

PAWEŁ F. NOWAK

Politechnika Opolska, Polska<https://orcid.org/0000-0002-0762-5447> • p.nowak@po.edu.pl

Otrzymano: 2016-01-14; Poprawiono: 2026-06-07; Przyjęto: 2026-06-09; Opublikowano on-line: 2026-08-28

**RODZICE I SPECJALIŚCI KIERUJĄCY PROCESEM
DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYM O RELACJACH
SPOŁECZNYCH, EMOCJACH I PROBLEMACH
Z KONCENTRACJĄ UWAGI UCZNIÓW****PARENTS' AND EDUCATIONAL PROFESSIONALS' PERCEPTIONS
OF STUDENTS' SOCIAL RELATIONSHIPS, EMOTIONAL FUNCTIONING,
AND ATTENTION DIFFICULTIES**

Streszczenie: Celem badań było poznanie opinii rodziców, nauczycieli, wychowawców, specjalistów kierujących procesem dydaktyczno-wychowawczym uczniów objętych edukacją w systemie oświaty, na temat relacji społecznych, emocji i problemów z koncentracją uwagi uczniów. Przeprowadzono 52 wywiady z osobami dorosłymi, bezpośrednio związanymi ze środowiskiem funkcjonowania uczniów. Badani krytycznie odnoszą się zarówno do niskiego poziomu kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów, jak i problemów ze skupieniem, koncentracją uwagi. Za główną przyczynę problemów wskazują nadużywanie urządzeń ekranowych z dostępem do internetu.

Słowa kluczowe: kompetencje społeczne, koncentracja uwagi, zdrowie psychospołeczne o. Jak korzystać z tego szablonu

Abstract: The aim of the study was to explore the opinions of parents, teachers, educators, and educational professionals regarding students' social relationships, emotional functioning, and attention difficulties. Fifty-two interviews were conducted with adults directly involved in students' educational and social environments. The participants expressed concern about students' low levels of social-emotional competencies as well as difficulties in maintaining attention and concentration. They identified the excessive use of internet-enabled screen devices as the primary cause of these problems.

Keywords: social competencies; attention difficulties; psychosocial health

1. Wprowadzenie

Problemy zdrowia psychospołecznego uczniów nie są zjawiskiem nowym. Jednak w ostatnich latach zarówno w Europie i w Polsce można odnotować swoistego rodzaju kryzys dobrostanu we wszystkich jego wymiarach (Fijałkowska i in. 2019; O'Toole, Darlington, 2021). Z ogólnopolskiego badania jakości życia dzieci i młodzieży wynika, że 18% uczniów młodszych klas szkół podstawowych uzyskało wynik dla samopoczucia psychicznego poniżej normy. Podobnie 20% uczniów ma niesatysfakcjonujące relacje z rodzicami, odczuwa niezadowolenie, m.in. w zakresie niezależności. Słabe relacje z rówieśnikami, brak odczuwanego wsparcia społecznego z ich strony, to problem dotyczący 16% dzieci z młodszych klas szkolnych, który wzrasta do 20% w szkołach ponadpodstawowych. Z powyższych badań wynika także, iż spośród wielu wskaźników jakości życia uczniowie najgorzej ocenili środowisko szkolne (Rzecznik Praw Dziecka, 2023).

Według międzynarodowych badań około 30% polskich uczniów nie czuje się bezpiecznie w szkole, a tylko 55% dostrzega, że uczniowie traktują siebie nawzajem z szacunkiem, natomiast 23% obawia się dręczenia ze strony innych uczniów. Polskie dzieci na tle krajów UE wyróżnia bardzo niskie poczucie przynależności do szkoły, wielu uczniów jej nie lubi i nie czuje z nią związku. Warto podkreślić, że jakość relacji w środowisku szkolnym determinuje wyższy poziom umiejętności uczniów, większą motywację do nauki, aspiracje edukacyjne, satysfakcję z życia i rzadsze podejmowanie antyzdrowotnych, niepożądanych społecznie zachowań (Penszko i in., 2026).

