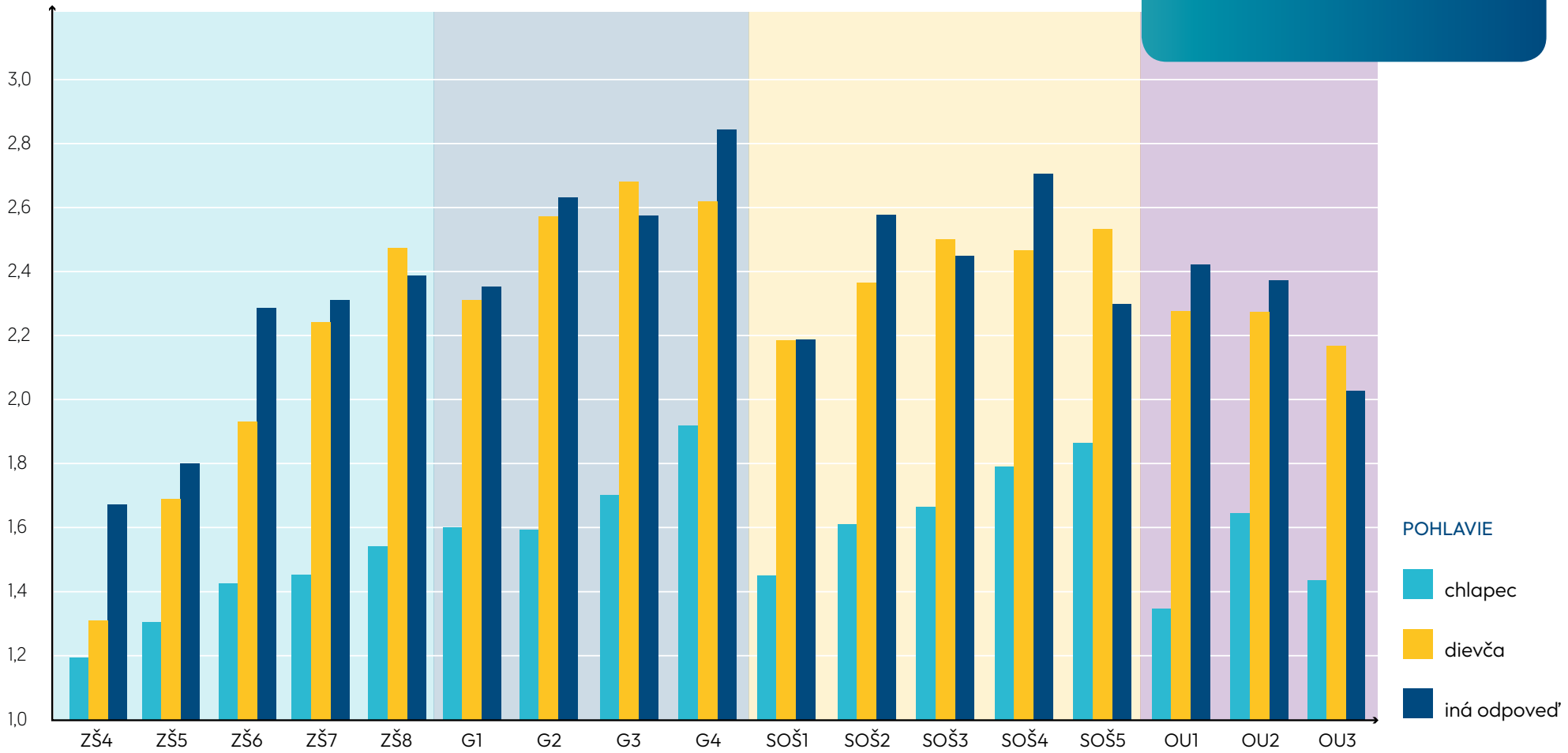
S vekom pozorujeme veľmi silný, lineárny nárast frekvencie somatických symptómov (deklarovaných za posledný týždeň).

Frekvencia somatických symptómov sa výrazne líši medzi typmi škôl – najvyššiu úroveň uvádzajú žiaci gymnázií.



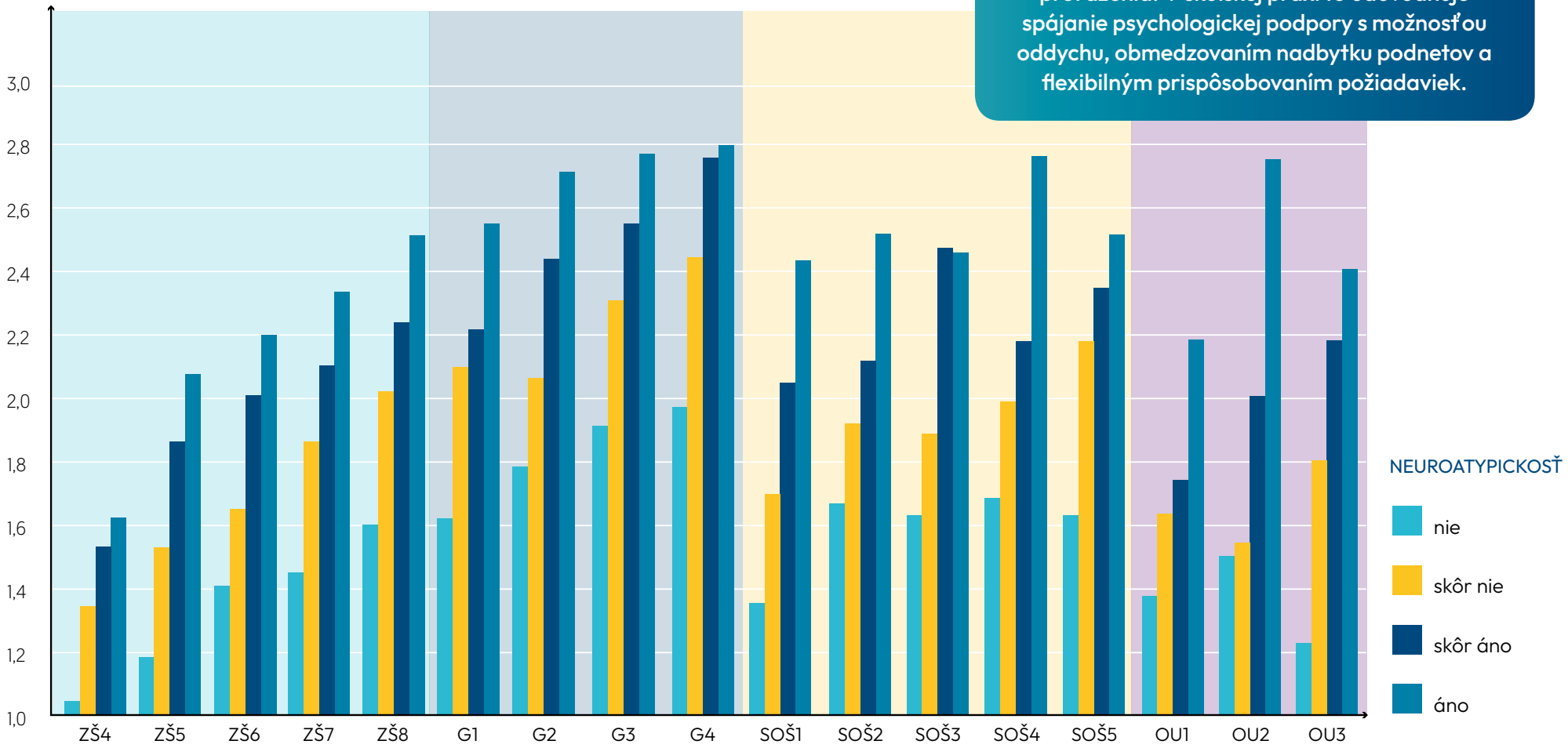
Škála somatických symptómov – pohlavie
bolesť brucha, hlavy, chrbta

Viditeľné sú rozdiely podľa pohlavia – dievčatá a nebinárne osoby zažívajú somatické symptómy častejšie ako chlapci.



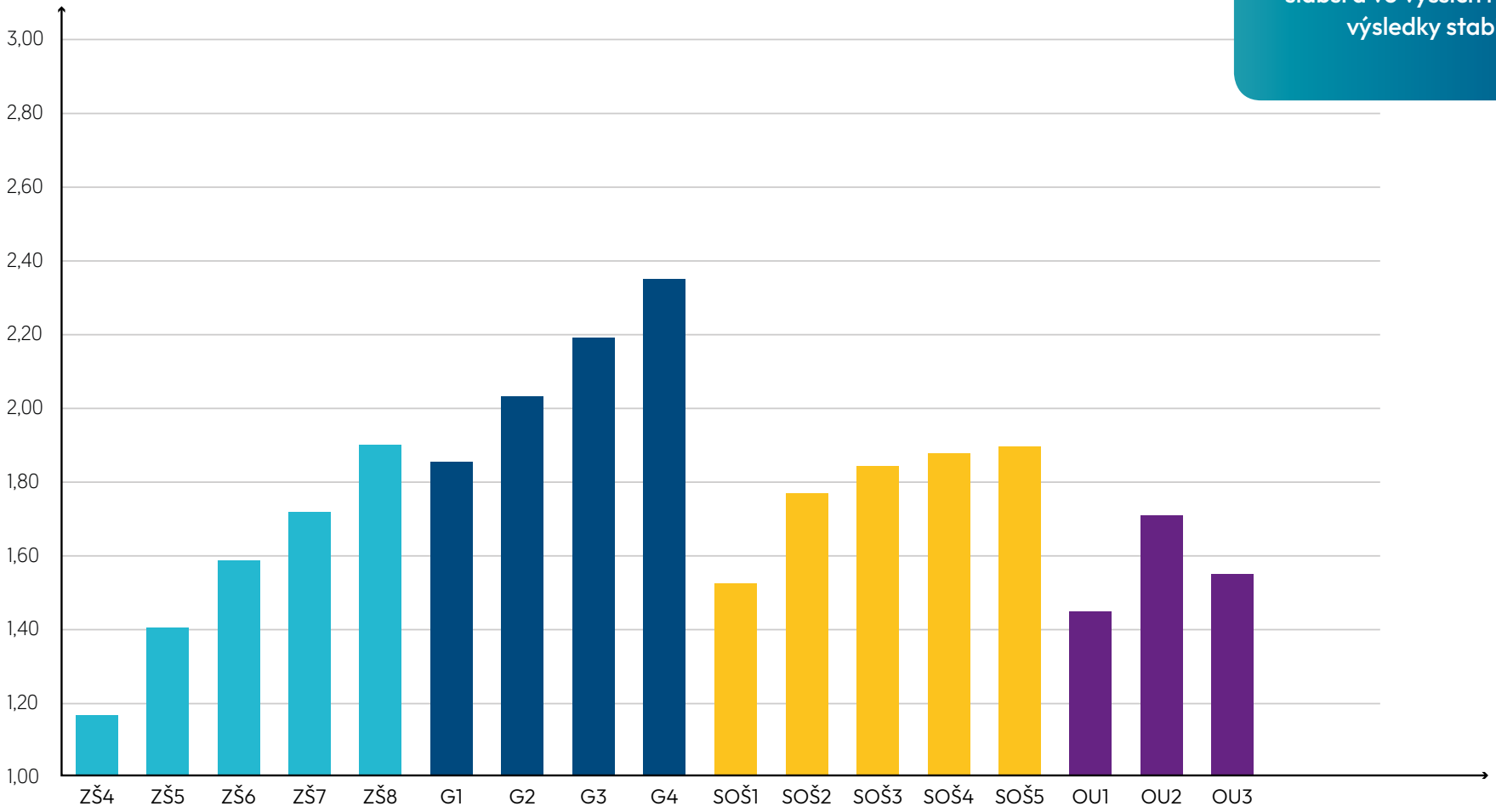
Škála somatických symptómov – neurodiverzita
bolesť brucha, hlavy, chrbta

Výsledok môže odrážať fyzické náklady senzorického, sociálneho a exekutívneho preťaženia. V školskej praxi to odôvodňuje spájanie psychologickej podpory s možnosťou oddychu, obmedzovaním nadbytku podnetov a flexibilným prispôsobovaním požiadaviek.



