

Krzysztof Martyniak

ORCID: 0000-0002-6066-7259

DOI: <https://doi.org/10.35464/1642-672X.PS.2023.2.05>

## Program wsparcia rówieśniczego „Peer Support” jako model pomocy środowiskowej w kryzysach emocjonalnych nastolatków

---

### Peer Support Program as a model for community outreach in adolescent emotional crises

**ABSTRACT:** The text presents a model of community-based assistance to adolescents experiencing emotional crisis. In the situation of deterioration of the mental condition of children and adolescents and overloading of the health care system, it is reasonable to appropriately manage peer resources. The Peer Support program implemented in Warsaw high schools shows the high relevance and effectiveness of this type of support. The text presents the project's assumptions and implementation experience.

**KEYWORDS:** Intervention, emotional crisis, social pedagogy, suicide prevention, schoolworker, peer support.

**STRESZCZENIE:** W tekście zaprezentowany jest model środowiskowej pomocy nastolatkom doświadczającym kryzysu emocjonalnego. W sytuacji pogorszenia kondycji psychicznej dzieci i młodzieży oraz przeciążenia systemu opieki zdrowotnej zasadne jest odpowiednie zagospodarowanie zasobów rówieśniczych. Program Peer Support realizowany w warszawskich szkołach ponadpodstawowych wskazuje na wysoką trafność i skuteczność tego typu wsparcia. W tekście zaprezentowane są założenia projektu oraz doświadczenia wdrożeniowe.

**SŁOWA KLUCZOWE:** interwencja, kryzys emocjonalny, pedagogika społeczna, peer support, profilaktyka samobójcza, schoolworker.

*To nie jest tak, że ludzie chcą umierać.  
Czasem po prostu nie mają siły, żeby zmagać się z życiem...  
Nie zawsze można pomóc, ale zawsze trzeba być uważnym i próbować!*  
(prof. Brunon Hołyst)

*Bez udziału w szkoleniu, zawróciłbym w połowie drogi.*  
(16-latek, uczestnik projektu, refleksja po interwencji rówieśniczej)

*Peer Support* to program wsparcia dla uczniów szkół ponadpodstawowych w kryzysach psychicznych, oparty na pomocy rówieśniczej na ogólnie przyjętych zasadach prowadzenia interwencji kryzysowej (Grodecka, Kałucka, Sarzała, Żukiewicz 2011).

Odpowiednio przygotowanemu do prowadzenia interwencji na terenie szkoły uczniowie, pod opieką osób dorosłych, docierają ze wsparciem do osób tego potrzebujących, są źródłem wsparcia emocjonalnego oraz informacji na temat źródeł fachowej pomocy. *Peer Support* z założenia jest częścią lokalnego systemu wspierania zdrowia dzieci i młodzieży. Taki model wsparcia jest stosowany w licznych programach wdrażanych od lat w wielu krajach (Gaś, 1995; Miller, 2021; Rawlinson, Schiff, Barlow 2009; Surgenor, Quinn, Hughes 2016). Program jest formą odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie wsparcia środowiskowego w obliczu pogłębiającego się kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Wyniki badań w tym obszarze są alarmujące. W Polsce w 2021 roku 1496 osób poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, w czym 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W porównaniu do 2020 roku to wzrost o 77% prób oraz o 19% śmierci samobójczych<sup>1</sup>. Odwołując się do powyższych danych z Komendy Głównej Policji i przyjmując (za Światową Organizacją Zdrowia) wskaźniki, że na każdą śmierć samobójczą przypada 100–200 prób samobójczych, to w Polsce w roku 2021 próby odebrania sobie życia mogło podjąć nawet 25 400 młodych osób.

W tej sytuacji problemy w organizacji skutecznej i systemowej pomocy, a co za tym idzie postępującej ilości ludzkich dramatów, są opisywane przez szereg instytucji i środowisk wsparcia. „W ostatnich latach w debacie publicznej wiele uwagi poświęca się kwestii zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Uwagę dziennikarzy, decydentów, lekarzy i rodziców przyciągają rosnąca liczba prób samobójczych dzieci i nastolatków, złe warunki i niewystarczają-

---

<sup>1</sup> Raport dotyczący zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży za lata 2012–2021 – Życie warte jest rozmowy (zwjr.pl), <https://zwjr.pl/artykuly/raport-dotyczacy-zachowan-samobojczych-mlodziezy> (data pobrania: 01.03.2023).

ca opieka na całodobowych oddziałach psychiatrycznych, długie oczekiwanie na wizytę psychiatryczną oraz brak szerokich programów profilaktycznych<sup>2</sup>. Wdrażanie opracowanych w 2018 założeń reformy psychiatrii dziecięcej jest związane z poprawą opieki medycznej nad dziećmi, jednocześnie w zbyt małym stopniu skupia się na profilaktyce zaburzeń psychicznych u najmłodszych.

