

DR KATARZYNA NOSEK-KOZŁOWSKA
University of Warmia and Mazury in Olsztyn (Poland)

Educator, academic teacher, sociotherapist, and trainer at the Social Welfare and Social Services (TUS). Research interests: family, transnational family, functioning of children and adolescents from diverse educational backgrounds, developmental support, and sociotherapy.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6435-1545>

E-mail: katarzyna.nosek@onet.eu

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

**BETWEEN TEACHING AND SUPPORT: EMOTIONAL CHALLENGES OF THE
CONTEMPORARY SCHOOL FROM TEACHERS PERSPECTIVES**

Między dydaktyką a wsparciem – emocjonalne wyzwania współczesnej szkoły w
perspektywie nauczycieli

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2026.38.05>

Wstęp

Współczesna szkoła to znacznie więcej niż instytucja przekazywania wiedzy - to przestrzeń społeczna, w której kształtują się emocje, relacje i tożsamość młodych ludzi. To także przestrzeń budowania intensywnych doświadczeń, zarówno przez uczniów, jak i nauczycieli. Zmieniająca się rzeczywistość, tempo życia, wzrastające oczekiwania oraz coraz powszechniejsze problemy natury psychicznej sprawiają, że rola nauczyciela staje się coraz bardziej złożona i wielowymiarowa. To właśnie w murach szkolnych dzieci i młodzież uczą się nie tylko matematyki czy języka polskiego, ale również współpracy, empatii, radzenia sobie z porażką i wyrażania siebie. W dobie kryzysu zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, rola szkoły jako miejsca integracji emocjonalnej nabiera szczególnego znaczenia. Dane epidemiologiczne i analizy środowiskowe wskazują na pogłębiające się poczucie samotności, obniżone zadowolenie z życia, wzrost liczby diagnoz depresji, lęków oraz alarmujący przyrost prób samobójczych¹. Coraz więcej młodych osób doświadcza trudności emocjonalnych, które nie są chwilowym kryzysem, lecz trwale wpływają na ich funkcjonowanie w relacjach, szkole i codziennym życiu. Współczesne dzieci i nastolatki mają coraz mniej realnych kontaktów społecznych, a coraz więcej relacji budują w przestrzeni wirtualnej. Internet stał się dla wielu z nich głównym źródłem kontaktów, ale też presji związanej z wyglądem, stylem życia i oczekiwaniami społecznymi. To, co młodzi ludzie pokazują w mediach społecznościowych, podlega nieustannej ocenie i porównaniom, co tylko zwiększa poczucie braku wystarczalności. Zwiększyła się także presja na „szczęśliwe życie” i osiągnięcie sukcesów już od wczesnych lat. W rezultacie wielu adolescentów mierzy się z problemami w obszarze samooceny i samoakceptacji, szczególnie dotkliwie, gdy zestawiają swoje życie z nierealistycznymi, wyretuszowanymi obrazami funkcjonującymi w przestrzeni multimedialnej².

Coraz częściej mówi się o potrzebie wspierania uczniów w ich rozwoju emocjonalno-społecznym poprzez zajęcia socjoterapeutyczne, treningi umiejętności społecznych czy budowanie klimatu zaufania. To krok we właściwym kierunku. Jednak, by takie wsparcie było skuteczne i autentyczne, musi się ono opierać na filarze, jakim są nauczyciele. Ich własny

¹ K. Ostaszewski, *Monitorowanie zachowań ryzykownych, zachowań nałogowych i problemów zdrowia psychicznego 15-letniej młodzieży. Badania mokotowskie 2004–2016. Badania ukraińskie, obwód lwowski 2016.* Warszawa 2017, s.59-63.

² Tamże.

dobrostan psychiczny, kompetencje interpersonalne i zdolność do budowania relacji mają kluczowe znaczenie dla jakości edukacji.

Celem artykułu jest ukazanie środowiska szkolnego jako przestrzeni, w której krzyżują się potrzeby emocjonalne uczniów i nauczycieli. Przedmiotem rozważań są kluczowe kompetencje współczesnego nauczyciela, znaczenie grupowych form wsparcia, a także działania, które mogą przyczynić się do kształtowania szkoły jako środowiska sprzyjającego rozwojowi oraz dobrostanowi wszystkich jej uczestników.