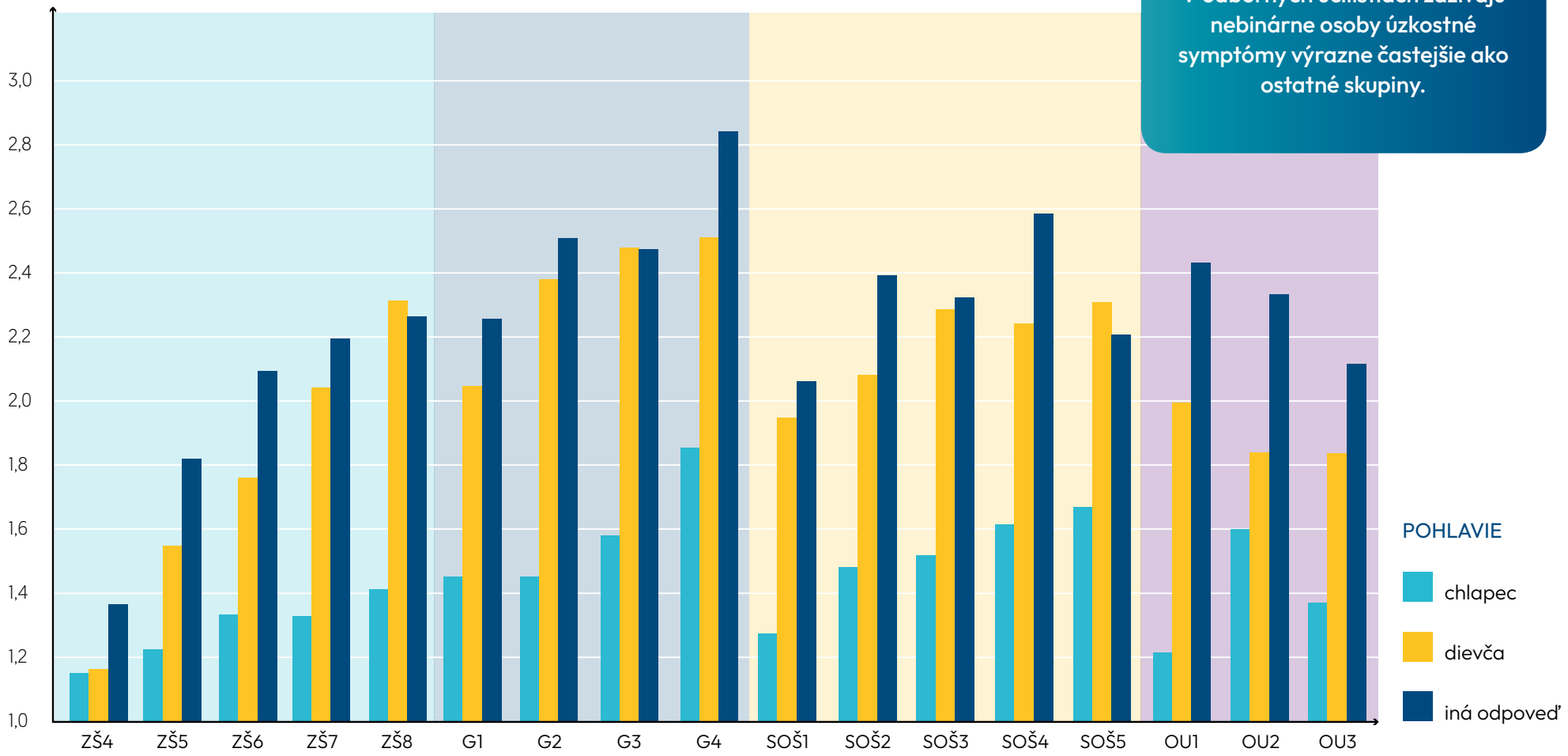
Úzkostné symptómy

Úzkostné symptómy sa zosilňujú od štvrtého po ôsmy ročník základnej školy a od prvého po štvrtý ročník gymnázia. Na SOŠ je tento trend slabší a vo vyšších ročníkoch sa výsledky stabilizujú.



Úzkostné symptómy – pohlavie

Podobne ako pri somatických symptómoch, dievčatá a nebinárne osoby dôsledne uvádzajú viac úzkostných symptómov ako chlapci. V odborných učilištiach zažívajú nebinárne osoby úzkostné symptómy výrazne častejšie ako ostatné skupiny.



Podpora funguje, keď vnímame rozdiely

Porovnania chlapcov a dievčat ukazujú, aké rozdielne môžu byť skúsenosti žiakov tej istej školy. Dievčatá a nebinárne osoby častejšie uvádzajú väčšiu emocionálnu záťaž a ťažkosti, ktoré zažívajú, sú výrazne väčšie ako u chlapcov. Tieto zreteľné rozdiely by nás mali viesť k tomu, aby sme sa pozorne pozreli na to, čo môže byť v školskej každodennosti pre tieto skupiny mimoriadne zaťažujúce.