Przedstawione, wybrane przykłady z badań wskazują na alarmujące fakty dotyczące nastolatków w Polsce: ponad 90% placówek nie jest odpowiednio przygotowanych na zagrożenia wewnętrzne i zewnętrzne, a procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych obarczone były nieprawidłowościami<sup>3</sup>. 48% uczniów ma nastroje depresyjne a 16% nastolatków w wieku 11–17 lat się okalecza. 33% uczniów doświadcza zachowań agresywnych w szkole przynajmniej kilka razy w ciągu miesiąca, a ofiarami dręczenia szkolnego, tzw. koźlami ofiarnymi, jest 1/10 uczniów<sup>4</sup>.

Zdaniem ekspertów należy podkreślić, że ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży powinna być wieloaspektowa i wielotorowa, nie należy jej sprowadzać jedynie do oddziaływań lekarzy psychiatrów. Ważna jest profilaktyka zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzona w odniesieniu do rodziców i dzieci, np. poprzez programy szkolne wzmacniania umiejętności społecznych czy budowania rezyliencji (ang. *resilience*). Do i tak już niepokojącej sytuacji psychicznej dzieci i nastolatków w ostatnich latach, doszły konsekwencje pandemii COVID-19, a także napływ kilkuset tysięcy dzieci z Ukrainy, z których wiele może przejawiać problemy ze zdrowiem psychicznym w wyniku doświadczeń wojennych i uchodźczych. Włączająca szkoła, dostarczająca wiedzy na temat możliwości dbania o własne zdrowie psychiczne, sposobów reagowania i miejsc pomocy, mogłaby odgrywać ważną rolę w poprawie stanu psychicznego dzieci w Polsce. Dlatego obszar zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga długofalowej i przemyślanej strategii, której poszczególne działania przyczynią się do ograniczenia skali problemów psychicznych. Cało-

---

<sup>2</sup> Raport Fundacji Dajemy dzieciom siłę, Dzieci się liczą, Dzieci się liczą 2022 – 2022 – Raporty z badań – Co robimy – Site (fdds.pl). s. 137, [https://fdds.pl/\\_Resources/Persistent/d/c/3/0/dc3061e1723b49503224bd0a968f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf](https://fdds.pl/_Resources/Persistent/d/c/3/0/dc3061e1723b49503224bd0a968f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).

<sup>3</sup> NIK o dostępności lecznictwa psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży – Najwyższa Izba Kontroli <https://www.nik.gov.pl/plik/id,22730,vp,25429.pdf> (data pobrania: 1.03.2023).

<sup>4</sup> BRPD, Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce, 2022, online: [https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/Za\\_proc.C5\\_proc.82\\_proc.C4\\_proc.85cznik-do-informacji-o-dzia\\_proc.C5\\_proc.82alno\\_proc.C5\\_proc.9Bci-RPD-za-rok-2021-Raport-z-og\\_proc.C3\\_proc.B3lnopolskiego-badania-jako\\_proc.C5\\_proc.9Bci-\\_proc.C5\\_proc.BCycia-dzieci-w-Polsce-PDF-42MB.pdf](https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/Za_proc.C5_proc.82_proc.C4_proc.85cznik-do-informacji-o-dzia_proc.C5_proc.82alno_proc.C5_proc.9Bci-RPD-za-rok-2021-Raport-z-og_proc.C3_proc.B3lnopolskiego-badania-jako_proc.C5_proc.9Bci-_proc.C5_proc.BCycia-dzieci-w-Polsce-PDF-42MB.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).

ściowy system wsparcia dla rodzin i dzieci powinien bazować na wzmacnianiu czynników ochronnych, przy jednoczesnym dążeniu do minimalizowania czynników ryzyka. Decyzje powinny być podejmowane na podstawie analiz danych statystycznych i badawczych, w szerokich konsultacjach społecznych, a nie na bazie doraźnych okoliczności<sup>5</sup>. System wsparcia i ochrony powinien więc mieć efekt zapobiegawczy i trwały, powinien skutecznie wzmacniać odporność jednostek, rodzin i społeczności oraz zwiększać zdolności reagowania na zagrożenia zdrowia i/lub życia i je minimalizować. To wsparcie realnie powinno poprawiać jakość życia wrażliwych osób i grup społecznych, dysponujących mniejszymi od innych zasobami, tak istotnymi w pojawiających się kryzysach (emocjonalnych, psychicznych).