Doświadczenie pandemii koronawirusa Covid-19 przyczyniło się do wzrostu problemów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Europie. Obniżył się ogólny dobrostan psychiczny, zdolność do nauki i zabawy. Oblicza się, że u dzieci w wieku 6-9 lat zdolność skupienia uwagi pogorszyła się o blisko 23% (WHO, 2025). Powyższe problemy napędzane są postępującą wirtualizacją wszystkich aspektów życia w tym i przestrzeni edukacyjnej. Nowoczesne technologie, pomimo licznych korzyści, generują też nowe zagrożenia dla zdrowia i jakości życia człowieka. W kontekście edukacji online czy presji na hybrydowość, konwencjonalne (w bezpośrednim kontakcie) zajęcia szkolne lub pozaszkolne, są nieocenionym miejscem doświadczania różnorodnych emocji w kontrolowany, korygowany przez nauczycieli i specjalistów sposób. To przestrzeń do trenowania uważności, skupienia i koncentracji uwagi, która w codziennym życiu dziecka rozpraszana jest przez wszechobecną kulturę konsumpcji i nadmiaru informacji. Katarzyna Martowska i Anna Matczak (2013) podkreślają rangę kompetencji społecznych w związku z przemianami kulturowo-cywilizacyjnymi. Szczególnie w sytuacji rosnącej konkurencyjności, mobilności oraz konieczności współpracy i współdziałania z ludźmi o odmiennych poglądach, wartościach, poziomie wiedzy, umiejętnościach czy standardach funkcjonowania, kompetencje społeczne nabierają szczególnego znaczenia. Są to złożone umiejętności, które pozwalają człowiekowi radzić sobie w określonych sytuacjach

społecznych i co istotne nabywane są one w trakcie treningu społecznego (Malczak, 2007). Margaret Barry i in. (2013) twierdzą, że szkoły są idealnym środowiskiem do promowania emocjonalnych i społecznych kompetencji dzieci. Trudno się z tym nie zgodzić, biorąc pod uwagę chociażby obligatoryjność kształcenia, jak i wymiar czasu, oddziaływania środowiska szkolnego na ucznia. Zasadniczą rolę w tych złożonych interakcjach odgrywają nauczyciele i specjaliści, którzy teoretycznie przygotowani są do tego, by generować odpowiedni, przyjazny dziecku klimat szkoły. Jednakże spoglądając na to zagadnienie z praktycznego punktu widzenia, wydaje się, iż obecnie stałej aktualizacji powinno podlegać wyzwanie jakim jest: kreacja w placówkach etosu zdrowia, nauki, pozytywnych relacji w coraz bardziej zróżnicowanym środowisku szkolnym.

Celem badania było poznanie opinii rodziców, nauczycieli, wychowawców, specjalistów kierujących procesem dydaktyczno-wychowawczym uczniów objętych edukacją w systemie oświaty, na temat relacji społecznych, emocji i problemów z koncentracją uwagi uczniów w rzeczywistości postpandemicznej. Istotnym również było zidentyfikowanie głębszych przyczyn występowania w/w problemów zdrowia psychospołecznego.

2. Materiał i metoda badań

Badania zrealizowano na przełomie marca i kwietnia 2023 roku na terenie województwa opolskiego. Przeprowadzono pogłębione wywiady z osobami dorosłymi, zarówno nieprofesjonalnymi wychowawcami (rodzice), jak i osobami zawodowo realizującymi zadania dydaktyczno-wychowawcze z dziećmi i młodzieżą. Szczegółową charakterystykę respondentów przedstawia tabela nr 1. Zamiarem było pozyskanie informacji z szerokiego środowiska funkcjonowania dziecka, we wszystkich etapach edukacji. Poszukiwanie respondentów rozpoczęto od największych placówek miasta wojewódzkiego, następnie badani na zasadzie tzw. „kuli śnieżnej” wskazywali 1-2 osoby do przeprowadzenia wywiadów z innych placówek. Proszono o wskazanie osób postrzeganych w środowisku zawodowym jako liderów, najbardziej doświadczonych ekspertów. Pozyskane polecenia wykorzystywano mając na uwadze ściśle założoną na wstępie liczebną strukturę grupy badawczej (tabela 1.) W doborze respondentów nie uwzględniano określonej struktury płci. Przeprowadzono łącznie 52 bezpośrednie, rejestrowane dźwiękowo wywiady w środowisku pracy, zapewniając komfort rozmowy i pełną anonimowość. Wszystkie rozmowy przeprowadzała jedna osoba opierając się na częściowo ustrukturyzowanym scenariuszu. Każdej osobie zadano 10 takich samych otwartych pytań, w identycznej kolejności, ale pozwolono na swobodę wypowiedzi. Pytania dotyczyły sprawności funkcjonowania ucznia w rzeczywistości postpandemicznej, w kontekście dobrostanu fizycznego, psychicznego oraz społecznego, barier w tym względzie, a także propozycji możliwych rozwiązań. Wywiady trwały od 33 do 48 minut (w zdecydowanej większości nieco ponad 40 minut). Po dokonaniu

transkrypcji przeprowadzono analizę tematyczną treści wychodząc z indukcyjnego założenia badawczego. W trakcie wielokrotnego uważnego czytania przeprowadzono otwarte kodowanie osiowe danych, identyfikowano wzorce, relacje pomiędzy wyodrębnionymi kodami, grupowano je w kategorie, które tematycznie prowadziły do głównych kategorii pozwalających na prezentowanie interpretacji ugruntowanych w danych. Autor samodzielnie, bez wykorzystania narzędzi AI zakodował materiał i przeprowadził analizę danych jakościowych.