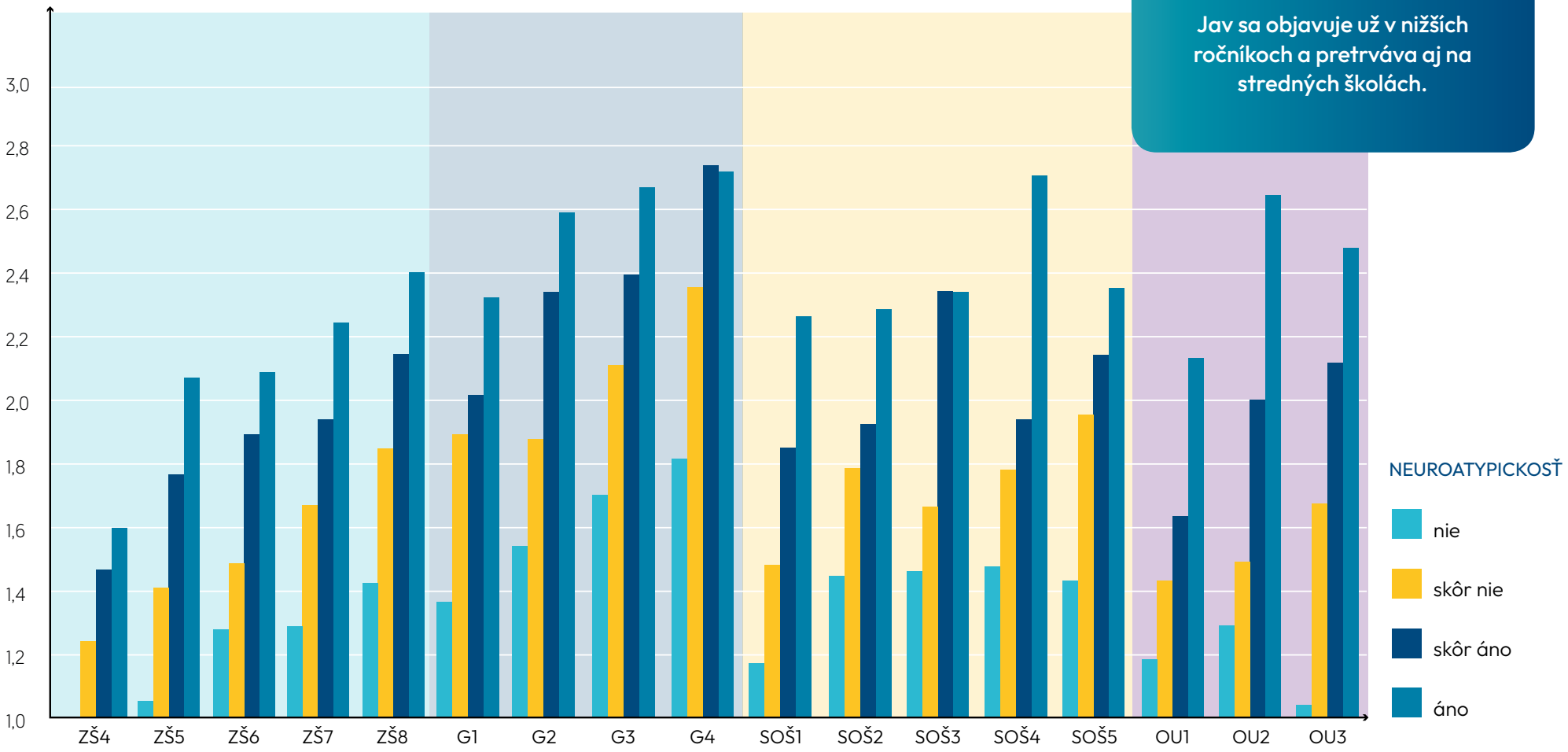


Agnieszka Durst-Wilczyńska,
Predsedníčka predstavenstva
Nadácie UNIQA

Úzkostné symptómy – neurodiverzita

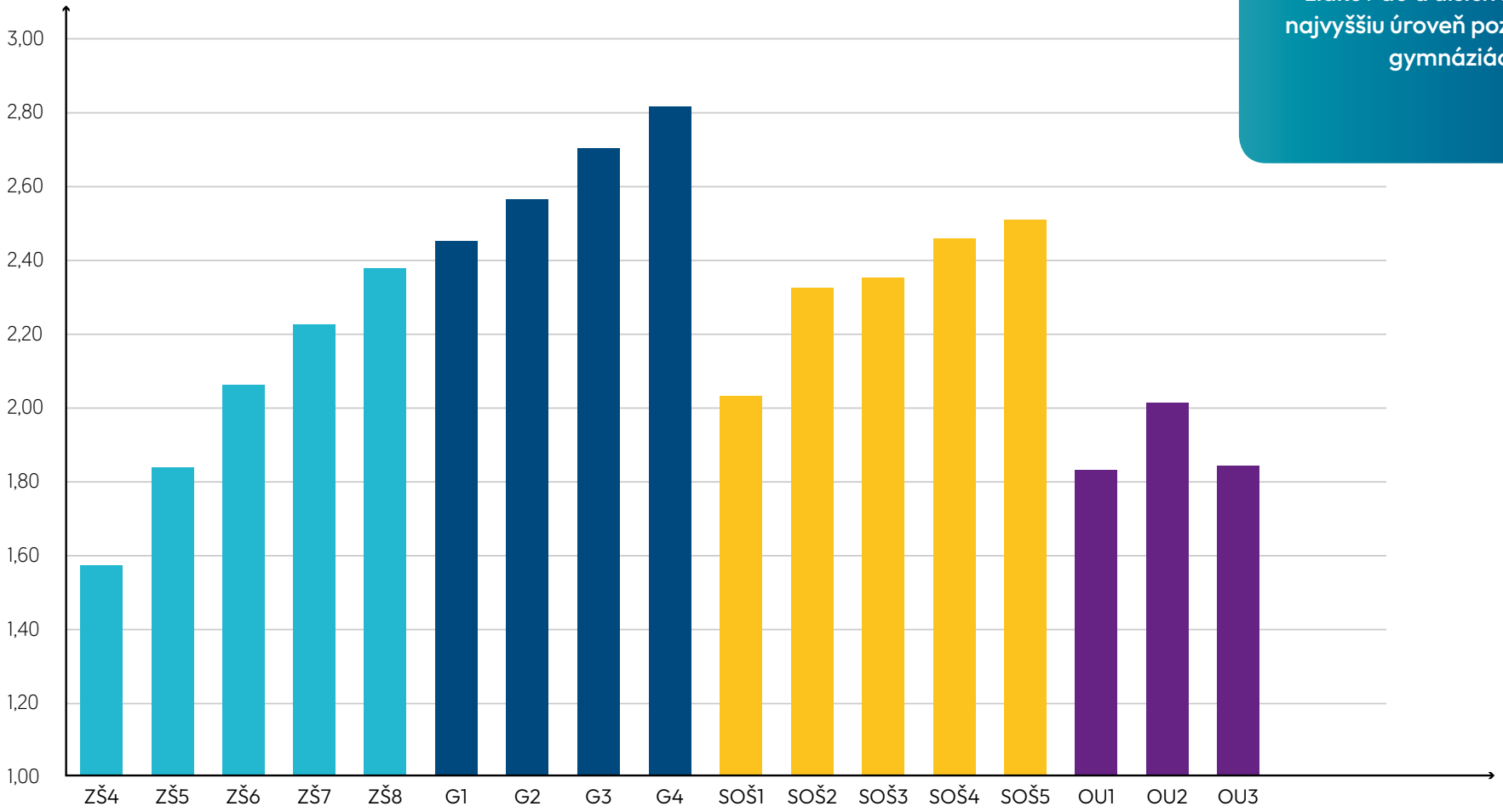
Vo všetkých typoch škôl je viditeľný postupný nárast úzkostných symptómov s deklarovanou neuroatypickosťou.

Jav sa objavuje už v nižších ročníkoch a pretrváva aj na stredných školách.



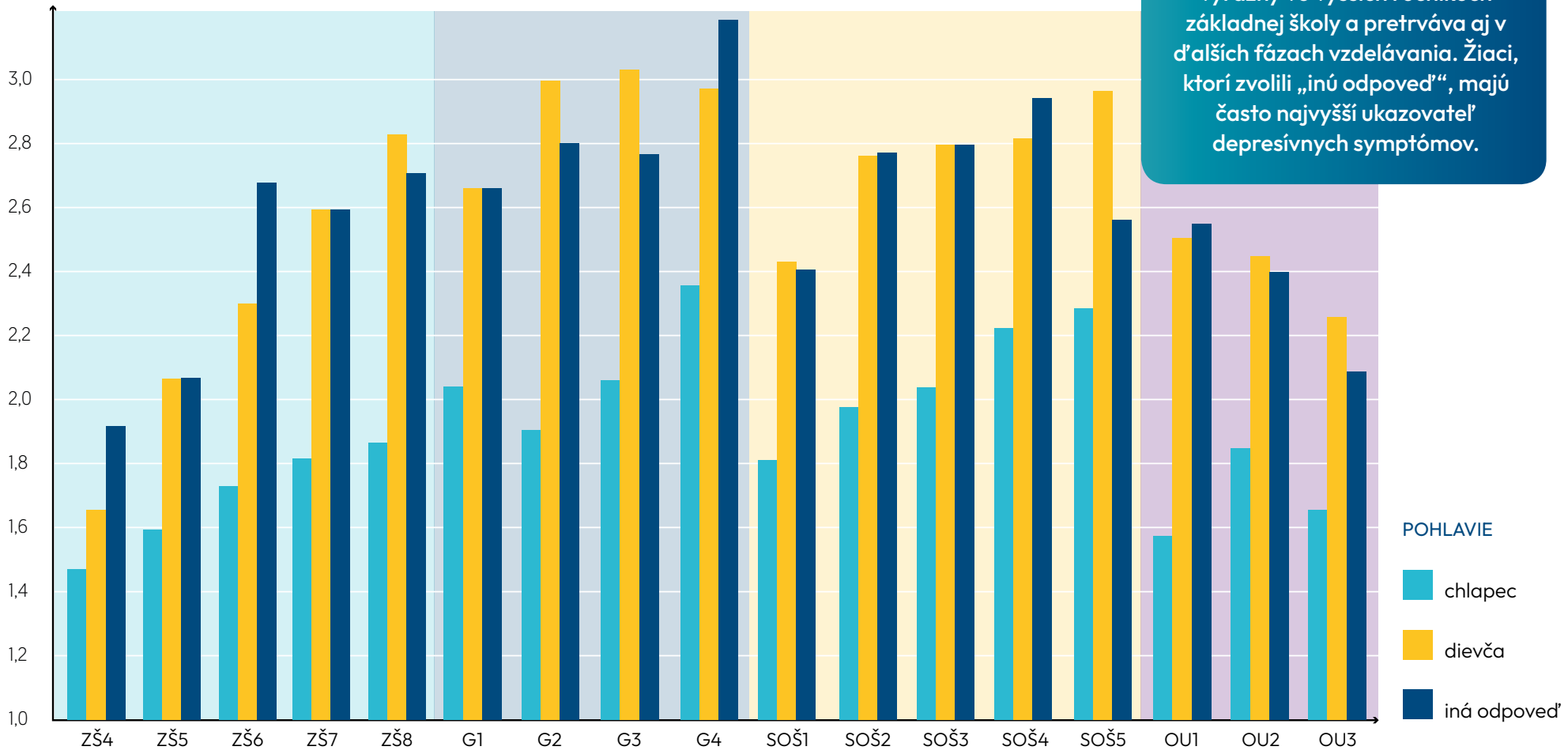
Depresívne symptómy

Depresívne symptómy, ako smútok, znížená energia či nechuť do činnosti, sa zosilňujú s postupom žiakov do ďalších ročníkov a najvyššiu úroveň pozorujeme na gymnáziách.



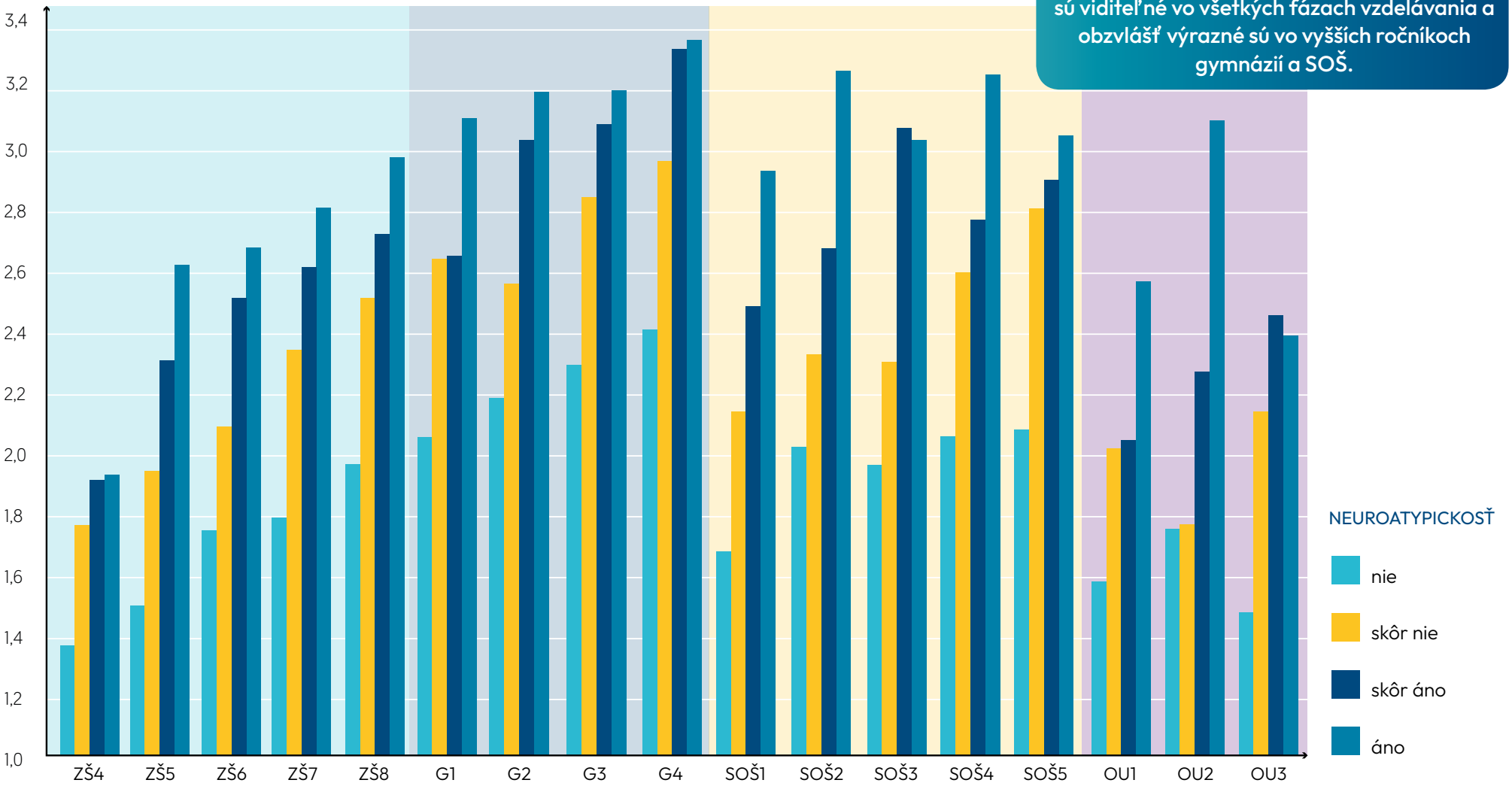
Depresívne symptómy – pohlavie

Vo väčšine ročníkov dosahujú chlapci najnižšie hodnoty na škále depresívnych symptómov. V porovnaní s nimi majú dievčatá vyššie hodnoty a rozdiel je obzvlášť výrazný vo vyšších ročníkoch základnej školy a pretrváva aj v ďalších fázach vzdelávania. Žiaci, ktorí zvolili „inú odpoveď“, majú často najvyšší ukazovateľ depresívnych symptómov.



