

MICHAŁ KWIATKOWSKI

ORCID: 0000-0003-1198-6365

mkwiatkowski@aps.edu.pl

---

*Relacyjne uwarunkowania nastroju uczniów – na przykładzie badania uczniów Technikum i Szkoły Branżowej I Stopnia*

---

Relational Determinants of Students' Mood – Based on a Research Study of Students at a Technical College and a First-Level Vocational School

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Kwiatkowski, M. (2025). Relacyjne uwarunkowania nastroju uczniów – na przykładzie badania uczniów Technikum i Szkoły Branżowej I Stopnia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia- Psychologia*, 38(3), 177–192. DOI: 10.17951/j.2025.38.3.177-192.

ABSTRAKT

W artykule przedstawiono teoretyczne i empiryczne ujęcie relacyjnych uwarunkowań nastroju młodzieży. W części teoretycznej zaprezentowano koncepcję współczesnych relacji międzyludzkich w perspektywie rodziny, szkoły, grup rówieśniczych oraz szeroko rozumianego kontekstu społeczno-technologicznego. Ukazano, że obniżona jakość relacji rodzinnych, przeciążenie dorosłych obowiązkami oraz niejednoznaczność relacji w środowisku szkolnym mogą wpływać na kształtowanie nastroju adolescentów. Podkreślono również znaczenie pozytywnych więzi rówieśniczych oraz rolę stresorów zewnętrznych, takich jak niepewność przyszłości czy globalne wydarzenia. Celem badania było ustalenie, w jakim zakresie relacje szkolne, rówieśnicze i zewnętrzne współokreślają nastrój uczniów na początku roku szkolnego. Postawiono pytania dotyczące wpływu relacji z nauczycielami i szkołą, relacji rówieśniczych oraz czynników zewnętrznych na ogólny nastrój młodzieży. Zastosowano sondaż diagnostyczny; narzędzie stanowiła ankieta online, którą wypełniło 142 uczniów technikum i szkoły branżowej. Analizy statystyczne obejmowały prezentację częstości oraz korelacje  $r$ -Pearsona. Wyniki wskazały, że najsilniejszy związek z nastrojem mają relacje rówieśnicze, natomiast relacje szkolne i zewnętrzne wykazują słabsze, częściowo incydentalne zależności. Zwrócono uwagę na niepokojąco niską rolę szkoły w kształtowaniu nastroju uczniów oraz potrzebę pogłębionych badań nad jakością relacji nauczyciel–uczeń.

**Słowa kluczowe:** nastrój uczniów; relacje rówieśnicze; relacje szkolne; dobrostan młodzieży; relacje społeczne

## WPROWADZENIE

Praca badacza poruszającego się w dziedzinach nauk społecznych i humanistycznych polega przede wszystkim na krytycznym śledzeniu zmian zachodzących w otaczającej i dotyczącej nas wszystkich rzeczywistości relacji międzyludzkich. Wynikiem rzeczonych relacji jest np. umowa społeczna, na mocy której do dziś ukonstytuowana jest władza demokratyczna – to większość zgodziła się, by wybierana przez nią mniejszość podejmowała decyzje operacyjne dotyczące wszystkich obywateli. I odwrotnie, to zanik relacji pomiędzy władzą a społeczeństwem prowadził do tyranii, do zaburzenia kruchej równowagi koniecznej do zaistnienia lub utrzymania relacji, co – podpierając się licznymi przykładami ze znanej nam historii – wcześniej lub później kończyło się rewolucją i mniej lub bardziej udanymi próbami przywrócenia dawnego porządku (por. Sandel, 2020). Historycy, politolodzy czy prawnicy zajmują się śledzeniem, spisywaniem i analizą danych płynących z tego typu relacji. Dzięki temu są zdolni określić bieżącą sytuację naszego społeczeństwa, wskazać drogę prowadzącą do dialogu pomiędzy władzą a społeczeństwem w zróżnicowanych sytuacjach wewnętrznych i zewnętrznych, czerpiąc do tego wiedzę z zaobserwowanych wcześniej wzorców.

Na tej samej zasadzie obserwacja relacji rodzinnych oraz rozwoju człowieka w zróżnicowanych środowiskach dorastania jest zadaniem pedagogów i psychologów. To właśnie od ich pracy zależy dziś rozpoznanie i, gdy zachodzi taka potrzeba, korekta błędów w zakresie przypisanych tym zawodom obszarów relacji międzyludzkich. W sytuacji idealnej, czyli takiej, w której tempo zmian społecznych wynikających np. z rozwoju technologii nie wyprzedza tak znacząco rozwoju społecznego, naszą powinnością staje się natomiast pozytywne rozwijanie relacji międzyludzkich, czyli dążenie do ideału, który powierzchownie można by określić idyllą społeczną.

## OBSZARY RELACJI SZKOLNYCH

Budowanie pozytywnych, szczerych relacji międzyludzkich, zwłaszcza w wymiarze rodziny, szkoły i rynku pracy, nie tylko w obszarze psycho-pedagogicznym, ale również politycznym, ekonomiczno-gospodarczym, technologicznym, prawnym i w wielu innych, prowadzi społeczeństwo do poczucia sprawiedliwości społecznej (por. Stoiński, 2018). To poczucie natomiast przekłada się na jakość całościowego funkcjonowania jednostek w społeczeństwie, w tym zwłaszcza dzieci i młodzieży, czyli grup najbardziej czułych na jakość panujących wokół nich relacji i najbardziej narażonych na ich długofalowe efekty.

## RELACJE RODZINNE

Dzisiaj nawet najbardziej naturalna relacja, jaka rodzi się pomiędzy rodzicem a dzieckiem, jest poddawana próbie ze względu na zaistnienie błędów w innych obszarach relacji. Na przykład wejście rodzica w niesatysfakcjonującą relację z pracodawcą, w której jest on codziennie utwierdzany w poczuciu swojej słabej pozycji, skutkuje nie tylko zachwianiem relacji psychologicznych i ekonomicznych rodzica (np. niesatysfakcjonujące, niewspółmierne do włożonego wysiłku zarobki, poczucie odhumanizowania czy wynikające z tego problemy życiowo-ekonomiczne), ale również obniża jego motywację, tj. zdolność do wchodzenia w kolejne relacje (za co odpowiadają np. wypalenie zawodowe, depresja, obniżona samoocena, lęk społeczny itd.). Taki rodzic nie będzie w stanie zbudować zdrowej relacji z własnym dzieckiem, wesprzeć go w trudach wchodzenia w dorosłe życie i, podsumowując, wychować na człowieka rozumiejącego rolę relacji międzyludzkich i chętnie wchodzącego w te, które są pozytywne, niezależnie od obszaru (Zapf i in., 2023). A jaki będzie efekt starań rodzicielskich osoby mierzącej się np. z wymiarem sprawiedliwości, nałogiem czy brakiem środków do życia?