1. Codzienne wyzwania emocjonalne nauczycieli i uczniów

Nauczyciel to kluczowa postać w życiu ucznia. Młodzi ludzie budują obraz nauczyciela na podstawie obserwacji jego codziennych zachowań, stylu komunikacji, empatii i umiejętności interpersonalnych. Nauczyciel musi dysponować kompetencjami osobowościowymi i zawodowymi, które pozwalają mu skutecznie funkcjonować w codziennym środowisku szkolnym³. Robert Kwaśnica podkreśla nadrzędne znaczenie kompetencji praktyczno-moralnych nauczyciela, które determinują sposób realizacji kompetencji technicznych⁴. To właśnie moralne rozeznanie sytuacji edukacyjnej decyduje o tym, czy nauczyciel podejmie działania wspierające, czy kontrolująco-nakazowe. Współczesny nauczyciel musi zmagać się z ogromną liczbą zadań: od dydaktyki, przez wspieranie rozwoju emocjonalnego uczniów, po współpracę z rodzicami i specjalistami. Uczniowie zaś doświadczają przeciążeń programowych, presji ocen, trudnych sytuacji domowych, izolacji społecznej. Cierpią na obniżone poczucie własnej wartości, brak akceptacji i deprywację emocjonalną. Badania pokazują, że uczniowie najbardziej cenią w nauczycielach: pasję, empatię, cierpliwość, zainteresowanie, kreatywność, sprawiedliwość, otwartość na rozwój, umiejętność komunikacji i zrozumienie technologii. Te cechy budują pozytywną atmosferę w klasie i pozwalają na tworzenie bezpiecznej przestrzeni⁵.

W ostatnim czasie coraz więcej mówi się o dobrostanie psychicznym uczniów. Szkoły nie są już wyłącznie miejscem nauki, ale także przestrzenią, w której kształtują się relacje, dojrzewają emocje i rozwijają umiejętności psychospołeczne. Niestety, w tej ważnej debacie często pomija się kondycję psychiczną nauczycieli, którzy każdego dnia biorą na siebie ogromną odpowiedzialność nie tylko za przekaz wiedzy, ale także za wspieranie młodych ludzi w ich rozwoju emocjonalnym i społecznym⁶. Nauczyciele również potrzebują wsparcia: emocjonalnego, organizacyjnego i systemowego. Ich zdrowie psychiczne nie powinno być sprawą drugorzędą. To oni rozpalają ciekawość, inspirują, budują więzi i kształtują wartości. Aby móc dobrze wykonywać te zadania, sami muszą czuć się bezpiecznie i mieć dostęp do narzędzi wspierających ich rozwój osobisty i zawodowy⁷. Codzienne wyzwania, z jakimi się mierzą, a więc presja wyników, nadmiar obowiązków, rosnące oczekiwania społeczne, konflikty w klasie, brak czasu na regenerację, mogą prowadzić do przewlekłego stresu i wypalenia zawodowego. Gdy nauczyciel traci pasję, zmniejsza się jego zaangażowanie, a

³ J. Prucha, *Pedeutologia*, [w:] B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Pedagogika wobec edukacji, polityki oświatowej i badań naukowych*, T.2. Gdańsk 2006.

⁴ R. Kwaśnica, *Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2014, s.291-319.

⁵ K. Nosek-Kozłowska, *The Importance of Teachers Personality in the Process of Establishing Proper Relations with Students - Experiences of Adult Pupils*, „Seminare. Poszukiwania naukowe”, nr 45 (1)/2024, s. 1-20.

⁶ M. Dąbrowska, *Troska o zdrowie psychiczne nauczycieli. Systemowe trudności i potencjalne rozwiązania*, <https://epedagogika.pl/awans-i-doskonalenie-zawodowe-nauczycieli/troska-o-zdrowie-psychiczne-nauczycieli.-systemowe-trudnosci-i-potencjalne-rozwiazania-7957.html>, (dostęp: 08.07.2025).

⁷ Tamże.

relacje z uczniami stają się bardziej powierzchowne. Ostatecznie cierpi na tym nie tylko on sam, ale i cała społeczność szkolna⁸.

2. Budowanie wspierającej przestrzeni w szkole

Szkoła, jako system, może i powinna tworzyć warunki wspierające dobrostan uczniów i nauczycieli. Kluczowe są: empatyczna kadra kierownicza, obecność specjalistów (psycholog, pedagog, terapeuta), współpraca z rodzicami i systematyczne programy profilaktyczne. Współczesny nauczyciel to profesjonalista o wielu twarzach: pedagog, przewodnik, mediator, wychowawca, psycholog. Musi łączyć kompetencje techniczne z moralnymi, zachowując autentyczność i gotowość do rozwoju. To osoba, która rozumie złożoność współczesnego świata i potrafi wspierać swoich uczniów w jego kontekście⁹.