Depresívne symptómy – neurodiverzita

Takmer vo všetkých ročníkoch majú žiaci deklarujúci neuroatypickosť najvyššie hodnoty depresívnych symptómov. Rozdiely sú viditeľné vo všetkých fázach vzdelávania a obzvlášť výrazné sú vo vyšších ročníkoch gymnázií a SOŠ.



Každý žiak má právo nájsť si v škole svoje miesto

Skúsenosti neuroatypických žiakov si vyžadujú osobitnú pozornosť. V tejto skupine sa častejšie objavuje skúsenosť s násilím a zároveň pozorujeme výrazne väčšiu psychickú záťaž. Je to dôležitý signál, že škola by mala byť miestom, kde zrozumiteľné pravidlá a dostupná podpora umožňujú žiakom s rôznymi potrebami a spôsobmi fungovania cítiť sa bezpečne.



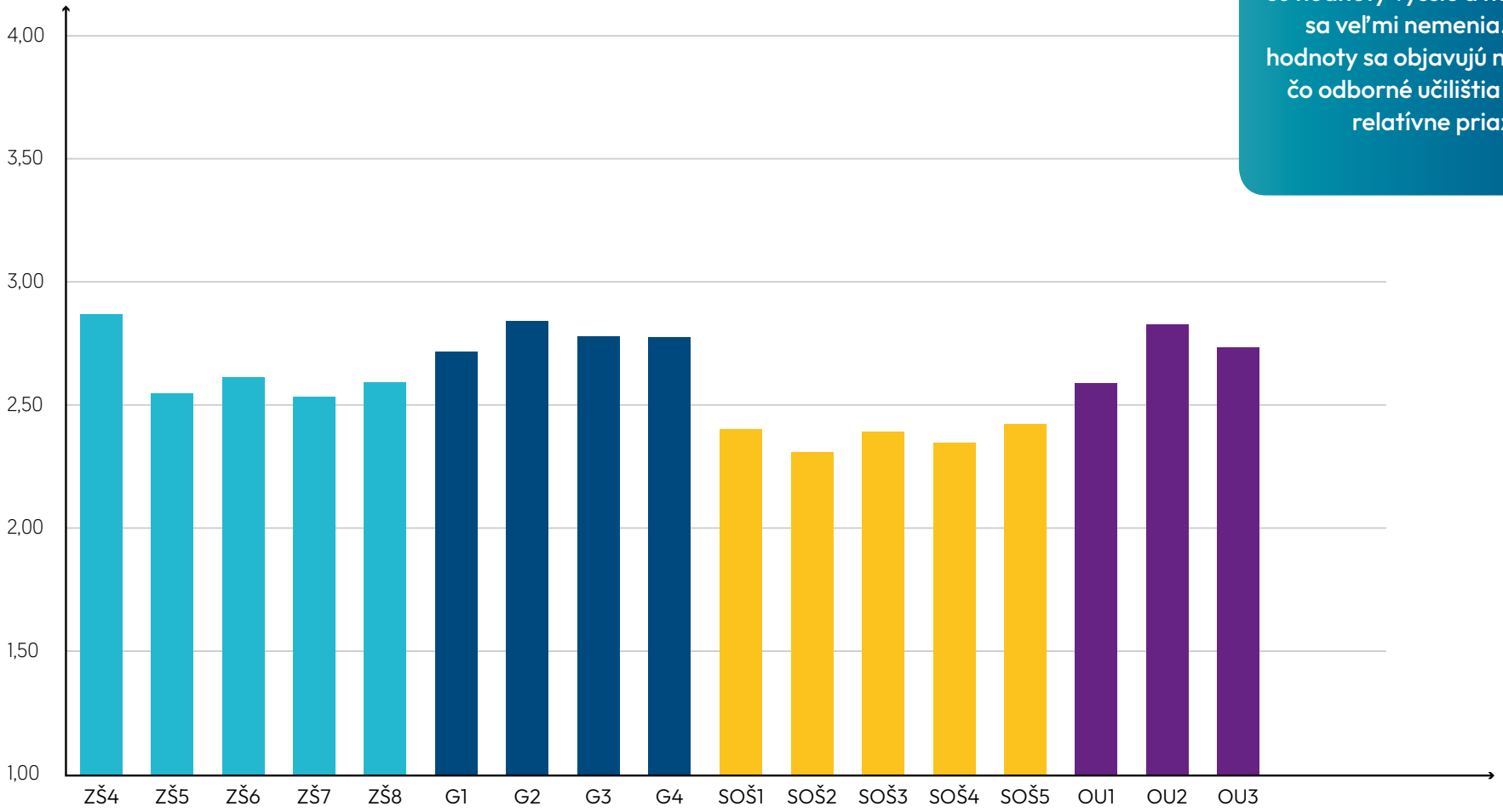
Adam Zieliński,
Vedúci výskumu a vývoja,
Nadácia Jim



Vyučovanie predmetov

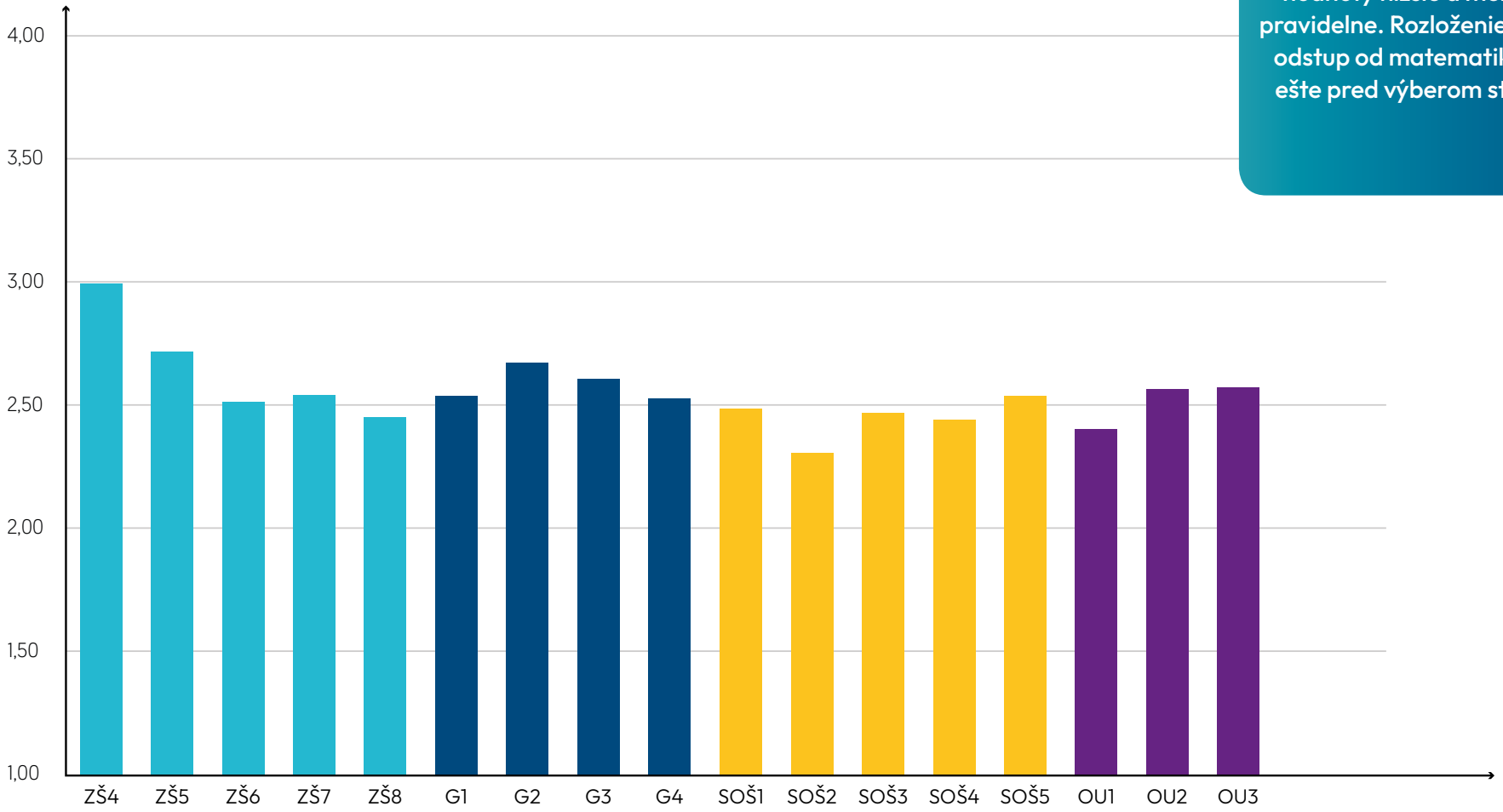
Postoj k hodinám poľského jazyka

Na základných školách sa postoj k poľskému jazyku po štvrtom ročníku zhoršuje a potom zostáva pomerne stabilný. Na gymnáziách sú hodnoty vyššie a medzi ročníkmi sa veľmi nemenia. Najnižšie hodnoty sa objavujú na SOŠ, zatiaľ čo odborné učilištia vychádzajú relatívne priaznivo.