Współcześnie, nawet gdy sytuacja rodzica jest bliska ideału, jest on uwikłany w tak dużą liczbę różnorodnych relacji, że najważniejsza z nich – rodzicielska – zaczyna się rozmywać. Mówiąc potocznie, życie staje się coraz szybsze, coraz bardziej „ekscytujące”, a więc wymagające coraz więcej świadomej uwagi od organizmów mających przecież możliwości ograniczone biologią i psychologią. W perspektywie rodzicielskiej skutkuje to chaotycznym działaniem lub przykładaniem mniejszej uwagi do procesu wychowania, przy zachowaniu ambitnych celów, które były realizowane przez poprzednie, pozbawione choćby „wsparcia” technologii (wsparcie to jest mocno niejednoznaczne w kontekście relacji międzyludzkich, niebędące w stanie zastąpić ich klasycznego wcielenia), pokolenia (por. Mazurowska, 2023). Przechodząc do spojrzenia na tak zarysowane tło relacyjne z perspektywy dziecka, rodzic, który nie potrafił nawiązać z nim pełnowartościowej relacji opartej na poszanowaniu i zrozumieniu, na „pokazaniu życia”, które można wyobrazić sobie jako wprowadzenie w świat dorosłych relacji, odpuszcza głębię działań wychowawczych lub nagle zaczyna stawiać niezrozumiałe dla dziecka oczekiwania, autorytarnie wymaga ich realizacji, rozlicza, nagradza i każe. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że problemy wyniesione z domu przez współczesną młodzież wynikają z przeciążenia rodziców relacjami zewnętrznymi do tego stopnia, że przestają zwracać uwagę na jakość prowadzonego przez siebie procesu wychowania, skupiając się jedynie na jego wynikach, co spłyca wiążącą ich relację i często prowadzi do dalszych nieporozumień (Tomaszewska-Lipiec, 2017).

Dziecko funkcjonujące w otoczeniu ludzi związanych niskiej jakości relacjami nie tylko nie ma możliwości nauczenia się, jak nawiązywać relacje o wysokiej

jakości, ale również nie ma zazwyczaj świadomości, że może w tym zakresie pracować nad sobą poza środowiskiem rodzinnym. Można więc przyjąć, że dzieci nieświadomie poszukują grup rówieśniczych charakteryzujących się zbliżoną do tej znanej z domu jakością relacji międzyludzkich, bo w nich czują się naturalnie i bezpiecznie. Natomiast relacje wiążące członków grupy, zwłaszcza te decydujące o miejscu zajmowanym przez dziecko w hierarchii rówieśniczej, decydują o kształcie jego światopoglądu (rozumianego tu jako narracja życia) i szeregu właściwości psychologicznych (samoocena, osobowość, nadzieja na sukces itd.) (por. Hajnicz, Konieczna, 2018, s. 9–48).

## RELACJE RÓWIEŚNICZE

Przyjęty tu punkt widzenia wspierają obserwacje funkcjonowania społecznego uczniów, z którymi spotykam się jako psycholog szkolny. Nietrudno zauważyć, znając sytuację rodzinną uczniów, jak silny wpływ wywierają na całościowe funkcjonowanie dziecka, relacje panujące w rodzinie – najczęściej pomiędzy rodzicami. Mimo wszystko większość młodych ludzi mierzących się z problemami w relacjach z rodzicami kompensuje te braki, zachowując pozytywne relacje z rówieśnikami.

Z prowadzonych na ten temat nieustrukturalizowanych rozmów wynika, że relacje te noszą charakter bezpośredni w czasie lekcji szkolnych, ale po lekcjach przybierają raczej wymiar online, z racji tego, że uczniowie są rozproszeni na dużej i słabo skomunikowanej przestrzeni powiatu piaseczyńskiego i okolic. Wspólne spędzanie czasu po szkole częściej pojawia się w opowieściach uczniów mieszkających w miejskich blokach, gdzie bliskość zamieszkania zdecydowanie ułatwia budowanie bezpośrednich relacji. Licznie natomiast (w obu wskazanych przypadkach) występują grupy, które nie wnoszą pozytywnych wzorców relacji w życie dziecka, raczej deprawują je poprzez opieranie tychże na wątych, ulegających nieustannym przemianom zasadach, promujących ekstrema w podejściu do gier komputerowych, szerokiej obecnie gamy używek, płciowości i życia seksualnego czy nawet życia jako wartości nadrzędnej.

Funkcjonowanie w grupie rówieśniczej można zatem porównać do ciągłej walki nie tylko o swoją pozycję w typowo pojmowanej hierarchii społecznej (do czego przyczyniają się m.in. *social media*), ale też o pozycję umożliwiającą wynegocjowanie lub narzucenie grupie swoich pomysłów na tworzenie nowych obszarów relacji, wykorzystując nowoczesne media do tworzenia nowych środków przekazu, nowych wzorców zachowań i nowych bohaterów (Jegier, 2020). Klasycznie pojmowany świat społeczny istnieje już tylko w głowach dojrzałych dorosłych, jego miejsce zajmuje nowy, łączący wiele równoległych mini i mikro światów w jeden, chaotyczny i anarchiczny obecnie, świat techno-społeczny – i tak jak rewolucje polityczne, tak ta rewolucja w życiu społecznym rodzi się na gruzach poprzedniej epoki, czerpie z niej garściami, by to, co zbierze, poddać

selekcji pod kątem nowych idei wiodących, nowych pomysłów na ułożenie sieci relacji międzyludzkich. Jako że jesteśmy w trakcie tego procesu, obszary i zasady relacji, w jakich funkcjonuje grupa rówieśnicza, są również chaotyczne, przez co nie dają swoim członkom pełnoprawnego poczucia przynależności, sprzyjając np. poczuciu izolacji i wyobcowania (Valkenburg i in., 2022).

