

PSYCHOSPOŁECZNE WYZWANIA MŁODZIEŻY LGBT+ W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ



Mgr Karolina Szeluga
Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Kułak-Bejda
Dr n. o zdr. Grzegorz Bejda

**PSYCHOSPOŁECZNE WYZWANIA
MŁODZIEŻY LGBT+
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ**

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku



**PSYCHOSPOŁECZNE WYZWANIA
MŁODZIEŻY LGBT+
W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ**

**Mgr Karolina Szeluga
Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Kułak-Bejda
Dr n. o zdr. Grzegorz Bejda**

Białystok 2026

RECENZENCI MONOGRAFII

Dr n. o zdr. Andrzej Guzowski

Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Dr hab. n. o zdr. Katarzyna Van Damme-Ostapowicz

Western Norway University of Applied Sciences, Faculty of Health and Social Sciences,
Førde, Norway

AUTORZY MONOGRAFII

Mgr Karolina Szeluga

Mgr psychologii, Specjalność: Psychologia kliniczna z psychoterapią
Absolwentka Wyższej Szkoły Nauk Pedagogicznych w Warszawie

Dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Kulak-Bejda

Klinika Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Dr n. o zdr. Grzegorz Bejda

Wyższa Szkoła Medyczna w Białymstoku

ISBN 978-83-68761-21-4

**Wydanie I
Białystok 2026**

Opracowanie graficzne: wykorzystano zdjęcie z <https://pl.freepik.com>

Monografia powstała na bazie wyników pracy magisterskiej
mgr Karoliny Szelugi

Zawarte w niej materiały mogą być wykorzystywane tylko na użytek własny,
do celów naukowych, dydaktycznych lub edukacyjnych.
Zabroniona jest niezgodna z prawem autorskim reprodukcja, redystrybucja lub odsprzedaż.

Monografia wydana w formie pdf
Pełna wersja dostępna online na stronie [www.KlinikiPsychiatriiUMB](http://www.KlinikiPsychiatriiUMB.pl)

WPROWADZENIE

Tolerancja musi być nietolerancyjna wobec nietolerancji

Immanuel Kant.

W XXI wieku coraz częściej można natrafić na wyzwania, które wiążą się z akceptacją, zrozumieniem różnorodności, jaka występuje przy określeniu własnej tożsamości płciowej oraz orientacji seksualnej młodzieży i młodych dorosłych. Wydawałoby się, że współczesne społeczeństwo jest bardziej tolerancyjne i bardziej otwarte jest na różnorodność. Mimo to młodzież identyfikująca się, jako osoby LGBT (lesbijki, geje osoby trans płciowe, osoby biseksualne) wciąż doświadcza wiele trudności zarówno w życiu prywatnym jak i przestrzeni publicznej (głównie środowisko rówieśnicze i przestrzeń szkolna). W szczególności to właśnie nastolatki są w grupie, która jest narażona na różnorodne wyzwania psychospołeczne, które biorą się z procesu kształtowania się ich tożsamości w kontekście braku pełnej akceptacji przez społeczeństwo. Dojrzewanie jest trudnym okresem w życiu każdego młodego człowieka. Nastoletkowe wchodzi w etap dojrzewania, gdzie poszukują własnej orientacji seksualnej. Obserwując środowisko domowe, szkolne, rówieśnicze, zaczynają pojawiać się drobne sygnały, mówiące o tym, jakimi osobami zainteresowany jest w sposób romantyczny nastolatek. Sprawa jest prosta, gdy zgodnie z oczekiwaniem społeczeństwa jest to osoba płci przeciwnej. Kulturowo sytuacja staje się bardziej skomplikowana, gdy w kręgu zainteresowań romantycznych pojawia się osoba tej samej płci. Proces wyłaniania się tożsamości płciowej i orientacji nie jest łatwy. Wiele czynników zależy od środowiska i otwartości osób, którymi otacza się młody człowiek. Ważne jest by zaznaczać, że to nie rodzic, nie przyjaciele, nie obcy ludzie odpowiedzialni są za poczucie tożsamości, orientacji czy poczucia płciowości. Stosunkowo od niedawna mówi się otwarcie o różnorodności orientacji psychoseksualnej oraz płciowej. Płciowość to temat, który wzbudza zarazem wiele kontrowersji jak i wiele dyskusji na temat tego jak traktować osoby nieheteroseksualne lub/i osoby identyfikujące się, jako niecisłpłciowe. Wiedza, jak i fakt o istnieniu staje się coraz bardziej dostępny. Jednak nie zawsze tak było (Kurowska, 2025).

Zjawisko utożsamiania się z LGBT w okresie dojrzewania przybierać może różnorakie formy.

Od pierwszych prób identyfikacji własnej orientacji, poprzez wyzwania, które wiążą się z coming-outem, aż po problemy związane z własnym poczuciem przynależenia do danej

grupy społecznej. Dla młodych osób LGBT dodatkowym wyzwaniem, które się pojawia jest również presja społeczna związana z kutrowymi normami płciowymi, różnymi stereotypami czy obciążeniami wynikającymi z bycia przedstawicielami mniejszości. Pojawiają się tu pierwsze zachowania związane ze stygmatyzacją, homofobią, transfobią oraz brak akceptacji ze strony najbliższych rodziny, stają się poważnym wyzwaniem emocjonalnym i psychicznym. Biorąc pod uwagę te trudności oraz fakt, że mało osób otwarcie chce mówić o swojej orientacji, przeprowadzenie badań jakościowych w postaci anonimowych wywiadów pogłębionych, stanowi istotny krok w stronę zrozumienia młodych osób, ich indywidualnych doświadczeń oraz potrzeb. Celem niniejszej pracy jest przyjrzenie się psychospołecznym wyzwaniom, z którymi borykają się młode osoby identyfikujące się z LGBT, oraz poszukanie sposobów wsparcia w ich radzeniu sobie z trudnościami.

Karolina Szeluga, Agnieszka Kułak-Bejda, Grzegorz Bejda

SPIS TREŚCI

1. ILGBT - kontekst kulturowy i społeczny	11
2. Współczesne wyzwania młodzieży LGBT	14
2.1. Stres mniejszościowy i jego konsekwencje.....	14
2.2. Doświadczenia w środowisku rodzinnym	16
2.3. Doświadczenia w środowisku szkolnym.....	19
3. Strategie pomocowe dla nastolatków LGBT	21
3.1. Rola terapeutycznej pomocy psychologicznej	21
3.2. Rola wsparcia przez grupy rówieśnicze	23
4. Metodologia badań własnych	26
4.1. Wprowadzenie	26
4.2. Wybrana metoda badawcza i cel badania	27
4.3. Cele i pytania badawcze	27
5. Charakterystyka grupy badanej.....	29
6. Narzędzia badawcze	30
7. Etyka badania.....	33
8. Wyniki badań.....	34
8.1. Przedstawienie indywidualnych doświadczeń respondentów	35
8.2. Analiza przeprowadzonego badania.	80
9. Dyskusja	83
10. Ograniczenia badania	85
11. Wnioski i postulaty.....	86
12. Bibliografia	91

1. LGBT - KONTEKST KULTUROWY I SPOŁECZNY

Aby lepiej wspierać młodzież LGBT w ich rozwoju społecznym, jak i osobistym należy zrozumieć kluczowe różnice w pojmowaniu orientacji seksualnej oraz tożsamości płciowej.

W niniejszym rozdziale omówiono powyższe pojęcia, poruszono również tematykę wyzwań psychospołecznych, które każdego dnia czekają na nastolatków w otaczającym ich świecie. Wyzwania te bardzo często mają duży wpływ na poczucie bezpieczeństwa, przynależności do społeczeństwa, nierzadko odbijają się na psychice młodych osób.

Podjęta tematyka będzie omówiona równolegle z ważnym tematem, jakim jest konieczność edukacji społeczeństwa, tworzenia przyjaznych, pozbawionych uprzedzeń środowisk. Budowanie środowisk wolnych od dyskryminacji; takich które będą sprzyjać integracji i akceptacji każdej osoby.

Przedstawione oraz poddane analizie zostanie również pojęcie związane z marginalizacją, potrzeba wsparcia młodych osób w kontekście realiów XXI wieku.

Tożsamość płciowa jak i orientacja seksualna określają dwa podstawowe filary tożsamości, odzwierciedlają różne preferencje, identyfikacje, doświadczenia, które kluczowe są w zrozumieniu potrzeb młodych osób LGBT. Wzięcie pod rozwagę tych aspektów jest niezmiernie ważne aby utworzyć środowiska, które będą wspierające, przeciwdziałać marginalizacji młodzieży o odmiennej prezentacji tożsamości płciowej bądź odmiennej orientacji seksualnej (Majcher-Legawiec et al., 2023; Bielska, 2018). Pojęcie orientacji seksualnej odnosi się do określonego wzorca. Obejmuje sferę emocjonalną, romantyczną czy seksualną atrakcyjną dla innych osób. Coraz szerzej mówi się o wykraczaniu „norm” poza hetero normatywność. Orientacja seksualna obejmuje również szersze spektrum tożsamości, np. homoseksualność, panseksualność, aseksualność, biseksualność (Hańdek & Zawadzka, 2022). Z kolei tożsamość płciowa, definiowana jako indywidualne poczucie przynależności do określonej płci, może być zgodna lub niezgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu, co szczególnie dotyczy osób transpłciowych i niebinarnych (Starodubtseva, 2023).

Mimo postępującego rozwoju technicznego oraz mentalnego, nadal dostrzec można społeczeństwa, które są konserwatywne, nie dopuszczają do siebie odmienności. Możemy zaliczyć tu Polskę, gdzie nadal widoczny jest brak odpowiedniej edukacji seksualnej i społecznej nastolatków, co ma negatywny wpływ na osoby LGBT. Zachowania i przekona-

nia o podłożu konserwatywnym w znacznym stopniu utrudniają akceptację różnorodności oraz nasilają zjawisko stygmatyzacji i odrzucenia. Właśnie takie środowiska sprzyjają powstawaniu marginalizacji i problemom psychicznym wśród młodzieży, w tym nierzadko depresji i poczucia odrzucenia, osamotnienia (Sadura, 2020). Brak odpowiedniej wiedzy oraz zrozumienia dla różnorodności orientacji seksualnej czy tożsamości płciowej, zwłaszcza w środowisku szkolnym i rodzinnym, wzmacnia wyzwania pojawiające się z procesem samoakceptacji nastolatków oraz coming-outem (Bielska, 2018). Ma to znaczący wpływ na rozwijanie zdolności poznawania oraz budowania własnej tożsamości, wpływa również na funkcjonowanie w danym społeczeństwie, co doprowadza młodych ludzi do problemów natury psychicznej, wymagających profesjonalnego wsparcia z zewnątrz. Szczególnie narażone na dyskryminację oraz nietolerancję, są osoby transpłciowe, które nie identyfikują się z płcią przypisaną podczas urodzenia. Odczuwają trudności adaptacyjne w najważniejszych środowiskach rozwojowych takich jak szkoła czy rodzina. Często nietolerancja wobec nich przybiera formę przemocy fizycznej lub werbalnej, psychicznej, emocjonalnej. Zachowania te dodatkowo wzmacniają poczucie wykluczenia ze środowiska (Majcher-Legawiec et al., 2023). Wykluczeni mogą również czuć się poprzez brak tolerancji w środowisku domowym, co prowadzi do poważnych konsekwencji w postaci depresji, lęków, problemów z nawiązywaniem relacji społecznych czy wycofania społecznego (Starodubsteva, 2023). Wprowadzenie programów edukacyjnych, w tym warsztatów antydyskryminacyjnych uwzględniających potrzeby osób transpłciowych, mogłoby znacząco poprawić ich sytuację, zwiększając świadomość i otwartość na różnorodność w społecznościach lokalnych (Hańderek & Zawadzka, 2022; Bielska, 2018).

Kluczową rolę w tworzeniu bardziej inkluzyjnego społeczeństwa odgrywa odpowiednia edukacja seksualna, która w swej naturze obejmować będzie różnorodność orientacji oraz tożsamości płciowej. Uwzględnienie tego w narracji edukacyjnej jest istotne w przełamywaniu uprzedzeń i stereotypów, co przyczyni się do zwiększenia akceptacji (Sadura, 2020). Włączenie do programu treści, które z założenia promować będą równość, czy prowadzenie kampanii społecznych, pomoże zwalczać stygmatyzację i uprzedzenia, które młode osoby napotykają na co dzień. Proces budowania poczucia własnej wartości pośród młodych osób o odmiennej tożsamości płciowej czy odmiennej orientacji seksualnej może wspomóc odpowiedni dobór literatury, która ukaże pozytywne wzorce (Majcher-Legawiec et al., 2023). Istnieje także potrzeba rozwijania programów edukacyjnych, które będą inkluzyjne,

będą wspierać młodzież LGBT i przyczynią się do zmniejszenia napięć powstających w społeczeństwie. Wpłynie to na pewno na pozytywną atmosferę w szkole, która jest kluczowym miejscem socjalizacji młodych osób, co również pozytywnie wpłynie na zmniejszanie doświadczeń związanych z wykluczeniem (Hańderek & Zawadzka, 2022; Burski & Czapla, 2021).

Niestety mimo nagłaśniania tematu, wiele polskich szkół, szczególnie w regionach bardziej konserwatywnych, rzadko podejmuje się działań, które tematyką obejmują równość. Dlatego tak ważne jest wspieranie inicjatyw i integrowanie ich z systemem oświatowym, powinno to stanowić priorytet dla instytucji szkolnych oraz organizacji działających pozarządowo (Majcher-Legawiec et al., 2023; Bielska, 2018).

Reasumując, jednakowo orientacja seksualna, jak i tożsamość płciowa, budują fundament ludzkiej tożsamości, który powinien być brany pod uwagę w edukacji i społeczeństwie. Koniecznością jest poszerzanie wiedzy i świadomości, zrozumienia w tym zakresie, aby młodzież LGBT mogła w bezpieczny sposób rozwijać się w tolerancyjnym i akceptującym środowisku.

2. WSPÓŁCZESNE WYZWANIA MŁODZIEŻY LGBT

Młodzież LGBT prawie każdego dnia staje w obliczu wyzwań psychospołecznych wynikających z potrzeb integracji swojej tożsamości płciowej oraz seksualnej, z wymaganiami jakie stawia przed nimi społeczeństwo. W kolejnej części praca skupi się na stresie mniejszościowym, problemach z akceptowaniem w środowisku szkolnym i rodzinnym. Kwestie te stanowią kluczowe tło do dalszych rekomendacji, które dotyczyć będą wspierania i strategii pomocowych dla młodych osób LGBT.

2.1. Stres mniejszościowy i jego konsekwencje

Stres mniejszościowy to jeden z kluczowych czynników wpływających na zdrowie psychiczne młodzieży LGBT. Ze stresu wynika stałe napięcie emocjonalne, które jest wynikiem uprzedzeń, dyskryminacji oraz tego, że dana osoba musi stale ukrywać swoją prawdziwą tożsamość. Badania dowodzą, że stres mniejszościowy wynika przede wszystkim z negatywnego traktowania, wykluczenia społecznego oraz nieustannego oczekiwania na dyskryminację, co przekłada się na poważne konsekwencje zdrowotne oraz psychospołeczne (World Health Organization, 2023).

W Polsce brak systemowego wsparcia oraz niska publiczna akceptacja dla osób LGBT nasilają te problemy, zwiększając ryzyko wystąpienia depresji, lęków i innych zaburzeń psychicznych (Bielska, 2018). Bardzo ważne jest w tym kontekście by powstawało więcej bezpiecznej przestrzeni, co w przyszłości będzie ograniczać następstwa stresu o podłożu mniejszościowy. Szczególnie ważne to jest w przestrzeni gdzie brakuje akceptacji i zrozumienia (Bielska, 2018).

Młodzież identyfikująca się jako społeczność LGBT bardzo często doświadcza przemocy w domu, szkole, w przestrzeni publicznej. Tego rodzaju działania prowadzą do poczucia wyobcowania oraz obniżenia samooceny, szczególnie wśród osób transpłciowych, które często są narażone na bardziej dotkliwe przejawy nietolerancji i marginalizacji (Starodubtseva, 2023; Kołodziej, 2019).

W szkołach młodzież LGBT doznaje przemocy, która przybiera różnorodne formy, od werbalnej i emocjonalnej, po fizyczną i seksualną. Te doświadczenia skutkują poważnymi konsekwencjami psychospołecznymi, takimi jak częstsze występowanie stanów lękowych,

depresji czy izolacji społecznej (Starodubtseva, 2023). Szczególnie osoby transpłciowe, ze względu na brak społecznej wiedzy oraz wsparcia instytucjonalnego, są bardziej narażone na wykluczenie i przemoc (Kołodziej, 2019).

Wysoka skala przemocy obniża wyniki edukacyjne młodzieży LGBT, ograniczając ich przyszłe możliwości zawodowe oraz integrację społeczną (Starodubtseva, 2023). W celu przeciwdziałania negatywnym następstwom, ważne jest aby zaczęły działać miejsca i programy wsparcia. W większych miastach można to już dostrzec. Powstają fundacje, grupy wsparcia, programy profilaktyczne, wsparcie psychologiczne, które dążą do poprawy stanu psychicznego i emocjonalnego młodzieży (Starodubtseva, 2023).

Warto podkreślić, że wszystkie negatywne mechanizmy mają ogromny wpływ na psychikę młodego człowieka. Badania wskazują, że mają znaczący wpływ na występowanie stanów lękowych, depresji, myśli rezygnacyjnych (30%) czy samych prób samobójczych (40%) (Furgał & Dora, 2021; Kołodziej, 2019). Stygmatyzacja, polegająca na przyswajaniu i akceptacji przez młodzież LGBT negatywnych przekonań społecznych, prowadzi do destrukcyjnych skutków, takich jak samokrytyka, poczucie wstydu oraz niska samoocena (Furgał & Dora, 2021).

Ukrywanie tożsamości, będące często jedyną strategią adaptacyjną, wzmacnia poczucie izolacji społecznej oraz brak wsparcia emocjonalnego, co potęguje problemy psychiczne (Kołodziej, 2019).

Brak akceptacji w środowisku rodzinnym stanowi dodatkowy czynnik potęgujący skutki stresu mniejszościowego, wpływając negatywnie na zdrowie psychiczne i dobrostan młodzieży LGBT. Tylko 15% rodziców w pełni akceptuje seksualność swojego dziecka od momentu coming outu, a aż 76% młodzieży LGBT, które nie doświadczają akceptacji rodzicielskiej, zmaga się z nasilonymi myślami samobójczymi (Kołodziej, 2019). Odrzucenie przez rodzinę intensyfikuje trudności psychiczne, takie jak depresja, lęk czy samookaleczenia, co znacząco wpływa na codzienne życie młodzieży LGBT (Kołodziej, 2019). Szczególną rolę odgrywa tu dynamika relacji rodzinnych – w rodzinach o silnych, konserwatywnych wartościach kulturowych coming out często prowadzi do zerwania kontaktów, co młodzież odbiera jako głębokie odrzucenie (Kołodziej, 2019). Wspierające środowisko rodzinne mogłoby skutecznie przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu mniejszościowego, budując odporność psychiczną młodych osób, co podkreśla potrzebę realizacji dedykowanych programów edukacyjnych dla rodziców (World Health Organization, 2023). Inicjatywy te, skierowane do rodzin, mogą zmniejszyć napięcia oraz

wspierać rozwój pozytywnych relacji w najbliższym otoczeniu młodzieży (Kołodziej, 2019). Brak działań systemowych w polskich instytucjach edukacyjnych dodatkowo intensyfikuje skutki stresu mniejszościowego doświadczanego przez młodzież LGBT. Warsztaty antydyskryminacyjne oraz wsparcie psychologiczne w szkołach wciąż są rzadkością, co pozwala na utrwalanie negatywnych stereotypów oraz wzmacnia stygmatyzację (Starodubtseva, 2023; Feeney, 2022). Brak inkluzywnych środowisk edukacyjnych prowadzi do ograniczenia możliwości rozwoju psychospołecznego uczniów LGBT oraz zwiększa ryzyko ich izolacji społecznej (Feeney, 2022). Wdrażanie programów edukacyjnych, promujących świadomość na temat różnorodności seksualnej i płciowej, ma kluczowe znaczenie dla poprawy atmosfery w szkołach oraz dobrostanu młodzieży LGBT (Starodubtseva, 2023). Działania te mogłyby obejmować szkolenia nauczycieli, które zwiększą ich wiedzę o potrzebach uczniów LGBT oraz warsztaty antyprzemocowe, które mogą pomóc w prewencji ostracyzmu i przemocy wobec młodzieży (Feeney, 2022). Brak takich systemowych zmian przyczynia się do utrwalania marginalizacji społecznej oraz pogłębiania nierówności edukacyjnych, co wymaga pilnych interwencji w całym systemie szkolnym (Starodubtseva, 2023).