Mając na uwadze zarówno działania profilaktyczne uwzględniające możliwie najszerszy zakres czynników chroniących, jak oddziaływania doraźne (interwencje w przypadku ostrych kryzysów na terenie szkoły), w zespole projektowym powołanym na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie<sup>6</sup> opracowano program „Peer Support”<sup>7</sup>, wdrażany obecnie w ośmiu szkołach na terenie warszawskich dzielnic Bielany, Bemowo, Żoliborz i Wawer.

Najistotniejsze zasady pracy wpisane w realia i praktykę projektową, to dbałość o bezpieczeństwo wszystkich uczestników projektu, współpraca, facylitacja społeczna i wsparcie wielośrodowiskowe, ekologia społeczna, realizm sprawdzonych i przejrzystych procedur wpisanych we wspólne wartości.

Mając na uwadze powyższe założenia wypracowano procedury wsparcia rówieśniczego oparte o nawiązanie kontaktu, przeprowadzenie empatycznej rozmowy ocenę ryzyka sytuacji niebezpiecznych oraz dostarczenie podstawowej wiedzy na temat zdrowia i źródeł pomocy dostępnych w otoczeniu uczniów. Zgodnie ze standardami wdrożeniowymi, każda placówka zgłaszająca się do projektu przechodzi przez cykl spotkań obejmujących:

- zapoznanie całego grona pedagogicznego i pracowników szkoły z założeniami projektu,

---

<sup>5</sup> Raport Fundacji Dajemy dzieciom siłę, Dzieci się liczą, Dzieci się liczą 2022 – 2022 – Raporty z badań – Co robimy – Site (fdcs.pl), s. 154, [https://fdcs.pl/\\_Resources/Persistent/d/c/3/0/dc3061e1723b49503224bd0a968f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf](https://fdcs.pl/_Resources/Persistent/d/c/3/0/dc3061e1723b49503224bd0a968f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf) ((data pobrania: 1.03.2023).

<sup>6</sup> Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci I Młodzieży Systemowe wsparcie dla mieszkańców m.st. Warszawa w Dzielnicy Bemowo, Wawer i Żoliborz. KONKURS nr POWR.04.01.00-00-DM01/20.

<sup>7</sup> Autorzy programu: Maciej Ciechomski, Wiktoria Kowalska, Krzysztof Martyniak, Renata Wiśniewska. Strona: [peersupport.pl](https://peersupport.pl).

- wybór szkolnych opiekunów *Peer Support* oraz realizację 20-godzinnego szkolenia,
- rekrutację uczniów oraz przygotowanie zespołu *Schoolworkerów*<sup>8</sup> pracujących w szkolnym wolontariacie „*Peer Support*” (20-godzinne szkolenie),
- regularne spotkania superwizyjne (superwizja pracy *Schoolworkerów* oraz wsparcie wdrożeniowe) realizowane zarówno przez szkolnych opiekunów, jak i zewnętrznych trenerów-specjalistów *Peer Support*,
- wielospecjalistyczne spotkania integrujące procedury interwencji w sytuacjach kryzysowych na terenie szkoły.

Praca *Schoolworkerów* jest organizowana w oparciu o następujące zasady:

- szkolni „pomagacze” powinni zostać odpowiednio przygotowani do pełnienia swojej roli, szczególnie w zakresie bezpieczeństwa i granic pomagania (minimum 20 godzin szkoleń zgodnych ze standardami szkolenia „*Peer Support*”);
- zadaniem uczniów nie jest wyręczanie czy zastępowanie dorosłych. Uczniowie zaangażowani w udzielanie wsparcia nie prowadzą interwencji – identyfikują osoby potrzebujące pomocy, dają wsparcie emocjonalne, oceniają ryzyko i wskazują miejsce, w którym można uzyskać pomoc od osoby dorosłej (specjalisty);
- *Schoolworkerzy* pracują pod opieką dorosłego opiekuna na terenie szkoły i korzystają ze wsparcia w postaci superwizji indywidualnej (na życzenie) i grupowej (minimum raz w miesiącu) oraz dodatkowych szkoleń dla uczniów udzielających wsparcia na terenie szkoły, prowadzonego przez zewnętrznych specjalistów;
- niezbędne jest staranne przygotowanie całego otoczenia szkoły na recepcję programu – szczególnie zapoznanie całego personelu szkoły z zasadami tworzenia systemu wsparcia, ich roli i form pomocy;
- wprowadzając program do szkoły należy zadbać o odpowiednią promocję wśród uczniów;
- szkolni koordynatorzy tworzą sieć wsparcia w danym regionie oraz są elementem lokalnego systemu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Przyjmując perspektywę wsparcia wielośrodowiskowego i założeń pracy socjalnej Program „*Peer Support*” „interweniuje tam, gdzie ludzie wchodzą