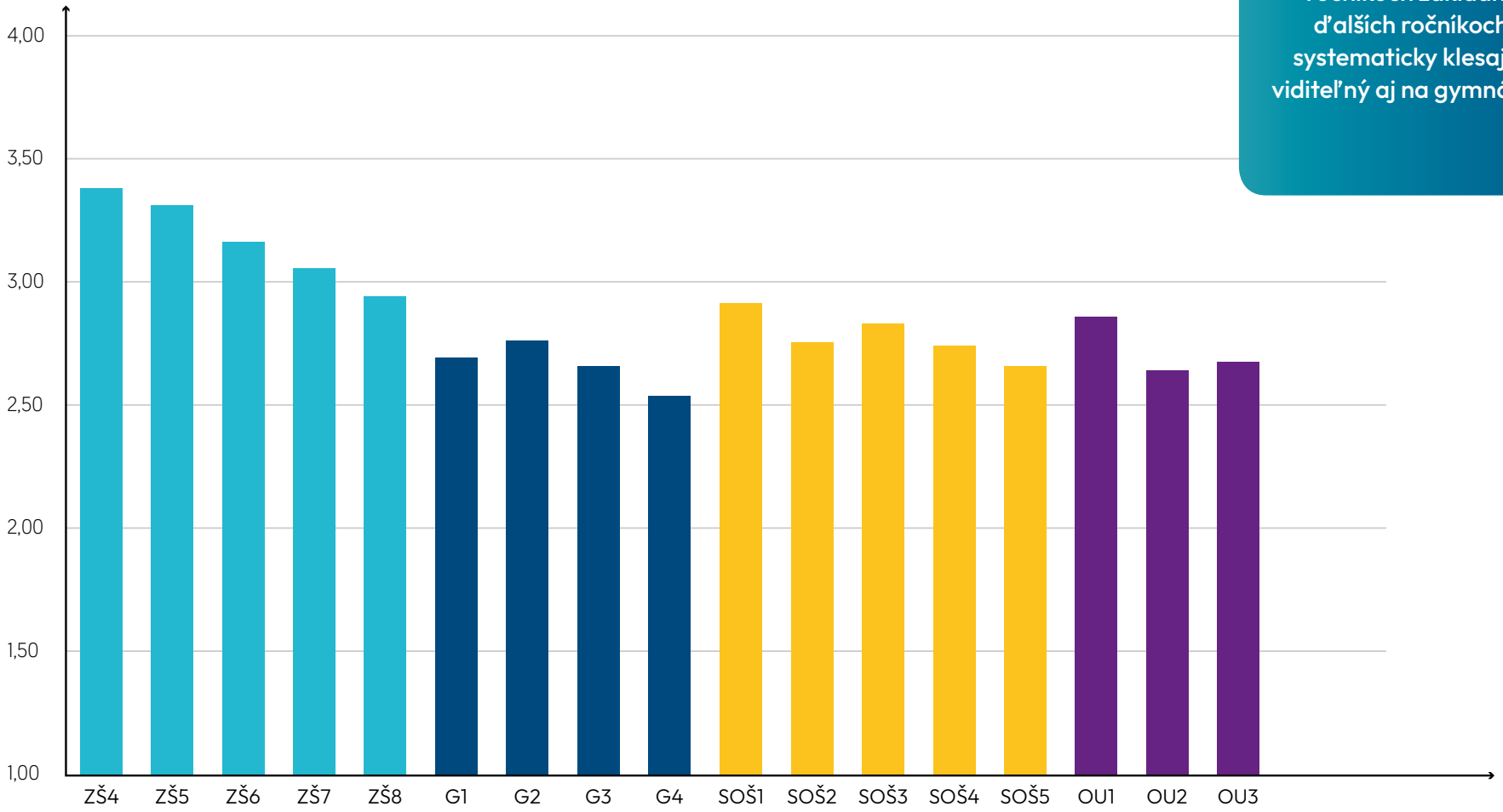
Postoj k hodinám matematiky

Najvýraznejší pokles sa objavuje medzi štvrtým a vyššími ročníkmi základnej školy. Na gymnáziách, SOŠ a odborných učilištiach sú hodnoty nižšie a menia sa menej pravidelne. Rozloženie naznačuje, že odstup od matematiky sa formuje ešte pred výberom strednej školy.



Postoj k hodinám TV

Telesná výchova je najlepšie hodnoteným z analyzovaných predmetov, najmä v nižších ročníkoch základnej školy. V ďalších ročníkoch hodnoty systematicky klesajú. Pokles je viditeľný aj na gymnáziách a SOŠ.



Požiadavky majú zmysel, keď žiak vidí cestu k ich splneniu

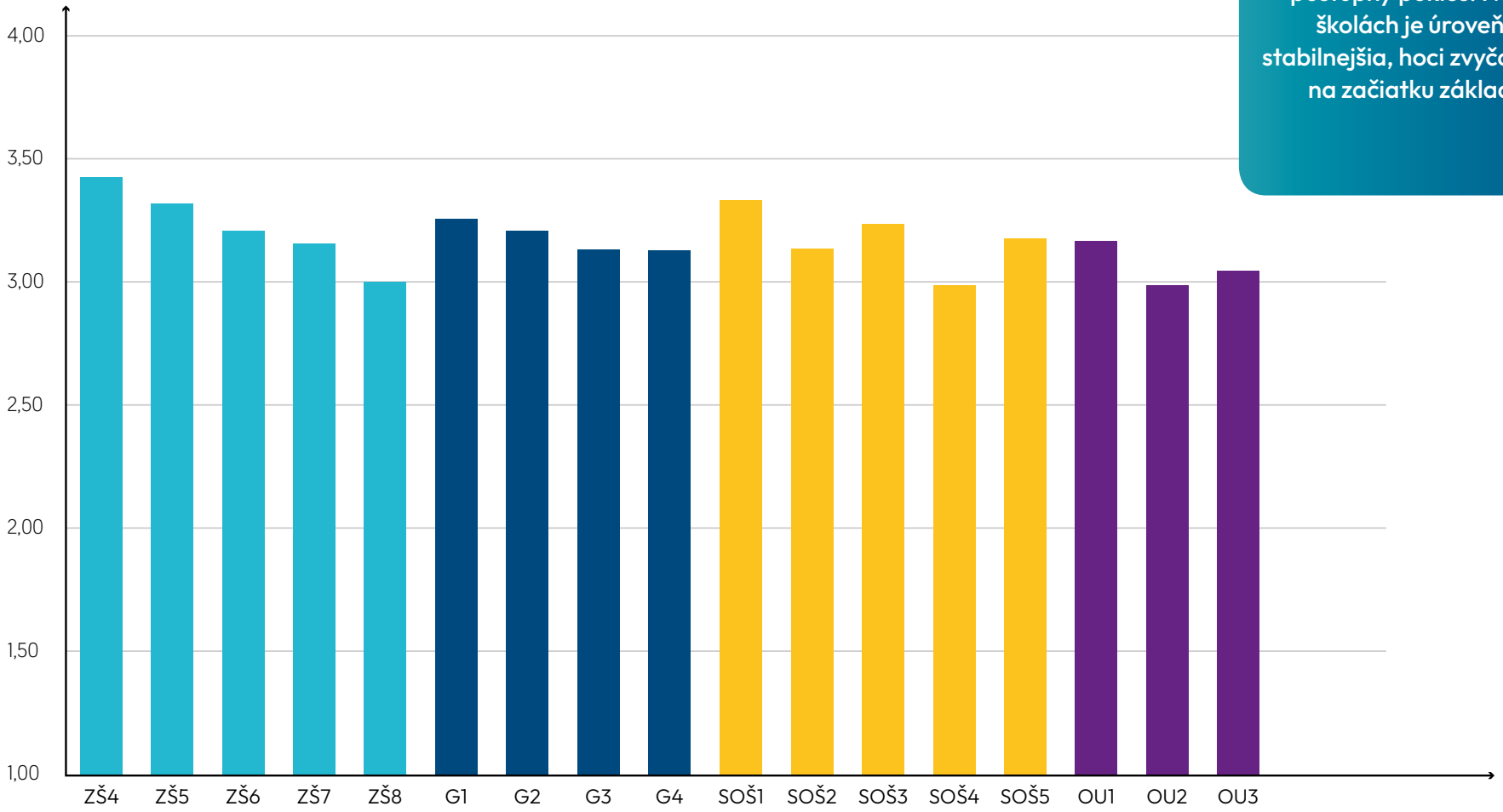
Hodnotenia hodín a odpovede o záťaži učením upriamujú pozornosť na každodenné rozhodnutia učiteľov. Termín písomky, spôsob vysvetlenia úlohy či reakcia na chybu sú súčasťou toho, ako žiak prežíva školu. Nejde o rezignáciu na požiadavky, ale o vytváranie podmienok, v ktorých má žiak jasnú informáciu, ako ich môže zvládnuť a kde hľadať pomoc. Oplatí sa preto so žiakmi hovoriť o tom, čo im pomáha učiť sa, a koordinovať úlohy tak, aby mali priestor na prácu aj na oddych.



prof. Małgorzata Golonka,
Univerzita SWPS, spoluautorka systému RESQL

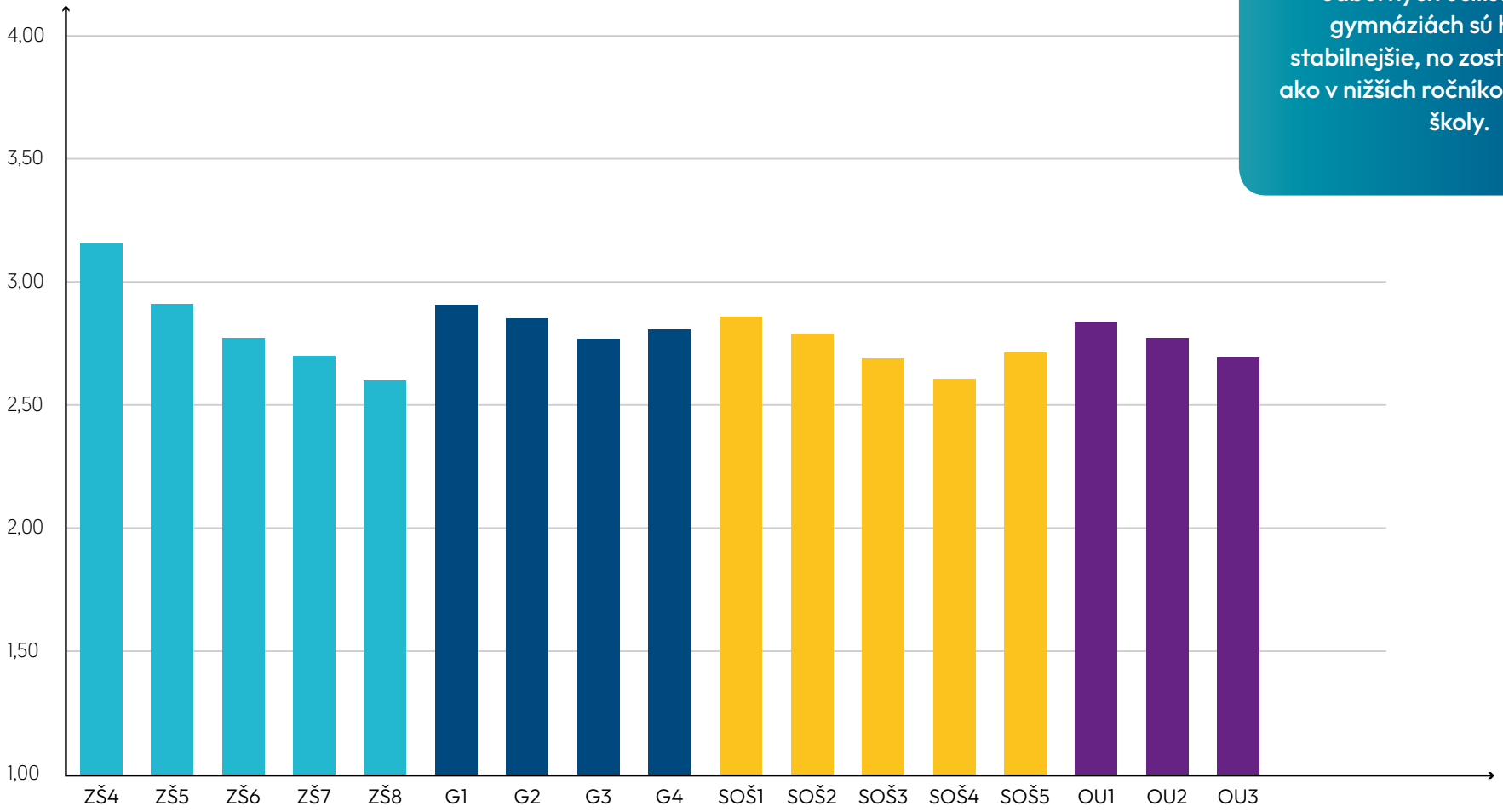
Podpora zo strany triednych učiteľov

Najvyššie hodnoty podpory triedneho učiteľa sa objavujú v nižších ročníkoch základnej školy. V ďalších ročníkoch je viditeľný postupný pokles. Na stredných školách je úroveň podpory stabilnejšia, hoci zvyčajne nižšia ako na začiatku základnej školy.