Badanie zostało wykonane w ramach projektu *Dobrostan psychofizyczny dzieci i młodzieży z województwa opolskiego* na zlecenie Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego. Niniejszy projekt badań uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Badań Naukowych Politechniki Opolskiej nr 2/2023.

Tabela 1. Struktura badanych

Tabela przedstawia strukturę próby badawczej z podziałem na kategorie respondentów, reprezentowane placówki lub instytucje, liczbę osób, płeć oraz kryteria włączenia do badania. Łącznie w badaniu uczestniczyły 52 osoby, w tym rodzice, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie oraz instruktorzy i trenerzy zajęć pozalekcyjnych.

Kategoria respondentów	Rodzaj placówki/instytucji	Liczba osób	Płeć (K/M)*	Włączenie do badania
Rodzice dzieci	przedszkole	2	K	Rodzice zaangażowani w życie placówki wskazani przez nauczyciela
Rodzice uczniów	szkoła podstawowa	2	K	
	Szkoła ponadpodstawowa (LO/Tech-nikum)	2	K	
Instruktorzy, trenerzy prowadzący z uczniami zajęcia pozalekcyjne w systemie pozaszkolnym	Stowarzyszenia Kluby sportowe Organizacja harcerska Miejski Ośrodek Rekreacji Dom Kultury	10	K (4), M (6)	Co najmniej 5 letni staż pracy. Pełne kwalifikacje do wykonywanej pracy.
Nauczyciele	Przedszkole	5	K	Co najmniej 5 letni staż pracy. Stopień awansu zawodowego – mianowanie.
	Szkoła podstawowa	10	K	
	Szkoła ponadpodstawowa	5	K	
Pedagodzy	Szkoła podstawowa	3		
	Szkoła ponadpodstawowa	3	K (1), M (1)	

Kategoria respondentów	Rodzaj placówki/instytucji	Liczba osób	Płeć (K/M)*	Włączenie do badania
Psycholodzy	Poradnia psychologiczno-pedagogiczna	2	K	
	Szkoła podstawowa	2	K	
	Szkoła ponadpodstawowa	2	K	
	Poradnia psychologiczno-pedagogiczna	4	K (3), M (1)	
Razem	52	K (44), M (8)		

*K (kobieta), M (Mężczyzna)

3. Wyniki

3.1. Aktywność społeczna, zaangażowanie w relacje rówieśnicze

Badani rodzice są zdania, że bezpośrednie relacje koleżeńskie zanikają. Coraz trudniej spotkać dzieci bawiące się, przebywające razem, w bezpośrednim kontakcie na żywo. Jeden z respondentów podkreśla, że kiedyś dzieci były bardziej samodzielne, a teraz te młodsze wychodzą tylko z rodzicami.

Tak, są to ogromne problemy spowodowane pandemią. Tak, ale to już było przed pandemią i to już takie czasy teraz są, że dzieci nie jak kiedyś bawiły się na podwórku, teraz wolą siedzieć przed komputerem i telefonem, i rozmawiać ze znajomymi w ten sposób, nie na żywo. /IDI2/

Badani prowadzący zajęcia pozalekcyjne potwierdzają pogorszenie się relacji interpersonalnych, obniżenie jakości komunikacji i trudności w radzeniu sobie w sytuacjach społecznych na żywo. Niektórzy są zdania, że to nie tylko skutek pandemii, ale pewnego rodzaju moda na bycie online, pewien pożądany współcześnie sposób bycia.

Widać spadek tych relacji, bo dzieci częściej patrzą na telefon niż na siebie, ale to wynika z tej informatyzacji. /IDI7/

Nauczyciele przedszkola nie dostrzegają obecnie problemów związanych z relacjami społecznymi wśród dzieci. Nadmienią, że pewne problemy miały miejsce tuż po pandemii, jednakże sporo dzieci naturalnie odczuwa silną potrzebę bycia w grupie, potrzebę wspólnego działania, wspólnej zabawy.