## RELACJE ZE SZKOŁĄ I NAUCZYCIELAMI

Miejscem, w którym idee wychowania do życia w świecie relacji międzyludzkich są najważniejsze, powinna być – obok rodziny – szkoła. Współczesna polska szkoła zamiast w pełni realizować swoje powinności wychowawcze i edukacyjne, koncentruje się przede wszystkim na odnalezieniu się w gąszczu nieustannie zmieniających się relacji – czy to z pracownikami, rodzicami, otoczeniem społeczno-ekonomicznym, czy wreszcie z władzami lokalnymi i państwowymi, niestrudzenie zmieniającymi zasady, łączące wszystkie zaangażowane strony relacji. Szkoła skoncentrowana na sobie nie koncentruje się na uczniu, tak samo jak wypalony życiem rodzic na swoim dziecku – niewłaściwe określenie ram dla relacji łączących dwie strony zdaje się uniemożliwiać budowanie pozytywnych relacji, a promować relacje płytkie, oparte na realizacji z góry przyjętych, wystandardyzowanych celów i pomijające wagę procesu, jakim jest wychowanie, czy nawet – po prostu – bycie z drugim człowiekiem. Cierpią na tym wszystkie dzieci, ale wydaje się, że najmocniej te zdolne i ponadprzeciętnie samoświadome, te, na których rozwoju najbardziej powinno zależeć społeczeństwu, bo on pociągnie za sobą rozwój pozostałych (Szada-Borzyszkowska, 2008).

Dużą rolę w ostatecznej kreacji szkoły odgrywają nauczyciele, ale ich sytuacja relacyjna jest niezwykle skomplikowana, co oczywiście nie wpływa pozytywnie na nich samych, jak i – przede wszystkim – na rozwój uczniów. Z jednej strony wątpliwości budzi dobór i przygotowanie kadr do zawodu, z drugiej – jakość osadzenia go w rzeczywistości rynkowej. Oba problemy są mocno ze sobą związane, gdyż rozwiązanie drugiego pozwoliłoby na proste rozwiązanie pierwszego, co nie zmienia faktu, że od wielu lat nie ma woli politycznej i społecznej, by rozwiązać problemy związane z wykonywaniem – tak ważnego w perspektywie społecznej – zawodu nauczyciela (Paczuska, 2025). Przeciwnie – zawód, który jeszcze niedawno cieszył się znaczącym zaufaniem i prestiżem społecznym, dziś jest często przedmiotem ataków różnych grup, najczęściej motywowanych politycznie, przeciągających na swoją stronę znaczną część społeczeństwa.

Bycie uczniem w tak pokrótce scharakteryzowanej szkole zdaje się nie być marzeniem młodych ludzi, coraz częściej skrupulatnie liczących nieobecności, by nie przebywać w szkole dłużej, niż jest to konieczne do klasyfikacji. Ta, niestety prawdziwa, obserwacja boleśnie pokazuje, że środowisko szkolne o tyle przypomina drugi dom, że jest w nim tak samo mało dialogu, głębokich relacji, co w domu rodzinnym.

Być może zbudowany tu obraz relacji otaczających dorastające dziecko nie jest w pełni obiektywny, być może wydaje się krzywdzący i niesprawiedliwy, ale z perspektywy jednostkowego badacza, mającego, po latach pracy wyłącznie akademickiej, okazję zaznajomić się z praktyką psycho-pedagogiczną jako psycholog w szkole średniej wydaje się aż nazbyt prawdziwy. Podejmowane codziennie próby spojrzenia na rzeczywistość szkolną oczyma ucznia nie sprawiają, że moje zainteresowania badawcze koncentrują się na pozytywach, ale raczej dążą do pokazania następstw błędów i zaniedbań, za które wszyscy jesteśmy odpowiedzialni i z którymi nic właściwego nie robimy. A to właśnie od jakości otaczających dziecko relacji zależy to, kim się ostatecznie stanie, i mimo że nie będziemy w stanie zmienić całego otaczającego je świata, ucząc (przykładem) budowania zdrowych relacji międzyludzkich, uodpornimy je i przygotujemy do życia w tak mocno obecnie nieodokreślonej i zmiennej rzeczywistości społecznej (Musiał, 2021).

### RELACJE ZEWNĘTRZNE

Ostatni obszar relacji, który warto szerzej zaprezentować w kontekście przeprowadzonego badania, będący trochę z boku dotychczasowych rozważań, nosi najbardziej medialny charakter – są to relacje międzynarodowe. Jest on o tyle istotny, że międzynarodowy kontekst funkcjonowania naszego kraju coraz mocniej dotyka relacji pomiędzy mieszkańcami (w węższym rozumieniu – obywatelami), powodując nie tylko redefiniowanie szeregu powiązanych relacji międzyludzkich, ale też mocno wpływając na wygłaszane prywatnie i publicznie narracje, zwiększające polaryzację poglądów w społeczeństwie i, w efekcie, obniżające jakość tychże relacji. Dobrym przykładem jest tu wszechobecna dezinformacja, która pojawia się w naszej przestrzeni publicznej, wyolbrzymiając wszelkie różnice pomiędzy Polakami a Ukraińcami czy strasząc masy uchodźcami/migrantami z terenów objętych wojną (Wrzosek, 2019). Pozostając w kontekście międzynarodowym, nie sposób nie wspomnieć o nadal żywym w pamięci młodych ludzi wspomnieniu lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19 i wynikającym z niego zerwaniem naturalnych relacji społecznych. Dzisiejsi uczniowie szkół średnich doświadczyli izolacji wspartej, niesprawdzającą się na dłuższą metę, edukacją zdalną, będąc uczniami klas IV–VIII – z racji wieku zbiorowością najbardziej potrzebującą doświadczenia relacji międzyludzkich (Brudzińska, Godawa, 2021).

### RELACJE SZKOLNE – PODSUMOWANIE

Przyjmując ponownie perspektywę dziecka zmuszonego przez okoliczności do przeżywania tak istotnego i trudnego etapu życia w izolacji, stresie szkolnym i rodzinnym, niepewności jutra czy poczuciu zagrożenia, możliwości nauczenia się budowania pozytywnych relacji z otoczeniem są niezwykle ograniczone.