Podpora zo strany učiteľov

Na základných školách pocit podpory zo strany učiteľov klesá v každom ďalšom ročníku. Miernejší pokles sa objavuje na SOŠ a v odborných učilištiach. Na gymnáziách sú hodnoty stabilnejšie, no zostávajú nižšie ako v nižších ročníkoch základnej školy.

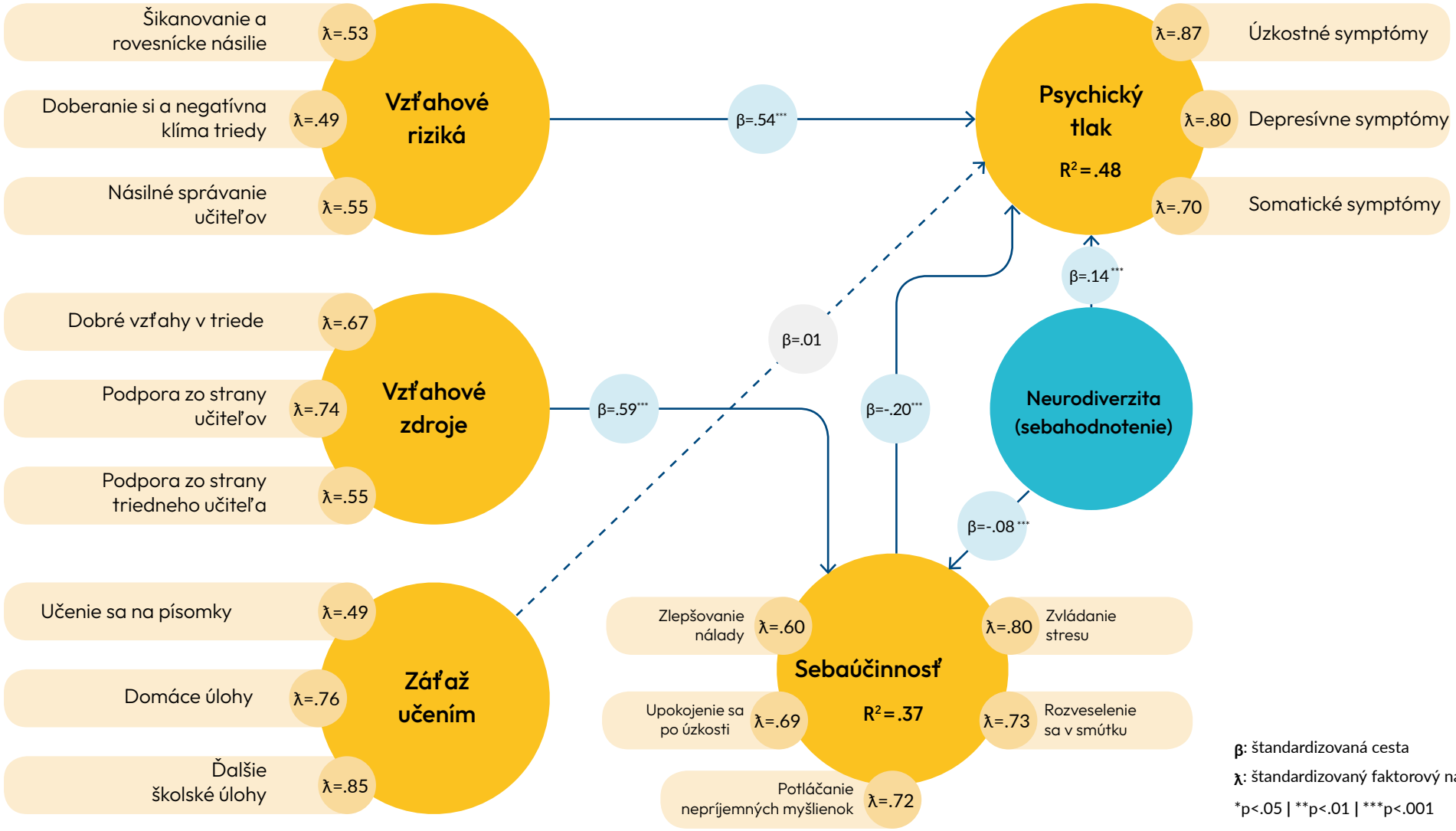




Súhrnný model

Tlak medzi chlapcami

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



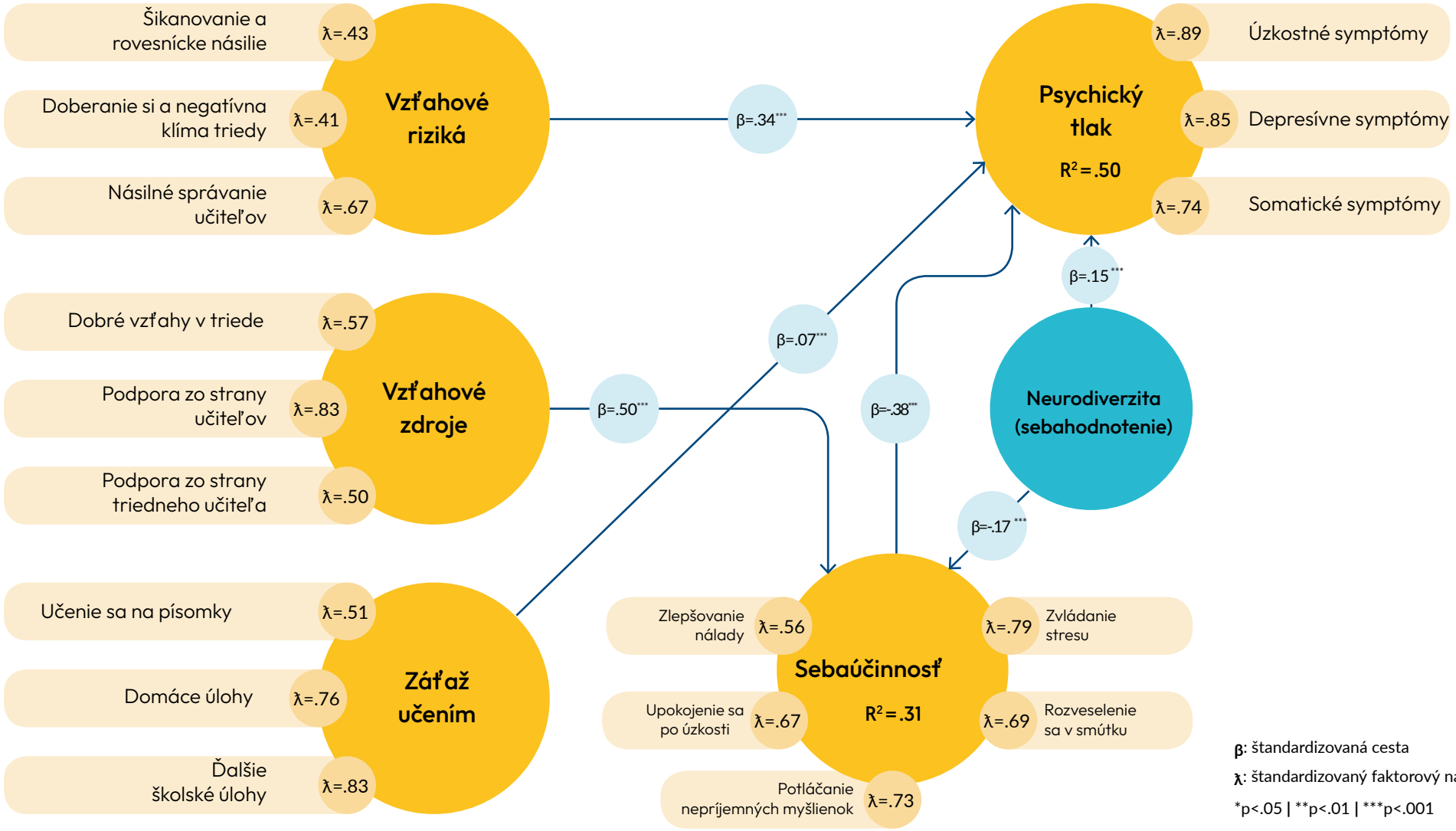
β: štandardizovaná cesta

λ: štandardizovaný faktorový náboj

*p<.05 | **p<.01 | ***p<.001

Tlak medzi dievčatami

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



β: štandardizovaná cesta

λ: štandardizovaný faktorový náboj

*p<.05 | **p<.01 | ***p<.001

Viera vo vlastné schopnosti a každodenné skúsenosti s podporou

Nádej dáva súvislosť medzi sebaúčinnosťou a nižším psychickým tlakom. Žiaci, ktorí silnejšie veria, že dokážu zvládnuť ťažké emócie, uvádzajú menšie zaťaženie každodennosťou. Škola môže dávať príležitosť rozvíjať tieto zručnosti v bezpečných vzťahoch. Dospelý môže pomôcť pomenovať prežívanie, spoločne hľadať spôsob riešenia a všimnúť si pokrok. Naša zodpovednosť však zahŕňa aj podmienky, v ktorých sa mladí ľudia snažia zvládať situácie. Posilňovanie emocionálnych kompetencií by malo ísť ruka v ruke s predchádzaním násiliu a zabezpečením podpory v škole.



dr Piotr Rycielski,
Univerzita SWPS, spoluautor systému RESQL, Nadácia RESQL

Požiadavky potrebujú rovnováhu

Škola kladie na žiakov požiadavky súvisiace s učením, organizáciou práce, spoluprácou a fungovaním v skupine. Sú potrebné pre rozvoj. Mimoriadne zaťažujúcimi sa však stávajú vtedy, keď ich sprevádzajú ťažké vzťahy, rovesnícke násilie, chýbajúci pocit bezpečia alebo obmedzený prístup k podpore.