Szkoła to przestrzeń, w której codziennie przecinają się ścieżki dzieci, młodzieży i nauczycieli. Dla uczniów jest nie tylko miejscem zdobywania wiedzy, ale przede wszystkim środowiskiem intensywnych relacji społecznych i emocjonalnych. To tutaj młodzi ludzie uczą się współpracy, budują przyjaźnie, przeżywają konflikty i doświadczają wsparcia. Rola nauczyciela w tym kontekście jest kluczowa, ponieważ to on może stworzyć bezpieczne emocjonalnie środowisko sprzyjające integracji i rozwojowi. Jednocześnie współczesna szkoła mierzy się z coraz poważniejszymi problemami natury emocjonalnej i psychicznej wśród uczniów¹⁰. Według raportu Fundacji Unaweza¹¹ ponad połowa uczniów deklaruje brak motywacji do działania, a niemal 30% wykazuje symptomy depresji. W tej rzeczywistości nauczyciel staje się pierwszym, często jedynym dorosłym, który może dostrzec te problemy i zareagować.

Coraz częściej zwraca się uwagę na potrzebę wprowadzenia do szkół edukacji emocjonalnej jako stałego elementu programu. Rozpoznawanie i regulowanie emocji to kompetencje kluczowe dla dobrego funkcjonowania społecznego. Psycholodzy podkreślają, że trudności w tym zakresie dotyczą nie tylko dzieci, ale także dorosłych. Jak zauważa Marta Bartosik-Piotrowska, nawet dorośli potrafią pomylić smutek ze złością¹². Tym bardziej potrzebne jest systematyczne wspieranie dzieci w nauce rozpoznawania emocji. Nauczyciele, wyposażeni w odpowiednią wiedzę i kompetencje, mogą stać się przewodnikami uczniów po świecie emocji. Ich codzienna obserwacja uczniów, bliski kontakt oraz doświadczenie pedagogiczne czyni ich naturalnymi liderami emocjonalnego wsparcia. Dobrze przygotowany nauczyciel potrafi nie tylko zauważyć symptomy kryzysu, ale także adekwatnie zareagować poprzez rozmowę, wsparcie czy włączenie specjalistów¹³.

Odporność psychiczna (resilience) to zdolność jednostki do utrzymania prawidłowego funkcjonowania i rozwoju, mimo że jej życie toczy się w trudnych, często obiektywnie niekorzystnych warunkach¹⁴. Jak zauważają Clough i Strycharczyk to cecha osobowości, która decyduje o tym, jak człowiek reaguje na wyzwania, a nie w jakich warunkach je przeżywa¹⁵. Z perspektywy edukacyjnej, odporność psychiczna nabiera szczególnego znaczenia. Iwona

⁸ Tamże.

⁹ R. Kwaśnica, *Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu*. [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2014, s.291-319.

¹⁰ M. Bartosik-Piotrowska, *Emocje w szkole – nowy wymiar edukacji*, <https://glos.pl/emocje-w-szkole-nowy-wymiar-edukacji>, (dostęp: 08.07.2025).

¹¹ Unaweza Fundacja, *Młode głowy - raport z badania*, <https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>, 2023. (dostęp: 07.07.2025).

¹² M. Bartosik-Piotrowska, *Emocje w szkole – nowy wymiar edukacji*, <https://glos.pl/emocje-w-szkole-nowy-wymiar-edukacji>, (dostęp: 08.07.2025).

¹³ Tamże.

¹⁴ A. Borucka, K. Ostaszewski K., *Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka”, nr 11(3)/2012, s. 7-26.

¹⁵ P. Clough, D. Strycharczyk, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańsk 2017.

Grzegorzewska podkreśla, że nauczyciele i wychowawcy, znając mechanizmy resilience, zyskują szersze spojrzenie na możliwości wsparcia uczniów znajdujących się pod wpływem stresu życiowego, ale także na możliwości wsparcia samego siebie¹⁶. Dobrze przygotowany pedagog nie tylko zauważa potrzeby dziecka, ale także aktywnie wzmacnia jego umiejętność radzenia sobie z trudnościami, zarówno poprzez relację, jak i świadome działania wychowawcze. Dobry kontakt z nauczycielem staje się jednym z kluczowych czynników ochronnych w budowaniu odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

Nie da się ukryć, że uczniowie spędzają w szkole znaczną część swojego czasu. W tym kontekście nauczyciel może stać się dla dziecka realnym źródłem wsparcia emocjonalnego, zwłaszcza wtedy, gdy sytuacja domowa lub środowiskowa jest trudna. Jak wskazuje Agnieszka Wojtczuk, rolą szkoły jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim wspieranie uczniów w budowaniu realistycznej samooceny, rozwijaniu poczucia własnej wartości oraz uczeniu konstruktywnego radzenia sobie z porażkami¹⁷. Kluczowe jest indywidualne podejście i tworzenie przestrzeni, w której każdy uczeń ma szansę się rozwijać - niezależnie od punktu startu.