Zrozumienie mechanizmów stresu mniejszościowego oraz jego konsekwencji jest niezbędne dla skutecznego tworzenia strategii wsparcia młodzieży LGBT. Powstawanie inicjatyw w środowisku szkolnym, promowanie równości, uwrażliwianie i szkolenie kadry nauczycielskiej, mogłoby w dużym stopniu wpłynąć na świadomość młodych osób oraz w jakimś stopniu przyczynić się do ograniczenia stygmatyzacji, która bezpośrednio wpływa na zły stan emocjonalny i psychiczny młodych osób LGBT. Gdyby we wszystkich szkołach wprowadzono edukację opartą na równości (tak jak na ten przykład w szkołach realnych) pomogłoby to zmniejszyć skalę przemocy i stygmatyzacji. (Krysiński & Pamuła, 2024).

2.2. Doświadczenia w środowisku rodzinnym

Wyniki badań wyraźnie ukazują, że jedynie 15% rodziców w Polsce w pełni akceptuje orientację seksualną swoich dzieci po ich coming outcie, co wskazuje na znaczącą skalę problemu (Kołodziej, 2019). W tej sytuacji istotnym rozwiązaniem mogą być programy edukacyjne adresowane do rodziców, które pozwalałyby na zrozumienie doświadczeń młodzieży LGBT oraz eliminację opartych na stereotypach mechanizmów odrzucenia (Uliasz & Jąderek, 2017).

Reakcje rodziców na ujawnienie orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej swoich

dzieci często wpisują się w powszechny w Polsce kontekst kulturowy, w którym coming out prowadzi do licznych konfliktów rodzinnych i pogorszenia relacji. Proces ten, określany w Polsce jako "wyjście z szafy", odzwierciedla trudności związane z przełamywaniem konserwatywnych norm społecznych i wyobrażeń rodziców o tożsamości ich dzieci (Kita, 2014).

Brak akceptacji rodzicielskiej wynika często z presji społecznej i utrwalonych norm religijnych, co pogłębia stygmatyzację młodzieży LGBTw rodzinach (Bielska, 2018; Majcher-Legawiec et al., 2023). Dominacja Kościoła katolickiego w Polsce wpływa na kształtowanie negatywnych reakcji rodziców na coming out swoich dzieci, co staje się dodatkowym źródłem lęku dla młodzieży (Skrzypek, 2022). Istnieje potrzeba promowania edukacji rodziców w zakresie różnorodności seksualnej i płciowej, aby rozwijać empatię i zrozumienie dla doświadczeń swoich dzieci (Majcher-Legawiec et al., 2023). Organizacje takie jak Stowarzyszenie „Akceptacja” odgrywają w tym kontekście kluczową rolę, oferując rodzicom wsparcie emocjonalne i edukacyjne, co pozwala na budowanie bardziej otwartych relacji rodzinnych. Brak akceptacji w środowisku rodzinnym jest jednym z głównych czynników prowadzących do problemów zdrowia psychicznego młodzieży LGBT, w tym depresji, lęku oraz samookaleczeń (Uliasz & Jąderek, 2017).

W Polsce wzrost doświadczeń depresyjnych wśród młodzieży LGBT wyniósł 44%, a myśli samobójcze występują u 55% badanych, szczególnie w regionach objętych tzw. "strefami wolnymi od LGBT" (Skrzypek, 2022; Starodubtseva, 2023).

Dzieci i młodzież żyjący w takich obszarach są szczególnie narażeni na negatywne skutki stygmatyzacji, co uwypukla znaczenie działań systemowych w zakresie przeciwdziałania homofobii (Starodubtseva, 2023). Odrzucenie przez rodzinę zwiększa również ryzyko społecznego wyobcowania, co utrudnia młodzieży budowanie zdrowych relacji interpersonalnych (Kołodziej, 2019).

Istotnym wsparciem w takich przypadkach mogą być interwencje terapeutyczne skoncentrowane na redukcji stresu mniejszościowego oraz wzmacnianiu pozytywnego obrazu siebie (Mosiek, 2023). Kampanie promujące akceptację różnorodności w społeczeństwie mogłyby zmniejszyć odsetek problemów zdrowotnych wśród młodzieży oraz wpłynąć na poprawę relacji rodzinnych (Majcher-Legawiec et al., 2023).

W Polsce nadal dostrzec można dosyć konserwatywne poglądy oraz konserwatywne wartości rodzinne. W kulturze, w której tradycyjne normy są mocno ugruntowane, proces coming outu często spotyka się z odrzuceniem i presją zmiany (Skrzypek, 2022). Takie

postawy umacniają również systemowe braki w edukacji seksualnej, które nie pozwalają rodzicom na zrozumienie doświadczeń młodzieży LGBT (Majcher-Legawiec et al., 2023).

W związku z tym istnieje potrzeba wdrażania strategii integracyjnych, takich jak warsztaty równościowe i edukacja rodziców w zakresie różnorodności, co mogłoby przeciwdziałać wpływowi norm konserwatywnych na relacje rodzinne (Mosiek, 2023).

Wzorce międzynarodowe, takie jak praktyki stosowane w Hiszpanii, ukazują, że systemowa edukacja równościowa może skutecznie zmniejszyć postawy homofobiczne i transfobiczne w rodzinach (Skrzypek, 2022). W naszym kraju takie rozwiązanie mogłoby się sprawdzić, chociażby pod kątem otwartości i tolerancji innych osób.

Powstałe projekty edukacji rodzin, odkrywają kluczową rolę w przeciwdziałaniu odrzucenia w rodzinie. Zmniejszają również powstałe napięcie na linii nastolatków LGBT, a rodzic (np. „Stowarzyszenie Akceptacja”). Stowarzyszenie to oferuje rodzinom holistyczne wsparcie, co wspiera ich w procesie adaptacji do zmian, w momencie gdy dziecko ujawnia się (Uliasz & Jąderek, 2017). Szkolenia te organizowane są w całej Polsce, uwzględniają potrzeby danego regionu, rozpowszechniają podejście równościowe (Majcher-Legawiec et al., 2023).

W Polsce można by korzystać z przykładu innych państw np. Irlandia, które wprowadziły do systemu edukacji edukację równościową. (Mosiek, 2023). Na pewno programy te znacząco mogłyby wpłynąć na obniżenie negatywnych konsekwencji w środowisku rodzinnym. Mogłyby również w dużym stopniu wpłynąć na poprawę relacji między nastolatkiem, a rodzicami (Starodubtseva, 2023).

Kluczowym działaniem będzie tu edukowanie społeczeństwa i stopniowo wprowadzanie zmian, przesuwanie granicy norm kulturowych, otwartość na zmiany. Tylko tak ograniczyć można skalę odrzucenia młodzieży przez rodziców. Wielka fala sprzeciwu popłynęła w momencie, gdy zaproponowano w szkołach edukację seksualną, co przyczynia się też do utrwalania i przenoszenia konserwatywnych poglądów, te w dalszej kolejności negatywnie wpływają na relacje i akceptację w domu rodzinnym. (Majcher-Legawiec et al., 2023; Bielska, 2018). Duży potencjał we wspieraniu młodzieży ma aktualna literatura, która wspiera i promuje empatyczne podejście do osób LGBT. Wsparcie to potrzebne jest przy pracy z rodzicem. (Niewielska, 2021). Dodatkowo promowanie równości przez różne organizacje, na ten przykład organizacja „Akceptacja” czy Fundacja „Trans-Fuzja”, wspiera rodziny, gdzie obecny jest nastolatek LGBT. Pomagają rodzinie w budowaniu akceptacji i tolerancji (Uliasz & Jąderek, 2017).

2.3. Doświadczenia w środowisku szkolnym

Przemoc psychiczna i werbalna stanowi najczęściej spotykaną formę agresji w szkołach, powodując utratę poczucia wartości przez młodzież LGBT oraz ograniczenie zdolności do nauki i budowania relacji społecznych (Starodubtseva, 2023). Wpływ takich doświadczeń na psychikę osób LGBT jest szczególnie negatywny, gdy weźmie się pod uwagę mechanizmy stresu mniejszościowego, które dodatkowo intensyfikują konsekwencje takich działań. Należy zauważyć, że skutki przemocy są dalekosiężne – obniżają wyniki edukacyjne, wpływają na relacje interpersonalne oraz prowadzą do wycofania społecznego. W szkołach brakuje systemowego wsparcia, które umożliwiłoby szybką reakcję na przemoc, co sprawia, że stygmatyzacja i wykluczanie osób LGBT wciąż się utrwalają. Szczególnie narażeni na dyskryminację i przemoc są uczniowie transpłciowi – często dlatego, że ich wygląd czy sposób bycia nie pasują do społecznych oczekiwań związanych z płcią. Dyskryminacja ta może przybierać formy ignorowania ich tożsamości przez nauczycieli, ale także otwartej przemocy ze strony rówieśników (Starodubtseva, 2023).

Badania wskazują, że osoby transpłciowe znacznie częściej doświadczają problemów natury psychicznej, takich jak depresja i zaburzenia lękowe, co jest bezpośrednim wynikiem braku akceptacji i wsparcia (Starodubtseva, 2023). Doświadczenia takie prowadzą do poczucia niepewności i izolacji w środowisku szkolnym, które jest jednym z głównych miejsc kształtowania tożsamości młodzieży (Starodubtseva, 2023). Ograniczona możliwość poszukiwania pomocy ze strony szkolnych autorytetów dodatkowo potęguje trudności uczniów LGBT, wpływając na ich samoocenę oraz poziom zaufania wobec instytucji edukacyjnych. Takie zjawiska wskazują na konieczność zintegrowanego podejścia do przeciwdziałania dyskryminacji ekonomicznej, które uwzględniałoby aktywne zaangażowanie zarówno kadry nauczycielskiej, jak i rówieśników. Przemoc i agresja ze strony nauczycieli, często w formie dyskryminujących uwag lub ignorowania zgłoszeń przemocy, tworzy dodatkowe przeszkody dla integracji społecznej młodzieży LGBT. Jak zauważa Uryga (Uryga, 2018), neutralność, którą szkoły przyjmują wobec tematyki LGBT, w rzeczywistości pogłębia istniejące uprzedzenia. Kadra nauczycielska, unika podejmowania trudnych tematów, co prowadzi do umocnienia konserwatywnych norm społecznych i wykluczenia młodzieży LGBT ze szkolnych struktur wsparcia (Starodubtseva, 2023). Rzadkie podejmowanie takich działań przyczynia się do dalszego wykluczenia młodzieży LGBT, co skutkuje wzrostem problemów psychicznych w tej grupie. Nieprzygotowanie nauczycieli do tematyki różnorodności seksualnej i płciowej skutkuje brakiem wsparcia w sytuacjach

kryzysowych, co z kolei buduje atmosferę braku zaufania pomiędzy uczniami LGBT a kadrami edukacyjną (Uryga, 2018; Szadura-Urbańska, Wilczek, 2023). Aby zmienić ten stan rzeczy, istotne jest wprowadzenie inkluzywnych materiałów edukacyjnych oraz obowiązkowych szkoleń dla nauczycieli. Szkoły, w których silny jest wpływ konserwatywnych wartości społecznych i religijnych, często niechętnie podchodzą do działań na rzecz równości i tolerancji. Jak zauważa Uryga (Uryga, 2018), duża rola Kościoła katolickiego w polskim systemie edukacji utrudnia rozwój edukacji równościowej, co ogranicza młodzieży LGBT dostęp do bezpiecznego i wspierającego środowiska szkolnego. Taka sytuacja pogłębia poczucie wykluczenia, które negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym i wynikach w nauce (Stobiecka, 2022). Wprowadzenie reform uwzględniających różnorodność płciową i seksualną mogłoby realnie poprawić sytuację młodych osób LGBT, wspierając ich rozwój i poczucie przynależności w szkole.

Jak podają Borzucka-Sitkiewicz i Kowalczevska-Grabowska (Borzucka-Sitkiewicz & Kowalczevska-Grabowska, 2024), aż 41% młodych osób LGBT przyznaje, że zmaga się z myślami samobójczymi, co wskazuje na pilną konieczność wprowadzenia wsparcia psychologicznego w szkołach. Brak odpowiednich mechanizmów interwencyjnych oraz niedostateczna liczba wykwalifikowanych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego o odpowiedniej wiedzy na temat różnorodności dodatkowo utrudniają przeciwdziałanie tym problemom. Dostępność psychologów zaznajomionych z tematyką LGBT mogłaby skutecznie zmniejszyć negatywne konsekwencje doświadczeń szkolnych oraz poprawić dobrostan psychiczny uczniów (Borzucka-Sitkiewicz & Kowalczevska-Grabowska, 2024). Ponadto, zgodnie z Kowalczykiem, Rodzinką i Krzystankiem (Kowalczyk, et al., 2016), młodzież LGBT znacznie częściej doświadcza prób samobójczych oraz zaburzeń lękowych, co wynika z nawarstwienia się czynników wynikających z uprzedzeń, wykluczenia i braku wsparcia. Zapewnienie kompleksowego wsparcia psychologicznego i podniesienie świadomości na temat zdrowia psychicznego młodzieży LGBT w szkołach może znacząco ograniczyć problemy, z jakimi się mierzą. Brak odpowiedniego wsparcia instytucjonalnego sprawia, że trudności te się pogłębiają, a ryzyko wykluczenia i marginalizacji rośnie. Jak podkreślają Szadura-Urbańska i Wilczek (Szadura-Urbańska & Wilczek 2023), nauczyciele często nie mają dostępu do odpowiednich szkoleń ani narzędzi, które pomogłyby im wspierać uczniów LGBT, co w praktyce utrwała dyskryminację. Działania systemowe – takie jak warsztaty antydyskryminacyjne czy grupy wsparcia – mogłyby realnie poprawić sytuację tej młodzieży, zmniejszając przemoc i pomagając im lepiej odnaleźć się w szkolnym środowisku.

3. STRATEGIE POMOCOWE DLA NASTOLATKÓW LGBT

Aby skutecznie wesprzeć młodzież LGBT w zakresie zdrowia psychicznego i integracji społecznej, potrzebne są różne strategie oraz systemy dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.

Poniżej omówiona zostanie m.in. rola specjalistów zdrowia psychicznego, a także znaczenie grup rówieśniczych i społeczności LGBT. Przedstawione rekomendacje koncentrują się na rozwijaniu i dostosowywaniu form wsparcia psychologicznego, które mogą realnie poprawić sytuację tej młodzieży i zapobiegać ich wykluczeniu.

3.1. Rola terapeutycznej pomocy psychologicznej

Profesjonaliści – psycholodzy, pedagodzy, psychoterapeuci zajmujący się zdrowiem psychicznym pełnią nieodzowną rolę w zapewnieniu wsparcia dla młodzieży LGBT. Wspieranie młodzieży LGBT w radzeniu sobie z trudnościami wymaga zastosowania metod terapeutycznych uwzględniających specyficzne potrzeby tej grupy, w tym strategie koncentrujące się na procesie ujawniania tożsamości oraz budowaniu odporności psychicznej, co dodatkowo pozwala młodzieży na lepszą adaptację w społeczeństwie (Majcher-Legawiec et al., 2023). Wsparcie terapeutyczne stanowi kluczowy element interwencji, umożliwiając młodzieży LGBT radzenie sobie z internalizacją stygmatyzacji, co przekłada się bezpośrednio na poprawę ich zdrowia psychicznego. Internalizacja stygmatu, polegająca na przyswajaniu społecznych przekonań o negatywnym charakterze odmienności seksualnej lub płciowej, prowadzi do obniżenia samooceny oraz wzrostu samokrytyki i poczucia wstydu, co często skutkuje depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi (Leżucha & Mrowicki, 2022).

Profesjonaliści powinni stosować podejścia terapeutyczne, które umożliwiają młodym osobom dekonstrukcję tych szkodliwych przekonań, jednocześnie wspierając ich w akceptacji siebie. Ważnym obszarem działań specjalistów jest także praca z rodzinami, ponieważ wsparcie rodzicielskie może istotnie zmniejszyć poziom stresu mniejszościowego oraz poprawić relacje rodzinne, co w konsekwencji wpływa na dobrostan młodzieży (Majcher-Legawiec et al., 2023). Pomimo istotnej roli specjalistów w zdrowiu psychicznym, ich działania są ograniczone przez brak systemowych inicjatyw wspierających młodzież LGBT w Polsce. Na poziomie prawnym i edukacyjnym brakuje odpowiednich regulacji, które

mogłyby wspierać pracę psychologów i terapeutów, zwiększając jej efektywność (Mazurczak et al., 2019). Z tego powodu odpowiedzialność za poprawę sytuacji młodzieży LGBT często spada wyłącznie na poszczególne osoby pracujące w obszarze zdrowia mentalnego. Profesjoniści muszą więc dostosowywać swoje metody do lokalnych realiów, takich jak społeczna presja i brak podstawowych mechanizmów ochrony praw osób LGBT. Istotnym kierunkiem w ich pracy jest uwzględnianie prawnych oraz instytucjonalnych aspektów w celu skutecznego wspierania młodzieży w rozwiązywaniu problemów wynikających z dyskryminacji (Leżucha & Czerwiec, 2022).

Kompetencje specjalistów w obszarze zdrowia psychicznego wymagają stałego podnoszenia poprzez uczestnictwo w szkoleniach i kursach edukacyjnych. Według badań edukacja osób wspierających osoby LGBT mogłaby podnieść efektywność udzielanej pomocy. Zwiększenie dostępności do jakościowych szkoleń mogłoby przynieść pozytywne skutki w postaci inkluzyjnego środowiska i zmniejszeniu odsetek uprzedzeń (Marianowicz-Szczygieła, 2022). Konieczne jest wprowadzenie kursów obejmujących aspekty prawne oraz specyficzne wyzwania związane z tożsamością płciową, aby lepiej przygotować terapeutów do pracy z osobami transpłciowymi (Czerwiec, 2021).

Jednym z głównych wyzwań stojących przed specjalistami jest konieczność przeciwdziałania instytucjonalnym barierom, które utrudniają dostęp młodzieży LGBT do wysokiej jakości opieki terapeutycznej. Szczególnie Polska jako konserwatywne społeczeństwo wymaga wprowadzenia szkoleń dla personelu i terapeutycznego i medycznego. Szkolenia te mogłyby pomóc w rozumieniu potrzeb młodzieży LGBT (Mikut, 2022). Niestety widoczne są tu ograniczenia budżetowe, szczególnie NFZ. Brak dedykowanych miejsc, ośrodków dla osób LGBT, brak dostosowań, dodatkowo utrudnia udzielenie pomocy i wsparcia. (Majcher-Legawiec et al., 2023). Wsparcie specjalistów odgrywa szczególnie istotną rolę w procesach związanych z ujawnianiem tożsamości oraz radzeniem sobie z odrzuceniem rodzinnym. Proces coming outu w środowisku o niskim poziomie akceptacji społecznej, takim jak konserwatywne regiony Polski, jest wyjątkowo trudny i często wiąże się z wysokim poziomem stresu (Mosiek, 2023). Terapeuci powinni wspierać młodzież w przygotowaniu się do coming outu, koncentrując się jednocześnie na budowaniu odporności psychicznej oraz pozytywnego obrazu siebie. Włączenie edukacji rodziców jako integralnego elementu interwencji terapeutycznych mogłoby znacząco wpłynąć na zmniejszenie konfliktów rodzinnych oraz promowanie bardziej otwartych relacji (Majcher-

Legawiec et al., 2023). Warsztaty antydyskryminacyjne skierowane do rodziców oraz szeroko zakrojone kampanie edukacyjne mogą działać jako skuteczne narzędzia minimalizujące negatywne skutki społecznego odrzucenia młodzieży LGBT (Mosiek, 2023). Profesjonaliści muszą również uwzględniać indywidualne potrzeby osób transpłciowych, które w większym stopniu niż inne grupy LGBT są narażone na dyskryminację oraz przemoc w szkołach, placówkach medycznych czy społecznościach lokalnych (Czerwiec, 2021).