Dzisiejsza młodzież cierpi z powodu wzrastającej niejednoznaczności relacji międzyludzkich oraz braku autorytetów, które byłyby w stanie nawigować ją przez meandry życia, które umiałyby pokazać, jak stać się w pełni sobą (a nie udawanym na potrzeby, np. uczestnictwem w grupie rówieśniczej) w zastanym świecie. Autorytetami nie są dziś, niestety, rodzice czy nauczyciele i zdaje się to być wynikiem braku chęci lub/i umiejętności dorosłych w zakresie nawiązania pozytywnego dialogu z dziećmi i młodzieżą (Barabas, 2019). Stają się nimi za to postaci ze świata mediów, sportu, filmu czy kanałów internetowych (zazwyczaj będące w zbliżonym do swych odbiorców wieku), ale ich umiejętności nawigowania bardzo często kierują młodych ludzi w stronę sztucznych i płytkich relacji, których fundamentem jest materializm – a ten szlak rzadko prowadzi do szczęścia.

Właśnie w nastawieniu młodzieży do dorosłych, zwłaszcza rodziców i nauczycieli, należy upatrywać efektu scharakteryzowanych powyżej problemów w relacji dorosły–dziecko. Nastawienie to zdaje się przenikać do innych obszarów życia, wchodzącego w dorosłość dziecka i objawia się brakiem inicjatywy, motywacji do samorozwoju, czy brakiem wiary we własne możliwości, co widać np. w danych statystycznych dotyczących, znanego uczelniom wyższym, zjawiska dropoutu, czy dynamiki przyrostu liczebności reprezentantów grupy NEET (Stawska, 2022). Można się również pokusić w tym miejscu o stwierdzenie, że to właśnie ograniczone, splotone relacje z rodzicami i nauczycielami, wraz z wywołanym przez nich bałaganem światopoglądowym skutkują wzrostem przypadków depresji oraz szeregu innych problemów natury życiowej w tej grupie wiekowej (Radoń, Samochowiec, 2017).

## ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADANIA WŁASNEGO

Na potrzeby przedstawionego badania nastawienie to jest rozumiane jako ogólny nastrój, gdyż jego definicja mówi, że jest długotrwałym i ogólnym stanem emocjonalnym o niewielkiej intensywności, który nie jest wywołany przez konkretne zdarzenie (Jankowski, 2011; Nowicka, 2012), co odpowiada przyjętemu tu spojrzeniu na specyfikę współczesnego nastolatka. Można więc uznać, że odczuwany w danym momencie nastrój – na zasadzie samospełniającego się proroctwa – zwiększa bądź zmniejsza szanse jednostki na sukces w działaniu, np. w nauce czy, zwłaszcza, w budowaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi. W związku z tym każdemu dorosłemu, któremu leży na sercu dobro dziecka, powinno zależeć na tym, by otaczać je pozytywnymi relacjami i w zdrowy sposób wspierać rozwój jego własnych umiejętności społecznych – w ten sposób poprawimy odczuwany przez nie nastrój, przez co zwiększymy jego szanse na sukces życiowy czy zawodowy i na przeżycie szczęśliwego życia.

Na potrzeby badania postawiono pytanie, czy i w jakim zakresie relacje szkolne (bez bezpośredniego uwzględnienia tych rodzinnych) definiują nastrój

odczuwany przez uczniów na starcie nowego roku szkolnego (tj. w pierwszych tygodniach września)? Zgodnie z przyjętym spojrzeniem teoretycznym obszary relacji ujęte w badaniu obejmują relacje szkolne, czyli skoncentrowane wokół samej szkoły i nauczycieli, grup rówieśniczych oraz wydarzeń zewnętrznych, mogących wpływać na nastrój młodych ludzi (takich jak przyszłość zawodowa i życiowa, czy groźba wybuchu wojny). Pytania szczegółowe są zatem skoncentrowane na wstępnym udowodnieniu istnienia związku pomiędzy tymi obszarami a nastrojem odczuwanym przez uczniów:

1. Czy relacja z nauczycielami i, generalizując, szkołą jako instytucją kształtuje nastrój uczniów?
2. Czy relacje rówieśnicze kształtują nastrój uczniów?
3. Czy relacje zewnętrzne (z pominięciem rodzinnych) kształtują nastrój uczniów?

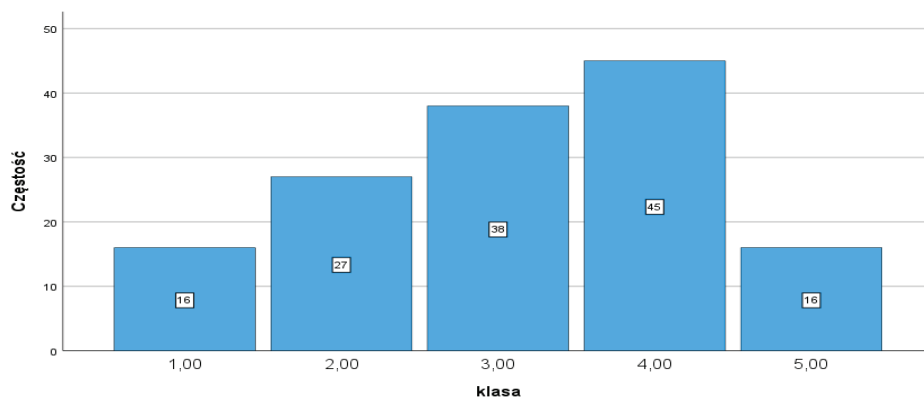
Zaproponowane badanie ma charakter ilościowy, do jego przeprowadzenia wykorzystano technikę sondażu diagnostycznego, a narzędziem stała się ankieta przygotowana w programie MS Forms, do której link rozesłano (w pierwszym tygodniu września 2025 roku) do wszystkich uczniów za pośrednictwem programu Librus. Terenem badania był Zespół Szkół Nr 1 w Piasecznie, a dokładniej Technikum Nr 1 im. Stanisława Lema oraz Branżowa Szkoła I Stopnia Nr 1 im. Stanisława Lema. Spośród ok. 950 uczniów uczących się obecnie w obu placówkach 142 przesłało odpowiedzi, które stały się przedmiotem analiz wykonanych w programie statystycznym SPSS, obejmujących prezentację częstości oraz korelacje *r*-Pearsona.