Zauważam zwłaszcza po pandemii. Ciężko im było nawiązać relacje, były takie płaczliwe i mała rzecz powodowała wybuch emocji (...) Też było ciężko nawiązać z rodzicami kontakt, ciężko było odnowić te relacje z rodzicami. Każdy był wycofany, po co się spotykać, jak można telefonicznie. Jest lepiej jak było, ale dalej nad tym pracujemy. /IDI21/

Nauczyciele szkół podstawowych widzą ogromne problemy w relacjach społecznych powodowane przez nadużywanie urządzeń ekranowych, co w konsekwencji prowadzi do zubożenia komunikacji bezpośredniej, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji na żywo. Próbują na różne sposoby pracować nad relacjami m.in. wprowadzając zakazy używania telefonów komórkowych w szkole. Największe problemy obserwowali tuż po pandemii, a obecnie – jak oceniają, sytuacja powoli się normuje. Jedna nauczycielka zwraca uwagę, że dzieci po tym okresie stały się bardziej samolubne, inna, że mają trudności z pracą w grupie i niechętnie się integrują.

Dzieci już nie chodzą do siebie odrabiać lekcje, tylko wysyłają sobie zdjęcia, nie rozmawiają tylko piszą SMS, nie dzwonią do kolegi tylko mu coś tam napiszą. Jak na wycieczce o 22:00 odbieramy telefony to zawsze jest jakaś grupa, która stawia opór. Ogólnie dzieci funkcjonują inaczej i uważam, że gorzej niż parę lat temu. /IDI43/

Jak pytam, czy przynieśli jakieś materiały, bo mieli się ze sobą dogadać, to nie, bo ten jest taki, a ten taki i każdy sobie sam. (...) Widzę, że nie chcą robić zadania domowego w grupach, tylko samemu, bo nie umieją się dogadać w grupach. Nie chcą się ze sobą integrować, nie potrzebują tego. /IDI47/

Jest duże obniżenie relacji między nimi i radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, każdego dnia to widać. /IDI50/

Wszyscy reprezentujący szkoły ponadpodstawowe są zgodni w swych wypowiedziach i jednoznacznie oceniają pogorszenie relacji rówieśniczych, przeniesienie ich w przestrzeń mediów społecznościowych. Nie wszyscy jednak uważają, że jest to pokłosie pandemii, raczej konsekwencja rozwoju nowych technologii i upowszechnienia portali, aplikacji, komunikatorów itp. Negatywnie odnoszą się do kanałów współczesnej komunikacji, jeden z rozmówców uważa, że to jest już zaburzenie, kiedy młodzi ludzie wolą komunikować się przez media społecznościowe niż bezpośrednio ze sobą na żywo.

Obniżenie jakości bezpośredniej komunikacji, problemy z nawiązywaniem relacji, utrzymywaniem przyjaźni w grupie rówieśniczej dostrzegają także pedagodzy i psycholodzy. Widzą szkody jakie wyrządziła społeczna izolacja w czasie pandemii. Wśród przyczyn najczęściej podają nałogowe spędzanie czasu w mediach

społecznościowych. Jeden z badanych psychologów stwierdził, iż w szkołach za mało jest zajęć integrujących zespół klasowy. Inny, że do poradni zgłasza się dużo dzieci mających problemy w zakresie rozwoju emocjonalno-społecznego i współdziałania w grupie.

Od czasu pandemii występują problemy w relacjach z rówieśnikami. Wycofanie się, lęk przed pójściem do szkoły, lęk przed ocenianiem.../IDI25/

Mamy dzieci w VII klasie mające objawy depresyjne, lękowe, które nie mogą odnaleźć się w środowisku szkolnym. Widzimy, że ten problem zdecydowanie narasta. /IDI40/

3.2. Radzenie sobie z emocjami

Wszyscy badani rodzice dostrzegają, iż istnieje problem z wyrażaniem, opanowaniem, radzeniem sobie z emocjami wśród dzieci na różnym etapie rozwoju osobniczego. Zwracają uwagę na zaniedbania wychowawcze w środowisku rodzinnym. Powodów rozwoju problemów emocjonalnych wśród dzieci upatrują też w nadmiarze niekontrolowanych bodźców, generowanych przez nowe media, prowadzących do ogólnego przebodźcowania. Doświadczenie izolacji jakie miało miejsce w pandemii, nagła zmiana trybu funkcjonowania, również są wymieniane jako przyczyny problematycznych zachowań i niekontrolowanych reakcji emocjonalnych dzieci i młodzieży.