Szkoła jako miejsce integracji emocjonalnej musi tworzyć przestrzeń na dialog, akceptację i wspólne rozwiązywanie problemów. Socjoterapia, TUS oraz inne grupowe formy wsparcia odgrywają tu istotną rolę. Uczestnictwo w takich grupach pozwala uczniom odreagować napięcia, budować relacje i wzmacniać poczucie własnej wartości. Szkoła, która chce być miejscem prawdziwego rozwoju, musi brać odpowiedzialność za emocje swoich uczniów i nauczycieli. Integracja emocjonalna nie jest dodatkiem, lecz fundamentem zdrowego i efektywnego funkcjonowania całej społeczności szkolnej. Wspieranie edukacji emocjonalnej, rozwijanie kompetencji nauczycieli i wdrażanie grupowych form wsparcia powinno stać się priorytetem każdej placówki oświatowej. Szkoła powinna być dla uczniów miejscem bezpiecznym, stwarzającym właściwe warunki wzrostu i dającym możliwość ogólnego rozwoju, ale też rozwoju pasji, zainteresowań, umiejętności interpersonalnych. Powinna być miejscem, w którym młodzi ludzie mogą korzystać z nieograniczonych możliwości wsparcia w każdym możliwym aspekcie ich funkcjonowania, a przede wszystkim w zakresie zdrowia psychicznego¹⁸.

3. Materiał i metody

Badanie miało charakter jakościowy i zostało przeprowadzone z wykorzystaniem metody studium przypadku oraz techniki wywiadu¹⁹. Celem badań było poznanie perspektywy nauczycieli szkół ponadpodstawowych na temat kondycji emocjonalnej uczniów oraz roli szkoły i nauczyciela w zakresie wspierania dobrostanu psychicznego młodzieży. Szczególną uwagę poświęcono doświadczeniom nauczycieli związanym z reagowaniem na trudności emocjonalne uczniów, dostępnością form wsparcia oraz obciążeniem emocjonalnym wynikającym z pełnionej roli zawodowej.

Dobór próby miał charakter celowy. W badaniu uczestniczyli nauczyciele pracujący w szkołach ponadpodstawowych, reprezentujący różny staż pracy oraz różne role zawodowe (nauczyciele przedmiotowi, wychowawcy). Łącznie przeprowadzono pięć wywiadów, które miały charakter swobodny, prowadzono je w grudniu 2025 roku. Problematyka badawcza

¹⁶ I. Grzegorzewska, *Odporność psychiczna dzieci i młodzieży - wyzwanie dla współczesnej edukacji*, „Terazniejszość - Człowiek - Edukacja: kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej”, nr 1 (53)/2011, s. 37-51.

¹⁷ A. Wojtczuk, *Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe*. „Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy”, nr 20(13)/2020, s. 101-113.

¹⁸ Sz. Grzelak, D. Żyro, *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021, Warszawa 2021, s.88.

¹⁹ R. E. Stake, *Jakościowe studium przypadku*, [w:] *Metody badań jakościowych*, t.1, red. Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln, Warszawa 2010, s. 623-650.

została ujęta w postaci następujących pytań: Jakie trudności emocjonalnych wśród uczniów obserwują nauczyciele? Jakie strategie nauczyciele podejmują w sytuacjach kryzysowych? Jak oceniają funkcjonujący w szkole system wsparcia psychologiczno-pedagogicznego? Rozmowy trwały od 30 do 60 minut i były rejestrowane za zgodą uczestników, a następnie poddane transkrypcji.

Analizę danych przeprowadzono z zastosowaniem jakościowej analizy treści. Materiał badawczy został zakodowany tematycznie, co pozwoliło na wyodrębnienie głównych kategorii analitycznych odnoszących się do klimatu emocjonalnego szkoły, relacji nauczyciel–uczeń, dostępnych form wsparcia oraz czynników sprzyjających i utrudniających realizację funkcji wspierającej szkoły. W transkrypcjach nie uwzględniano informacji pozwalających na identyfikację osób ani placówek edukacyjnych. Zacytowano wybrane wypowiedzi nauczycieli nadając im kody od N1 do N5.

4. Emocjonalne wyzwania szkoły w doświadczeniach nauczycieli - wyniki badań

Analiza wywiadów z nauczycielami szkół ponadpodstawowych pozwoliła na wyodrębnienie sześciu głównych kategorii tematycznych. Obejmowały one: postrzeganą kondycję emocjonalną uczniów, źródła trudności emocjonalnych, sposoby reagowania nauczycieli na kryzysy uczniów, funkcjonowanie systemu wsparcia w szkole, dobrostan psychiczny nauczycieli oraz postulowane kierunki zmian w obszarze wsparcia emocjonalnego w szkole.

a. Kondycja emocjonalna uczniów w ocenie nauczycieli

Uzyskane wyniki badań potwierdzają wnioski płynące z literatury przedmiotu dotyczące pogarszającej się kondycji psychicznej młodzieży oraz rosnącej roli szkoły jako przestrzeni wsparcia emocjonalnego. Nauczyciele uczestniczący w badaniu zgodnie wskazywali na nasilanie się trudności emocjonalnych uczniów, takich jak obniżony nastrój, lęk, brak motywacji i trudności relacyjne. Wszyscy badani nauczyciele zwracali uwagę na wyraźne pogorszenie kondycji emocjonalnej uczniów w ostatnich latach, opisywali młodzież jako bardziej wycofaną, zmęczoną psychicznie, mniej zmotywowaną do nauki oraz mniej odporną na stres i porażki. Trudności emocjonalne uczniów były postrzegane jako zjawisko powszechne, a nie jednostkowe.