Dostosowanie metod pracy terapeutycznej do specyfiki tej grupy wymaga tworzenia neutralnych środowisk, które pozwalają na eksplorację tożsamości w sposób bezpieczny i pozbawiony uprzedzeń (Mikut, 2022). Specjaliści muszą być przygotowani do interwencji w przypadkach przemocy, jednocześnie kształtując świadomość społeczną na temat różnorodności płciowej, aby ograniczyć poziom marginalizacji osób transpłciowych (Majcher-Legawiec et al., 2023). Szczególną uwagę należy zwrócić na wyzwania, jakie wiążą się z nierównościami systemowymi w Polsce, gdzie brak ochrony prawnej i edukacji równościowej dodatkowo nasila problemy społeczne i zdrowotne młodzieży LGBT (Mazureczak et al., 2019). Kluczowym uzupełnieniem wsparcia świadczonego przez profesjonalistów jest promowanie grup rówieśniczych oraz współpraca z nauczycielami w środowisku szkolnym. Grupy wsparcia rówieśniczego oferują młodzieży LGBT bezpieczne przestrzenie, w których mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, co znacząco wpływa na ich poczucie przynależności i samoakceptację (Panasiuk, 2023). Profesjonaliści powinni angażować się w działania na rzecz integracji młodzieży LGBT w szkołach, pomagając nauczycielom i pedagogom w tworzeniu środowisk bardziej inkluzywnych (Leżucha & Czerwiec, 2022). Również zakładanie oraz moderowanie internetowych grup wsparcia przez specjalistów może skutecznie zmniejszać poziom odczuwanego stresu, szczególnie w regionach, gdzie dostęp do stacjonarnych zasobów terapeutycznych jest ograniczony (Majcher-Legawiec et al., 2023).

3.2. Rola wsparcia przez grupy rówieśnicze

Wsparcie grup rówieśniczych odgrywa kluczową rolę w poprawie zdrowia psychicznego młodzieży LGBT, szczególnie w kontekście doświadczeń izolacji i dyskryminacji. Uczestniczenie aktywne w grupie rówieśniczej pomaga w budowaniu poczucia, że jest się częścią jakiejś grupy, poczucia akceptacji, zrozumienia. Jest to ważne szczególnie w odniesieniu do osób, które takiego wsparcia nie otrzymują w domu rodzinnym (Derda, 2022). Niestety, brak takich przestrzeni w wielu rejonach Polski ogranicza dostęp młodym

osobom LGBT do możliwości pełniejszego adaptowania się w społeczeństwie, co uwypukla potrzebę rozwijania lokalnych inicjatyw wspierających integrację. Przynależność do grup rówieśniczych pozwala również na rozwijanie kompetencji społecznych, budowanie pewności siebie i zmniejszanie skutków stresu mniejszościowego. Grupy te tworzą bezpieczne środowisko, w którym młodzież LGBT może być w pełni autentyczna, co pozytywnie wpływa na jej zdolność radzenia sobie z wyzwaniami codzienności (Panasiuk, 2023).

Wspólne rozmowy i działania umożliwiają młodym ludziom zrozumienie swoich doświadczeń w szerszym kontekście, co sprzyja rozwijaniu odporności psychicznej i lepszemu funkcjonowaniu w różnych środowiskach (Bielska, 2018). Niemniej jednak nie wszystkie grupy rówieśnicze są wolne od potencjalnych konfliktów lub problemów związanych z różnorodnością wśród samych uczestników. Społeczności dorosłych osób LGBT oferują nastolatkom i młodym dorosłym miejsce, w którym mogą odkrywać swoją tożsamość płciową i orientację seksualną bez obaw przed stygmatyzacją i wykluczeniem. Takie środowiska mają potencjał redukcji stresu mniejszościowego poprzez zapewnienie wsparcia emocjonalnego oraz pozytywnych wzorców tożsamości (Chojnicka, 2024).

Aktywność w ramach społeczności LGBT umożliwia również młodzieży eksplorowanie i eksperymentowanie z własną ekspresją płciową, co jest istotnym elementem w procesie odkrywania i afirmacji tożsamości (Bielska, 2018). Szczególnie media społecznościowe odgrywają ważną rolę w budowaniu kontaktów z globalnymi narracjami i pozytywnymi przykładami, co ułatwia młodym osobom proces samoakceptacji i integracji z szerszą wspólnotą (Chojnicka, 2024).

Nie można jednak zapominać, że społeczności te nie zawsze mogą zapewnić młodzieży pełne wsparcie, szczególnie w obliczu systemowych nierówności oraz ograniczeń w świadomości społecznej w Polsce. Literatura LGBT, będąca rozwijającym się segmentem polskiej literatury młodzieżowej, odgrywa istotną rolę w promowaniu akceptacji oraz zrozumienia różnorodności seksualnej i płciowej. Książki z tej kategorii oferują młodzieży możliwość identyfikacji z bohaterami, co może znacząco zmniejszać poczucie osamotnienia oraz wspierać budowanie pozytywnego obrazu siebie (Derda, 2022). Przedstawienie w literaturze złożoności doświadczeń młodzieży LGBT pozwala także na przełamywanie stereotypów i rozwijanie empatii zarówno wśród czytelników LGBT, jak i osób heteronormatywnych (Majcher-Legawiec et al., 2023). Rodzice korzystający z takich materiałów mają możliwość lepszego zrozumienia swoich dzieci, co może pozytywnie wpłynąć na proces rodzinnej akceptacji (Kulesza-Tałań et al., 2023). Niemniej jednak liczba

publikacji o tej tematyce w Polsce pozostaje ograniczona, co ogranicza ich potencjalny wpływ na szerszą zmianę społeczną.

Działania społeczności LGBT w Polsce koncentrują się również na przeciwdziałaniu wykluczeniu i promowaniu inkluzji społecznej. Organizacje takie jak Fundacja Trans-Fuzja odgrywają kluczową rolę w ochronie praw młodzieży LGBT, monitorowaniu sytuacji społecznej oraz organizowaniu warsztatów edukacyjnych (Uryga, 2018). Dzięki ich inicjatywom młodzi ludzie zyskują dostęp do wsparcia emocjonalnego i narzędzi umożliwiających budowanie pozytywnego obrazu siebie (Bielska, 2018). Jednocześnie, działania te sprzyjają zwiększeniu świadomości społecznej w zakresie różnorodności, co przeciwdziała marginalizacji młodzieży LGBT (Majcher-Legawiec et al., 2023). Analizując te przedsięwzięcia, należy jednak zauważyć, że ich skuteczność może być ograniczona przez brak systemowej współpracy z instytucjami publicznymi, takimi jak szkoły i placówki zdrowotne, co uwypukla potrzebę bardziej zintegrowanego podejścia. Prowadzenie warsztatów dotyczących dyskryminacji i jej zapobieganiu, pozytywnie wpływa na postawy rówieśników (Kijak, 2020). Zmiana klimatu szkoły na bardziej inkluzywny prowadzi do wzrostu poczucia komfortu i bezpieczeństwa wśród młodzieży LGBT, co z kolei poprawia jej wyniki edukacyjne i dobrostan psychiczny (Majcher-Legawiec et al., 2023). Jednakże brak systemowego podejścia do edukacji równościowej w Polsce stanowi istotne wyzwanie. Wiele szkół, szczególnie w regionach o silnych wpływach konserwatywnych, opiera się wdrażaniu takich inicjatyw, co ogranicza ich potencjalne korzyści (Bielska, 2018). Dlatego konieczne jest podejmowanie dalszych działań w kierunku uwrażliwiania społeczności lokalnych na potrzeby młodzieży LGBT. Lokalne grupy wsparcia i inicjatywy rówieśnicze odgrywają istotną rolę w przeciwdziałaniu izolacji społecznej oraz wspieraniu zdrowia psychicznego młodzieży LGBT. Spotkania w takich grupach umożliwiają uczestnikom dzielenie się doświadczeniami, co pomaga radzić sobie z odrzuceniem oraz negatywnymi skutkami dyskryminacji (Kulesza-Tałań et al., 2023). Grupy te tworzą przestrzeń do budowania pewności siebie oraz wzmacniania więzi społecznych, co pozytywnie wpływa na proces coming outu i afirmację tożsamości (Bielska, 2018). Jednakże brak odpowiedniego wsparcia ze strony instytucji publicznych ogranicza skalę ich działania, co wskazuje na potrzebę zwiększenia ich widzialności i integracji z innymi formami wsparcia społecznego (Uryga, 2018). Wspólne działania tych grup mają potencjał w kształtowaniu bardziej otwartego społeczeństwa, które lepiej integruje różnorodność seksualną i płciową.

4. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

4.1. Wprowadzenie

Badaniem naukowym można uznać wielowymiarowe poznawanie świata oraz proces jego przemian. Badanie to jest w przebiegu wieloetapowym, celowym oraz świadomym procesem o zróżnicowanych działaniach pod kątem poznawczym. Działania te regulują konkretne zasady i procedury badawcze, aby finalnie otrzymane wyniki były pełne, ścisłe, rzetelne oraz adekwatne w stosunku do zgłębianego zagadnienia i jego rzeczywistego stanu. Postępowanie badawcze powinno być, zatem zgodne z przyjętymi metodami i normami naukowymi, które zapewnią racjonalny dobór, układ jak i merytoryczną oraz metodologiczną poprawność czynności oraz zabiegów w zgromadzeniu jak i rozpatrywaniu uzyskanych informacji (Apanowicz, 2002).

Bardzo ważne jest również zachowanie wewnętrznej spójności przedstawionej treści. Pod żadnym pozorem nie można dopuścić do wystąpienia sprzeczności zbioru twierdzeń, które dotyczą przedmiotu badania w danej dziedzinie lub danej dyscyplinie nauki. Najlepiej gdyby był to logicznie powiązany ze sobą system stawianych tez, hipotez, metod badawczych oraz twierdzeń naukowych. W pracy naukowej obowiązywać powinien ciągły krytycyzm w odniesieniu do wszelakich przyjmowanych założeń oraz hipotez, jak i prowadzenie ciągłej weryfikacji, kontroli oraz rozbudowania istniejącego już systemu twierdzeń naukowych. W rezultacie badania naukowe winny wykazać twórczy charakter oraz możliwość, jaką jest praktyczne wykorzystanie i zastosowanie w dalszych badaniach (Apanowicz, 2002).

Badanie o charakterze naukowym, bezwzględnie powinno się rozpocząć od właściwego określenia tła metodologicznego, które jest tłem dla podejmowanych analiz w tekście. Metodologia swoim obszarem objąć powinna wszystkich badaczy, ponieważ fakt jej istnienia nie jest zależny od jednej konkretnej dziedziny nauki, wymagana jest każdorazowo w sytuacji przeprowadzania działań naukowych. To nauka, która odnosi się do podjętych działań jak i sposobów postępowania, które wykorzystywane są w danej nauce bądź wielu naukach. Tyczy się to zarówno ogółu czynności powiązanych z opisem badanej przez badacza rzeczywistości, ogólnie przyjętych zasad postępowania badawczego, odpowiednim doбором metod badawczych oraz różnych wytworów, które będą swojego rodzaju wytworem tych badań. Wspomniana nauka w swych działaniach podejmuje trud przetłumaczenia nie tylko

teoretycznej strony badań, aczkolwiek zbiera, segreguje również określone, nacechowane badawczo wzorce postępowania (Maszke, 2008).

Nowak wskazał, że metodologia jest nauką o metodach badań stosowanych w danej dziedzinie lub nauce. Metodologia badań jest również pewnego rodzaju systemem, który za pomocą odpowiednich sposobów, przy jednoczesnym wykorzystaniu konkretnie przyjętych reguł oraz procedur pozwala na miarodajne przeprowadzenie badania. (Nowak, 2007) Jest to wynikiem tego, iż naukowcy różnych dziedzin naukowych i dyscyplin badawczych nieustannie dążą do tego, aby odkryć sposoby badawcze, które będą innowacyjne, tak samo jak innowacyjne metody obserwacji czy innowacyjne metody przeprowadzania analizy. Skupiają się również na logicznym wyciąganiu wniosków oraz generalizacji. Proces badawczy stanowi, zatem aktualnie przyjęty za całość schemat właściwych postępowania, wykonywanych po to, by w rezultacie otrzymać ustalony poziom danej wiedzy n dany temat. Bez wątpienia jest to paradygmat spekulacji naukowych (Frankfort-Nachmias & Nachmias, 2006).

4.2. Wybrana metoda badawcza i cel badania

Badanie naukowe jak wskazuje Cieślarczyk to „próba poznania jakiejś rzeczywistości lub jej wycinka za pomocą metody naukowej” (Cieślarczyk et al., 2006) „Przedmiot badań można interpretować jako elementy, tworzące wspólnie społeczną rzeczywistość, więc wszelkie zbiorowości i zbiory społeczne, instytucje społeczne, zjawiska, a także procesy, które mają miejsce w społeczeństwie” (Sztumski, 2010.)

Przedmiotem badań prezentowanej pracy naukowej były doświadczenia nastolatków LGBT, związane z ich orientacją/ tożsamością, które były możliwe do zweryfikowania dzięki badaniu. Jerzy Brzeziński zaznacza, że „nie każde poczynania badawcze mogą być zaopatrywane jako badanie naukowe. Aby działalność mogła przyjąć określenie badawczej, musi ona być związana z konkretnymi celami.” Jak zaobserwował autor, możliwe jest wyszczególnienie dwóch typów celów. Mogą je stanowić zarówno cele wewnętrzne jak i cele zewnętrzne. (Brzeziński, 1999).

4.3. Cele i pytania badawcze

Celem niniejszej pracy magisterskiej będzie poznanie i próba zrozumienia wyzwań psychospołecznych, przed którymi stają, na co dzień młode osoby identyfikujące się jako osoby LGBT na przykładzie wybranej szkoły. W dążeniu do odkrycia wyzwań wymagane jest

zastosowanie jakościowego podejścia. Podejście te pozwoli na lepszy wgląd w osobiste doświadczenia badanych osób. Wywiad pogłębiony to odpowiednia metoda badawcza, umożliwi zdobycie cennych informacji na temat trudności emocjonalnych, psychicznych i społecznych, z jakimi przychodzi się zmierzyć młodym osobom identyfikującym się, jako LGBT.

W związku z powyższym, pytania badawcze skonstruowane zostały tak by umożliwić jak najlepsze uchwycenie różnych aspektów doświadczanych przez młodych ludzi kontekstów związanych z ich tożsamością, emocjami, relacjami społecznymi oraz problemami, z jakimi mierzą się w życiu codziennym. Pytania ułożone zostały od tych wprowadzających do tematu, poprzez pytania dotyczące doświadczeń związanych ze środowiskiem rodzinnym, życiem szkolnym, relacjami rówieśniczymi, doświadczeń o podłożu zdrowia psychicznego oraz sfery emocjonalnej. Na zakończenie są pytania o przyszłość. Przy konstruowaniu pytań ważnym aspektem było to, aby były elastyczne i dostosowane w zależności od odpowiedzi, dając w ten sposób przestrzeń do lepszego i głębszego zrozumienia doświadczeń, jakie miała/ma badana osoba. Kolejny ważny aspekt w konstruowaniu pytań to bezpieczeństwo emocjonalne osoby badanej. Osoba badana musi czuć komfort podczas rozmowy, mieć możliwość wyboru, o czym chce/ nie chce mówić. Do tematów związanych z trudnymi doświadczeniami psychologicznymi emocjonalnymi należy podejść delikatnie. Powyższe pytania mogą stanowić dobry punkt wyjścia do zebrania oczekiwanych informacji, które pozwolą na zrozumienie wyzwań oraz potrzeb młodych osób LGBT. Kluczowym elementem wywiadu pogłębionego jest, zatem budowanie zaufania i otwartej, wspierającej atmosfery, która pozwoli uczestnikom otworzyć się i podzielić własnymi doświadczeniami.

5. CHARAKTERYSTYKA GRUPY BADANEJ

Grupa badana składała się uczniów, nastolatków LGBT w wieku 15-19 lat.

Uczestnicy badania to osoby, które identyfikują się jako osoby homoseksualne, biseksualne, transseksualne. Zostały wybrane za pomocą tzw. doboru celowego, co oznacza, że osoby te zostały wybrane na podstawie specyficznych kryteriów – tu wiek, orientacja/tożsamość.

Wywiady prowadzone były z osobami, które zgłosiły chęć uczestnictwa w badaniu, po wcześniejszym zapoznaniu się z celem i procedurą badania oraz omówieniu wszelkich wątpliwości.

Grupa badana obejmowała 8. osób zróżnicowanych pod względem orientacji/tożsamości.

Ważnym aspektem badania było zapewnienie reprezentatywności różnych doświadczeń związanych z min. coming-outem, adaptacją w rodzinie oraz środowisku rówieśniczym, a także doświadczeniem związanym z przemocą lub wsparciem, jakie osoby otrzymały w poruszanych w badaniu aspektach życia.

Wybór osób do badania odbył się z zachowaniem najwyższych standardów etycznych, a uczestnicy wyrazili zgodę na udział w badaniu po zapoznaniu się z pełnymi informacjami na temat celów pracy, procedury badania oraz zapewnienia poufności badania.

6. NARZĘDZIA BADAWCZE

Narzędzie badawcze jest użytecznym środkiem, które używane jest w celu jak najlepszego zgromadzenia materiału, który przydatny jest do odnalezienia odpowiedzi na problemy badawcze. Narzędzie stosuje się w celu urzeczywistnienia wybranej techniki badawczej w danej pracy badawczej. Inaczej mówiąc narzędziem badawczym nazwać można obiekty które wykorzystuje się do zrealizowania technik badawczych. Zatem technika dotyczy czynności, natomiast narzędzie jest instrumentem służącym do zebrania materiału naukowego (Skorny, 1984).

„Technika stanowi formę konkretnego powtarzającego się sposobu gromadzenia informacji na temat obiektów i zdarzeń, w celu rozwiązania problemu badawczego. Techniki to przede wszystkim sposoby, dzięki których, gromadzone są materiały oparte na rzetelnie opracowanych dyrektywach, których identyfikacja ma miejsce podczas badania” (Okoń, 2009).

Wywiad to najprościej ujmując rozmowa osoby badającej z respondentem według opracowanego wcześniej scenariusza. Służy do poznania faktów w danym temacie, opinii, postaw danej grupy. Sprawność oraz wartość przeprowadzonego wywiadu zależy od wielu czynników. Najważniejsze jest właściwe przygotowanie kwestionariusza. Kwestionariusz jest zestawem pytań, zbudowanym według określonych zasad. Można również prowadzić wywiad tylko na podstawie planu, bez narzucania konkretnej kolejności pytań ani konkretnej ścisłości pytań. (Pilch & Bauman, 2001). Najlepiej gdy pytania w kwestionariuszu dotyczą jednego zjawiska lub procesu w podjętym przez badacza problemie naukowym. Muszą tworzyć zwartą, spójną oraz konsekwentną całość. Pytań powinno być tyle, by możliwie najpełniej wyczerpały badany obszar (Apanowicz, 2002).

Narzędzie badawcze, którym posłużono się w tym badaniu to kwestionariusz wywiadu. Metoda ta ma na celu ułatwić określenie problemu badawczego lub prawidłowości określających stopień ich prawdopodobieństwa (Krajewski, 2020).

Obejmował pytania otwarte, które umożliwiły uzyskanie jak najbardziej szczegółowych informacji na temat doświadczeń badanych nastolatków. Pytania ułożone były tak, by dotyczyły różnych aspektów życia nastolatków.

Obszary których dotyczyły pytania to: pytania dotyczące doświadczeń rodzinnych,

doświadczeń szkolnych, doświadczeń rówieśniczych, emocji i zdrowia psychicznego, radzenie sobie z trudnościami i strategię przetrwania, pytania dotyczące przeszłości.

Pytania wstępne wprowadzające

1. Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?
2. W jakim wieku zacząłeś/aś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?

Pytania dotyczące środowiska rodzinnego

1. Czy ujawniłeś/aś się przed rodziną. Z jaką reakcją się spotkałeś/aś?
2. Czy czujesz wsparcie/akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?
3. Czy doświadczyłeś/aś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłeś/aś?

Pytania dotyczące środowiska szkolnego

1. Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?
2. Czy spotkałeś/aś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś/aś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?
3. Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?