Jest bardzo dużo agresji wśród dzieciaków, takich nastoletnich. To jest spowodowane tą cyber społecznością, tym co dzieje się w Internecie. Im głębsze filmy i bardziej drastyczne z przemocą w tle na TikToku tym lepiej, to ma większą oglądalność. Jak się z kogoś ponaśmiewają, trzepną w łeb, zabiorą plecak i wrzucą do kałuży, to oglądalność jest milionowa. Ta ich wielogodzinna obecność w mediach i prześciganie się, kto będzie miał największą oglądalność, prowokuje niebezpieczne zachowania wśród nich. Jest dużo takiej agresji, do której zachęca Internet, to potem wiąże się z tym, że dzieciaki nie radzą sobie z emocjami. /IDI6/

Prowadzący zajęcia pozalekcyjne, są zdania, że m.in. sportowe aktywności mogą być dobrym poligonem doświadczania i trenowania emocji, co przekłada się na większą kontrolę i radzenie sobie w życiu dorosłym. Dostrzegają dużą nadwrażliwość emocjonalną dzieci i młodzieży i brak wyuczonych strategii radzenia sobie z emocjami.

Młodzież ma coraz większe problemy z radzeniem sobie z emocjami i to będzie się powiększało, jak nic się z tym nie zrobi. Pandemia miała na to wpływ

(...) To wyizolowanie bardzo negatywnie wpłynęło na ludzi, a na młodych szczególnie. Doprowadziło do frustracji i radzenie sobie z emocjami było trudne, bo ciągle byliśmy w jednym środowisku i nie było miejsca, gdzie by można było te emocje uwolnić i odstresować się. /IDI13/

Nauczyciele przedszkola zwracają uwagę na niską odporność emocjonalną i niedojrzałość, wybuchowość, skupienie się na sobie. Dostrzegają regres w tym obszarze.

Jak chodzi o odporność emocjonalną to jest duży problem. Jest coraz większy problem i on się nasila. Dzieci nie potrafią zaczekać, mają trudności z dostosowaniem się do zasad, z respektowaniem praw innych, często agresją i siłą wymuszają swoją wolę. /IDI20/

One mogą być sprawne fizycznie, a emocjonalnie dalej są jak maluszki. Te dzieci sobie nie radzą, są płaczliwe i duże mają pozwolenie na takie zachowania ze strony rodziców. /IDI21/

Nauczyciele szkół podstawowych mówią o licznych problemach związanych z wybuchami emocji, agresją i przede wszystkim z brakiem wyuczonej umiejętności kontrolowania emocji. Zauważają narastający problem agresji w przestrzeni wirtualnej. Pomimo kompleksowych działań wspierających ze strony szkolnych specjalistów dzieci słabiej sobie radzą z emocjami niż dawniej i nie szukają pomocy w tym zakresie. Pojawia się problem, jak dotrzeć z pomocą, gdy niekiedy przeszkodą jest rodzic, którego trzeba pedagogizować.

Wszyscy jesteśmy okaleczeni po pandemii. Są zaburzenia u dzieci, u dorosłych i jest tych dzieci więcej niż było kiedyś. Niektórzy sobie słabo z tym radzą i potrzebują wsparcia. Wiele dzieci kierujemy do psychiatrii tzn. rozmawiamy z rodzicami, żeby ich dzieci poszły do psychiatrii. U mnie w placówce jest dwóch pedagogów, psycholog i mam jeszcze pedagoga specjalnego. Panie są cały czas na pełnych obrotach, jak chodzi o spotkania z rodzicami, z dziećmi. Dużo jest tych dzieci. /IDI45/

Nauczyciele szkół średnich sygnalizują, iż młodzież obecnie jest bardzo wrażliwa, słaba emocjonalnie, nie potrafi postawić sobie celu i wytrwać w pracy, by go urzeczywistnić. Nie radzą sobie ze stresem, brak im dojrzałości emocjonalnej. Jeden z badanych podkreśla, że problemy emocjonalne w większym stopniu dotyczą dziewcząt. Stosują strategie ucieczkowe, próbują rozwiązywać problemy poprzez zachowania autodestrukcyjne, antyzdrowotne, niebezpieczne.