„Kiedyś takie problemy miały pojedyncze osoby, teraz to jest niemal norma w klasie. Wielu uczniów zgłasza pogorszenie nastroju czy problemy z rówieśnikami.” (N2)

„Młodzież nie ma łatwo w podejmowaniu decyzji, w odnalezieniu się w przyszłości. Czasami trzeba im pomóc, dać nadzieję, że odnajdą swoją drogę.” (N4)

„Młodzi ludzie szybko zniechęcają się do pracy, nie angażują się w wykonywane zadania, brakuje im zapału, energii.” (N3)

Nauczyciele zauważali również wzrost liczby uczniów zgłaszających objawy lękowe, epizody obniżonego nastroju oraz trudności w relacjach rówieśniczych. Wypowiedzi wskazywały, że uczniowie coraz częściej nie potrafią nazwać swoich emocji ani radzić sobie z napięciem, co prowadzi do zachowań wycofanych lub impulsywnych.

„Uczniowie często nie potrafią nazwać tego, co czują. Mówią, że są źli albo że im wszystko jedno, a tak naprawdę widać, że to lęk albo bezradność.” (N1)

„Zamiast powiedzieć, że coś jest dla nich trudne, zamykają się w sobie albo reagują agresją.” (N5)

Młodzi ludzie tracą wiarę w siebie i swoje możliwości. Przeżywany niepokój i występujące zaburzenia emocjonalne wpływają na sposób widzenia siebie i własną samoocenę w kierunku tendencji do idealizowania siebie, nieadekwatnej samooceny a więc braku postawy realistycznej z jednej strony, zaś z drugiej krytycznego podejścia do samego siebie,

niezadowolenia z siebie i tendencji do zmiany. Pełen sprzeczności, ambiwalencji obraz samego siebie może być źródłem wtórnego lęku²⁰.

b. Postrzegane źródła trudności emocjonalnych uczniów

Analiza wywiadów pokazała, że nauczyciele dostrzegają wieloczynnikowy charakter problemów emocjonalnych uczniów. Wszyscy badani wskazywali na silną presję szkolną i ocenową, nadmiar materiału oraz brak przestrzeni na rozmowę i refleksję. Istotnym czynnikiem były również problemy rodzinne, w tym brak stabilnego wsparcia emocjonalnego w domu.

„Uczniowie przychodzą do szkoły już bardzo obciążeni tym, co dzieje się poza nią.” (N4)

„Wielu uczniów nie ma z kim porozmawiać w domu. Rodzice są zajęci albo nie potrafią rozmawiać o emocjach. Często szkoła jest jedynym miejscem, gdzie uczeń może powiedzieć, że jest mu trudno” (N2)

Wypowiedzi nauczycieli potwierdzają również, że szkoła coraz częściej przejmuje funkcję kompensacyjną wobec deficytów wsparcia emocjonalnego w środowisku rodzinnym. Nauczyciele postrzegają siebie jako osoby pierwszego kontaktu w sytuacjach kryzysowych, co koresponduje z koncepcją nauczyciela jako wychowawcy i opiekuna rozwoju psychospołecznego ucznia. Jednocześnie badanie ujawnia wyraźne napięcie pomiędzy oczekiwaniami wobec nauczycieli a realnymi możliwościami ich działania. Brak czasu, przeciążenie obowiązkami dydaktycznymi oraz niewystarczające przygotowanie w zakresie interwencji emocjonalnej ograniczają skuteczność podejmowanych działań pomocowych.

„Chciałabym czasem po prostu usiąść i porozmawiać z klasą, ale gonią nas terminy i materiał.” (N5)

Nauczyciele zwracali także uwagę na wpływ mediów społecznościowych, które nasilają porównania społeczne, presję wyglądu i sukcesu oraz poczucie ciągłej oceny. W ich ocenie środowisko cyfrowe znacząco obniża samoocenę młodych ludzi i sprzyja narastaniu lęku oraz frustracji. Nauczyciele postrzegają problemy emocjonalne uczniów jako efekt współwystępowania presji edukacyjnej, deficytów wsparcia rodzinnego oraz niewystarczających kompetencji emocjonalnych młodzieży. Skala i złożoność tych trudności sprawiają, że nauczyciel coraz częściej staje wobec konieczności podejmowania działań wykraczających poza tradycyjnie rozumianą rolę dydaktyczną.

c. Rola nauczyciela jako osoby pierwszego kontaktu

Wszyscy nauczyciele podkreślali, że w praktyce szkolnej to właśnie nauczyciel bardzo często jako pierwszy dostrzega sygnały kryzysu emocjonalnego ucznia. Badani opisywali swoją rolę jako łączącą funkcje dydaktyczne, wychowawcze i wspierające. Najczęściej podejmowanymi działaniami były rozmowy indywidualne z uczniami, próby normalizacji emocji oraz kierowanie do specjalistów szkolnych.