Výsledky výskumu ukazujú, že psychický tlak nesúvisí len so záťažou učením, ale predovšetkým s rizikami vo vzťahoch. Dobré vzťahy v triede, podpora dospelých a zdroje žiaka pomáhajú zvládať výzvy.

Nevzdávajme sa kladenia požiadaviek, musí ich však sprevádzať bezpečie, podpora a reálna možnosť získať pomoc.

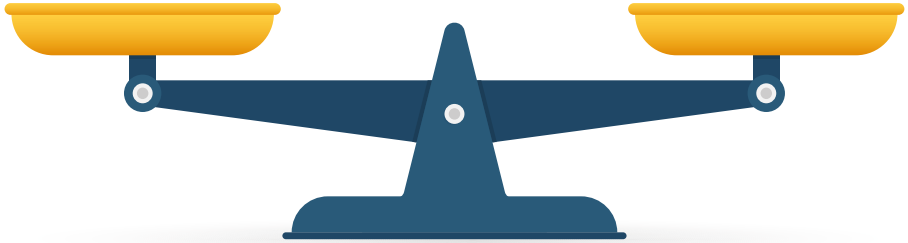
Požiadavky potrebujú rovnováhu

ZÁŤAŽE A RIZIKÁ

učenie, písomky a úlohy • tlak na výkon • ťažkosti vo vzťahoch • šikanovanie, doberanie si a vylúčenie • negatívna klíma triedy • ubližujúce správanie dospelých.

PODPORA A BEZPEČNÉ VZŤAHY

dobré vzťahy v triede • podpora učiteľov a triedneho učiteľa • láskavosť a rešpekt • jasné pravidlá a predvídateľnosť • možnosť rozhovoru a získania pomoci • pocit spolupatričnosti.



ZDROJE ŽIAKA

Menia sa spolu s vývinom, skúsenosťami a novými výzvami.

sebaúčinnosť • regulácia emócií • schopnosť požiadať o pomoc • pocit vplyvu • sociálne kompetencie • pocit spolupatričnosti • zvládanie stresu

Zdroje žiaka nie sú stále. Rozvíjajú sa vo vzťahoch a skúsenostiach a ich význam sa mení s vývinovým obdobím a novými výzvami. Preto by školská podpora mala byť dostupná, citlivá a prispôsobená aktuálnym potrebám žiakov.

Rozvoj potrebuje podporu

Škola, ktorá podporuje rozvoj, neodstraňuje všetky ťažkosti a požiadavky, ale dbá na to, aby žiaci mali zdroje potrebné na ich zvládanie: bezpečné vzťahy, podporu dospelých, pocit spolupatričnosti a presvedčenie, že v kríze nezostanú sami.



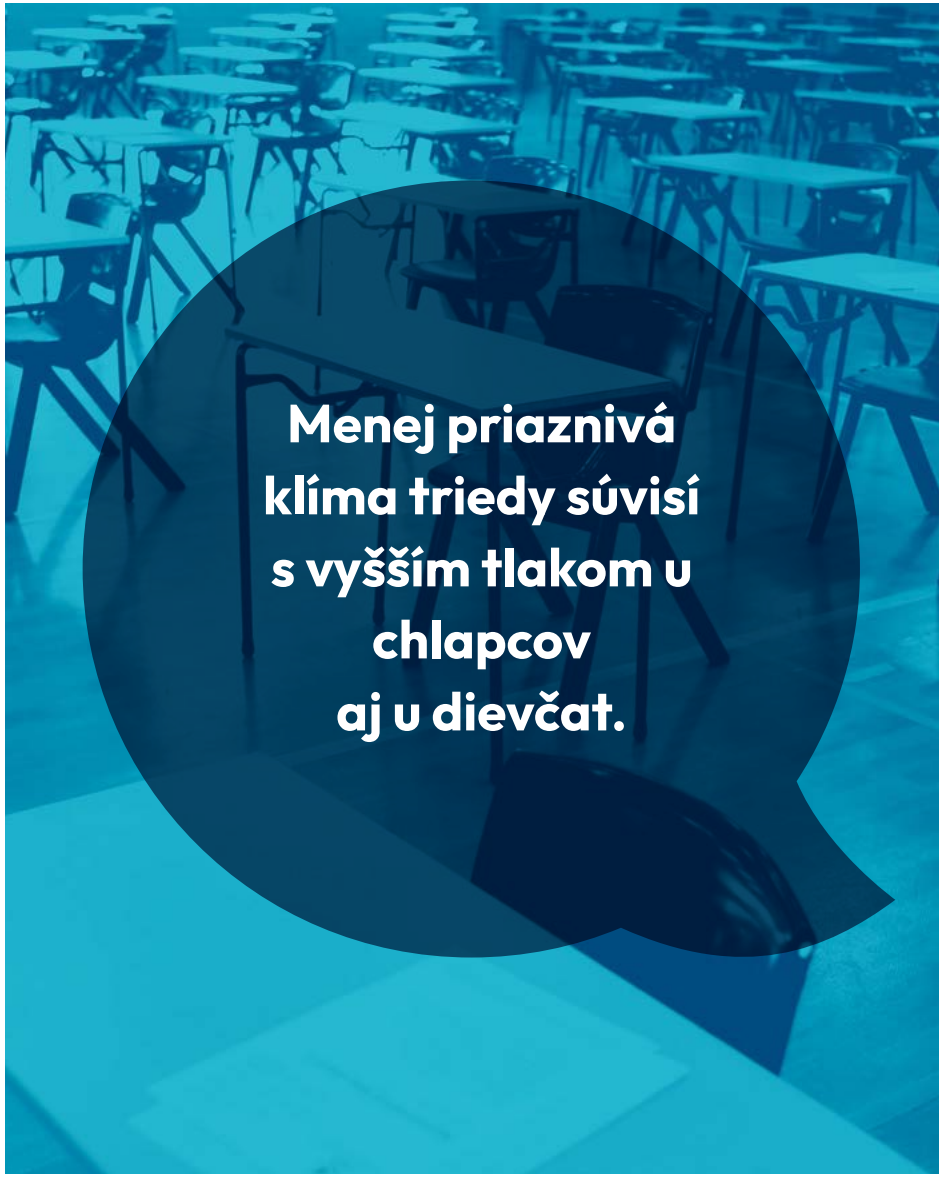
dr Radosław Kaczan,
Univerzita SWPS, spoluautor systému RESQL, Nadácia RESQL

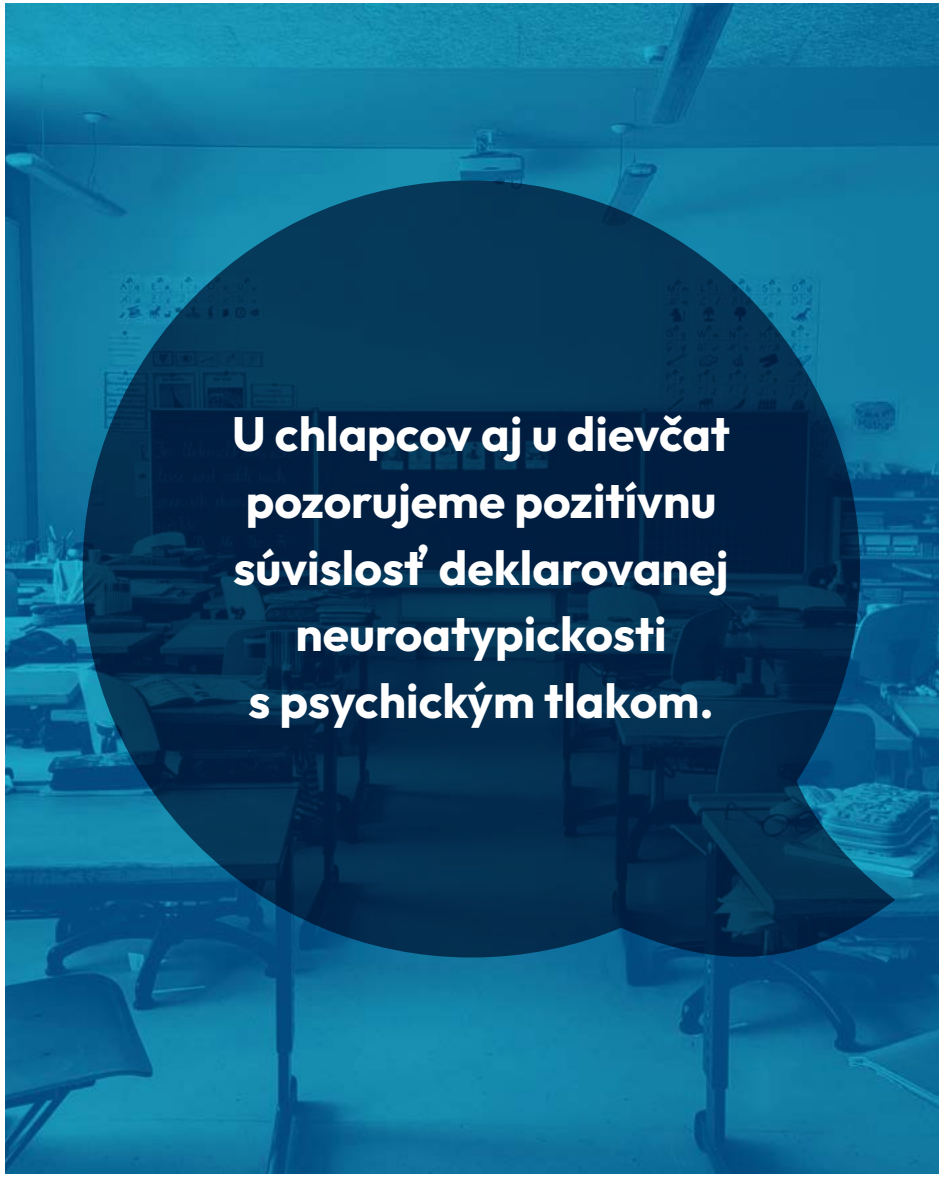

Zhrnutie

BEZPEČNÉ VZŤAHY SÚ DÔLEŽITÝM ROZMEROM TLAKU

Vzťahové riziká vrátane šikanovania, doberania si v triede a ubližujúceho správania učiteľov súvisia s vyšším psychickým tlakom u chlapcov aj dievčat. Ukazuje to, aký dôležitý kontext well-beingu žiakov predstavujú ich každodenné vzťahy s rovesníkmi a dospelými.

Výskyt jednotlivých foriem násilia sa líši medzi ročníkmi a typmi škôl. Klesajúcu intenzitu fyzického násilia sprevádza rastúce vzťahové násilie: šírenie klebiet, vylučovanie alebo zosmiešňovanie. Zaistenie bezpečia si vyžaduje zohľadniť tieto skúsenosti a overiť, či žiaci vedia, kde a ako hľadať pomoc.