Jest bardzo dużo dzieci, które mają problem z wyrażaniem swoich emocji. Dużo jest osób, które zmagają się z wycofaniem społecznym, z depresją i to taką poważną. Stan psychiczny młodzieży przed pandemią, a po pandemii jest dużo gorszy. /IDI 32/

Pedagodzy i psychologowie są zgodni w kwestii narastających problemów emocjonalnych u dzieci. Opisują problemy z nazywaniem emocji, ich wyrażaniem, kontrolowaniem, a także odczytywaniem. Mówią o impulsywności, ale i zaburzeniach koncentracji uwagi oraz niskim poziomie empatii. Nieradzenie sobie z emocjami, to znaczny odsetek problemów, z którymi borykają się psychologowie w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Mamy coraz więcej zgłoszeń od przedszkoli, że jest więcej dzieci, które mają problem z byciem w grupie, z nawiązywaniem relacji społecznych, właśnie spowodowanych nieumiejętnością radzenia sobie z emocjami, ale też nieumiejętnością odczytywania emocji innych osób. Wśród nastolatków mamy zwiększoną liczbę dzieci z zaburzeniami depresyjno-lękowymi i to też spowodowane trudnością w przepracowaniu emocji. /IDI40/

Dzieci nie rozumieją swoich emocji, często nie potrafią sobie z nimi radzić, nie potrafią sobie radzić z tymi negatywnymi emocjami. Otrzymujemy bardzo dużo opinii z poradni psychologicznej, gdzie oprócz deficytów w postaci dysleksji są zaburzenia w sferze emocjonalnej i mamy takie wskazania, żeby prowadzić zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne. Dużo dzieci wpada w płacz, w złość, w depresję, są też samookaleczenia, więc jest to widoczne. /IDI27/

3.3. Zdolność do uczenia się, zapamiętywania, koncentracji, skupienia uwagi

Wysoka efektywność uczenia się wymaga zdolności koncentracji uwagi. Zapytano badanych: jakie zauważają tendencje w tym zakresie.

W opinii rodziców dzieci mają coraz większe trudności w nauce, problemy z dłuższą koncentracją, skupieniem, chociażby na słuchaniu.

Trenerzy prowadzący zajęcia pozalekcyjne zauważają duże problemy z koncentracją dzieci. Mają problemy, by przekazać dłuższą instrukcję, polecenie podczas zajęć. Sygnalizują problemy z przyswajaniem informacji i koniecznością powtarzania informacji przez prowadzącego. Mówią o bardzo łatwej i szybkiej dekoncentracji u podopiecznych. Twierdzą, że poziom skupienia uwagi jest na niższym poziomie niż np. 10 lat temu. Uważają, że to wynika z wszechobecnych ekranów, które odpowiadają za przeładowanie bodźcami i rozproszenie uwagi.

Dzieci koncentrują się najbardziej na tym, co je interesuje. Jakbym chciał z nimi porozmawiać w trakcie gry na telefonie, no to nie porozmawiam. Jak mam go na zajęciach i chcę mu coś powiedzieć, no to on jest rozkojarzony. To jest takie zombi. Oni są obecni ciałem, ale myślami gdzieś indziej. /IDI8/

Nauczyciele pracujący w przedszkolach obserwują dużą niecierpliwość dzieci. Prowadzący zajęcia w szkołach podstawowych twierdzą, że to w ogóle jest problem całego pokolenia. Jeden z nauczycieli twierdzi, iż nie ma opinii czy orzeczenia z poradni, w którym nie byłoby wskazania do pracy nad koncentracją uwagi.

Z koncentracją są problemy, z uwagą są problemy. Dzieci są pobudzone jakby były przebodźcowane. Dużo jest takich dzieci jakby były na sprężynkach biegających. Nie wiedzą co ze swoją energią robić, rozpraszają się, nie potrafią się skupić, nie mogą się wyciszyć. /IDI43/

Podobne opinie padają ze strony osób uczących w szkołach średnich. Problem dostrzegają szczególnie w klasach młodszych. Kłopoty występują w przypadku dłuższego skupienia na jednym zadaniu. Dla obecnej młodzieży jest to trudne, wręcz nienaturalne, ponieważ zwykle wykonują kilka czynności na raz.

Podobnego zdania jest grupa pedagogów i psychologów. Uważają, że jest gorzej niż przed pandemią, podczas której nastąpiło wycofanie się z relacji społecznych, poświęcanie dużej ilości czasu na naukę, zabawę przez Internet. Nastąpiło wręcz uzależnienie od prostych rozrywek niewymagających myślenia, a dostarczających natychmiastowej przyjemności. Większość specjalistów podkreśla w swych wypowiedziach, że istnieje nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych i to przebodźcowanie prowadzi do spadku zdolności uczenia się.