---

<sup>8</sup> Termin ten opisuje nastolatka, uczestniczką projektu, działającą w swoim środowisku szkolnym.

w interakcje ze swoim środowiskiem. Prawa człowieka i reguły sprawiedliwości społecznej są dla niej fundamentalne. Wyrasta bowiem z ideałów humanitarnych i demokratycznych, a jej wartości wywodzą się z szacunku dla równości i godności wszystkich ludzi [...] praktyka pracy socjalnej jest skoncentrowana na zaspokajaniu ludzkich potrzeb i rozwijaniu ludzkiego potencjału. Prawa człowieka oraz sprawiedliwość społeczna służą jako motywacja i uzasadnienie dla działań podejmowanych w jej obszarze. Tym, co wyróżnia pracę socjalną od innych profesji pomocowych jest jej troska i zobowiązanie do postrzegania ludzi w ich społecznym kontekście, niezależnie czy mamy na myśli jednostki, rodziny, grupy czy społeczności. Oznacza to zajmowanie się zarówno kwestiami materialnymi jak i personalnymi, problemami strukturalnymi oraz psychologicznymi we wszystkich aspektach życia ludzkiego: emocjonalnych, psychologicznych, relacyjnych, finansowych, mieszkaniowych, prawnych, itd.”<sup>9</sup>

Działania projektowe wpisują się w pedagogiczną zasadę pomocniczości, opierając się na zasobach komponentów środowiska lokalnego (rodziny, szkoły, rówieśników, sieci poradni) do budowania, wzmacniania i celowego wsparcia osób i środowisk wymagających pomocy (Orłowska, Martyniak 2017). Podstawowym celem pozostaje więc poprawa jakości życia (społeczeństwa opartego na wiedzy), poprzez tworzenie, przekazywanie i stosowanie kompetencji z zakresu polityki społecznej.

Analizując wsparcie rówieśnicze poprzez paradygmaty wsparcia społecznego i pracy socjalnej, w oczywisty sposób odwołujemy się do działania celowego wobec konkretnych grup i środowisk kompensując analizowane deficyty związane ze zdrowiem psychicznym, zaspokajając podstawowe prawa i potrzeby psychospołeczne z zachowaniem bezpieczeństwa i poufności (Martyniak, 2016). Realizm naszych procedur opieramy na teoriach naukowych i faktach badawczych<sup>10</sup>, realizowanych zgodnie z zasadami stałości wsparcia (supewizji) oraz kontroli granic pomocy prowadzonej przez uczniów (procedura: kontakt–rozmowa–przekierowanie). Program „Peer Support”, to element systemu przeciwdziałania alienacji społecznej, który poprzez zwiększenie jakości relacji rówieśniczych redukuje poczucie osamotnienia. Spostrzegane wsparcie społeczne ze strony rówieśników działa ochronnie, wsparcie kolegów ze szkoły

---

<sup>9</sup> Międzynarodowa Federacja Pracowników Socjalnych (IFSW) <http://ifsw.org/policies/definition-of-social-work> (data pobrania: 01.03.2023).

<sup>10</sup> M. Ciechowski, K. Martyniak, Peer Support – program wsparcia rówieśniczego w postpandemicznych realiach polskiej edukacji. Zapoznanie z wynikami badań naukowych na temat trafności wsparcia rówieśniczego w szkołach objętych programem. Międzynarodowa konferencja ORE, 2023.

zabezpiecza przed poczuciem oderwania, utraty łączności z innymi. Program wspiera szkołę w realizacji profesjonalnych działań pomocowych, dostarczając informacji na temat stanu zdrowia dzieci, wskazując miejsca, w których można znaleźć pomoc oraz budując przyjazny klimat szkoły, wzmacniając zaufanie do nauczycieli, specjalistów i instytucji wspierających rodzinę.

Doświadczenie projektowe profilaktyki samobójczej oparte na interwencji rówieśniczej w innych państwach ukierunkowane jest na uwrażliwienie młodzieży i wychwytywanie w najbliższym środowisku osób z syndromem presuicydalnym. Jako jeden z licznych programów opartych na mechanizmie wsparcia rówieśniczego można przywołać program LEADS (Linking Education and Awareness for Depression and Suicide for Youth) amerykańskiej organizacji SAVE (Suicide Awareness Voices of Education). Program LEADS dla młodzieży – to oparty na dowodach naukowych program zapobiegania samobójstwom przeznaczony dla szkół średnich. LEADS zwiększa wiedzę i świadomość uczniów i nauczycieli na temat depresji i samobójstw. Program nastawiony jest na przeprowadzanie bezpiecznych rozmów w klasie i z rówieśnikami na temat samobójstw i depresji oraz piętna związanego z samobójstwem. Program nauczania obejmuje przewodnik dla nauczyciela, zajęcia grupowe i indywidualne bazujące na mechanizmach wsparcia rówieśniczego w celu zapobiegania samobójstwom oraz szablon szkolnego planu zarządzania kryzysem związanym z samobójstwami<sup>11</sup>.