„Często wystarczy, że ktoś ich wysłucha i potraktuje poważnie, to już sprawia, że Ci młodzi ludzie czują się lepiej.” (N1)

Jednocześnie nauczyciele wyrażali poczucie niewystarczających kompetencji oraz brak jasnych procedur postępowania w sytuacjach kryzysowych.

„Brakuje konkretnych procedur. Każdy nauczyciel radzi sobie po swojemu, co nie zawsze jest dobre ani dla ucznia, ani dla nas.” (N1)

„Mam poczucie, że oczekuje się od nas reakcji jak od specjalistów, a jednocześnie nie dostajemy do tego odpowiednich narzędzi.” (N3)

Badani wskazywali, że reagują intuicyjnie, opierając się na doświadczeniu, a nie na systemowym przygotowaniu. Istotnym wnioskiem płynącym z analizy jest dominacja działań interwencyjnych nad profilaktycznymi w systemie wsparcia szkolnego. Badani wskazywali, że

²⁰ H. Wrona-Polańska, *Zaburzenia emocjonalne a obraz samego siebie dzieci i młodzieży*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie”, Z. 180/1997, s.203-210.

pomoc uruchamiana jest najczęściej w sytuacjach nasilonego kryzysu, podczas gdy systematyczna edukacja emocjonalna i grupowe formy wsparcia, takie jak socjoterapia czy Trening Umiejętności Społecznych, mają charakter sporadyczny.

d. Ocena funkcjonowania systemu wsparcia w szkołach

Działania związane z kompleksowym wsparciem uczniów z zaburzeniami psychicznymi stały się we współczesnej szkole nie tylko pilną potrzebą, ale również koniecznością²¹. Badani zgodnie oceniali, że dostępność wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w szkołach jest niewystarczająca w stosunku do skali potrzeb uczniów. Choć obecność psychologa i pedagoga szkolnego była postrzegana jako niezbędna, nauczyciele podkreślali ograniczony czas pracy specjalistów oraz długie kolejki oczekiwania na pomoc.

„Psycholog jest, ale nie jest w stanie objąć opieką tylu uczniów, ilu naprawdę tego potrzebuje, często także z winy rodziców.” (N3)

Potwierdzenie w tej wypowiedzi nauczyciela znajduje teza postawiona przez Małgorzatę Artymiak: „Efektywna pomoc uczniowi bardzo często jest znacznie ograniczona lub zupełnie nie jest możliwa. Przeszkodami są przede wszystkim postawy rodziców. Jedną z barier, jakie napotyka psycholog szkolny, jest zauważalny u rodziców opór przez zdiagnozowaniem przyczyn i istoty trudności dziecka. Prośby o konsultacje ze specjalistami nie przynoszą pożądanego efektu. Dziecko pozostaje niezdiagnozowane. Źródeł takiego stanu rzeczy można upatrywać zarówno w lekceważeniu problemów dziecka, jak i wypieraniu kwestii szczególnie trudnych dla rodziców, a do takich bez wątpienia należy zdrowie, zwłaszcza zdrowie psychiczne dziecka²²”. Zajęcia grupowe, takie jak socjoterapia czy Trening Umiejętności Społecznych, były oceniane jako wartościowe, jednak realizowane nieregularnie i obejmujące niewielką liczbę uczniów. Badani wskazywali na dominację działań interwencyjnych nad profilaktycznymi. Do podobnych wniosków doszła Maria Kocór: „Wsparcie społeczne w szkole ma swoje mocne argumenty i merytoryczne uzasadnienie, bowiem trudnych sytuacji, których doświadcza nie tylko uczeń, ale i nauczyciel jest dziś coraz więcej w realiach szkolnych. Młodzież w trudnych sytuacjach w szkole doświadcza emocjonalnego wsparcia ze strony członków rodziny i wsparcia informacyjnego, instrumentalnego od rówieśników. Natomiast w znikomym stopniu otrzymuje wsparcie szkoły, a więc nauczycieli, pedagoga, psychologa, terapeuty i innych²³”.