Bardzo duże problemy dzieci mają z koncentracją, co jest uwarunkowane wieloma bodźcami. Komórki już mają w I klasie. W domu mają konsole, tablety itp. Jak dostajemy opinie np. o już stwierdzonej dysleksji to pojawiają się tam też takie informacje, że są trudności z koncentracją uwagi u dzieci. /IDI27/

Duży problem. Każde zgłoszenie w poradni, to jest problem z koncentracją, z uwagą. Zapisywane są dzieci na zajęcia, żeby ćwiczyć koncentrację. Bardzo dużo zgłoszeń, od dawna, a po pandemii to się nasiliło. Dzieci są przesilone i jak się mówi, że dzisiaj są wielozadaniowe, to nie do końca tak jest. Mają one gigantyczne problemy z koncentracją, z uwagą, ze skupieniem tej uwagi na dłuższy czas. /IDI39/

4. Dyskusja

Relacyjność środowiska szkolnego jest immamentną cechą dobrej edukacji. Odpowiedni klimat społeczny panujący w szkole, determinuje kondycję psychospołeczną, a ona warunkuje osiągnięcia szkolne. W kontekście społecznej presji na sukcesy edukacyjne, kompetencje psychospołeczne stanowią istotną wartość instrumentalną, jednakże warto na nie spojrzeć również jak na wartość autoteliczną i odnieść je do kluczowych kompetencji przyszłości, niezbędnych we współczesnej kulturze do samodzielnego, satysfakcjonującego życia w dorosłości. (WEF, 2025)

Współczesna szkoła jest niezwykle ważnym środowiskiem rozwoju i doskonalenia umiejętności tworzenia, utrzymywania relacji, zarządzania emocjami w rzeczywistym osobistym kontakcie. Dostrzegają to badani, zwracając uwagę na trudności adaptacyjne uczniów w przestrzeni szkolnej, które są pokłosiem funkcjonowania w dobie rozwoju technologii mobilnych, istotnie modyfikujących postawy i zachowania ludzkie.

Rodzice, nauczyciele i wychowawcy krytycznie odnoszą się do obserwowanego zubożenia relacji interpersonalnych w gronie rówieśniczym. Nie ulega wątpliwości, że współczesna młodzież funkcjonuje w świecie mediów cyfrowych, społecznościowych, co stwarza okazję do tworzenia zupełnie innych form komunikacji, jak i relacji. Inwolucja rówieśniczych relacji, jak postrzegają to zjawisko dorośli, nie do końca ma jednak miejsce. Warto bowiem zwrócić uwagę, że relacje, wraz nawet z emocjami (symbolicznie komunikowanymi) przeniosły się w inną przestrzeń, bardzo często obcą, lub co najmniej nienaturalną dla dorosłych. Rozwijanie relacji przez platformy internetowe, interaktywne urządzenia elektroniczne jest codziennością dorastającego pokolenia. Wydaje się zasadnym postawić pytanie, w którym kierunku powinna iść adaptacja, kto powinien się dostosować – uczniowie czy wychowawcy. Skuteczna relacja na płaszczyźnie uczeń-nauczyciel wymaga od nauczycieli wejścia w świat dziecka. Jest to często świat obcy, trudny dla wychowanego w analogowej rzeczywistości nauczyciela.

Nie ulega wątpliwości, że zmiana orientacji pedagogicznej w kierunku relacyjności charakteryzować powinno dobry warsztat metodyczny pracy współczesnego nauczyciela – przewodnika, inspiratora, partnera w nieustającym dyskursie.

Opierając się na uzyskanych wynikach z niniejszych badań można pokusić się o pytanie: czy szkoła nie powinna już dziś iść w kierunku rozwijania hybrydowych relacji, płynnego łączenia komunikacji i relacji w środowisku online i offline? W tym kontekście warto przytoczyć badania wskazujące na fakt, iż blisko 21% polskich szkół zakazuje używa telefonów komórkowych, a ponad połowa nastolatków współpracuje online podczas odrabiania zadań domowych. Prawie co trzeci uczeń chciałby pracować w zawodach związanych z internetem i technologiami cyfrowymi (Lange, 2021).

Zdecydowana większość respondentów dostrzega skutki pandemii Covid-19 i izolacji społecznej, która prawdopodobnie przyspieszyła rozwój kultury

korzystania z technologii cyfrowej. Główną przyczyną problemu jakości relacji i regulacji emocjonalnej w opiniach badanych jest jednak ekspozycja na urządzenia z dostępem do mediów społecznościowych.

Liczne raporty i badania potwierdzają, że korzystanie z urządzeń ekranowych zazwyczaj wiąże się, z sedenteryjnym stylem życia, co w połączeniu z technostresem, przeciążeniem informacyjnym stanowi ryzyko znacznego pogorszenia psychofizycznego dobrostanu (Ragu-Nathan i in. 2008; Bigaj i in. 2026).