Każde z dziewięciu pytań diagnostycznych zostało przypisane do jednego ze szczegółowych pytań badawczych.

1. Relacji z nauczycielami i szkołą dotyczą pytania: „Czy w czasie lekcji bywa Ci smutno i źle?”; „Jak oceniasz wpływ nauczycieli na swoje samopoczucie – jest on silny czy słaby?” oraz „Jak często zdarza Ci się poczuć zrelaksowanym w szkole?”.
2. Relację z rówieśnikami obejmują pytania: „Czy obecność rówieśników sprawia, że czujesz się lepiej?”; „Czy uważasz, że w Twojej klasie jest wielu uczniów, którzy odnoszą się do Ciebie w sposób sprawiający Ci przykrość?” oraz „Czy sądzisz, że Twoje koleżanki i koledzy Cię lubią?”.
3. Za relacje zewnętrzne odpowiadają pytania: „Czy zdarza Ci się martwić o swoją przyszłość?”; „Czy czujesz, że to Ty sam(a) decydujesz o swoim życiu i o tym, co się wokół Ciebie dzieje?” oraz „Jak mocno wpływa na Twoje samopoczucie to, co dzieje się obecnie na świecie (wojny, degradacja środowiska naturalnego, imigracja itd.)?”.

Rolę zmiennej zależnej przyjęła w badaniu samoocena nastroju uczniów, której korelacja z wyodrębnionymi obszarami relacji stała się przedmiotem dalszych analiz.

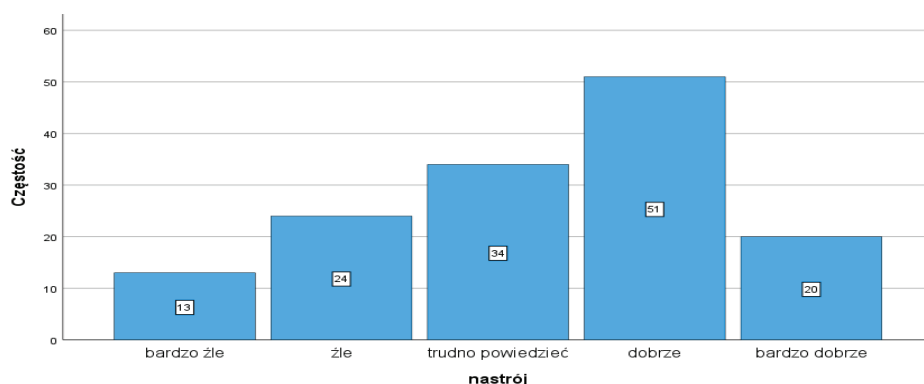
## ANALIZA WYNIKÓW BADANIA WŁASNEGO



Wykres 1. Rozkład częstości zmiennej „klasa”

Źródło: opracowanie własne.

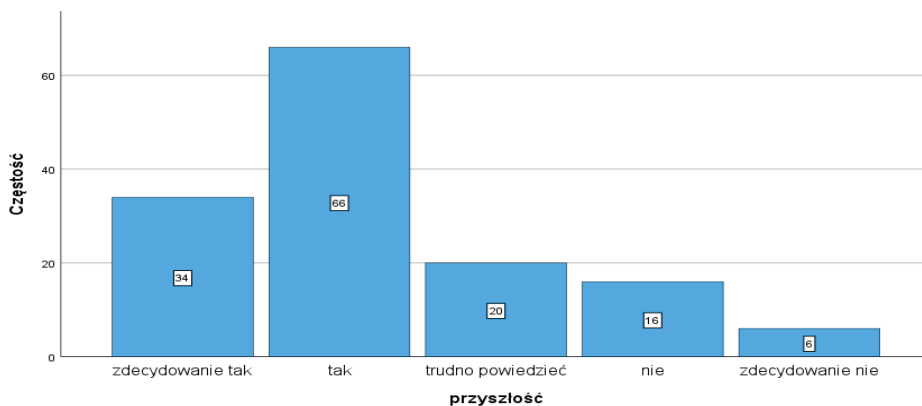
Uzupełniając charakterystykę poddanej badaniu populacji, składali się na nią uczniowie klas I (16 osób), II (27 osób), III (38 osób), IV (45 osób) oraz V (16 osób).



Wykres 2. Rozkład częstości zmiennej zależnej „nastrój”

Źródło: opracowanie własne.

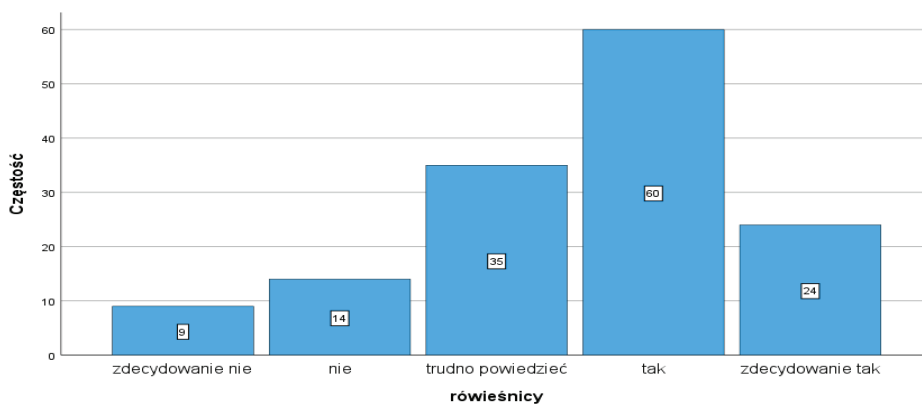
Dobrze lub bardzo dobrze swój nastrój oceniało we wrześniu 2025 roku 71 uczniów (co stanowi 50% poddanej badaniu populacji), a źle lub bardzo źle – 37 uczniów (26,1%).



Wykres 3. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy zdarza Ci się martwić o swoją przyszłość?”

Źródło: opracowanie własne.