Pytania dotyczące środowiska rówieśniczego

1. Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?
2. Czy ze strony rówieśników spotkałeś/aś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?
3. Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?

Pytania dotyczące zdrowia psychicznego

1. Czy uważasz, że Twoja orientacja/ tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?
2. Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?
3. Czy kiedykolwiek miałeś/aś myśli rezygnacyjne lub czułeś/aś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?
4. Czy korzystałeś/aś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/

terapeuta /grupy wsparcia?

Pytania dotyczące najbliższej przyszłości

1. Czy myślałeś/aś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?
2. Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?
3. Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś/ abyś żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?

Pytania zamykające rozmowę

1. Czy chciałbyś/abyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?
2. Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/ kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności. Czy masz jakieś rady / przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?

7. ETYKA BADANIA

„Przez etykę badań naukowych należy rozumieć pewien szczegółowy, względnie wyodrębniony dział etyki normatywnej, w którym rozpatruje się etyczne aspekty czynności badawczych, wykonywanych w ramach nauki. Głównym zadaniem tej dyscypliny jest ustalenie i uzasadnienie reguł, których z etycznego punktu widzenia powinni przestrzegać wykonawcy tych czynności. W obrębie takich reguł – zasad dobrej praktyki badawczej – rozróżniam trzy grupy: reguły badawczej rzetelności, reguły lojalności wobec uczestników badań i reguły użyteczności wyników badawczych.” (Galewicz, 2009)

Jak podaje Agnieszka Lekka-Kowalik „Etykę badań naukowych można określić jako filozoficzną dyscyplinę normatywną formułującą i uzasadniającą normy moralne, które powinny być respektowane w działaniu wiedzotwórczym zwanym badaniem naukowym oraz w funkcjonowaniu instytucji, w ramach których takie działanie się podejmuje.” (Lekka-Kowalik, 1997-1998)

Odwołując się do powyższych cytatów, badanie w niniejszej pracy zostało przeprowadzone zgodnie z zasadami etyki badawczej.

Szczególną uwagę poświęcono zapewnieniu uczestnikom anonimowości, a także ochrony ich prywatności.

Dane zbierane podczas wywiadów zostały zaprezentowane w formie anonimizowanej, a wyniki badania przedstawione zostały w sposób, który nie pozwala identyfikację żadnej osoby badanej.

Wszystkie dane przechowywane były w bezpieczny sposób, zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych.

Każdy uczestnik badania poinformowany został o celu badania, procedurach oraz o prawie do zrezygnowania z udziału w badaniu w dowolnym momencie. Uczestnicy mieli możliwość zadawania pytań przed, w trakcie i po zakończeniu badania. Poinformowani zostali również o tym, że mają możliwość skorzystać z pomocy psychologicznej w przypadku przeżywania trudnych emocji w wyniku omawianych tematów. Miało to na celu zminimalizowanie ryzyka wywołania stresu u uczestników.

8. WYNIKI BADAŃ

W badaniu wzięło udział osiem osób - dwóch mężczyzn, trzech mężczyzn transpłciowych oraz trzy kobiety, w przedziale wiekowym 15-19 lat i wszystkie osoby uczęszczały do jednej szkoły średniej na terenie miasta Warszawy.

Wszyscy podczas wywiadu czuli się komfortowo, bezpiecznie, nikt nie zgłaszał chęci przerwania.

Przed przystąpieniem do wywiadu osób niepełnoletnich, uzyskano zgody na wywiad od opiekunów prawych.

Podczas wywiadu zmieniono imiona uczestników, by zapewnić im większe poczucie bezpieczeństwa oraz anonimowość.

W poniższym podrozdziale przedstawione zostaną odpowiedzi udzielone przez respondentów na poszczególne pytania ujęte w kwestionariuszu i analiza każdego z kwestionariuszy.

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 1 Respondenta –

Anna lat 19.

kobieta identyfikująca się jako osoba homoseksualna

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Mam na imię Anna. Jestem w ostatniej klasie szkoły średniej.</i> <i>Interesuję się trochę modą, tym co się dzieje w świecie celebrytów, ale nie polskich. Lubię czasem poczytać książkę albo coś posłuchać.</i>
W jakim wieku zaczęłaś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Trudno określić tak dokładnie, ale pewnie ostatnie lata.</i> <i>Może tak zupełnie świadomie to dwa, trzy lata temu.</i> <i>Wcześniejsze to może były takie lata zastanawiania się, czy to co mi się wydaje to tylko jest jakimś krótkotrwałym, czy rzeczywiście czymś stałym.</i>
Czy ujawniłaś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałaś?	<i>Najbliższą tak. Aczkolwiek to jest ciekawe, bo z niektórymi na ten temat rozmawiam, ale na przykład z tatą nie bardzo.</i> <i>To jest myślę temat, którego po prostu nie poruszamy. Wiem, że wie, ale o tym nie rozmawiamy. Natomiast dalsza rodzina nie wiem, szczerze mówiąc. Natomiast chyba też niespecjalnie mnie to interesuje, ale to też jest taki temat, o którym nie mówimy.</i>
Czy czujesz wsparcie/akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Myślę, że znowu to jest takie wsparcie, ale nie takie na zasadzie słowne, że tak, o to cię wspieramy. Natomiast jakieś takie gesty, zmiany delikatne w mówieniu, nie mówieniu o tym, że zniknęła kwestia chłopaka. Tylko raczej albo się nie mówi, albo pojawia się dziewczyna. Jeżeli jest mowa o jakiejś mojej takiej sympatii, to raczej jest mowa o dziewczynach, a nie o chłopakach.</i>
Czy doświadczyłaś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłaś?	<i>No może czasami, kiedy myślę właśnie o relacji z tatą, to ten fakt, że ten temat się jakby nie pojawia, że nie jest to temat, na którym swobodnie możemy porozmawiać. Może to można by było nazwać taką formą odrzucenia?</i>

Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>Nie wiem, znaczy nie wiem czy wszyscy. Najbliższa koleżanka tak, natomiast znowu to nie jest temat, o którym rozmawiamy. Natomiast czasami mam takie wrażenie, że przez to, że jakby trochę dalsze grono znajomych nie porusza tematu albo czasami pojawia się takie milknięcie. Więc mam wrażenie, że temat jest jakoś dyskutowany za moimi plecami. Natomiast nie, nigdy tego otwarcie nie powiedziałam.</i>
Czy spotkałaś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłaś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>Nie, nigdy personalnie. Aczkolwiek powiem szczerze, że na przykład nie zapisałam się na studniówkę. Ponieważ nie chciałam uczestniczyć w pewnych rozmowach. Więc nie, to może być jak szkoła by zareagowała i tak dalej. Po prostu nie sprawdziłam tego.</i>
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>Nie, to znaczy nie odczuwam jakiejś dyskryminacji ze strony szkoły. Czasami zdarzają się, jakby niemiłe dla mnie osobiście, komentarze pojedynczych osób, jakieś takie rzucane żarciki, tak zwane żarty na temat tam czy to lesbijek, czy gejów. Ale przyznaję szczerze, że też nie komentuję tego.</i>
Jakie są Twoje relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół, którzy wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Nie mam potrzeby wychodzenia poza moją koleżankę, poza moją przyjaciółkę. Myślę, że mam też kilka koleżanek, które chyba wiedzą, ale nie wiem, z jakiegoś powodu nie chcą. Więc to jest może do tego, że już kończę ten etap, nie mam takiej potrzeby uzewnętrzniania się, bo mam wątpliwości czy jakby te nasze relacje, które są okej, ale czy one po prostu przetrwają kolejne etapy.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałaś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne?	<i>Trudne czasami. czasami rzeczywiście czuję taką, nawet nie wiem jak określić, może taką złość to za dużo, a coś słabszego, że de facto z czymś się ukrywam, że to nie jest coś, to nie jest taki temat. Bo kiedy patrzę na koleżanki</i>

Psychospołeczne wyzwania młodzieży LGBT+ w szkole ponadpodstawowej

Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>mówiące o chłopakach i w ogóle i to jest przyjmowane, te wszystkie problemy, jako bardzo naturalne i tak sobie niekiedy myślę, że fajnie by było tak móc też.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Czasami się zastanawiam, czy na przykład nie udałoby mi się zbudować grona większego tych przyjaciół. Ale znowu, tak dokładnie to nie wiem, która strona. Czy to jest moja wina, czy to jest wina osób, które nie pytają, a może są tak delikatne i nie chcą mnie dotykać.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Czasami, kiedy mam jakiś taki gorszy humor itd. I to raczej wiąże ze szkołą, z tym takim właśnie ciągle takim nie dopowiedzeniem, ukrywaniem się może nawet chwilami. Więc to taki niepokój albo przynajmniej jakieś takie negatywne emocje.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>To są może na przykład te momenty, kiedy się zastanawiam czy nie powinnam być bardziej otwarta. To jest takie pomieszanie. Nie wiem czy ja się ukrywam, czy inni nie chcą wiedzieć. Czy to na przykład mój tata, czy moje dalsze koleżanki. I to jest takie niefajne poczucie.</i>
Czy kiedykolwiek miałas myśli rezygnacyjne lub czułaś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Może myśli rezygnacyjne nie, ale może cały czas mam to poczucie, że mam taką niezalutwioną sprawę. Że to trochę definiuje moje bycie na przykład w szkole, moje relacje z koleżankami. Że to jest cały czas ten temat, którego nie omawiamy tak otwarcie.</i>
Czy korzystałaś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Nie, ale rozmowy absolutnie z najbliższymi. To znaczy rodzeństwa, przyjaciółko. Więc rozmowy z mamą, rozmowy, rozmowy, rozmowy.</i>
Czy myślałaś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Tak, zastanawiam się jeszcze co będę studiować, ale chyba tak. Chciałabym pójść na studia i oczywiście chciałabym znaleźć osobę bliską i zbudować jakąś relację bliską.</i>

Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałabyś, żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>Idealnie gdybyśmy mogli wszyscy otwarcie o tym mówić albo gdybyśmy nie potrzebowali w ogóle o tym mówić. To znaczy, że gdyby po prostu kwestia tego jakoś tak magicznie, czy ktoś ma chłopaka, czy ma dziewczynę, była absolutnie naturalną rzeczą. I na przykład nie musiałabym się zastanowić, co sobie może pomyśleć dyrekcja i czy da mi zgodę na pojawienie się na imprezie z dziewczyną i jak zareagują moje rówieśnicy. To idealnie by było, gdyby to było zupełnie naturalne i absolutnie naturalne, gdyby szkoła, nauczyciele mówili o tym, że każdy może sobie zaprosić chłopaka, dziewczynę, osobę po prostu jakoś towarzyszącą bez określania płci.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/ tożsamości?	<i>To znaczy, że wiecznie będę musiała gdzieś, w którymś miejscu, gdzie się pojawię ukrywać. Albo, że nie będę mogła zupełnie naturalnie powiedzieć moja dziewczyna bez rozważań na temat tego, co dane osoby sobie mogą pomyśleć, a może skomentować nawet.</i>
Czy chciałabyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Myślę, że jest to trudne. Tego nie wiem, jak to wygląda, ale chciałabym sobie myśleć, że osoby heteroseksualne nie mają takich problemów, że jest im dużo łatwiej. I fajnie by było, gdybyśmy wszyscy byli traktowani tak samo.</i>
Czy miałabyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/ kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności. Czy masz jakieś rady / przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>Że może, gdyby poczuły się pewnie, żeby powiedzieć to wcześniej, w jakimś większym gronie swoich znajomych, bo mam wrażenie, zawsze będę mieć takie wrażenie, że te nasze, moje relacje z szerszym gronem znajomych mogłyby być bliższe, gdyby nie ten temat.</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 2 Respondenta

Kazimierz lat 16

kobieta identyfikująca się jako mężczyzna transseksualny

Pytania	odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Imię no to Kazimierz, mam 16 lat, mieszkam pod Warszawą. I interesuję się muzyką, gram na perkusji</i>
W jakim wieku zacząłeś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Bo ja przez długi czas też uważałem się za osobę niebinarną, bo czułem się zbyt mało męski, żeby być facetem. I miałem takie, że to pasuje, ale że nie, że ja znam na przykład inne dziewczyny dookoła mnie, które są bardziej męskie, więc to nie to. Więc długi czas uważałam się za osobę niebinarną. I wydaje mi się, że... Osobą, w sensie, że wiedziałam już tak 100% osobę niebinarną, już się nazywałem w ogóle, jak miałem 11 lat. A wcześniej bardzo długo szukałem. Bo zawsze miałem problem taki, nawet w przedszkolu miałem takie sytuacje, że nie wiedziałem, czy mam się bawić z dziewczynami, czy z chłopakami. Te grupy były bardzo podzielone. I tak biegałem od jednej do drugiej, trochę nie wiedząc, bo z jednej strony powinienem tam, z drugiej strony tutaj też jest fajnie. I trochę nie wiedziałem, co zrobić. Potem w podstawówce miałem taką. Na początku się zaprzyjaźniłam z taką dziewczyną, a potem mieliśmy taką mieszaną grupę. I wtedy tak poczułem też, że coś trochę, że coś jest trochę inaczej, w sensie po prostu tak, że jakoś ciężko mi było dogadać się z niektórymi dziewczynami. I czułem się trochę taki wyalienowany przez to. Więc zacząłem szukać, co to może być. I wszedł mi właśnie ten temat, jakoś widziałem, nie pamiętam gdzie, ale jakoś wszedł mi temat tego... Ogółem jakby środowiska LGBT i zaczęłam tam patrzeć, co</i>

	<i>to jest, że w ogóle tak się da, że można inaczej. I to mnie strasznie zaciekało i strasznie mi się to spodobało. I pamiętam, że właśnie wtedy miałem taki wow, że ta osoba bardzo mi pasuje, że to jest bardzo sensowne. I właśnie... I potem już tak zacząłem się autować do moich znajomych właśnie w wieku tych 11 lat. Tam powoli zamieniałem jakieś zaimki, tego typu rzeczy. Ale bardzo się bałem wyautować do moich rodziców.</i>
Czy ujawniłeś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałeś?	<i>oni też mieli takie bardzo podejście, że... Jakby osoby LGBT są spoko, ale że oni trochę tego nie rozumieją. Przez co ja się trochę bałem, o tyle, że zawsze jest trochę różnica. Dużo jest takich osób, szczególnie starszych, które mają takie, że osoby LGBT spoko, dopóki nie ma ich w mojej rodzinie. I trochę się bałem, że mają takie podejście, szczególnie, że moja mama wychodzi z bardzo takiego katolickiego domu. Mój tata trochę mniej. Teraz trochę mi się zmieniło to podejście, oni są ateistami. Ale że nadal mogło coś być. Ja nadal nie jestem wyautowany na przykład do rodziny mojej mamy. Do moich babci w ogóle nie, bo obydwie są katoliczkami. Do moich cioci, są siostry od strony taty i jestem. A tak to reszta rodziny nie. Ja się w ogóle okropnie bałem, więc dopiero się wyautowałem jak miałem 14 lat. I trochę żałuję, bo... Wydaje mi się, ja tego wtedy nie czułem, ale całe zmienianie zaimków jest strasznie wyczerpujące. W sensie tak po prostu, że trzeba udawać przed swoimi najbliższymi ludźmi. Nawet niekoniecznie takimi najbliższymi, ale że po prostu spędzam z nimi bardzo dużo czasu. Kimś, kim się nie jest. I to było bardzo bolesne. I w pewnym momencie moja znajoma mi powiedziała, że ja się muszę przestać bać i że w ogóle, że co to ma być. I powiedziała, że albo ona to robi, albo ja to zrobię. A u mnie w domu się nigdy nie mówiło o emocjach, więc napisałem im list. I uciekłem z domu. Znaczący, uciekłem z domu, wyszedłem po</i>

	<i>prostu i nie wracałem, dopóki nie dostałem smsa. I oni powiedzieli, że wszystko spoko. I potem właśnie, jak miałem 14 lat, czyli to była ósma klasa chyba. I potem jak już przychodziłem tutaj do liceum, to już byłem otwarty, w sensie mówiłem otwarcie o tym, że nie jestem cis. Więc tak, jeżeli chodzi o akceptację i było jej dużo, nadal ze strony rówieśniczej często mam jakieś takie...Dużo jest ludzi, którzy nie akceptują, ale ja też wierzę, że dużo ludzi nie akceptuje, bo oni nie wiedzą, w sensie nie rozumieją. Więc ja bardzo lubię rozmawiać z tymi ludźmi i po prostu, żeby trochę im pokazać, że to nie jest wcale takie dziwne i że w sumie co im jest do tego. Bo dużo tych ludzi ma dużo pytań po prostu i są ciekawi.</i>
Czy czujesz wsparcie/ akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Tak. Wydaje mi się, że jak tata mnie pierwszy raz nazwał synem. Bo mój tata się dużo myli w tym i trochę. Ale naprawdę się stara. I jak nazwał mnie tak synem, tak ze swojej ręki, że ma dwóch synów, to się okropnie zdziwiłem.</i>
Czy doświadczyłeś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłeś?	<i>Przez rodzinę to ciężko, bo... Tych ludzi, którzy mam wrażenie, że mnie nie zaakceptują, nie wyautowałam się do nich. Mam to w planach, ale też nie jestem pewien, czy to jest dobry pomysł. Ja też wolę unikać konfliktów, jeżeli mogę. Jak mówiłem, od strony mojej mamy jest bardzo katolicka rodzina, więc ja praktycznie nie spędzam z nimi czasu w ogóle. Widzimy się tylko na pogrzebach. Jak większość rodzin polskich. Więc z nimi praktycznie nie mam żadnych relacji. Natomiast jeżeli chodzi o stronę mojego taty, to często się spotykam na jakąś Wielkanoc, na święta, tego typu rzeczy. Ja bardzo lubię tę rodzinę.</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>W tej szkole wiedzą. I w tej szkole nie miałem za dużych problemów. Wiem, że tu jest trochę takich transfobicznych osób. I ja mówię, że żyją, ok, spoko. Dużo osób często do mnie mówi jakieś takie rzeczy, które nie są dla mnie przyjemne, mimo że oni nie mają tego w celu personalnie.</i>