Wpisując założenia wsparcia rówieśniczego w problematykę pracy środowiskowej i pracy socjalnej istotne stają się relacje, wiedza i doświadczenie w rozwoju jej działalności profesjonalnej, celowej i praktycznej. „Wraz ze wrażliwością na całym świecie naciskami na służby publiczne, w tym pracę socjalną, by były bardziej partycypacyjne zarówno w ich wymiarze politycznym jak i praktycznym, narasta też potrzeba ustosunkowania się do tej kwestii. Jest to również zagadnienie szczególnie ważne dla badań w pracy socjalnej, ze względu na jego kluczową rolę w formowaniu wiedzy wykorzystywanej w tym obszarze. Relacje pracy socjalnej z jej odbiorcami i użytkownikami (czy „klientami”, jak to się dużo częściej ich nazywa) przez długi czas były złożone, pełne nierówności i niełatwe. Praca socjalna w swoją tradycję wpisana ma zarówno kontrolę społeczną, jak i wsparcie”<sup>12</sup>. To właśnie wsparcie w kryzysie służące środowiskom istotnym dla bezpieczeństwa i rozwoju młodzieży (rodzina, szko-

---

<sup>11</sup> <https://save.org/what-we-do/education/leads-for-youth-program/> (data pobrania: 2.03.2023).

<sup>12</sup> Międzynarodowa Federacja Pracowników Socjalnych (IFSW), <http://ifsw.org/policies/definition-of-social-work/> (data pobrania: 01.03.2023).

ła, rówieśnicy, sąsiedztwo) odwołuje się do idei pomocniczości i pracy opartej na wartościach (Martyniak, 2022).

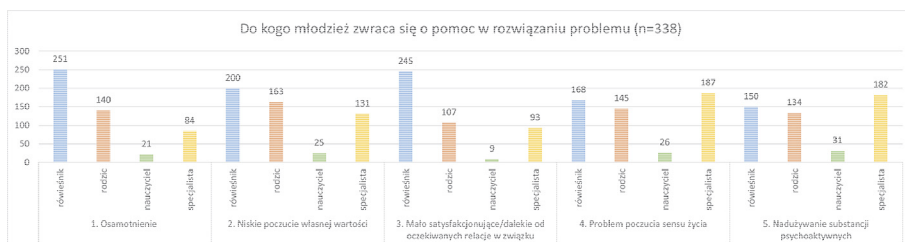
Specjaliści i badacze problemu potwierdzają nasze doświadczenia wskazując, że „w obliczu poważnego kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz trudności w organizacji skutecznej, instytucjonalnej, systemowej pomocy specjalistycznej należy sięgnąć po wszelkie możliwe zasoby pozwalające na przezwyciężenie obecnej sytuacji. Programy wsparcia rówieśniczego, bazujące na naturalnych zasobach grupy rówieśniczej mogą być skuteczną formą pomocy w sytuacjach kryzysowych. [...] Działania te wpisują się także w proponowane przez specjalistów aktywności w obszarze rozpoznawania problemów w obszarze zdrowia psychicznego, psychoedukacji w obszarze kompetencji społecznych, odbudowywania (reintegracji) grup rówieśniczych i tworzenia rozwiązań dostarczających wsparcia i przeciwdziałających przemocy wykorzystujących potencjał leżący w naturalnych dostępnych zasobach w bezpośrednim otoczeniu dziecka. Przeprowadzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę badania dotyczące m.in. wsparcia społecznego w sytuacji pandemii wskazują, że pomoc kolegi lub koleżanki jest drugim w kolejności źródłem wsparcia w kryzysowych sytuacjach – wskazywało na nią 42,8% badanych osób. Uczniowie zatem korzystają z pomocy rówieśników, nawet w sytuacji pandemii, gdzie więzi i relacje zostały mocno zachwiane. Praktyczne pytanie dotyczy tego, czy pomoc ta jest prowadzona w sposób maksymalnie skuteczny oraz czy jest dla wszystkich bezpieczna. Widząc potrzebę sięgnięcia do zasobów rówieśniczych należy zatem odwołać się do dotychczasowej wiedzy na temat organizacji pomocy rówieśniczej w sytuacji kryzysów emocjonalnych. Wspieranie uczniów w budowaniu systemu wsparcia rówieśniczego staje się zatem atrakcyjną formą budowania czynników chroniących. Już przy tak pobieżnej analizie sytuacji dzieci i młodzieży wyłaniają się dwa główne obszary korzyści: wspieranie grupy rówieśniczej oraz odciążenie niewydolnego systemu ochrony zdrowia psychicznego”<sup>13</sup>. Z prowadzonych przez nas badań realizowanych w szkołach wynika, że rówieśnicy są najczęstszym źródłem wsparcia dla nastolatków w wymienionych problemach. W szkołach objętych programem „Peer Support” w opinii uczniów rówieśnik jest głównym źródłem wsparcia w kluczowych dla zdrowia psychicznego obszarach: osamotnienia, niskiego poczucia własnej wartości, dalekich od oczekiwanych relacji w związku. Jako istotne