e. Dobrostan psychiczny nauczycieli i doświadczenie przeciążenia

Szczególnego znaczenia nabiera w badaniu kwestia dobrostanu psychicznego nauczycieli. Badani jednoznacznie opisywali doświadczenie przeciążenia emocjonalnego, braku wsparcia oraz ryzyka wypalenia zawodowego. Wyniki te wpisują się w koncepcje akcentujące związek między dobrostanem nauczyciela, a jakością relacji edukacyjnych i klimatem emocjonalnym szkoły. Brak systemowych form wsparcia dla nauczycieli, takich jak superwizja czy stałe konsultacje psychologiczne, może prowadzić do obniżenia ich zaangażowania oraz skuteczności oddziaływań wychowawczych. Nauczyciele wskazywali, że uważna obecność, rozmowa i autentyczne zainteresowanie uczniem często stanowią pierwszy krok do uruchomienia procesu pomocy. W tym kontekście szkoła jawi się jako przestrzeń, w której relacje mogą realnie kompensować deficyty wsparcia z innych środowisk życia młodego człowieka. Wszyscy badani nauczyciele odnosili się do wysokiego poziomu obciążenia

²¹ P. Majewicz, J. Sikorski, *Wsparcie i organizacja pomocy psychologiczno - pedagogicznej uczniom z zaburzeniami psychicznymi* .” *Niepełnosprawność*”, nr (39)/2020, s. 111–129.

²² M. Artymiak, *Standardy i dylematy etyczne udzielania wsparcia psychologicznego w szkole*, [w:] Z. B. Gaś (red). *Psycholog w szkole: koncepcje*. Lublin 2024, s.15-25.

²³ M. Kocór, *Szkoła jako miejsce wsparcia w trudnych sytuacjach*, „Edukacja – Technika – Informatyka” nr 1/23/2018, s.218-224.

emocjonalnego wynikającego z pracy w szkole, opisywali poczucie zmęczenia, frustracji oraz narastającej odpowiedzialności za problemy uczniów, przy jednoczesnym braku adekwatnego wsparcia systemowego.

„Czuję, że coraz częściej gasimy pożary, a nie mamy czasu na normalną pracę wychowawczą. Na lekcjach wychowawczych rozwiązujemy konflikty rówieśnicze, rozmawiamy o emocjach, to ważne, ale brakuje czasu na wiele innych tematów.” (N5)

Nauczyciele zwracali uwagę na ryzyko wypalenia zawodowego, wskazując na brak przestrzeni do rozmowy o własnych emocjach, brak superwizji oraz niewystarczające wsparcie ze strony instytucji.

5. Postulowane kierunki zmian

Podsumowując, wyniki badań wskazują na potrzebę systemowego podejścia do zdrowia psychicznego w szkole, obejmującego zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Integracja edukacji emocjonalnej, rozwijanie grupowych form wsparcia oraz dbanie o dobrostan kadry pedagogicznej wydają się kluczowe dla budowania szkoły jako przestrzeni bezpiecznej emocjonalnie i sprzyjającej rozwojowi wszystkich jej uczestników. Badani nauczyciele jednoznacznie podkreślali konieczność wprowadzenia zmian systemowych w funkcjonowaniu szkoły. Wskazywano na potrzebę zwiększenia liczby specjalistów, wprowadzenia stałej edukacji emocjonalnej do programu nauczania, zmniejszenia presji ocenowej oraz objęcia nauczycieli regularnym wsparciem psychologicznym i superwizyjnym.

„Nie da się wspierać uczniów, jeśli nauczyciele sami są na granicy wyczerpania.” (N2)

W zawodzie nauczyciela, jak wskazuje Roman Solecki obserwuje się utrzymujące się wysokie napięcie psychiczne i zmęczenie, co skutkuje większą sztywnością myślenia. To zaś w przypadku pracy nauczycieli ma swoje konsekwencje dla jakości pracy i relacji z podmiotami edukacyjnymi²⁴.

Zakończenie

W świecie pełnym niepewności, nadmiaru informacji i dynamicznych zmian, potrzeba wsparcia emocjonalnego w szkole staje się nie tylko aktualna, ale wręcz nieodzowna. Odpowiedzią na te potrzeby jest twórcze, współdziałające środowisko szkolne, w którym relacje mają wartość nadrzędną. Bo tylko szkoła, która wspiera, może być miejscem prawdziwego rozwoju. Jeśli szkoła ma być miejscem rozwoju, a nie tylko przetrwania, musi dawać przestrzeń na rozmowę, relacje i emocje. Wymaga to nie tylko empatii i kompetencji interpersonalnych, ale również systemowych rozwiązań: obecności specjalistów, grup wsparcia, super wizji i realnej współpracy między nauczycielami, rodzicami i instytucjami pomocowymi. Nie wystarczy dbać o wyniki. Trzeba zadbać o ludzi. Tylko wtedy edukacja ma szansę być naprawdę ludzka. Jak podkreśla Maria Ryś „Jednym z najważniejszych warunków prawidłowego funkcjonowania szkoły jest dojrzałość osobowa nauczycieli i ich postawy wobec siebie, drugiego człowieka, świata wartości, nauki i jej roli w życiu²⁵”.