	<i>No właśnie jak była ta akcja z toaletą i czujnikiem i było, że no, wszystkie tam osoby, które korzystają z męskiego wc, proszę tam przyjść na salę. Ja pamiętam, że przyszedłem i było mega dużo dziwnych jakby spojrzeń. Ja po prostu chciałem wyjść od razu. Na szczęście moi znajomi jakby byli jak, nie, spoko, spoko, chodź, chodź, chodź. Ale tyle osób się na mnie patrzyło, że po prostu czułem się okropnie niekomfortowo nawet podszedł do mnie jeden gość z mojego rocznika i był jak, co ty korzystasz z naszej łazienki? I ja mówię, o Boże. Ale w tej szkole oprócz tego, wydaje mi się, że naprawdę dobrze się czuję, że nie mam większych problemów.</i>
Czy spotkałeś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>Jeżeli chodzi o wcześniej, to wcześniej w podstawówce nie byłem wyautowany. Bo byłem w dwóch i w obu nie byłem. Wyautowałam się dopiero do moich znajomych, dopiero po tym jak wyszliśmy z tej podstawówki. Dlatego, że trochę się bałem, bo słyszałem dużo nieprzyjemnych komentarzy. Od uczniów szczególnie, bo... Pamiętam, że właśnie był taki jeden chłopak, ale on przez jakiś czas miał taki kryzys trochę... Czy on nie jest trans? I faktycznie przez jakiś czas próbował tego, teraz jakby wrócił do bycia chłopakiem, ale wiadomo, że takiej osobie trzeba dać poeksperymentować. I właśnie poprosił, żeby zwracać się do niego w damskich zaimkach i wszystko. Ja pamiętam, że ja siedziałem z nimi i jego wtedy nie było, no wtedy jej. I strasznie się śmiali, że Transformers, że coś tam, że w ogóle, że co to jest, że dlaczego. To był jeden z pierwszych dni, jak tam byłem. Więc kiedy to usłyszałam, to ok, nie autuję się, że nie. Potem się dowiedziałam, jak bliżej się poznałam z tymi ludźmi, że tak naprawdę tam było jakichś dwóch homofobów i po prostu reszta grupy za nimi trochę szła, no bo wiadomo, w grupie siła i wszystko. Ale jak potem gadałem z niektórymi z nich, to oni mieli takie, że nigdy w życiu, że nie zostałam tak</i>

	wychowana, żeby być transfobem ani nic w tym stylu. I często przychodziła z tego nie do rzeczy.
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>Wydaje mi się to, że mam w dzienniku wszystko. Pamiętam, że jak właśnie był jeden nauczyciel, którego już nie ma, Pan Adam, który bardzo dziwne... Znaczący ja się przyzwyczaiłem do jakichś różnych tekstów, więc mnie naprawdę mało rzeczy rusza. Szczególnie, że zdaję sobie sprawę, że większość z nich wychodzi z jakiejś niewiedzy. Więc ja to jakby akceptuję. Jeżeli ktoś chce mnie po prostu obrazić, to w to nie wchodzi. Jeżeli ktoś chce się poduczyć pod to, bo po prostu nie rozumie i trochę się tego boi, to on takie ok, dobra, zadawaj pytanie jakie chcesz. Natomiast no właśnie Pan Adam bardzo po prostu wydaje mi się, że chciał mnie obrazić często. I na przykład nazywał mnie tym, to mówiło mnie. No właśnie, jak siedziałem z chłopakami w ławce, to na przykład była taka sytuacja, że mówił jak chłopaki ciszej, bo tam coś tam uciszył nas. I mówił jak chłopaki i dziewczyny. I tak się mówiło, chłopaki i dziewczyny.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/ tożsamości?	<i>Mam dużo. Wszyscy wiedzą. I wydaje mi się, że jeżeli by mnie akceptowali, słyszę, że ktoś mnie nie akceptuje, to po prostu nie chcę z tymi osobami się zadawać. Jest czasami tak, że nie wiem, jak pojadę gdzieś na jakiś obóz z jakąś zamkniętą grupą i trochę muszę przeżyć z tymi ludźmi. Była taka sytuacja, że miałem na przykład takiego gościa, z którym chodziłem do podstawówki, dawno się z nim nie widziałam. No i on znał mój deadname, znał wszystko. I on zaczął go rozpowiadać. I to ja bardzo nie lubię swojego deadname'u. W sensie, ja nie mam problemu, jak ktoś by nie powiedział zaimkami. Rozumiem, ale ja bardzo nie lubię deadname'u i tego typu rzeczy. No więc widziałem go na chwilę i powiedziałem mu, że hej, że to nie jest okej.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałeś się z reakcjami,	<i>Chociaż w ogóle Polska jest tak trochę zaściankowa moim zdaniem. Tak, ja w ogóle w szkole tutaj się nie boję, ani</i>

które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>w domu, ale najbardziej się boję na ulicy. Ja kiedyś dostałem jakby w twarz po prostu z piąchy za to, że powiedziałem, że jestem trans i wszystko. I to było bardzo szybkie. Po prostu powiedziałem i gość splunął, dostałem w twarz i sobie poszedł. ja siedziałem z moim znajomym i jakiś gość do nas podszedł. Taki starszy, trochę wyglądał jak taki bezdomny, coś w tym stylu, już nie pamiętam, ale coś chciał. I właśnie coś tam zaczął mówić do mnie. Ja też słabo się dotyczyłam i zaczął do mnie mówić, że o panienko coś tam, coś tam. No ja powiedziałem, że to niekoniecznie, że mi się to nie podoba, że coś tam, że ja jestem trans. I to była bardzo szybka akcja. Po prostu splunął i sobie poszedł.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Tak, szczególnie, znaczy teraz w tym momencie wydaje mi się, że mam takie relacje, z którymi czuję się komfortowo i wiem, że ten, ale czasami ja się czasami boję nawiązywać nowych relacji, o tyle, że ja zawsze muszę sprawdzić osobę, w sensie czy ona akceptuje, czy ona jest...no bo wiadomo, że teraz szczególnie w naszym pokoleniu jest dużo takich osób, no właśnie otwartych, ale też się dużo pojawia takich konfederatów takich małych, w tym momencie. No i właśnie czasem się boję o tym mówić, bo więc muszę na przykład naprawdę wybadać teren, sprawdzić i ewentualnie wtedy, więc czasami to jest straszne, jak ktoś mnie pyta o imię albo czy jesteś chłopak czy dziewczyna, to ja nie znam ten, to po prostu nagle wpadam w panikę.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Znaczy no wiadomo, że tak codziennie i wydaje mi się, że to każda trans osoba przeżywa jakieś dysforie małe czy duże typu czy, nie wiem nie widać mi cycków, czy stoję odpowiednio czy nie wiem na przykład często zwracam uwagę na to jak siedzą dookoła mnie faceci, tak żebym, no jeżeli na przykład wszyscy siedzą tak, to ja sobie też tak mogę usiąść ale jeżeli tylko ja bym tak siedział, to już jakby nie mogę tego zrobić, że są niby nawet takie małe rzeczy ale</i>

	<i>że bardzo staram się zachowywać jak najbardziej taką maskulinitywną postawę ciała i wszystko więc bardzo dużo o tym myślę, ja też mam stany lękowe więc jakby dużo mam takiego siedzenia i przemyślenia, czy wszystko jest ok Tak ale zdarza mi się bardzo zapominać, że jestem biologicznie kobietą i nagle czasami mam wkrótce szok, że dostaję okresu.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>najbardziej się boję właśnie takich sytuacji, gdzie ja nie wiem, jak ktoś ma i trochę tak się pytam, nie tak na spokojnie tylko tak jak kiedyś coś płci tak trochę atakująco wtedy się trochę boję no i plus takich sytuacji jak to mówiłem, że ten deadname że to wychodzi na nawet jak ktoś mi to powie tak sam na sam to ok, ale jak to wychodzi do większej grupy to też zaczynam stresować</i>
Czy kiedykolwiek miałeś myśli rezygnacyjne lub czułeś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Tak, miałem, oczywiście miałem. Tam była akcja, w sensie nawet miałem dostać się do psychiatryka, w ogóle było dużo rzeczy. Ale wydaje mi się też, że takie chroniczne, no bo ja wiedziałam o 11 roku życia, dopiero od 14 się tak w pełni wyautowałam. Także wszyscy, z którymi mam taki codzienny, których tak codziennie nie widziałam, faktycznie nie wiedzieli. I takie chroniczne udawanie kogoś, kim nie jestem, też jest okropnie, po prostu jest okropnie męczące, więc ja nie miałam siły totalnie na nic innego. Więc no wiadomo, że jak nie mam siły, to wtedy jakby wpadłam w depresję, w tego typu rzeczy. Że po prostu, no i czułem się źle z tym, że nie mogę być tym, jakim chcę być.</i>
Czy korzystałeś/aś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Nie, nie, nie, w ogóle w szkole nigdy nie miałam dobrych psychologów, pedagogów. Moi znajomi bardzo mi pomagali w tamtych momentach. I to tak, że u mnie bardzo wychodzi się z takiego, wśród znajomych, że słuchaj, jeżeli coś potrzebujesz, to dzwoń, odbiorę o 3 w nocy. Takie po prostu nazywanie mnie w dobrych zaimkach, pytanie się mnie o to. Ja bardzo lubiłem tę taką płciową euforię. Typu, że jeżeli</i>

	<i>jakaś obca osoba mi powiedziała per pan albo per chłopak. Ja wtedy po prostu, w sensie, że to jest mała rzecz, ale ja po prostu skakałem ze szczęścia, że ktoś mi mówił tak. I to mnie zawsze cieszyło. Cieszyło mnie to też, że tym szczęściem takim mogę się dzielić z moimi znajomymi. I że oni mnie akceptują.</i>
Czy myślałeś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Chciałabym mieć normalne życie. Znaczy na pewno chciałabym przejść wszystkie jakieś operacje, zmiany, korekty płci i tego typu. Ale też właśnie zastanawiam się, trochę się też tego boję, ze względu na to, że ciężko, w sensie, że ja bardzo mało słyszę o dorosłych ludziach trans i dorosłych, w sensie wiem, że oni nie istnieją oczywiście, ale że po prostu ja z dorosłych ludzi nikogo takiego nie znam. Takich dorosłych, dorosłych, którzy już ten. I ja nie wiem, czy to jest ok, czy będę mieć z tym trudności, czy będę tego żałować i tego typu. Więc strasznie się tego boję. Ale z drugiej strony chciałabym pójść na studia, chciałabym, no teraz myślę o reżyserii dźwięku, żeby zrobić jakąś, pracować w filmach nad dźwiękiem albo tak technicznie na jakichś różnych przyjęciach, koncertach, tego typu rzeczy. No nie wiem, no myślę o tym, że chciałabym założyć rodzinę kiedyś, mieć partnerkę, osobę partnerską, cokolwiek.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/ tożsamości?	<i>Chciałabym, żeby Polska nie była najbardziej homofobicznym krajem w rankingach. Ja też, no przez to, że żyję w mieście, to tu jest o wiele więcej lewaków niż na przykład na wsiach. I ja chciałabym, wiem, że osoby, które wywodzą się z tego typu miejsca mają tam trudniej, więc bardzo bym chciała zobaczyć tam jakąś zmianę. Bo dużo rzeczy takich pro-LGBT, pro wszystko dzieje się w miastach, w stolicach, ale chciałabym, żeby to też się trochę przeniosło do tych mniejszych miejsc.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany	<i>No na pewno dla młodzieży to jest taka otwartość w szkole. Wiem, że nie każda szkoła jest w stanie to zrobić, ale to</i>

w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>wtedy jakby porozmawiać z tymi ludźmi. Jak mówiłem, że to się często wywodzi ze strachu i miałam takich parę sytuacji, gdzie z kimś gadałem i ja powiedziałem, że słuchaj no stary, ja się czuję tak lepiej, że czuję się tak szczęśliwszy, że jakby czemu ci przeszkadza moje szczęście? W sumie faktycznie co mi do tego. Więc wydaje mi się, że na pewno poprawienie stanu w szkole. I to jest ważne. Kurczę, wszystko się wywodzi z chęci tak naprawdę, że ciężko jest zmienić społeczeństwo samo w sobie, jeżeli ono nie będzie chciało się zmienić. Więc ciężko jest powiedzieć, no zrób to, zrób tamto, no bo człowiek po prostu by musiał chcieć się doedukować, dowiedzieć. No na przykład moja mama miała taki problem, no nawet z tym autyzmem, ale też osobami, że ona tego nie rozumiała i trochę się bała mnie o to pytać. Więc ona przeczytała jakieś tysiąc, multum książek i ja tam takie ok, rozumiem. Więc to wszystko się tak naprawdę wychodzi z chęci zmiany.</i>
Czy chciałbyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>A, no i mam takiego znajomego, on jest osobą niebinarną, ale on jest biologicznie mężczyzną. No i on miał ubrany makijaż i crop top. I wracaliśmy jakimś nocnym autobusem skądś, chyba był jakiś koncert albo coś, jakaś impreza. I wracaliśmy nocnym i jakiś gość tak do niego mówi... A ty k***a jesteś chłop czy baba? No i Teo, on absolutnie nie ma żadnych granic i ja czasami jestem tak bardzo pod wrażeniem. No bo ja też wychodzę z takiego wniosku, że ja trenowałam całe moje życie karate. Więc jeżeli coś by się działo na ulicy, typu ktoś by miał problem z moich znajomych, to że zawsze ja wychodzę, że ja chcę im pomóc, że wszystko. Bo zdaję sobie sprawę, że wiele osób nie wie co zrobić. I ja bardzo dużo overthinkuję takich rzeczy, więc ja zdaję sobie sprawę co zrobić w takich sytuacjach. No i miałem takie... No i on się zapytał, ty jesteś chłop czy baba? I po prostu w ułamek sekundy, ja myślałem, że ja</i>

	<i>umrę w tamtym momencie. A on był jak... A co, chcesz mnie wy****ć? Ja po prostu zrobiłem ogromne oczy. Gość się tego też nie spodziewał. I ja mówię, nie, Teo, Teo, uciekamy stąd, uciekamy stąd. A on mówi, nie. I mnie odepchnął. I to było tak, że to było w autobusie, więc tam było bardzo mało miejsca. A ja byłem za nim, więc ja w ogóle nie mogłem przyjść do niego, żeby cokolwiek zrobić. I gość wstał i mówi, nie. Przejdźmy szybko na koniec. I on mówi...Jezus, on coś tam powiedział, nie pamiętam co. I potem zaczął z nim gadać. No i właśnie Teo mówi, że nie, no słuchaj, że ja jestem... Że ja się identyfikuję jako osoba niebinarna. I gość w śmiech. Mówi, ej, ale w sumie dlaczego? Co ci do tego? W sensie, ja jestem nastolatkiem. Ja nie wiem, czy mi to zostanie. Czy nie chcę poeksperymentować. Ja chcę się dowiedzieć coś o sobie. Że jakby ja... Że ta jakby... Że moja pleć czuje się tak szczęśliwsza. Więc jakby co ci do tego? No i gość taki wkurzony właśnie, który tak stał. I mówi, ej, no faktycznie, co mi do tego? I tak zaczął mówić. I usiadł i w ogóle wszystko. I potem już mi taką mega miłą rozmowę. Że w ogóle, że wszystko. Dziwne. I gość zaczął opowiadać o sobie. Ja byłem w takim szoku.</i>
Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności? Czy masz jakieś rady/ przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>No ja im powiedział, j****ć się nie bać. Ale tak ładnie mówiąc, że to jest trudne. I że wiele, no ja też wiele razy miałam takie, że żeby zapamiętali, że to nie jest wybór, że to jakby to są oni. Bo ja często miałem taki syndrom impostora, że może to nie jest prawda. Że to jest o wiele trudniej. Żebym chciał być po prostu cis. I co, jeżeli tak naprawdę nie jestem? No i teraz dochodzę do wniosku, że jeżeli nie sprawdzisz, to się nie dowiesz. Więc żeby się dowiadywać jak najwięcej o sobie. Żeby się nie bać. I że to, że ktoś jest transfobiczny albo niemiły, to też często wychodzi z tego, że nie wie. I że boi się tego. Więc trzeba mu na spokojnie wytłumaczyć. No super.</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 3 Respondenta

Krystian lat 16

kobieta identyfikująca się jako mężczyzna transseksualny niecisplciowy.

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania? Jakie są Twoje zainteresowania?	<i>No to nazywam się Krystian, mam 18 lat, mieszkam w dwóch miejscach właściwie, mieszkam pod Warszawą z rodzicami i w Warszawie z moim bratem jeszcze, chociaż się teraz przeprowadzam. Interesuję się głównie filmem, muzyką i jazdą konną, ale też trochę przyrodą.</i>
W jakim wieku zacząłeś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Miałem takie przeczucie od mniej więcej 12-13 roku życia, wtedy nie miałem jeszcze taką pewność, ale trochę już zacząłem sobie trochę się tym interesować. A także identyfikuję się jako osoba niecisplciowa od mniej więcej 13 roku życia, więc od 4 lat. Jak rozmawiałem z rodzicami wielokrotnie, to oni trochę mieli takie przeczucie od dawna, po prostu właściwie od zawsze nie wpasowywały się do końca w takie tradycyjne, powiedzmy, rolę funkcjonalną, więc trochę było tak ze mną od zawsze.</i>
Czy ujawniłeś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałeś?	<i>Na pewno trochę nie rozumieli rodzice, ale zawsze się spotykałem ze wsparciem, mimo wszystko. To znaczy wspierali mnie nawet, jeżeli nie rozumieli. Mama szczególnie. Tata trochę był tak poza tym cały czas. Zawsze używał tego imienia i tak dalej, ale nigdy po prostu o to nie pytał. Nigdy mnie to jakoś nie interesowało.</i>
Czy czujesz wsparcie/ akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>To znaczy szczególnie dla mnie jest ważne wsparcie mojego brata, bo on kilka razy, wielokrotnie w sumie mówił mi, że nie do końca rozumie, co się dzieje, ale zawsze był bardzo wspierający. Jest taki kompletnie nieoceniający od samego początku, zawsze.</i>
Czy doświadczyłeś negatywnych reakcji ze strony	<i>Mój tata czasem właśnie trochę jakieś takie teksty rzuca głupie. No i mam dosłownie chyba jedną jakąś transfo-</i>

Psychospołeczne wyzwania młodzieży LGBT+ w szkole ponadpodstawowej

rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłeś?	<i>biczną, homofobiczną osobę w rodzinie, która nie wie, że jestem trans, ale opowiadała przy mnie jakieś takie rzeczy.</i>
Jakie doświadczenia masz związane z coming-otem w szkole?	<i>Tak, wydaje mi się, że wszyscy wiedzą. Doświadczenia generalnie pozytywne. Ze strony nauczycieli nigdy nie było żadnego problemu. Znaczący, zdarza się, że ktoś mnie tam nazywa inaczej, ale nie przeszkadza mi to jakąś opinię.</i>
Czy spotkałeś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>Tak, wydaje mi się, że wszyscy wiedzą. Doświadczenia generalnie pozytywne. Ze strony nauczycieli nigdy nie było żadnego problemu. Znaczący, zdarza się, że ktoś mnie tam nazywa inaczej, ale nie przeszkadza mi to. W sensie, nauczyciele nigdy, nie miałem żadnego problemu z nimi. Zdarzało się jak np. sytuacje, gdzie na warsztatach, no, mieliśmy warsztaty właśnie z podziałem na płeć, i poszedłem na warsztaty dla chłopaków. I z pięciu chłopaków po prostu się ze mnie śmiało, bardzo przez całe warsztaty.</i>
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>Generalnie myślę, że tak. Szczególnie, że trochę mam takie podejście, że to mi obojętne. No czuję takie trochę ograniczenia, ale to nie tylko w szkole, ogólnie wszędzie. Więc myślę, że to nie jest kwestia szkoły.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Wszyscy w klasie, wszyscy. Znaczący jest naprawdę bardzo mała pula osób, których nie mówię po prostu. Generalnie nie mam za dużo przyjaciół, ale jak już mam to tak, to też wiedzą o tym.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałeś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>Nie szczególnie. Znaczący nigdy na przykład nie miałem bezpośredniej jakiejś takiej konwersacji z kimś, kto miałby jakiś problem</i>

Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość wpływa na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Generalnie nie za bardzo poznaję nowe osoby. Mam dosyć stałą tą pulę już od jakiegoś czasu, od ponad roku w sumie chyba nie mam żadnych nowych takich znajomości.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>No od razu powiem, że raczej nie. Znaczący nie ma wpływu, takie mam wrażenie. Kiedyś miała, bo kiedyś odczuwałem dużo więcej jakiejś dysforii itd. Teraz tego już nie czuję. Trochę się też zmieniła moja tożsamość tak na przestrzeni ostatniego roku. Emocje... Właśnie w większość czasu sobie jestem taki pogodny. Też ostatnio zestresowany, no bo matury. Ale w większość czasu czuję się tak po prostu ok. Znaczący mam jakieś nagłe spadki, bardzo nagłe i silne.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>Znaczący przez jakiś czas, rok mniej więcej, może dłużej. Miałam takie poważniejsze problemy psychiczne i one się w jakimś stopniu dużym może nawet wiązały z tą dysforią. Niespecjalnie z jakimś traktowaniem mnie, po prostu psychicznym dysforią.</i>
Czy kiedykolwiek miałeś myśli rezygnacyjne lub czuleś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>W tym momencie jak mam myśli rezygnacyjne to trochę nie zwracam na nie aż tak uwagi, już trochę się pogodziłem, że to jest część taka teraz mnie. No a kiedyś miałem dużo więcej tych myśli, więc wtedy jak już było tak bardzo źle to prosiłam o pomoc. No bo to już było takie skrajne. Więc wtedy tak.</i>
Czy korzystałeś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/ terapeuta /grupy wsparcia?	<i>W sumie bardzo dobrze mi pomogła moja terapeutka. Znaczący naprawdę mam wrażenie, że ta terapia mi pomogła bardzo wyjść na prostą. Wydaje mi się, że to mogą być dla mnie najważniejsze. Ale właśnie moja mama i brat też byli zawsze bardzo wspierający i dużo mi pomagali. Mama tak bardziej rozmową, a brat po prostu był.</i>
Czy myślałeś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Tak, planuję iść na studia. Aktualnie planuję iść na kulturoznawstwo. No i zamierzam pracować, bo chcę iść na</i>

	<i>zaoczne studia, a przeprowadzam się w maju, w czerwcu, od razu po maturach do mieszkania. Pierwszy raz nie z rodziną.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Mój chłopak jest z bardzo, bardzo wierzącej rodziny, tak ekstremalnie. I ja dla nich właśnie nie istnieję. Określam sobie głosowanie binarne. Ja dla nich jestem po prostu dziewczyną. I trochę ciężko by było tak potencjalnie z tym żyć tak zawsze. rodzina jego nie wie o jego tożsamości. Ja nie mam też żadnego problemu z używaniem mojego imienia oficjalnego. Więc nie jest aż tak ciężko. Ale po prostu dziwnie by mi było się tak ukrywać na dłuższą metę.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś żeby wprowadzić by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>Ja mam wrażenie, że nie. Myślę, że może żeby większa ilość osób rzeczywiście słuchała. Bo tak mi się zawsze wydawało, że potrzebowałem właśnie kogoś, kto by mnie tak rzeczywiście posłuchał. I nie wsadzał mnie do żadnej przegródki, tylko po prostu próbował by mnie wysłuchać tak na poważnie. Więc no w końcu mi się udało właśnie znaleźć takie osobę, ale jakby było takich więcej, myślę, że to by było super.</i>
Czy chciałbyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Nie wiem czy top pięć, ale uważam, że naprawdę warto, jeżeli jako możliwość skorzystać z pomocy np. terapeuty. To mi bardzo pomogło. Do terapeuty chodziłem prywatnie, ale np. do psychiatry chodzę na NFZ też jest bardzo ok. Mój chłopak chodzi też na NFZ na terapię. To jest bardzo ważne. Było kluczowe. Kiedyś naprawdę było ze mną strasznie. Teraz jest myślę w porządku i to odegrało w tym bardzo dużą rolę.</i>
Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności. Czy masz jakieś rady/przesłanie dla innych młodych osób LGBT?	<i>Tak jak wyżej mówiłem</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 4 Respondenta

Franciszek lat 18

mężczyzna identyfikujący się jako mężczyzna homoseksualny.