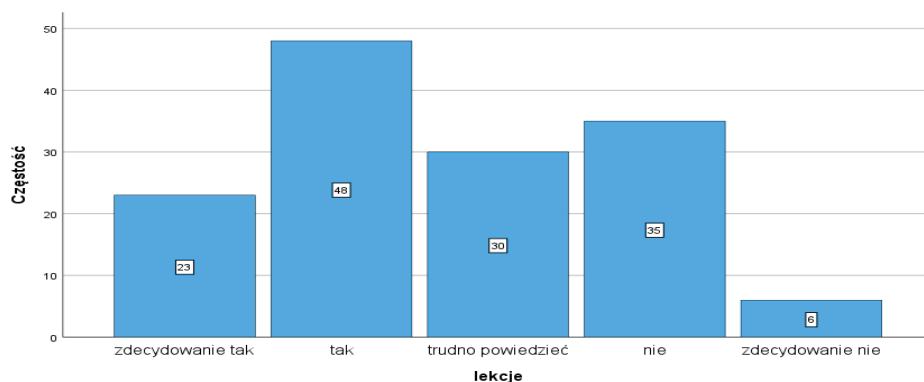
Jedynie 22 uczniów deklaruje, że nie martwi się o swoją przyszłość (co stanowi 15,5% populacji), martwiących się jest zdecydowanie więcej, bo równe 100 osób (70,4%).



Wykres 4. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy obecność rówieśników sprawia, że czujesz się lepiej?”

Źródło: opracowanie własne.

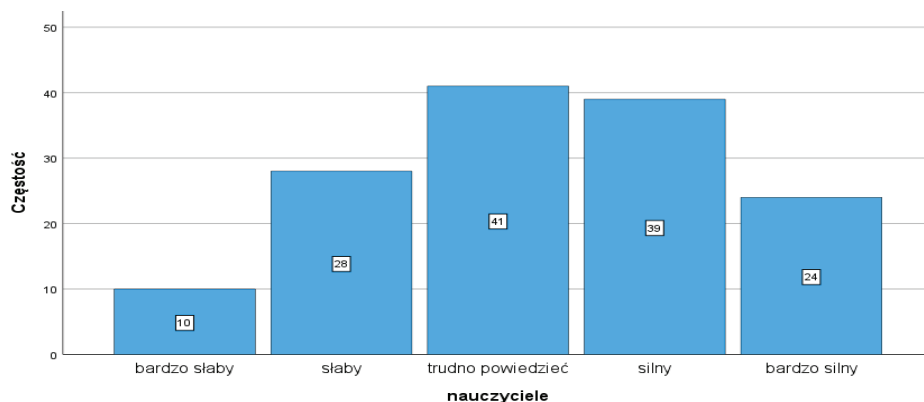
Obecność rówieśników negatywnie wpływa na samopoczucie 23 uczniów (16,2%), podczas gdy pozytywnie zmienia samopoczucie 84 (59,2%). Liczna grupa uczniów nie jest w stanie ocenić wpływu rówieśników na swoje samopoczucie – 35 osób (24,6%).



Wykres 5. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy w czasie lekcji bywa Ci smutno i źle?”

Źródło: opracowanie własne.

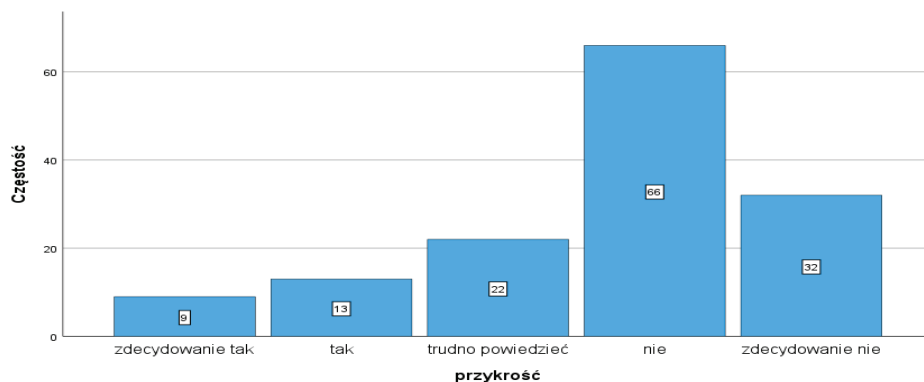
Do smutku i innych negatywnych emocji odczuwanych podczas lekcji przyznaje się 71 osób, czyli połowa (50%) badanych uczniów, 30 uczniów waha się w tej kwestii (21,1%).



Wykres 6. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak oceniasz wpływ nauczycieli na swoje samopoczucie – jest on silny czy słaby?”

Źródło: opracowanie własne.

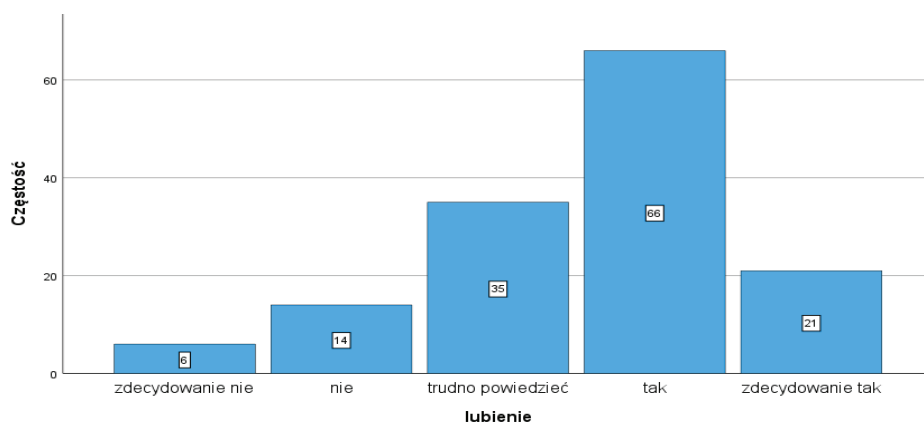
Uczniowie częściej oceniają wpływ nauczycieli na swoje samopoczucie jako silny lub bardzo silny (63 osoby, co stanowi 44,4% populacji) niż słaby lub bardzo słaby (38 osób, 26,7%). Uwagę zwraca duża liczba niezdecydowanych w tej kwestii (41 osób, 28,9%).