---

<sup>13</sup> M. Ciechomski, Programy wsparcia rówieśniczego jako skuteczna i bezpieczna forma pomocy w dobie kryzysu zdrowia psychicznego i dobrostanu dzieci i młodzieży. Por. Jak wykorzystać moc grupy rówieśniczej we wspieraniu zdrowia psychicznego uczniów?, „Czasopismo Głos Pedagogiczny” (glospedagogiczny.pl); Pyżalski 2021.



wsparcie rówieśnicze respondenci wskazali także problemy z poczucia sensu życia oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych.



Wykres 1. Do kogo uczniowie zwracają się po pomoc w rozwiązaniu problemów – wybrane wyniki badań przeprowadzonych w warszawskich szkołach objętych programem „Peer Support”

Źródło: Ciechowski, Martyniak, 2022.

Wyniki ukazują jak bardzo istotna może być pomoc rówieśnicza przy wsparciu i rozwiązywaniu kryzysów nastolatków. Wyniki badań upewniły nas wobec faktu oczywistości rozmów nastolatków na temat kryzysów emocjonalnych. Ponad 90% nastolatków porusza temat kryzysu ze swoimi rówieśnikami, a prawie jedna czwarta porusza ten temat często. Najczęstszymi tematami rozmów są sprawy związane ze szkołą (przeciążenie obowiązkami/zajęciami, kłopotach z nauką) i sprawy osobiste, problemy ze zdrowiem (także zdrowiem psychicznym), niskie poczucie własnej wartości). Jako najistotniejsze dla siebie problemy (co wynika z częstotliwości tematów) młodzież wskazała przeciążenie obowiązkami i niskie poczucie własnej wartości. W dalszej kolejności jako najważniejszy dla młodzieży wskazano problem poczucia sensu życia, kłopoty z nauką oraz problemy ze zdrowiem (także zdrowiem psychicznym). Najmniej istotnymi problemami dla badanych, które są także przez nich poruszane najrzadziej to nadużywanie substancji psychoaktywnych i nadużywanie telefonu/komputera. Badanie wskazuje, że tematami, na które najtrudniej jest rozmawiać młodym badanym to zdecydowanie niskie poczucie własnej wartości, oraz problem poczucia sensu życia i problemy ze zdrowiem (także zdrowiem psychicznym). To bardzo niepokojące, bo wskazane problemy są przez ekspertów wskazane jako najistotniejsze w podejmowaniu decyzji o samobójstwie (Hołyst 2012)<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Trzy główne powody popełniania samobójstw przez młodych: niepowodzenia i nieradzenie sobie z obowiązkami w szkole (presja zewnętrzna); zła atmosfera w środowisku rodzinnym, poczucie braku wsparcia od najbliższych (bycie przezroczystym, brak uważności), nieodwzajemniona miłość; dalekie od oczekiwanych relacje w związku.

Najistotniejszym wynikiem badań jest wskazanie, w których problemach mogą im pomóc rówieśnicy, a w których rodzic, nauczyciel lub specjalista (pedagog, psycholog). Rówieśnik przez respondentów został wskazany jako najbardziej pomocny w problemie osamotnienia, niskiego poczucia własnej wartości, dalekich od oczekiwanych relacji w związku, poprawy relacji z rówieśnikami w szkole. Jako istotne wsparcie rówieśnicze respondenci wskazali także problemy z poczucia sensu życia oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych. Rodzic jako najbardziej pomocny został wskazany przez nastolatków w problemach związanych z relacjami z rodzicami, w kłopotach z nauką i przeciążeniem obowiązkami oraz nadużywaniem telefonu/komputera. Nauczyciel przez nastolatków nie został wskazany jako najbardziej pomocny w żadnym z problemów. Osoba specjalisty (pedagog, psycholog) została wymieniona przez respondentów jako pierwsze źródło pomocy w problemach związanych z rodziną (na równi z rodzicem), problemem poczucia sensu życia, problemem ze zdrowiem psychicznym czy nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Bardzo niepokojące stają się więc deklaracje młodzieży wobec nauczycieli, którzy w żadnym problemie nie zostali wymienieni jako najistotniejsze wsparcie.