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Jestem Franciszek, mam 18 lat, mieszkam w Warszawie i interesuję się tańcem.</i>
W jakim wieku zacząłeś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Na pewno to się jakoś wydarzyło już w szkole podstawowej. Napewno to już było w szkole podstawowej, w tych ostatnich klasach, jak już się gdzieś tam powoli zaczynało u mnie dojrzewanie, to zacząłem zauważyć, no, że podobają mi się faceci, chłopaki, a nie dziewczyny. No i na początku też trochę czytałem na ten temat i wiedziałem, że to jest gdzieś tam naturalne, że w okresie dojrzewania można sobie gdzieś tam poszukiwać, no ale to było bardzo gdzieś... stawalo się coraz mocniejsze. No i w ósmej klasie szkoły podstawowej powiedziałem swojej przyjaciółce o tym, że jestem gejem. No, więc ona na początku zareagowała tak bardzo impulsywnie, potem powiedziała, że zawsze będzie jakoś mnie wspierać, po czym przez dwa miesiące nasz kontakt się mocno zdystansował. Ale było... To po czasie jakby się jakby też wyszło, że ona była we mnie trochę zakochana.</i>
Czy ujawniłeś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałeś?	<i>Moja rodzina nie wie o tym, że jestem gejem. Ukrywam to. Jestem z bardzo katolickiej rodziny. I u mnie w domu jest to uznawane za grzech. Mam rodzeństwo, ale mój brat już nie mieszka z nami. Więc mieszkam z mamą i z tatą. Z ojcem mam taki stosunek zdystansowany. On jest bardzo chłodny emocjonalnie do mnie. A z mamą mam w miarę spoko relacje, ale też na niektóre tematy właśnie, nie wiem, orientacji nie wchodzimy. Często mama zwłaszcza pyta, czy</i>

	<i>mam jakąś dziewczynę. Ale to jest dla mnie bardzo drażliwy temat. Reaguję wtedy bardzo dużą taką drażliwością i złością i mówię, że nie i żeby mi dała spokój.</i>
Czy czujesz wsparcie/akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Nie bo nie wiedzą.</i>
Czy doświadczyłeś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłeś?	<i>Myślę, że mama coś może się domyślać. Zwłaszcza, że jak występuję na scenie, to wtedy na scenie pozwalam sobie na pełną taką ekspresję i też często w różnych swoich jakiś tam etiudach tanecznych opowiadam o jakiejś formie niezrozumienia, która zahacza o moją orientację. Więc jak czasami gdzieś tam, zwłaszcza mama jest na jakimś występie, to myślę, że może o tym myśleć, ale to tylko moje przypuszczenia.</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>wie tylko ta jedna znajoma. Mam też kilka innych osób, które są, jakby przynależą do mojej grupy tanecznej i też chodzą do tej samej szkoły. No i tutaj o sobie wiemy, że ja jestem gejem, tam dwie dziewczyny są lesbijkami, więc tu wiemy o sobie, ale nikt poza nie wie. Generalnie w szkole jest parę takich osób, które swoją taką ekspresją zewnętrzną można by powiedzieć, że rzucają się w oczy, że gdzieś tam przynależą do LGBT. mój ubiór jakby w ogóle nie wskazuje na to, że gdzieś tam nie jest jakoś wyzywający. Na wyzywający ubiór pozwalam sobie tylko na scenie.</i>
Czy spotkałeś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>Jak czasami w szkole tańczy jakoś tak właśnie, nie wiem, na jakiejś z okazji jakiś tam apeli czy coś tam, no to czasami gdzieś tam słyszę w kuliach, że tańczy pedał, ale nigdy nikomu tego nie zgłaszałem i no więc w związku z tym szkoła też nic z tym nie robi. W ogóle dla mnie pójdzie, nie wiem, do... w ogóle nie myślę o tym, żeby, nie wiem, iść do pedagoga czy psychologa w szkole i powiedzieć, że jakby jest mi z tym trudno, ja to trzymam w sobie.</i>

Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/ orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>W ogóle nawet nie myślę o tym, czy mogę czuć się bezpiecznie, czy nie, bo to jest temat, który jest totalnie wiesz, gdzieś tam zamieciony pod dywan, ale na pewno gdzieś tam, jeśli w szkole zahacza się o takie tematy związane z tańcem i słyszę jakieś komentarze na swój temat właśnie, że pedalek tańczy, no to wtedy jakby to mnie stresuje, więc to nie wpływa na moje poczucie bezpieczeństwa.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Mam trochę bliskich przyjaciół. Relacje mam generalnie dobrze, nawet z jakimiś osobami, które można by było gdzieś nazwać, że są chuliganami albo takimi, którzy społecznie w szkole nie do końca spoko funkcjonują, to ja zazwyczaj też mam z nimi w miarę spoko relacje, po to, żeby nie robić sobie problemów, bo i tak mam swoje problemy.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałeś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>To tylko jakieś właśnie takie rzucone wyzwiska, że pedalek pedał, że lubi ssać k****y i takie rzeczy, ale zazwyczaj udawałem, że tego nie słyszę i gdzieś to tłumilem i jak najszybciej uciekałem z takiego miejsca, żeby nie dostać, żeby nie dostać po prostu.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Na pewno wpływa, bo ja zazwyczaj się kumpluję z laskami, a nie z kolesiami. Mam jednego, dwóch kolegów, ale oni też gdzieś tam trochę tańczą, więc to bardziej pod takim względem jakiegoś wspólnego zainteresowania, ale w większości spędzam czas z dziewczynami, bo chłopaków się boję.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>No, oczywiście, że ma, że ma wpływ na moje samopoczucie przez to, że dużo tańczę, to jakoś rozładowuje to napięcie. Natomiast jest bardzo dużo lęku. Nie pozwalam sobie na złość, bo u mnie złość idzie w stronę smutku i rezygnacji, takiego wycofania.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>wzmoczony stres na pewno. Natomiast przez to, że zdarzały się takie momenty, że miałem trening 4-5 razy w tygodniu, to ja rozładowywałem. To było moje odreagowanie.</i>

Czy kiedykolwiek miałeś myśli rezygnacyjne lub czułeś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Nie. Chociaż raz jak miałem, jak byłem z jakimś tam chłopakiem, to raz trochę pamiętam, że w jakiejś kłótni z nim wniosłem taki temat, żeby zwrócić na siebie swoją uwagę, że coś tam chciałem się pociąć, ale w ogóle nigdy nie miałem takich myśli.</i>
Czy korzystałeś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Nie, moją grupą wsparcia psychoterapią odreagowaniem był taniec i moja grupa taneczna. I tam niektóre z osób wiedziały o mojej orientacji, inne nie, ale jak po czasie się dowiadywały, to jakby to było dla mnie safe space na moją taką auto ekspresję wszelaką.</i>
Czy myślałeś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Rodzice chcą, żebym był prawnikiem albo lekarzem, ale ja chcę tańczyć i trochę się im to nie podoba. Nie wiem na jakie chcę iść studia. Na ten moment myślę, że żeby spełnić oczekiwania rodziców to pójdę na zarządzanie po to, żeby w przyszłości móc zrobić specjalizację zarządzania kulturą. Na pewno to co chcę wnieść to to, że jesteś pierwszą osobą, z którą mam wywiad a propos mojej jakby orientacji no też która wpływa na jakieś postrzeganie świata więc to jest fajne, że ktoś po prostu jest tym zainteresowany. Tyle chyba.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Że będę musiał się wyprowadzić z Polski. Że będzie tu niebezpiecznie.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>No to co bym mógł zmienić to na pewno to, żeby w szkole były jakieś spotkania z psychologiem, pedagogiem czy kimś z zewnątrz, kto tłumaczyłby i normalizował takie podejście do życia, taką orientację, że to jest ok. It's ok to be gay.</i>

Czy chciałbyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Wszystko co wyżej mówiłem</i>
Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności? Czy masz jakieś rady/przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>Bardziej na takiej zasadzie, że znajdź sobie coś, co będzie dla ciebie takim wentylem.</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 5 Respondenta

Milo lat 19

kobieta identyfikująca się jako kobieta homoseksualna

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Cześć, jestem Milo, mam 19 lat. Mieszkam w Falenicy. Interesuję się wyszywaniem i wyszywam koszulki i robię swoje kolekcje koszulek. I oprócz tego udzielam się charytatywnie w schronisku. Dużo czasu spędzam w tym schronisku. No i właściwie to tyle.</i>
W jakim wieku zaczęłaś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Ok. No to myślę, że wiem od około roku. Bardzo lubiłam wcześniej słuchać Okuniewskiej i dużo jej słuchałam i też trochę śledziłam jej losy. No i jak ona też opublikowała w mediach społecznościowych taki wpis, gdzie dodała zdjęcie ze swoją dziewczyną, z Natalią, no to mi to bardzo zaimponowało. No, bo jakoś tam czułam, też podobała mi się jedna koleżanka, ale nie wiedziałam do końca jak do tego podejść, nie wiedziałam na ile to jest normalne, no i też miałam wtedy chłopaka. To była taka mega niekomfortowa sytuacja dla mnie. No bo po prostu czułam, że jakby jestem w jednym związku, ale tak naprawdę nic nie czuję do tej osoby i czuję coś do innej osoby, więc ona mnie trochę chyba zainspirowała, żeby przyznać to przed sobą.</i>
Czy ujawniłaś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałaś?	<i>Moja mama wie, mój tata nie wie, bo jakby się dowiedział, to myślę, że nie wiem, jakby zareagował. Pewnie miałby dużą trudność ze zrozumieniem tego, więc nawet nim o tym nie rozmawiałam. Moja mama wie i nie robiła z tego wielkiego halo, powiedziała, że ona nigdy nie miała takiego pociągu do kobiet, ale że jest w stanie to zrozumieć i tyle tak naprawdę. Moi dziadkowie też wiedzą, jakoś tam mnie wspierają, mam fajnych dziadków, ale mój tata nie.</i>

Czy czujesz wsparcie/ akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Myślę, że bardzo fajnie i dużo mi dało to, jak zareagowali moi dziadkowie, bo myślałam, że jak oni są taki starsi, to będą mieli trudność. Ale właśnie oni mieli taką najfajniejszą reakcję, bo powiedzieli, że to w ich oczach niczego absolutnie nie zmienia i że oni mnie kochają wiadomo dalej taka, jaka jestem i że zapraszają też mnie i moją dziewczynę do siebie na działkę, w wakacje. Także bardzo to było wspierające.</i>
Czy doświadczyłaś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłaś?	<i>Zdarzyło mi się na jakichś imprezach, kiedy przychodziłam z moją już dziewczyną do takiej dalszej rodziny i ludzie jakoś tam też dawali niezrozumienie, że o, a co to za koleżanka, a czy to jest twoja przyjaciółka, skąd się znacie, czyli jakby brali pod uwagę tą taką stronę przyjacielską, ale kompletnie odrzucali to, że to może być jakiś związek i też jak się trzymałyśmy za ręce, to było tak bardzo, no widziałam spojrzenia jakoś tak spod oka, ktoś tam cały czas patrzył, więc myślę, że to było niekomfortowe. Nikt nic niby nie powiedział, ale ogólne wrażenie było takie, że to nie jest akceptowane i no i szczególnie tam dzieci w rodzinie tak, no bo dzieci są zawsze bezpośrednie, oni są w stanie powiedzieć przykre rzeczy, ale dlaczego one się trzymają za ręce i były różne takie komentarze.</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>W szkole raczej nie wiedzą, bo cały czas mam poczucie, że nie jestem chyba już na to gotowa. Jak mówię o jakichś takich swoich randkach, to mówię też neutralnie, żeby nikt nie myślał i nie wiedział, że się spotykam z dziewczyną, więc myślę, że to jest tak, że jestem też w ostatniej klasie, więc do tej pory nikt tak naprawdę nie wiedział i mam poczucie, że może bez sensu mówić na sam koniec. Trochę chyba wolę już to powiedzieć gdzieś na studiach, będę miała innych znajomych, oni mnie poznają, tylko inną osobę trochę.</i>
Czy spotkałaś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia?	<i>Z tego względu nie, bo mam wrażenie, że nikt nie wie. Z innych względów tak, bo zmieniałam szkołę i późno</i>

czenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłaś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>dochodziłam do tej szkoły, więc chyba to była taka kwestia tego, że poznawałam ludzi i ci ludzie byli już zintegrowaną klasą, a ja dochodziłam z zewnątrz, więc to bardziej były jakieś uwagi na temat stroju, nie miałam takich markowych butów jak wszyscy, inaczej się ubierałam, więc było jakoś tam odrzucana.</i>
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>No właśnie nie wiem, myślę, że jakbym czuła, że tak, no to być może bym powiedziała. Wiem też, że jestem osobą, która bardzo analizuje i bardzo szybko różne wnioski wyciąga, więc może to jest kwestia tego, że potrzebowałabym dużo więcej takiego wsparcia, żeby powiedzieć na głos.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Mam trochę kolegów w równoległej klasie, bo mam poczucie, że jakoś zawsze mi było trochę łatwiej się z facetami dogadywać i te relacje z nimi były dużo prostsze, może dlatego, że jak jestem w*****na, to mówię, że jestem w*****na, a nie udaję, że nie jestem, albo jakoś wbijam szpilę, więc łatwiej mi jest z facetami pod tym względem. Tak, ale oni nie wiedzą, myślę, że nie chciałabym im powiedzieć.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałaś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>No to tak, właściwie na tych imprezach rodzinnych, czy nawet jak byliśmy z klasą w kinie i oglądaliśmy taki film z wątkiem właśnie miłości homoseksualnej, to były komentarze takie z tyłu, o jezu, jak tak można, no wiadomo, to były takie komentarze dla śmiechu, ale i tak było mi jakoś tam przykro, że jakaś część z moich klasy do tego podchodziła. No a te osoby, które być może podchodziły inaczej, nie mówiły tego na głos, więc też nie wiedziałam.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych	<i>Myślę, że z niektórymi na pewno by wpłynęło, szczególnie z tymi osobami, które... No już słyszałam, że wygłaszają takie komentarze i wiem, po prostu zastanawiam się, czy to by nie wpłynęło na to, że byłabym odrzucona i jakoś tam</i>

znajomości?	<i>wykluczona. No a z drugiej strony mam też osoby, które wiem, że jak mają inne zdanie, to nie boją się go przedstawić, więc równie dobrze mogłoby się okazać, że nagle ktoś inny by się przyznał na przykład sam. Albo bym zainspirowała czyjś inny coming out, bo może przyznał się, to jest złe słowo.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Jakie emocje? No teraz to jest mi dość taka, mam wrażenie, że mi się bardzo dużo trenuje, bo trenuję kickboxing. Zapisalam się jakiś czas temu i mam poczucie, że ten sport też dużo mi daje takiej regulacji tych emocji, bo boją mnie dużo złości i jakiegoś takiego niezrozumienia. Ze względu na różne komentarze właśnie pod tym adresem nawet osoby, które nie wiedziały i coś mówiły bezwiednie przy mnie, ale to na mnie wpływało. Myślę, że sama byłam zła na siebie długo, że to ukrywałam i byłam w związku z chłopakiem, który też o tym nie wiedział i to wszystko jest w porządku. Także myślę, że dużo też korzystnie wpływa na mnie, bo to trenuję.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>Myślę, że może miałam jakieś takie stany depresyjne, takie momenty, że było po prostu troszeczkę gorzej, ale nigdy żaden lekarz u mnie nie spędził depresji. Ja też jestem z takiej rodziny, że się raczej mówi, że o, zaciśnij zęby, po prostu taka fanaberia trochę, więc myślę, że nawet jak miałam to, to bym o tym nie wiedziała. No to tak, no to wtedy myślę, że w takiej sytuacji właśnie jakichś takich komentarzy, nawet nie pod moim adresem, tylko jak idę ze znajomymi i na przykład idzie para, która się trzyma za rękę, dwie dziewczyny albo dwóch chłopaków i słyszę te komentarze ze strony jakichś moich kolegów, mam takie, o nie, to ja bym nie była w stanie przyznać przy nich, że też mam dziewczynę, bo wtedy oni by mnie wykluczyli, tak jak wykluczają te inne osoby.</i>

Czy kiedykolwiek miałaś myśli rezygnacyjne lub czułaś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Nie, chyba aż do tego nie doszło</i>
Czy korzystałaś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Czasem przychodziłam do psychologa szkolnego, ale nie gadaliśmy o tym, tylko po prostu jak były jakieś takie gorsze momenty, to mówiłam o tym, że na przykład jest mi źle, moi rodzice też się rozwodzili, więc z tym przychodziłam, ale chyba nigdy nie korzystałam z tego wsparcia psychologicznego stricte odnośnie do tego, raz byłam z moim chłopakiem u seksuologa, bo zastanawialiśmy się, no mieliśmy taki gorszy moment i ta bliskość też była dla nas jakaś taka trudna. No mój chłopak był starszy o jakieś 3 lata, także bym też na jego stan naciskał na to. No i wtedy myślałam, że to właśnie dlatego, że mam jakieś problemy, a potem sama odkryłam, że to nie są problemy, tylko to jest bliskość, która mi się tak nie podoba.</i>
Czy myślałaś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Chciałabym na pewno, bo moja dziewczyna też zajmuje się ciuchami i zajmuje się modą, to myślałyśmy o tym, żeby zrobić własny sklep. I własną linię ubrań wypuścić. Może właśnie takich w kontekście też orientacji z jakimiś wspierającymi hasłami. Myślę, że to by było fajne, gdybyśmy zrobiły taką linię ciuchów. Także myślałam o tym, nie wiem, czy chcę iść na studia, szczerze mówiąc na tym etapie chyba nie bardzo.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Najbardziej chyba jest mi źle z tym, że jeżeli bym kiedyś chciała wziąć ślub, to myślałabym wyjechać gdzieś na granicę i nie mogłabym raczej w tym kraju wziąć ślubu. No i też to tłumaczenie wszystkim, na przykład w szpitalu, jakby coś się stało mojej żonie czy mojej dziewczynie, że jestem też</i>