Bibliografia:

Opracowania:

1. Artymiak M., *Standardy i dylematy etyczne udzielania wsparcia psychologicznego w szkole*, [w:] Z. B. Gaś (red). *Psycholog w szkole: koncepcje*, Lublin 2024, s.15-25.

²⁴ R. Solecki, *Raport z badań kondycji psychicznej dzieci, młodzieży i nauczycieli z terenu województwa małopolskiego*, <https://mcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2025/04/Raport-z-badan-kondycji-psychicznej-2024-2025.pdf>, (dostęp: 9.01.2026).

²⁵ M. Ryś, *Czy szkoła może wspierać dziecko nie wspierając rodziców i rodziny?*, [w:] Z. B. Gaś (red). *Psycholog w szkole: koncepcje*. Lublin 2024, s.84-100.

2. Borucka A., Ostaszewski K., *Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka”, 11(3)/2012, s. 7-26.
3. Clough P., Strycharczyk D., *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Gdańsk 2017.
4. Hornby G., *Nauczyciele i doradztwo*. [w:] Hornby G., Hall E., Hall C. (red.), *Nauczyciel wychowawca*, Gdańsk 2005, s.7-23.
5. Grzelak Sz., Żyro D., *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*, Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021, Warszawa 2021.
6. Kocór M., *Szkoła jako miejsce wsparcia w trudnych sytuacjach*, „Edukacja – Technika – Informatyka” nr 1/23/2018, s.218-224.
7. Kwaśnica R., *Wprowadzenie do myślenia o nauczycielu*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2014, s.291-319.
8. Majewicz P., Sikorski J., *Wsparcie i organizacja pomocy psychologiczno - pedagogicznej uczniom z zaburzeniami psychicznymi*, „Niepełnosprawność”, nr (39)/2020, s. 111–129.
9. Nosek-Kozłowska K., *The Importance of Teachers Personality in the Process of Establishing Proper Relations with Students - Experiences of Adult Pupils*, *Seminare. Poszukiwania naukowe* 2024, nr 45 (1), s. 1-20.
10. Ostaszewski K., *Monitorowanie zachowań ryzykownych, zachowań nałogowych i problemów zdrowia psychicznego 15-letniej młodzieży. Badania mokotowskie 2004–2016. Badania ukraińskie, obwód lwowski 2016*. Warszawa 2017.
11. Prucha J., *Pedeutologia*. [w:] Śliwerski B. (red.), *Pedagogika. Pedagogika wobec edukacji, polityki oświatowej i badań naukowych*, T.2, Gdańsk 2006.
12. Rozłucka A. Z., *Teoria, Socjoterapia, Praktyka*, Olsztyn 2022.
13. Rubaj M., *Praca z grupą w socjoterapii*. [w:] E. Grudziewska (red.), *Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć*, Warszawa 2005.
14. Ryś M., *Czy szkoła może wspierać dziecko nie wspierając rodziców i rodziny?*, [w:] Z. B. Gaś (red.) *Psycholog w szkole: koncepcje*, Lublin 2024, s.84-100.
15. Stake, Robert E. 2010. *Jakościowe studium przypadku*, [w:] *Metody badań jakościowych*, t.1, red. Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 623-650.
16. Wojtczuk, A., *Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe*. „Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy”, 20(13)/2020, s. 101-113.
17. Wrona-Polańska H., *Zaburzenia emocjonalne a obraz samego siebie dzieci i młodzieży*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie”, Z. 180/1997, s.203-210.

Netografia:

1. Bartosik-Piotrowska M., *Emocje w szkole – nowy wymiar edukacji*, <https://glos.pl/emocje-w-szkole-nowy-wymiar-edukacji>, (dostęp: 08.07.2025).
2. Dąbrowska M., *Troska o zdrowie psychiczne nauczycieli. Systemowe trudności i potencjalne rozwiązania*, <https://epedagogika.pl/awans-i-doskonalenie-zawodowe-nauczycieli/troska-o-zdrowie-psychiczne-nauczycieli.-systemowe-trudnosci-i-potencjalne-rozwiazania-7957.html>, (dostęp: 08.07.2025).
3. Solecki R., *Raport z badań kondycji psychicznej dzieci, młodzieży i nauczycieli z terenu województwa małopolskiego*, <https://mcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2025/04/Raport-z-badan-kondycji-psychicznej-2024-2025.pdf>, (dostęp: 9.01.2026).

4. Unaweza Fundacja, Młode głowy - raport z badania, <https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>, 2023. (dostęp: 07.07.2025).