Wdrożenie wsparcia rówieśniczego wymaga jednoczesnych wielośrodowiskowych działań w szkole i w jej otoczeniu. Doświadczenia kilkunastu lat realizacji programów wsparcia rówieśniczego<sup>15</sup> (m.in. wdrożenia mediacji rówieśniczych ujęte w standardach Rzecznika Praw Dziecka z 2017 roku) pokazują, że dla utrzymania efektów programu konieczne jest tworzenie swego rodzaju ruchu społecznego, wspieranie zaangażowania realizatorów poprzez zabezpieczenie: wystandaryzowanych scenariuszy godzin wychowawczych dotyczących wsparcia i korzyści z projektu, promocji działań poprzez media społecznościowe (TikTok, Instagram, Facebook), organizacji spotkań oraz imprez dla uczniów (konferencje, festyny szkolne i międzyszkolne, panele dyskusyjne, spotkania z ekspertami, wyjazdy dla *Schoolworkerów*), przygotowanie spotkań dla rodziców (promocja korzyści, wsparcie materialne i organizacyjne), regularnych spotkań dla koordynatorów i superwizorów, organizację konferencji upowszechniających, opracowanie i upowszechnianie publikacji (dobre praktyki, raporty z badań), prowadzenie odpowiednio przygotowanych metodologicznie badań trafności i skuteczności pomocy (analiza jakościowa i ilościowa).

Jako podsumowanie powyższych rozważań warto wysunąć postulaty wynikające z założeń projektowych. Doświadczenie badawcze i szkoleniowe po-

---

<sup>15</sup> [http://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy\\_mediacji\\_rowiesniczej\\_i\\_szkolnej\\_w\\_szkolach.pdf](http://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy_mediacji_rowiesniczej_i_szkolnej_w_szkolach.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).

kazuje istotność i skuteczność budowania zasobów grupy rówieśniczej w szkołach ponadpodstawowych. Wskazane jest budowanie świadomości wsparcia rówieśniczego od pierwszych etapów edukacji wśród dzieci, wychowawców i rodziców. Należy implementować nieprofesjonalne lokalne projekty (bez utraty jakości i bezpieczeństwa) oparte na budowaniu i wzmacnianiu empatii, odpowiedzialności rówieśniczej oraz środowiskowej, skutecznej komunikacji i współpracy, budujące „kręgi życzliwości, pomocy i wsparcia” (Ciechomski, Martyniak, 2023). To budowanie lokalnych zasobów społecznych, opartych na wartościach i przekonaniu, że „twoja pomoc ma sens, a każde wsparcie ma znaczenie”, jest istotnym czynnikiem wzmacniającym profilaktykę i działania interwencyjne, chroniącym potrzeby rozwojowe adolescentów w tym szczególnym postpandemicznym czasie (Pyżalski, Poleszak, 2020). To budowanie od najmłodszych lat kompetencji społecznych i komunikacyjnych oraz poczucia sprawstwa, pozwalają na wzmocnienie i dbanie o jakość relacji (rodzinnej, rówieśniczej), tej szczególnej i niezastąpionej więzi pozwalającej przetrwać kryzysy w każdym wieku.

Organizacja pomocy dla młodzieży pozostaje znacznym wyzwaniem dla całego systemu. Zwiększanie liczby miejsc, w których uczniowie uzyskają potrzebną pomoc jest sensowne, ale nie może być jedynym działaniem. Konieczna jest praca środowiskowa wykorzystująca w odpowiedzialny i mądry sposób wszelkie zasoby – konieczne jest podnoszenie kwalifikacji nauczycieli i wychowawców w obszarze tzw. „pierwszej pomocy psychologicznej”, ale także edukacja uczniów i budowanie przyjaznego klimatu szkoły opartego na zaangażowaniu, życzliwości, empatii i odpowiedzialności. Prezentowany w tekście program *Peer Support* wpisuje się w działania środowiskowe zarówno profilaktyczne, jak i doraźne, wspierając szkolny system wsparcia. Procedury bezpieczeństwa przyjęte w projekcie pokazują, że działania pomocowe świadczone przez *Schoolworkerów* mają wiele korzyści. Postulat szerszego wdrożenia programu *Peer Support* oraz stałego monitorowania jego efektów oraz regularnej ewaluacji jest kierunkiem dalszych działań i rozwoju projektu.