	<i>rodziną z tą osobą, to jest jakoś tam upokarzające. Więc zastanawiam się, czy długo chcę zostać w tym kraju, jeżeli chodzi o orientację, czy nie wyjadę po prostu gdzieś na granicę.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś/abyś żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>Chciałabym, żeby było większe jakieś takie wyczucie, jeżeli chodzi o takie komentarze. Właśnie jak się gdzieś idzie, na przykład jest jakaś wycieczka szkolna i wyjście i idziemy do kina i oglądamy film, gdzie jest para jedнопłciowa, to chciałabym, żeby nauczyciel większą uwagę zwracał na komentarze, które są. Zawsze się zastanowił, czy może w klasie nie ma też takiej osoby, która się może poczuć jakoś zagrożona takimi tekstami. Po prostu, żeby ludzie byli jakoś tam bardziej uważni na siebie. Myślę, że by dużo dało.</i>
Czy chciałabyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Myślę, że chciałabym powiedzieć, że bardzo polecam uprawianie sportu, bo to buduje też taką siłę i takie poczucie, że człowiek sobie może poradzić z każdą konfrontacją, problemami, także polecam.</i>
Czy miałabyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności? Czy masz jakieś rady/przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>Myślę, że mam taką główną radę, czyli żeby znaleźć taką jedną osobę, która po prostu będzie wiedziała i nadal wspierała i akceptowała i super jak chce coś wiedzieć więcej. U mnie to są głównie dziadkowie, ale też mama, ale powiedzmy mama to jest taka osoba, która jednak no jakoś tam to sobie tłumaczy, że mama zawsze będzie kochać swoje dziecko, ale to, że dziadkowie, którzy są starszej daty to akceptują, no to jest dla mnie super wspierające. No i przypominanie sobie tego, że są ludzie, którzy właśnie szanują, akceptują i wspierają mimo to albo właśnie też dzięki temu.</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 6 Respondenta

Max lat 16

kobieta identyfikująca się jako mężczyzna transpłciowy

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Nazywam się Max, lat mam 16, prawie. Mieszkam w Wawrze, lubię słuchać muzyki, rysować, chodzić, jeździć na rowerze, głaskać mojego psa i kota.</i>
W jakim wieku zacząłeś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>To w sumie pierwsze takie myśli, to chyba miałem około 10-11 lat. I w sumie to jest bardzo dziwna historia, bo czytałem jakąś książkę czy coś i pomyślałem sobie, że chcę być jak jakiś typ. I później to mi uciekało z głowy, tak przychodziło do mnie, nagle tak znikło. I tam oglądałem coś chyba na You Tubie i właśnie pokazała mi się jakaś osoba, która kupiła swój pierwszy binder. I tam tłumaczyła, o co z nią chodzi i miałem takie, że w sumie też czasem coś czuję. Tak zajęło mi trochę to zrozumieć.</i>
Czy ujawniłeś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałeś?	<i>Ze strony mojej mamy było dobrze, naprawdę bardzo dobrze. Znaczą tam były jakieś problemy, bo tam powiedziałem i zapomniałem o tym i później mnie wyautował z obozu pan. I w sumie to mu powiedziałem, żeby nikomu nie mówić, bo pan zadzwonił do moich rodziców. I moja mama to zareagowała, tam sobie pogadaliśmy, jak wróciłem z tego obozu. I mój tata też dobrze to przyjął, tak przynajmniej uważam. Ale z nim w sumie dużo mniej na ten temat rozmawiałem. Ogólnie nie mam najlepszej relacji z moim tatą. A moja siostra, chyba, również jest częścią LGBT, więc bardzo dobrze, że jestem i mam wsparcie ogólnie.</i>
Czy czujesz wsparcie/ akceptację ze strony rodziny, naj-	<i>Znaczą tak, wspiera mnie raczej, bo wręcz, gdy teraz miałem terapię u psychologa, to on mi zaczął proponować, żeby</i>

blizszych krewnych?	<i>pójść na hormony i szczerze nie byłem tego pewien tak na początku, no bo to jednak duża decyzja. I może mnie nie zabawiła moja mama, ale mi tak powiedziała, że jeżeli będę chciał przestać w którymkolwiek momencie, to to spoko, ale żebym może spróbował, zobaczył jak to mi pasuje. I tak zawsze na każdym kroku mogę z nimi porozmawiać i wiem, że będzie ok.</i>
Czy doświadczyłeś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłaś/s?	<i>Tak czasem mój tata mówi, że to zapewne jest faza i mi przejdzie za kilka lat. Znaczą się śmieję najczęściej, bo tak wyglądają, że to mój tata. Ja sądzę, że on tego nie mówi na poważnie zawsze, w sensie to tak przychodzi, bo też to mówi w taki sposób, że to nie będzie problem, jeżeli stwierdzę, że to tylko była faza i że chcę wrócić do tego co było wcześniej. Ale czasem wydaje mi się, że on chciałby tego, żebym wróciła do tego jak było wcześniej</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>W tej szkole? Przyjaciele wiedzą, nauczyciele wiedzą. Jest bardzo dobrze, wszyscy się do mnie zwracają, tak jak o to poprosiłem. Czasem oczywiście nauczyciele się mylą i nie ma z tym problemu dla mnie. Czasem im się wymyśli, że zrobiłaś, ale później się poprawiają i przepraszają mnie milion razy, więc to nie ma problemu. Albo nazywają mnie dziewczyną, bo się spojrzę tak ogólnie w grupie, w którą siedzę itd. I to też najczęściej przepraszają. Ale to takie małe drobnostki, które się zdarzają każdemu i to nie ma z tym problemu.</i>
Czy spotkałeś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś? Czy w przypadku wykluczenia była jakakolwiek reakcja szkoły?	<i>Ze strony nauczycieli w siódmej klasie chyba powiedziałem, moja wychowczyni mi powiedziała, że pójdzie porozmawiać z tym do pedagoga, bo oni mieli jeszcze takiej sytuacji. I nie poszła, poszła natomiast do swojej najlepszej przyjaciółki, która później nam w rozmowę wstąpiła i mi powiedziała, że on poszedł do sądu i sobie prawnie zmienił płeć. Więc tak, na tyle by się skończyła historia z nauczycielami w mojej podstawówce.</i>

Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>Chyba tak. Raczej tak. Tak, że jest ten pokój po pierwsze. Mnie się tak wydaje, że nie ma do tego problemu i że też żaden nauczyciel, nawet jeżeli sądzi inaczej, to nie próbuje ośmieszać kogoś przed resztą pracy, żeby pokazać to, co sądzi tak naprawdę.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>No to mam. Jest dobrze.</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałeś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>Znaczący, nie wiem czy trudne, ale wiem o chyba dwóch osobach, które jak pan K. się pomylił i powiedział do mnie w zaimkach żeńskich, nazwali go Sigmą i takie mówię, dobrze.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Zawsze się, szczerze mówiąc, boję się komuś powiedzieć, że jestem osobą trans. Bo nigdy się nie wie, jaka będzie reakcja. Ale w jednym razie dostaję od większości akceptację, więc nie widziałam jak na razie dużej różnicy. Więc chyba nie mam za bardzo różnicy, ale zapewne jak kogoś poznam, to będzie akceptacja.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Nie powiem, że jestem najszczęśliwszą osobą na świecie. Ale też raczej nie mam depresji, więc jest dosyć okej. Tak zawsze jest, że mogę się pośmiać z czegoś, ale też zawsze mogę być poważny. Czy moja tożsamość coś do tego ma? Szczerze mówiąc, trochę tak. Np. jak noszę bindery, to jest mi, szczerze mówiąc, gorzej. Czuję się lepiej, jako że lepiej wyglądam dla siebie, ale trudniej mi się oddycha i mam tego dosyć. Przez to mam takie, że muszę coś nosić, żeby czuć się</i>

	<i>dobrze we swoim ciele, co mnie denerwuje. Bo nie powinno tak być w ogóle. Tak to jest okej dosyć.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>Chyba lęk przed tym wyjściem z szafy do szkoły, strasznie. Tak się bałem, że po prostu będą mnie nauczyciele gnębili czy coś. Bo jednak większość nauczycieli miała taki dosyć... Jedna z nauczycielek mówiła cały czas, że kobiety do kuchni powinny iść. Chociaż ona sama jest kobietą i pracuje w szkole, więc nie wiem, jaki to ma sens. Ale takich miałem nauczycieli, więc się trochę tak bałem tego. Teraz się rekrutowałam do różnych pracy i tak nie wiedziałam, czy mam pisać, że jestem osobą LGBT itd. Bo jeżeli by mnie tylko z tego powodu nie przyjąć, to by było trochę słabo.</i>
Czy kiedykolwiek miałeś myśli rezygnacyjne lub czułeś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Czy miałem myśli samobójcze? Tak, miałem. Przed tym, jak wyszedłem z szafy do rodziców i przed zaczęciem terapii, miałem większe problemy trochę i się ciąłem. Bo się bałem, że mnie szkoła, że mnie rodzina nie zaakceptuje, że będą mieli do mnie problem wszyscy itd. Ale jest lepiej. Miałam taką jedną koleżankę przez Internet. Chyba z Podlasia była. Zawsze pisała do mnie. Nawet jak mi się nie chciało pisać, to ona do mnie pisała. Pisała mi całe swoje, każdą sekundę jej dnia pisywała. I mi jakoś to tak pomagało po prostu, że świat mi się nie kończy.</i>
Czy korzystałeś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Byłem tam raz u psychiatry, teraz będę jeszcze iść. Mam psychologa, tak jakby teraz już mniej się z nim widuje, ale mam psychologa.</i>
Czy myślałeś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Chcę w przyszłości zostać psychologiem, ale nie wiem, bo to filozofię trzeba lubić, a tak jak na razie chyba nie idzie mi za dobrze.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Tak stricte tylko z tym, że mi się nie uda, że coś nie wyjdzie i że się okaże, że to były zmarnowane lata i pieniądze moich rodziców. Że się mylę. Że nie będę w stanie sfinansować tych terapii hormonalnych czy jakichkolwiek innych operacji itd.</i>

Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałbyś, żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>Takie jakieś warsztaty informacyjne zrobić, bo miałam kolegę w podstawówce, który przyszedł do mnie do domu i ja miałam jeszcze wtedy flagę trans na ścianie powieszoną i on się mnie zapytał, co to jest, z jakiego kraju ja niby pochodzę. I trochę było trudno mu tłumaczyć wszystko, ale tak po prostu, żeby ktoś im powiedział, że istnieją takie osoby, że o co w tym chodzi. Może nie, że co tydzień jakieś tam informacje o wszystkim, ale takie po prostu, nie wiem, raz na półrocz, żeby coś powiedzieć, że istnieje coś takiego.</i>
Czy chciałbyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Mniej takie nienawiści, bo jak chodziłem na parady, to też te argumenty są tak głupie, że na przykład, że transpłciowa kobieta zgwałciła dwójkę nieletnich chłopców. Czy coś takiego, jakieś tam siedmiolatków. No to szkoda, ale jaki to ma sens. W sensie nie każda kobieta teraz zgwałciła dzieci. To tak samo o księżach, to że jeden się trafi pedofilem a, że teraz wszyscy są pedofilami.</i>
Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności? Czy masz jakieś rady/ przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>To zawsze się znajdzie ktoś, kto może pomóc. W sensie może to być trudne, żeby w to uwierzyć w ogóle, ale są serwery na różnych platformach. Są forum różne, gdzie można pogadać, gdzie można kupić bindery czy inne rzeczy za bardzo tanie ceny.</i>

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 7 Respondenta

Krystyna lat 18

kobieta identyfikująca się jako osoba biseksualna

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Mam na imię Krystyna. Mam osiemnaście lat. Mieszkam w niedużej miejscowości pod Warszawą. Interesuję się jazdą na nartach, jazdą na snowboardzie i muzyką</i>
W jakim wieku zaczęłaś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Myślę, że od szkoły podstawowej wiedziałam, że zawsze podobali mi się chłopcy i dziewczyny. Swoją tożsamość zaczęłam rozumieć właśnie gdzieś pod koniec szkoły podstawowej.</i>
Czy ujawniłaś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałaś?	<i>Moi rodzice nie wiedzieli o tym, że jestem osobą LGBT, natomiast moje rodzeństwo wie. I ze strony brata spotkałam się z pełną akceptacją mojej tożsamości płciowej. Natomiast moja siostra ma z tym trudność i nie do końca rozumie jak to jest, że zarówno mogę być w związku z kobietą, jak i z mężczyzną.</i>
Czy czujesz wsparcie/akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Tak, mimo wszystko mam poczucie, że moja rodzina mnie wspiera. Przede wszystkim to, że akceptują zarówno mój związek z mężczyzną, jak i z kobietą. To, że kiedy byłam młodsza trudno mi było znaleźć osobę, z którą mogłabym wejść w związek, z uwagi na to, że nie zawsze wiedziałam, czy to ma być chłopak, czy to ma być dziewczyna. Tutaj otrzymywałam zawsze słowa wsparcia i akceptacji. I było to dla mnie bardzo ważne, że mogę rozmawiać ze swoją rodziną o tym.</i>
Czy doświadczyłaś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym	<i>Na początku to było trudne. Na początku były trudne rozmowy. Mówienie o tym i wycucie, żeby zrozumieli, że nie tylko chłopcy, a w tym okresie już dorosłym mężczyźni mogą mi się podobać, ale również kobiety. Jak sobie z tym</i>

Psychospołeczne wyzwania młodzieży LGBT+ w szkole ponadpodstawowej

poradziłaś/ś?	<i>poradziłam? Myślę, że właśnie dzięki rozmowom z najbliższymi udało mi się przejść przez ten najtrudniejszy etap.</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>W starszych klasach podstawówki nie wiedzieli, natomiast w liceum tak. Najbliżsi przyjaciele wiedzą o mojej tożsamości, o mojej orientacji płciowej i spotyka się to z akceptacją. Nie odczuwam wykluczenia czy jakichś form prześladowania w szkole. Również nauczyciele są tolerancyjni, akceptują i często rozmawiają na temat różnych orientacji, na temat LGBT. Także czuję się szanowana i akceptowana ze swoją tożsamością.</i>
Czy spotkałaś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłaś? Czy w przypadku wykluczenia była jakąkolwiek reakcja szkoły?	<i>Nie, nie spotkałam się.</i>
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>To znaczy tak, czuję się bezpiecznie. Myślę sobie, że to bezpieczeństwo pojawiało się z czasem. Nie zawsze tak było, że była grupa chłopców, którzy potrafili się wyśmiewać z osób o innej orientacji czy o innej tożsamości płciowej. Dziewczyny były od początku bardziej tolerancyjne i akceptujące moją orientację. Natomiast w tej chwili, chyba kiedy się już znamy tak dobrze, kiedy wiemy jacy jesteśmy, spędzamy ze sobą dużo czasu, przyjaźnimy się, nie czuję form dyskryminowania.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Mówię o tym otwarcie, nie ukrywam się z tym i nie mam z tym większego problemu, gdyż uważam, że tak, mam prawo być akceptowana, tak jak każdy inny człowiek heteronormatywny.</i>

Psychospołeczne wyzwania młodzieży LGBT+ w szkole ponadpodstawowej

Czy ze strony rówieśników spotkałaś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>Tak, w szkole podstawowej było dużo takich sytuacji trudnych. Nie zawsze każdy rozumiał, o czym mówię. Natomiast w szkole średniej jest już znacznie łatwiej. Całe społeczeństwo jest bardziej akceptujące i tolerancyjne.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Nie, nie mam takiego poczucia, że moja orientacja wpływa na relacje z rówieśnikami.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Ja myślę, że takie codzienne, normalne zupełnie emocje mi towarzyszą na co dzień. I poczucie szczęścia, i smutku, i radości, i rozterek. Natomiast moja orientacja totalnie nie ma wpływu na moje samopoczucie.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>Lęk odczuwałam, natomiast to było w klasach młodszych, kiedy nie do końca wiedziałam jeszcze jak się ukształtuje ta moja orientacja, w którą stronę będę ukierunkowana. depresji nie miałam, ale to chyba wynika z tego, że zawsze miałam rodzinę mocno wspierającą, a przede wszystkim rodzeństwo. Natomiast stres, ja myślę, że stres towarzyszy każdemu człowiekowi w codziennym życiu. Stres towarzyszy każdemu, bez względu na orientację w codziennym życiu.</i>
Czy kiedykolwiek miałaś myśli rezygnacyjne lub czułaś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>Nie, nigdy nie miałam myśli rezygnacyjnych, nie miałam też poczucia, że sobie nie radzę z jakąś sytuacją. Natomiast oczywiście pojawiają się takie myśli, kiedy pojawiają się zwykłe codzienne trudności, kiedy borykam się z problemami dnia codziennego, z codziennymi radościami czy smutkami.</i>
Czy korzystałaś kiedykolwiek ze wsparcia specjalnego?	<i>Ja myślę, że dla mnie taką największą formą wsparcia emocjonalnego była moja rodzina, przy tym też grupa</i>

listycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>rówieśnicza i osoby, z którymi spotykam się na co dzień, do których mam zaufanie, osoby, z którymi wspólnie mogę się śmiać, mogę się podzielić swoimi trudnościami, problemami, swoim smutkiem. Nie korzystałam ze wsparcia psychologa, terapeuty czy jakichś grup w tym konkretnym temacie, natomiast korzystałam z różnych grup w mediach społecznościowych, gdzie osoby LGBT mogą rozmawiać, mogą się dzielić swoimi problemami.</i>
Czy myślałaś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>Plany na przyszłość mam takie, że po szkole średniej chciałabym podjąć studia, być może studia zaoczne tak, żeby rozpocząć również pracę.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Nie mam takich obaw. Obracam się w takim środowisku, które daje mi poczucie bezpieczeństwa i takiej stabilności emocjonalnej. Więc moje obawy absolutnie nie są związane ze środowiskiem, z tym, że nie będę akceptowana, czy będę doświadczała jakiejś nietolerancji ze strony innych osób.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT? Jakie zmiany chciałabyś żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>Myślę, że na pewno chciałabym zwiększyć świadomość całego społeczeństwa na temat osób LGBT. Taką świadomość związaną z tym, że miłość nie ma kolorów, nie ma barw, że każdy człowiek ma prawo kochać, a to kogo kochamy nie powinno być w żaden sposób dyskryminowane. Czy też nie powinno być piętnowane przez osoby heteronormatywne.</i>
Czy chciałabyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co s- dzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Myślę sobie, że taka edukacja na temat osób LGBT powinna się już rozpoczynać w szkole podstawowej, tak żeby każdy miał świadomość tego, wchodząc w okres dojrzewania, co się z nim dzieje, jak dojrzewa ciało, jak dojrzewa umysł, jak działa cała seksualna strona każdego z nas. I że każdy nastolatek w większości ma rozterki czy czasem podejmuje dobre wybory, czy to są właściwe wybory i żeby młodzi ludzie nie obawiali się mówić o tym, że czują popęd seksualny do osoby tej samej płci.</i>

Czy miałabyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności. Czy masz jakieś rady/ przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>Żeby nie bali się rozmawiać przede wszystkim z najbliższymi o swoich trudnościach, o tym, co przeżywają, czyli mam tu na myśli rodziców, rodzeństwo, babcię, dziadka czy najbliższą osobę dorosłą, która jest dla nich ważna.</i>
---	---

Przedstawienie indywidualnych doświadczeń 8 Respondenta

Marek 16 lat

mężczyzna identyfikujący się jako osoba homoseksualna

Pytania	Odpowiedzi
Powiedz coś o sobie. Jak masz na imię, wiek, miejsce zamieszkania, jakie są Twoje zainteresowania?	<i>Jestem z Warszawy, mam 16 lat. Interesuję się muzyką.</i>
W jakim wieku zacząłeś rozumieć swoją tożsamość? Jak do tego doszło?	<i>Tak mniej więcej w 5 klasie. Dobra. Nie wiem, wydaje mi się, że po prostu zacząłem trochę trafiać na jakąś taką więcej jakby prezentację gdzieś w mediach, w kulturze. Na Netflixie oglądam jakieś filmy z takimi wątkami. I nie wiem, jakoś tak trochę mnie to zaczęło przyciągać i wydaje mi się, że jakoś przez to trochę zrozumiałem to.</i>
Czy ujawniłeś się przed rodziną? Z jaką reakcją się spotkałeś?	<i>Znaczy z moją rodziną jest to tyle dziwnie, bo jakby ja nigdy takiego wprost, jakiegoś takiego coming outu nigdy nie zrobiłem. To było jakoś tak, że po prostu przez te kilka lat wydaje mi się, że po prostu moi rodzice się sami z siebie domyślili. Jakby to nie jest coś, o czym jakoś tak rozmawiamy na co dzień.</i>
Czy czujesz wsparcie/akceptację ze strony rodziny, najbliższych krewnych?	<i>Znaczy wydaje mi się, że tak. Wydaje mi się, że trochę wcześniej mieli trochę takie nie do końca jakby podejście do tego. Myślę, że właśnie mogli tego trochę nie rozumieć na początku. Znaczy też zależy kto, bo na przykład mam wrażenie, że jakby na początku trochę, jak zacząłem się trochę bardziej, no nie wiem, chodziłem w takie, że były kiedyś takie tęczowe torby. Na przykład chodziłem z taką torbą, nie wiem, no. Jakoś tak bardziej, jakby czułem jakąś taką większą potrzebę, żeby nosić więcej, nie wiem, jakichś biżuterii czy coś takiego. Albo malować sobie paznokcie.</i>