Wykres 7. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy uważasz, że w Twojej klasie jest wielu uczniów, którzy odnoszą się do Ciebie w sposób sprawiający Ci przykrość?”

Źródło: opracowanie własne.

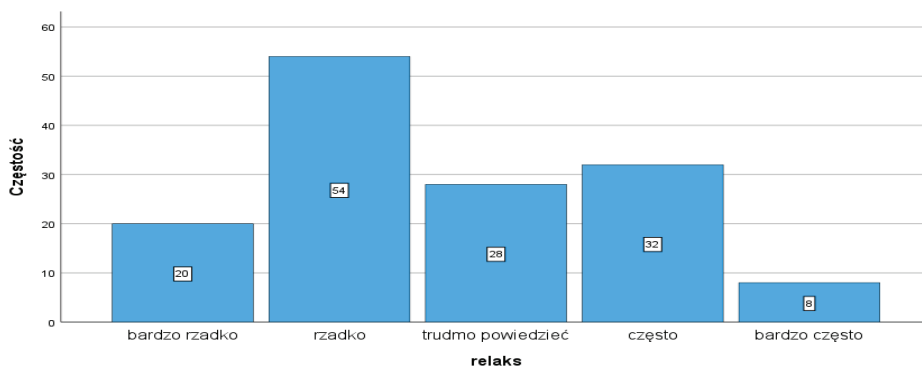
Zdecydowana większość uczniów nie doznaje przykrości ze strony koleżanek i kolegów z klasy (98 osób, 69% populacji), jedynie 22 uczniów (15,5%) doświadczyło takich sytuacji.



Wykres 8. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy sądzisz, że Twoje koleżanki i koledzy Cię lubią?”

Źródło: opracowanie własne.

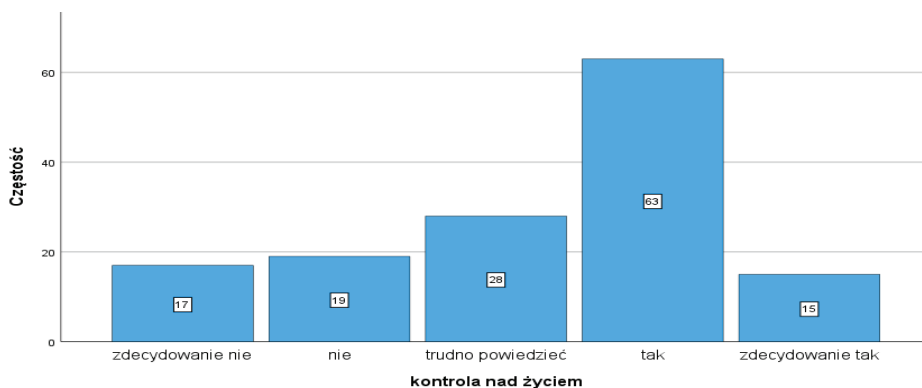
Zdecydowana większość uczniów (87 osób, 61,3% populacji) czuje się lubiana przez rówieśników, ale też liczna grupa nie jest tego pewna (35 osób, 24,6%).



Wykres 9. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak często zdarza Ci się poczuć zrelaksowanym w szkole?”

Źródło: opracowanie własne.

Alarmujące wydaje się, że stan relaksu, który można rozumieć jako chwilę, gdy zapominamy o dotykającym nas stresie, jest praktycznie obcy 74 młodym ludziom (52,1%), którzy jeszcze nie rozpoczęli pracy zawodowej i samodzielnego życia, tylko uczą się w szkole średniej.



Wykres 10. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy czujesz, że to Ty sam(a) decydujesz o swoim życiu i o tym, co się wokół Ciebie dzieje?”

Źródło: opracowanie własne.

Wewnętrzsterowność, rozumianą jako posiadanie wpływu na bieg własnego życia, deklaruje ponad połowa badanych uczniów (78 osób, 55% populacji), jej brak deklaruje natomiast 36 osób (25,4%).



Wykres 11. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak mocno wpływa na Twoje samopoczucie to, co dzieje się obecnie na świecie (wojny, degradacja środowiska naturalnego, imigracja itd.)?”

Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na ostatnie pytanie rozkładają się dosyć równomiernie – część uczniów wskazuje, że są odporni (52 osoby, 36,6% populacji), ale podobna liczebnie grupa (odpowiednio 59 i 41,8%) deklaruje, że sytuacja międzynarodowa wpływa na ich samopoczucie.

Dalsze analizy statystyczne objęły sprawdzenie siły korelacji (*r*-Pearsona) pomiędzy odczuwanym przez uczniów nastrojem a poszczególnymi pytaniami diagnostycznymi.

1. W obszarze relacji z nauczycielami i szkołą:

- nieistotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy w czasie lekcji bywa Ci smutno i źle?” ( $r = 0,489$ );
- nieistotna statystycznie korelacja z pytaniem „Jak oceniasz wpływ nauczycieli na swoje samopoczucie – jest on silny czy słaby?” ( $r = -0,099$ );
- istotna statystycznie korelacja z pytaniem „Jak często zdarza Ci się poczuć zrelaksowanym w szkole?” ( $r = 0,340$ ;  $p < 0,001$ ).

2. W obszarze relacji z rówieśnikami:

- istotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy obecność rówieśników sprawia, że czujesz się lepiej?” ( $r = 0,340$ ;  $p < 0,001$ );
- istotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy uważasz, że w Twojej klasie jest wielu uczniów, którzy odnoszą się do Ciebie w sposób sprawiający Ci przykrość?” ( $r = 0,192$ ;  $p < 0,05$ );
- nieistotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy sądzisz, że Twoje koleżanki i koledzy Cię lubią?” ( $r = 0,044$ ).

### 3. W obszarze relacji zewnętrznych:

- nieistotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy zdarza Ci się martwić o swoją przyszłość?” ( $r = 0,093$ );
- istotna statystycznie korelacja z pytaniem „Czy czujesz, że to Ty sam(a) decydujesz o swoim życiu i o tym, co się wokół Ciebie dzieje?” ( $r = 0,246$ ;  $p < 0,01$ );
- nieistotna statystycznie korelacja z pytaniem „Jak mocno wpływa na Twoje samopoczucie to, co dzieje się obecnie na świecie (wojny, degradacja środowiska naturalnego, imigracja itd.)?” ( $r = 0,129$ ).

## ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI

Podsumowując wyniki przeprowadzonych analiz, obszarem relacji, który zdaje się mieć najsilniejszy związek z deklarowanym przez uczniów nastrojem, są relacje rówieśnicze – wskazuje na to istotna ze statystycznego punktu widzenia korelacja z dwoma pytaniami diagnostycznymi przypisanymi do tego obszaru. Pozostałe obszary również wydają się współgrać z odczuwanym przez uczniów nastrojem, ale związek ten może być słabszy lub bardziej incydentalny (tj. związany np. z przebywaniem w szkole lub czytaniem/oglądaniem materiałów wideo nt. sytuacji międzynarodowej).

Niepokojące wydaje się natomiast, że relacje na linii dziecko–szkoła (w tym nauczyciel), zdają się być drugorzędne dla samopoczucia (nastroju) uczniów – wynikałoby bowiem z tego, że szkoła nie jest miejscem, w którym formuje się ucznia jako istotę społeczną, czyli wychowuje się go do życia w połączonym wieloma różnorodnymi relacjami społeczeństwie. Jest to oczywiście diagnoza oparta na słabych przesłankach, ale problem relacji szkolnych ze szczególnym uwzględnieniem jakości relacji nauczyciel–uczeń wymagają dalszych, odpowiednio sprofilowanych badań.

## BIBLIOGRAFIA

- Barabas, M. (2019). Autorytety w życiu współczesnej młodzieży. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 3(29), 15–20.
- Brudzińska, P., Godawa, S. (2021). Sytuacja psychospołeczna uczniów podczas pandemii COVID-19 – przegląd badań 2020–2021.04. *Acta Universitatis Nicolai Copernici, Pedagogika*, XLI(1), 123–146.
- Hajnicz, W., Konieczna, A. (2018). *Proces włączenia się dziecka do grupy. O sformalizowanych regułach funkcjonowania*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Jankowski, K.S. (2011). Wrytmie nastroju. W: E. Goryńska, M. Ledzińska, M. Zajenkowski (red.), *Nastroj. Modele, geneza, funkcje* (s. 55–72). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Jegier, A. (2020). Media jako zagrożenia i szanse dla rozwoju społecznego dziecka. W: N. Bednarska (red.), *Dziecko – media – rozwój. O konsekwencjach obecności mediów w życiu dziecka* (s. 121–138). Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Mazurowska, A. (2023). Zintensyfikowane działania rodziców jako cecha współczesnego rodzicielstwa. Rozważania teoretyczne. *Studia Edukacyjne*, 71, 107–117.

- Musiał, E. (2021). Nauczyciel w świecie VUCA – co to znaczy? W: D. Kaźmierczak, J. Ropski, O. Wasiuta, W. Zakrzewski (red.), *Edukacja w świecie VUCA – szanse, wyzwania, zagrożenia* (s. 67–83). Kraków: Wydawnictwo LIBRON.
- Nowicka, M. (2012). Regulacja nastroju w lęku i depresji. Doniesienie z badań. *Studia Psychologiczne*, 50(2), 43–60.
- Paczuska, K. (2025) (red.). *Nauczycielki i nauczyciele o pracy w zawodzie. Wyniki Międzynarodowego Badania Nauczania i Uczenia się TALIS 2024*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.
- Radoń, E., Samochowiec, A. (2017). Percepcja relacji rodzinnych a depresyjność młodzieży z rodzim o różnym typie. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 63(4), 82–87.
- Sandel, M. (2020). *Tyrania merytokracji. Co się stało z dobrem wspólnym?* Warszawa: PWN.
- Stawska, M. (2022). Młodzież NEET we fragmentarycznej rzeczywistości społecznej – próba charakterystyki. *Studia Edukacyjne*, 66, 113–134.
- Stoiński, A. (2018). Przeobrażenia idei sprawiedliwości społecznej część II: sprawiedliwość społeczna jako sprawiedliwość wyrównawcza. *Roczniki Filozoficzne*, LXVI(1), 99–114.
- Szada-Borzyszkowska, J. (2008). Sytuacja dziecka zdolnego w szkole. W: M. Wróblewska (red.), *Kształcenie i promowanie uczniów zdolnych* (s. 90–99). Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Tomaszewska-Lipiec, R. (2017). Praca zawodowa a funkcjonowanie rodziny – analizy i refleksje. *Studia Edukacyjne*, 43, 165–176.
- Valkenburg, P.M., Meier, A., Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health – umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- Wrzosek, M. (2019) (red.). *Zjawisko dezinformacji w dobie rewolucji cyfrowej. Państwo. Społeczeństwo. Polityka. Biznes*. Warszawa: NASK Cyber Policy.
- Zapf, H., Boettcher, J., Haukeland, Y., Orm, S., Coslar, S., Fjermestad, K. (2023). A systematic review of the association between parent-rated/ adolescent-rated parent–child communication quality and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry Advances*, 4(2). DOI: 10.1002/jcv2.12205.

## ABSTRACT

The article presents a theoretical and empirical perspective on the relational determinants of adolescents' mood. The theoretical section outlines the contemporary landscape of interpersonal relations within the family, school, peer groups, and the broader socio-technological environment. It is emphasized that the decreasing quality of family relations, the overload experienced by adults, and the ambiguity of relations within the school environment may influence adolescents' emotional functioning. The importance of supportive peer relationships and the impact of external stressors, such as uncertainty about the future or global events, is also highlighted. The aim of the study was to determine to what extent school-related, peer-related, and external relations co-shape students' mood at the beginning of the school year. Research questions addressed the influence of relations with teachers and school, peer relations, and external factors on the general mood of adolescents. A diagnostic survey was conducted using an online questionnaire completed by 142 students from a technical college and a vocational school. Statistical analyses included frequency distributions and Pearson's  $r$  correlations. The results showed that peer relations have the strongest association with students' mood, while school-related and external relations demonstrated weaker or more incidental links. The low influence of the school environment on students' mood was identified as concerning, indicating the need for further research on teacher–student relations.

**Keywords:** students' mood; peer relations; school relations; adolescent well-being; social relations