Krytyczne spojrzenie na kompetencje społeczno-emocjonalne rośnie wśród osób pracujących ze starszymi dziećmi i młodzieżą. W zakresie problemów z kontrolą emocji, nieadekwatnych reakcji itp. nauczyciele obwiniają środowisko rodzinne. Dostrzegają zjawisko zmiany pokoleniowej rodziców. Generalnie nadwrażliwość, niska odporność psychiczna, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem – to coraz częściej obserwowane cechy młodego pokolenia Polaków. Według raportu *Diagnoza Młodzieży 2026* (Rabiej, 2026) 60% nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia, 38% odczuwa samotność, a 23% dzieci doświadcza zaniedbania emocjonalnego.

Współczesna kultura nadmiernej konsumpcji informacji kształtuje świat dziecka, a także rodzica. Badani dostrzegają powszechne przebodźcowanie rozpraszające uwagę ucznia, powodując osłabienie koncentracji, a co za tym idzie obniżenie zdolności do rozumienia, zapamiętywania treści – uczenia się. Według raportu z badań młodzieży szkół ponadpodstawowych województwa opolskiego problemy z koncentracją uwagi zgłasza blisko 64% uczniów, a ponad połowa z tej grupy dostrzega poważne problemy (Piejko-Płonka i in., 2022).

5. Wnioski

Opinie nauczycieli, wychowawców, specjalistów wskazują na kryzys w obszarze relacji rówieśniczych, radzenia sobie z emocjami, a także koncentracją uwagi. Za główną przyczynę analizowanych problemów badani wskazują nadużywanie urządzeń ekranowych z dostępem do internetu. Koniecznym wydaje się poszukiwanie systemowych rozwiązań wspierających dorosłych w ich pracy dydaktyczno-wychowawczej z dziećmi. Niniejsze badanie ujawniło kategorie problemów zdrowia psychospołecznego, które należałoby pogłębić w dalszych eksploracjach badawczych przede wszystkim o charakterze przyczynowo-skutkowym.

Oświadczenia

Finansowanie badań: Niniejsze badania zostały sfinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego.

Oświadczenie właściwej komisji etycznej: Badanie zostało wykonane w ramach projektu, który uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Badań Naukowych Politechniki Opolskiej nr 2/2023.

Oświadczenie o dostępności danych: Nie dotyczy.

Oświadczenie dotyczące narzędzi sztucznej inteligencji: Autor oświadcza, że w przygotowaniu niniejszego manuskryptu nie wykorzystano żadnych narzędzi sztucznej inteligencji.

Podziękowania: Nie dotyczy.

Konflikt interesów: Autor deklaruje brak konfliktu interesów.

Bibliografia

- Barry, M.M., Clarke, A.M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13, Article 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>.
- Bigaj, M., Woynarowska, M., Nałęcz, H., Panczyk, M., Hofmokl, J., & Ludzis-Todorov, A. (2026). *Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce. Raport z I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży*. Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa; Wydawnictwo Newline.
- Fijałkowska, A., Oblacińska, A., & Korzycka, M. (Red.). (2019). *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań*. Instytut Matki i Dziecka.
- Lange, R. (Red.). (2021). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Martowska, K., & Matczak, A. (2013). Pomiar kompetencji społecznych – prezentacja nowego narzędzia diagnostycznego. *Psychologia Jakości Życia*, 12(1), 43–56.
- Matczak, A. (2007). *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych.
- O'Toole, C., & Darlington, E. (2021). *Mental health promotion in schools: State of the art. SHE Factsheet No. 7*. Schools for Health in Europe Network Foundation.
- Piejko-Płonka, M., Wanke, M., Trościanka, K., & Zawora, D. (2022). *Zachowania ryzykowne, dobrostan psychiczny młodzieży w szkołach ponadpodstawowych w województwie opolskim w 2021 r. Raport z badań*. Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego.
- Penszko, P., Kaźmierczak, J., & Telusiewicz-Pacak, A. (2026). *Relacje społeczne w szkole. Stan, znaczenie, uwarunkowania*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.
- Rabiej, P. (Red.). (2026). *Diagnoza młodzieży*. Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej.
- Ragu-Nathan, T.S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B.S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>.
- Rzecznik Praw Dziecka. (2023). *Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce – raport z badania*. Biuro Rzecznika Praw Dziecka.
- World Economic Forum. (2025). *Future of jobs report 2025*. World Economic Forum.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Child and youth mental health in the WHO European Region: Status and actions to strengthen the quality of care*. WHO Regional Office for Europe.