## Bibliografia

- BRPD (2022). Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce, 2022, online: [https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/Za\\_proc.C5\\_proc.82\\_proc.C4\\_proc.85cznik-do-informacji-o-dzia\\_proc.C5\\_proc.82alno\\_proc.C5\\_proc.9Bci-RPD-za-rok-2021-Raport-z-og\\_proc.C3\\_proc.B3lnopolskiego-badania-jako\\_proc.C5\\_proc.9Bci- proc.C5\\_proc.BCycia-dzieci-w-Polsce-PDF-42MB.pdf](https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/Za_proc.C5_proc.82_proc.C4_proc.85cznik-do-informacji-o-dzia_proc.C5_proc.82alno_proc.C5_proc.9Bci-RPD-za-rok-2021-Raport-z-og_proc.C3_proc.B3lnopolskiego-badania-jako_proc.C5_proc.9Bci- proc.C5_proc.BCycia-dzieci-w-Polsce-PDF-42MB.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).
- Ciechomski M., Jurzysta E.M. (2022). Wizje możliwych obszarów wsparcia (szkoła socjoterapeutyczna, komunikacja inkluzyjna, wsparcie rówieśnicze, outdoor education). W: K. Kuracki,

- Ż. Tempczyk-Nagórka (red.). *Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne w polskiej szkole w sytuacji pandemii i postpandemii. Od wsparcia online po zmiany offline*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 136–171.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Dzieci się liczą 2022, online: <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2022/dzieci-sie-licza-2022.html> (data pobrania: 1.03.2023).
- Gaś Z. B. (1995). *Młodzieżowe programy wsparcia rówieśniczego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Grodecka J., Kałużka R., Sarzała K., Żukiewicz A. (2011). Standard interwencji kryzysowej. [https://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/StandardInterwencjiKryzysowej\\_a.pdf](https://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/StandardInterwencjiKryzysowej_a.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).
- Hołyst B. (2012). *Suicydologia*. Warszawa: LexisNexis.
- Martyniak K. (2016). Social (in)justice in terms of spacial exclusion, *Forum Scientiae Oeconomia*, 4, 2, p. 45–50.
- Martyniak K. (2022). Rola i znaczenie sił środowiskowych w procesie inkluzji młodych kobiet zagrożonych wykluczeniem. *Pedagogika Społeczna* 4.
- Międzynarodowa Federacja Pracowników Socjalnych (IFSW), <http://ifsw.org/policies/definition-of-social-work/>, (data pobrania: 1.03.2023).
- Miller D. N. (2021). *Child and adolescent suicidal behavior: School-based prevention, assessment, and intervention*. Guilford Publications.
- NIK o dostępności lecznictwa psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży – Najwyższa Izba Kontroli <https://www.nik.gov.pl/plik/id,22730,vp,25429.pdf> (data pobrania: 1.03.2023).
- Orłowska M., Martyniak K. (2017). Koszty zaniechania, a jakość życia polskiej młodzieży – współczesne odczytanie wybranych problemów. W: A. Cybał-Michalska, M. Orłowska, M. Walancik (red). *Młodzież – między partycypacją a (samo)wykluczeniem*. Dąbrowa Górnicza: Wydawnictwo Naukowe WSB, s. 99–108.
- Pyżalski J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów, *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 20, 2, s. 92–115.
- Pyżalski J., Poleszak W. (2020). Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie tylko zapośredniczone. W: J. Pyżalski (red.). *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Warszawa: EduAkcja, <https://zdanie.edu-akcja.pl>.
- Raport dotyczący zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży za lata 2012–2021 – Życie warte jest rozmowy (zwjr.pl), <https://zwjr.pl/artykuly/raport-dotyczacy-zachowan-samobojczych-mlodziezy> (data pobrania: 1.03.2023).
- Rawlinson D., Schiff J. W., Barlow C. A. (2009). A review of peer support for suicide bereavement as a postvention alternative. *Currents: Scholarship in the Human Services*, 8 (2).
- Rzecznik Praw Dziecka (2017). [http://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy\\_mediacji\\_rowiesniczej\\_i\\_szkolnej\\_w\\_szkolach.pdf](http://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy_mediacji_rowiesniczej_i_szkolnej_w_szkolach.pdf) (data pobrania: 1.03.2023).
- SAVE: Zapobieganie samobójstwom, informacje i świadomość <https://save.org/what-we-do/education/leads-for-youth-program/> (data pobrania: 1.03.2023).
- Surgenor P. W., Quinn P., Hughes C. (2016). Ten recommendations for effective school-based, adolescent, suicide prevention programs. *School Mental Health*, 8 (4), 413–424.
- Systemowe wsparcie dla mieszkańców m.st. Warszawa w Dzielnicy Bemowo, Wawer i Żoliborz. KONKURS nr POWR.04.01.00-00-DM01/20.