ZÁŤAŽ ŽIAKOV JE VÝRAZNE ROZDIELNA

Dievčatá výrazne častejšie ako chlapci uvádzajú emocionálne a somatické ťažkosti. Nebinárne osoby dosahujú ešte menej priaznivé výsledky. Silnejšie presvedčenie o vlastnej neuroatypickosti súvisí s vyššou mierou viktimizácie a psychických ťažkostí a s nižším pocitom energie.

Výsledky poukazujú na oblasti, ktoré si pri plánovaní podpory vyžadujú väčšiu pozornosť. Nevyhnutné sa javí venovať pozornosť osobitným potrebám neuroatypických žiakov a žiakov, ktorí sa identifikujú ako nebinárne osoby.

TLAK ZAHŔŇA EMÓCIE, TELO AJ KAŽDODENNÉ FUNGOVANIE

Výsledky skladajú obraz súčasne sa vyskytujúcich ťažkostí: nižšej energie a častejších úzkostných, depresívnych a somatických symptómov. Vo vyšších ročníkoch je veľa ukazovateľov psychickej pohody menej priaznivých. Obzvlášť výrazná záťaž sa objavuje u gymnazistov. Žiaci vyšších ročníkov zároveň často horšie hodnotia dostupnosť podpory dospelých.

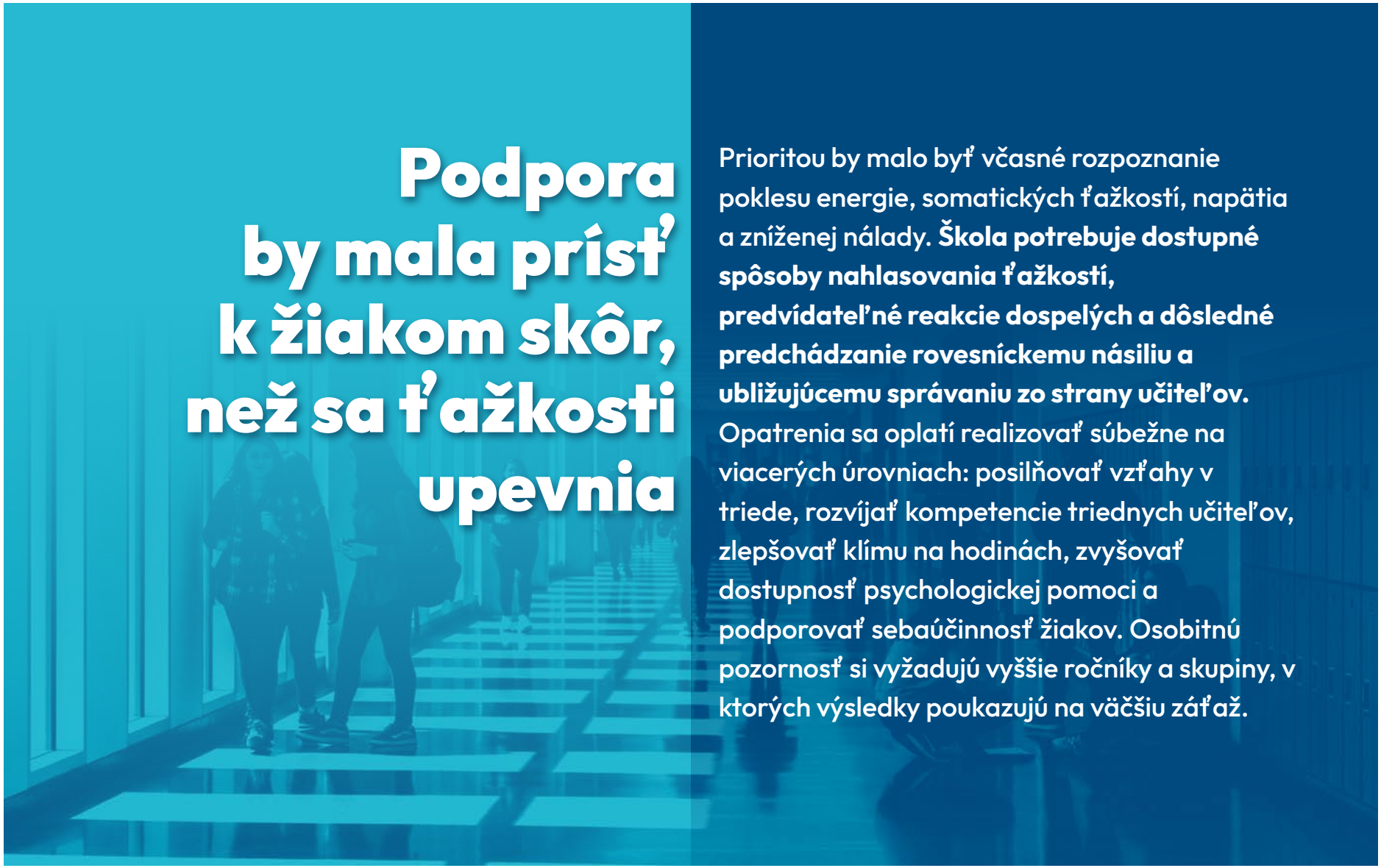
Tlak je vhodné posudzovať v súvislosti so vzťahmi a skúsenosťou školskej každodennosti. Porovnania sa týkajú rôznych skupín žiakov skúmaných v jednom okamihu. Opisujú rozdiely medzi ročníkmi a rozloženie výsledkov naznačuje narastajúci problém a záťaž s prechodom do ďalších ročníkov.

V ďalších ročníkoch žiaci uvádzajú menej energie a častejšie zažívajú somatické, úzkostné a depresívne symptómy. **Nárast ťažkostí je obzvlášť viditeľný u dievčat, nebinárnych osôb a osôb presvedčených o vlastnej neuroatypickosti.**

Súbežne klesá pocit podpory zo strany učiteľov a triednych učiteľov. **Výsledky skladajú ucelený obraz narastajúcej záťaže, ktorá zahŕňa emócie, telo, vzťahy a každodenné fungovanie v škole.**



Odporúčania



Podpora by mala prísť k žiakom skôr, než sa ťažkosti upevnia

Prioritou by malo byť včasné rozpoznanie poklesu energie, somatických ťažkostí, napätia a zníženej nálady. **Škola potrebuje dostupné spôsoby nahlasovania ťažkostí, predvídateľné reakcie dospelých a dôsledné predchádzanie rovesníckemu násiliu a ubližujúcemu správaniu zo strany učiteľov.** Opatrenia sa oplatí realizovať súbežne na viacerých úrovniach: posilňovať vzťahy v triede, rozvíjať kompetencie triednych učiteľov, zlepšovať klímu na hodinách, zvyšovať dostupnosť psychologickej pomoci a podporovať sebaúčinnosť žiakov. Osobitnú pozornosť si vyžadujú vyššie ročníky a skupiny, v ktorých výsledky poukazujú na väčšiu záťaž.

VČASNÉ ROZPOZNANIE PREŤAŽENIA

Menej energie, častejšie úzkostné symptómy, znížená nálada a fyzické ťažkosti tvoria dôležitú oblasť školskej diagnostiky. Osobitnú pozornosť si vyžadujú vyššie ročníky, v ktorých mnohé ukazovatele psychickej pohody vychádzajú menej priaznivo.

Oplatí sa:



Pravidelne sledovať psychickú pohodu a pocit bezpečia žiakov a zabezpečiť možnosť individuálneho rozhovoru.



Všímať si problémy so sústredením, uzatváranie sa či pokles angažovanosti v kontexte každodenného fungovania.



Stanoviť zrozumiteľnú a bezpečnú cestu kontaktu so školským pedagógom alebo psychológom a pravidlá ďalšej pomoci primerané potrebám žiaka.

PODPORA PRISPÔSOBENÁ ROZLIČNÝM POTREBÁM

Niektoré skupiny žiakov, najmä neuroatypické osoby a osoby deklarujúce sa ako nebinárne, uvádzajú väčšiu pociťovanú záťaž. Pomoc by mala byť dostupná pre každého žiaka a zohľadňovať jeho individuálne skúsenosti.

Môžete:

Pokúsiť sa v dôvernom rozhovore rozpoznať konkrétne bariéry v učení a vo vzťahoch s rešpektom k tomu, ako žiak opisuje sám seba.

Spoločne so žiakom vyberať riešenia uľahčujúce zapojenie: zrozumiteľné pokyny, predvídateľný priebeh hodiny, možnosť pokojnej prestávky alebo rôzne formy splnenia úlohy.

Overovať, či jednotlivé skupiny žiakov môžu bezpečne využívať pomoc, a dôsledne reagovať na vylučovanie súvisiace s odlišnosťou.

ROZVÍJANIE VNÍMANEJ VLASTNEJ ÚČINNOSTI V BEZPEČNÝCH VZŤAHOCH

Silnejšie presvedčenie o schopnosti zvládať emócie súvisí s nižším psychickým tlakom. Vzťahové zdroje vrátane dobrých vzťahov a podpory dospelých súvisia s vyššou sebaúčinnosťou.

V škole a v triede:



Zaraďujte do triednickej práce cvičenia na rozpoznávanie emócií, upokojenie sa po ťažkej udalosti a hľadanie dostupnej pomoci.



Dávajte žiakom rôzne príležitosti prijímať dosiahnuteľné výzvy a všímať si vlastný pokrok. Spätnú väzbu vzťahujte na použité postupy.



Spájajte rozvoj emocionálnych zručností s prácou na zlepšovaní vzťahov medzi žiakmi a predchádzaním šikanovaniu. Pamätajte pritom, že zodpovednosť za bezpečie a reakciu na násilie zostáva na dospelých.

POŽIADAVKY A HODNOTENIE ČINNOSTI ŠKOLY

Hodnotenia hodín a pocit záťaže učením poukazujú na potrebu rozhovoru o organizácii školskej každodennosti. V práci školy je vhodné zohľadniť kladenie požiadaviek aj priestor na oddych.

Skúste:



Koordinovať termíny písomiek a väčších úloh s ostatnými učiteľmi a jasne komunikovať kritériá hodnotenia a dostupné formy pomoci.



Zbierať informácie o tom, čo žiakom uľahčuje učenie a čo sťažuje účasť na hodinách, a na tomto základe plánovať konkrétne zmeny v spôsobe práce.



Sledovať pocit bezpečia, podpory a psychickú pohodu a hovoriť so žiakmi o aktuálnych problémoch. Overujte aj to, ako v praxi prebieha reakcia na hlásenia a či je pomoc naozaj dostupná.



UNIQA FUNDACJA

RESQL

Uniwersytet SWPS

RESQL Sp. z o.o.
ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
kontakt@resql.pl,
badania@resql.pl
www.resql.pl
www.facebook.com/RESQL

PARTNERI:

Fundacja Jim

RESQL FUNDACJA

www.przerwij-krag-przemocy.pl