	<i>Mój tata tak zły był na to. No ewidentnie nie był za bardzo przechylny i najpierw miał trochę takie no, szczególnie jeśli chodzi o to malowanie paznokci. Miałem takie no, tam zmyj to. A teraz już w tym momencie to już, wydaje mi się, że po prostu to zaakceptował, że ja po prostu lubię się w taki sposób wyrażać. mama zawsze była taka dość jakby O, chociażby, to jest w sumie ważna sprawa, mam wrażenie, że też trochę jakby oni trochę mnie mogli wprowadzić w ten temat, bo chwilę wcześniej jak się jakby zorientowałem, że jestem gejem, to było coś takiego, że byliśmy z rodzicami w Londynie i mam wrażenie, że oni trochę chcieli mi właśnie jakby pokazać, że nie ma jednej opcji jakby bycia w związku z ludźmi, po prostu, że jakby istnieje coś takiego, w sensie jak nie heteronormatywność, jakieś takie rzeczy, bo byliśmy w Londynie i wtedy akurat była wyjścia Parada Równości i my poszliśmy na to .to było w 2019 roku.</i>
Czy doświadczyłeś negatywnych reakcji ze strony rodziny? Jeśli tak, jak sobie z tym poradziłeś?	<i>Przez ojca, maluję paznokcie i mu to przeszkadza, kazał mi się np. przebrać jak wychodziłem z domu. Czasami trochę po prostu chciałbym trochę o tym porozmawiać, ale z drugiej strony sobie myślę, że jakby no. Nie wiem, jakoś nie. Po prostu nie czuję potrzeby na razie, może kiedyś.</i>
Jakie było Twoje doświadczenie w szkole związane z coming-outem?	<i>Znaczy w liceum dobrze. jak powiedziałbym, że wydaje mi się, że większość wie, bo jakby no jestem tam dość otwarty. Może nie zwracam uwagi, bo jakby. No po prostu się jakoś nie kryje tym. Bardziej trochę w podstawówce miałem niezbyt dobre doświadczenia z tym. Znaczy w takim sensie, że ja tam zmieniłem podstawówkę tam w szóstej klasie. W pierwszej było w sumie dość dobrze. Znaczy miałem jedną taką trochę negatywną sytuację, bo jakby Miałem przyjaciółkę taką i jakby jej o tym dość wcześniej w sumie już zrobiłem mój coming out.</i> <i>To nie było zbyt dobre z jej strony. Znaczy dalej się przyjaźniła, ale jakby ona już wie, że niezbyt fajną rzecz</i>

	<i>zrobiła, bo trochę mi groziła, że jakby wszystkim powie o tym. No ale no to było w piątej klasie. Ale no w pierwszej podstawówce było dobrze z tym. Ja się nie czułem w ogóle w żaden sposób prześladowany.</i>
Czy spotkałeś się w szkole z jakąkolwiek formą wykluczenia przez rówieśników lub dorosłych? Jak sobie z tym radziłeś? Czy w przypadku wykluczenia była jakąkolwiek reakcja szkoły?	<i>W tej pierwszej. No w drugiej zdecydowanie bardziej. W takim sensie, że No wiadomo, zmieniając szkołę w środku roku, w szóstej klasie. No w każdym razie No nie wiem, było o tyle słabo, bo jakby no trochę mnie wykluczali tam. No po prostu, no nie wiem. Nie bardzo kto chciał ze mną rozmawiać. Po prostu tam dwójkę znajomych, którzy w ogóle ze mną rozmawiali. Przez dane to w ogóle z nimi chyba nie ten...</i>
Czy w aktualnej szkole czujesz się bezpiecznie w kontekście Twojej tożsamości/orientacji? Czy szkoła wpływa w jakimś stopniu na Twoje poczucie bezpieczeństwa?	<i>W liceum tak. Że jakby jest to jednak takie bardziej otwarte miejsce. Tak to chyba nie zauważam.</i>
Jakie masz relacje z rówieśnikami? Czy masz przyjaciół? Czy osoby w szkole wiedzą o Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Tak</i>
Czy ze strony rówieśników spotkałeś się z reakcjami, które były dla Ciebie trudne? Jeśli tak, jaka była Twoja reakcja?	<i>A, znaczy no tak, na ulicy to się zdarzyło parę razy. Jakby nie zaprzeczę jednak, że no parę razy się zdarzyło, że tam na ulicy ktoś mi krzyknął coś. Nie, że jakoś to biorę do siebie. Raczej też w sumie trochę ze względu na to, że czasami się ubieram tak dość, no nie powiedzmy, że ekstrawagancko jakoś specjalnie, ale dość tak po prostu trochę inaczej. No to też parę było sytuacji, że nie wiem, że wszedłem sobie ulicą i ktoś mi robił zdjęcia. Albo no nie wiem, no ludzie się po</i>

	<i>prostu na mnie oglądali w taki bardzo dziwny sposób. Znaczy, to nie były jakieś po prostu stroje. No po prostu miałem spodnie i na to sobie nałożyłem spódnicę.</i>
Czy masz poczucie, że Twoja orientacja/tożsamość ma wpływ na relacje z rówieśnikami i budowanie nowych znajomości?	<i>Tak, wydaje mi się, że tak właśnie. A propos tego, że większość moich znajomych to są dziewczyny, no to właśnie przez to, że no po prostu raczej jakby tak trochę nawet podświadomie się nimi otaczam. No po prostu w otoczeniu kobiet się po prostu czuję trochę bezpieczniej jednak. A na przeszłe, no to tak, to był wpływ. Tam się zdarzyła taka jedna sytuacja, że tam miałem takiego kolegę, z którym się kiedyś przyjaźniłem w podstawówce. No potem, jak już parę lat później zrobiłem coming out, to tak trochę niezbyt mnie lubił. Nawet w ten moment tak było, że w sumie bał w jakimś sensie.</i>
Czy uważasz, że Twoja orientacja/tożsamość może mieć wpływ na Twoje samopoczucie w życiu codziennym?	<i>Nie wiem, powiedziałbym, że chyba raczej nie. Zresztą czasami zdarza się, że mam jakby trochę gorszy humor, no bo po prostu czasami się czuję jednak trochę Jakby chcę porozmawiać o jakimś problemie, który jest wyłączny dla osób homoseksualnych. I jakby trochę nie bardzo mam z kim porozmawiać o tym, bo jednak w otoczeniu nie ma za dużo takich osób konkretnie. Więc jakby no jakieś to po prostu jakiś taki trochę smutek czasami, ale to rzadko raczej.</i>
Jakie sytuacje wywołują u Ciebie trudne emocje?	<i>Nie wiem. Muszę trochę jakoś bardziej się nad tym zastanowić. Wydaje mi się, że większość takich rzeczy, jak coś takiego już to wiąże się to po prostu z jakimś, nie wiem, ubiorem trochę. No bo zdarzało mi się parę razy, że nie wiem, chciałem się jakoś tak ubrać, ale bałem się, że ktoś, coś może na ulicy niezbyt przyjemnie zareagować. Nie wiem. Wydaje mi się, że taki trochę może nie, że lęk, ale taka niepewność trochę mi kojarzy, towarzyszy jak na przykład jadę gdzieś za granicę, bo no wtedy ja tak trochę sprawdzam, czy jednak ta społeczność lokalna jest taka bardziej przychylna, czy nie bardzo.</i>

Czy kiedykolwiek miałeś myśli rezygnacyjne lub czułeś, że nie radzisz sobie z sytuacją? Jeśli tak, czy jest coś/ktoś kto pomaga Ci tych trudnych chwilach?	<i>No, myślę, że kiedyś tak. Teraz nie. Nie wiem, myślę, że jakiś taki bliższy kontakt z taką jedną moją przyjaciółką konkretną, że trochę dużo w sumie rozmawialiśmy bardzo na to, jak się czujemy, bo to było tak mniej więcej w okresie lockdownu do pierwszej klasy, może jeszcze początku.</i>
Czy korzystałeś kiedykolwiek ze wsparcia specjalistycznego np. psycholog/terapeuta /grupy wsparcia?	<i>Nie, nie korzystałem.</i>
Czy myślałeś o przyszłości? Jakie są Twoje plany?	<i>No nie wiem, myślę o studiach jakichś. No i może potem jakieś prace, ale też jakby fajnie by było w sumie. Może bym jeszcze wyprowadził się, może nawet z Polski. Bo nie wiem, może Jakby bym czuł się dobrze w Polsce, ale po prostu jakby chciałbym zobaczyć jakieś inne miejsca też. Znacząco bardzo mi się podoba Berlin. Byłem tu parę razy, więc bardzo mi się tam podoba atmosfera i ten... Jakby się tam bezpiecznie czuję.</i>
Czy masz obawy dotyczące przyszłości, które wynikają z Twojej orientacji/tożsamości?	<i>Znacząco jedyne co by mnie jakoś chyba bardziej martwiło to, że może jakaś dalsza rodzina nie będzie zbyt No może nie zadowolona, ale za bardzo przychylna. Nie wiem, że jakoś odetną mnie czy coś.</i> <i>Kontakt. Ale tak to chyba jakiś nie ma, tak mi się wydaje. Znacząco jedyne co mnie bardziej martwiło to właśnie, że jednak się nie zmieni tak jak jest teraz. No bo wiadomo, fajnie by było jednak kiedyś wziąć z kimś, nie wiem, ślub do coś takiego. Po prostu martwi mnie to, że cały czas jest tak samo i tylko ludzie się burzą na ten temat i nic się w sumie nie dzieje. A i legalizacja związków partnerskich.</i>
Czy uważasz, że w przyszłości nastąpią zmiany w postrzeganiu osób LGBT?	<i>Myślę, że może jakieś takie informacje. Może nie wsparcie, ale np. jak jest WDŻ, czy jakieś takie rzeczy w szkole, żeby poruszały takie tematy osoby LGBT. Nie wiem, no może żeby</i>

Psychospołeczne wyzwania młodzieży LGBT+ w szkole ponadpodstawowej

Jakie zmiany chciałbyś, żeby zostały wprowadzone by wesprzeć młodzież w lepszym funkcjonowaniu społecznym?	<i>były jednak jakieś, no może nie, że wzorce, ale żeby była po prostu jakaś informacja na jakieś takie tematy łatwiej dostępne. I w jakimś takich bardziej rzetelnym źródłach. Ale też może, żeby uczyć po prostu młodsze osoby, że heteronormatyzm nie jest jedyną opcją.</i>
Czy chciałbyś wnieść coś jeszcze do rozmowy, co sądzisz, że jest istotne w kontekście własnych doświadczeń?	<i>Nie</i>
Czy miałbyś jakieś porady dla młodszych koleżanek/kolegów, którzy mogą przechodzić przez podobne trudności? Czy masz jakieś rady/ przesłanie dla innych młodych osób LGBT, które mogą przeżywać podobne trudności?	<i>Może, że jakby Może być teraz ciężko, ale że jakby nawet jeśli nie jesteś w gorszej sytuacji ze swoją rodziną, to to jest zawsze twój wybór, czy chcesz trzymać z nimi kontakt. I to, jakimi ludźmi się otaczasz, to jest twój wybór. I że jeśli jakby ludzie z twojego otoczenia, nie wiem Jakby no po prostu nie akceptują tego, kim jesteś, to Może nie, że odetnij się od nich, ale nie ma sensu trzymać z takimi ludźmi kontakt.</i>

8.2. ANALIZA PRZEPROWADZONEGO BADANIA

W tym podrozdziale omówiono wyniki badania. Badanie skupiało się na obszarach: relacji rodzinnych, rówieśniczych oraz problemów w sferze emocjonalnej. Bardzo istotne było również omówienie trudnego etapu w życiu nastolatka LGBT mianowicie coming-out, czy jak mówi inaczej młodzież „wyjście z szafy”.

Analizę rozpocznie się od tzw. coming outu oraz procesu poznawania własnej tożsamości.

Respondenci jednogłośnie wskazują, że proces odkrywania siebie, swojej tożsamości był procesem niepewnym, pełnym wyzwań tych o podłożu emocjonalnym jak i społecznym. Okres dojrzewania był tu kluczowym momentem pełnym refleksji nad sobą oraz wielu niepewności. Jak wskazują odpowiedzi, okres ten był pełen wyparcia, zagubienia oraz eksperymentowania z tym, z czym będzie komfortowo zanim udało się odnaleźć spójność w budowaniu własnego „ja” i tego kim są.

Wybrane odpowiedzi respondentów: Anna powiedziała: *„Może tak zupełnie świadomie to dwa, trzy lata temu. Wcześniejsze to może były takie lata zastanawiania się.”* – pokazuje to, że dojrzewanie do odkrycia tożsamości wymagało odpowiedniej ilości czasu w przypadku Anny oraz dogłębnej wewnętrznej analizy. Kazimierz o swoim procesie mówił: *„Wydaje mi się, że już się nazywałem, jak miałem 11 lat, Osobą niebinarną. Dopiero w wieku 14 lat się wyautowałem.”* – widzimy tu rozterki młodego wieku oraz to jak złożony jest proces odkrywania tożsamości związanej z płcią. Milo: *„Wiem od około roku. Czulałam coś do koleżanki, ale nie wiedziałam do końca jak do tego podejść.”* – w wypowiedzi Milo mamy przykład odkrywania orientacji jako doświadczenia związanego z budowaniem relacji romantycznej.

Kolejną badaną sferą były relacje panujące w rodzinie respondenta. Tu widać, że relacje z członkami rodziny były raczej ambiwalentne. Dostrzec można, że wsparcie emocjonalne badanych było częściowe, w głównej mierze ze strony matki. Respondenci wskazywali na unikanie tematu w domu i wśród najbliższej rodziny, rosnący dystans emocjonalny jak i duże poczucie lęku przed odrzuceniem. Odrzucenia częściej obawiano się od strony ojca i dalszej rodziny – przy rodzinie wskazywano na przekonania religijne.

Wybrane odpowiedzi respondentów: Anna: *„Z tatą nie bardzo. To jest temat, którego po prostu nie poruszamy.”* Krystian: *„Tata trochę był tak poza tym cały czas. Zawsze używał tego imienia, ale nigdy o to nie pytał.”* Milo: *„Mama wie i powiedziała, że jest w stanie to zrozumieć. Tata nie wie, bo miałby trudność ze zrozumieniem.”* Kazimierz: *„Wyautowałem*

się przez list. Bałem się reakcji rodziców. Mama pochodzi z bardzo katolickiego domu". Pojawiły się również wypowiedzi o pozytywnym zabarwieniu, tak jak wskazał Milo o dziadkach: *„To w ich oczach niczego nie zmienia i że zapraszają mnie i moją dziewczynę do siebie na działkę.”*

Matki są jedną z pierwszych osób, którym dziecko ujawnia swoją tożsamość lub orientację. Matki od narodzin zazwyczaj bardziej są zaangażowane emocjonalnie, wspierają dziecko w ich procesie, podczas gdy ojcowie raczej oponują, reagują z dystansem. Mówi się, że ojcowie doświadczają wewnętrznego konfliktu pomiędzy tym, że kochają i starają się akceptować dziecko i jego wybory, a przekonaniami jakie ma na temat osób LGBT. Ojcowie/mężczyźni częściej też wyrażają negatywne opinie na ten temat. Z wypowiedzi respondentów wynika, że są mniej tolerancyjni. Na fakt, w jakim stopniu ojcowie są tolerancyjni wpływ może mieć wiele aspektów. Jeden z nich to przekazywane z pokolenia na pokolenie normy kulturowe związane z byciem mężczyzną. W wielu społeczeństwach, a na pewno w Polsce, istnieje nadal przekonanie, że każda z płci ma przypisane role. Kobieta ma za zadanie opiekować się domem, zająć w ciężę i wychować potomstwo, natomiast mężczyzna powinien być heteroseksualny i realizować typowo męskie zadania, jak zapewnienie dachu nad głową rodzinie i dbanie o budżet domowy. Ojcowie mają pewne silnie ugruntowane przekonania wobec własnych dzieci np. założenie rodziny, posiadanie potomstwa. Kolejnym czynnikiem jest wiek rodziców respondentów. Wychowywani byli w latach, gdzie w środowisku osoby LGBT były piętnowane, nie mówiło się na głos o seksualności. Mężczyźni/ojcowie wychowywani byli sposobem chłodny, przez co mogą mieć trudność z okazywaniem emocji. Bardzo często brakuje im inteligencji emocjonalnej, empatii, zrozumienia. Widzą tylko i wyłącznie swój punkt widzenia. Podsumowując – matki pod kątem sfery emocjonalnej zazwyczaj są bliżej dzieci niż ojcowie. Bardzo często pełnią w takich sytuacjach funkcję mediatora, pomostu między ojcem, a dzieckiem. Otwartość może pomóc w budowaniu empatycznego oraz wspierającego środowiska dla młodzieży.

W kontekście sfery związanej z relacjami rówieśniczymi respondenci wskazywali dwojake podejście do sytuacji. Z jednej strony bardzo selektywne podejście i otwieranie się przed jedną wybraną bliską osobą, z drugiej strony wycofanie się z relacji, ostrożność wobec grup. Relacje jak wskazują, warunkuje poczucie bezpieczeństwa oraz przewidywalność w zachowaniu otoczenia jak i ich reakcje.

Wybrane odpowiedzi respondentów: Franciszek: *„W szkole wie tylko jedna znajoma... Inni mogą się domyślać. Ubiór nie jest wyzywający – tylko na scenie.”* Kazimierz: *„Mam*

dużo przyjaciół. Ale muszę zawsze sprawdzić, czy ktoś akceptuje. Inaczej wpadam w panikę.”
Milo: *„Nie powiedziałam nikomu w klasie... Mam poczucie, że nie jestem na to gotowa.”*

Respondenci wskazują też na fakt, że w szkole podstawowej nie mieli odwagi się otworzyć. Warunkować może to niska dojrzałość emocjonalna otoczenia oraz brak wsparcia ze strony dorosłych. Zwracali również uwagę na obawę związaną z wykluczeniem przez społeczeństwo, w którym się znajdują. Kazimierz: *„Jak ktoś mnie pyta o imię albo czy jestem chłopak czy dziewczyna, to po prostu nagle wpadam w panikę.”*

Przedostatnia sfera – problemy o podłożu emocjonalnym. Respondenci wskazywali na silne emocje, które pojawiają się w związku z ukrywaniem się przed światem, obawą odrzucenia, a także samotnością. Często wskazywanymi emocjami był wstyd, złość, frustracja, niepokój o każdy dzień. Zauważyć można również ambiwalentne podejście wobec siebie i milczenia na temat tego kim się jest.

Wybrane odpowiedzi respondentów: Anna: *„To niepokój, albo przynajmniej jakieś takie negatywne emocje... Czasami mam złość, że z czymś się ukrywam.”* Franciszek: *„Nie pozwalam sobie na złość, bo u mnie złość idzie w stronę smutku i rezygnacji.”* Milo: *„Byłam zła na siebie, że byłam z chłopakiem, którego okłamywałam.”*

Ostatnia poruszana sfera dotyczy zdrowia psychicznego uczestników badania. Większość osób mówiła o tym, że ich stan psychiczny się pogorszył. Dysforia, stany lękowe, stany depresyjne, myśli rezygnacyjne, wypalenie emocjonalne. Opisywane jest to i przedstawione jako chroniczne napięcie powiązane z brakiem akceptacji i ukrywaniem się przed najbliższymi.

Wybrane odpowiedzi respondentów: Kazimierz: *„Wpadłem w depresję, nie miałem siły totalnie na nic. Chroniczne udawanie kogoś, kim nie jestem, jest okropne.”* Krystian: *„Miałem myśli rezygnacyjne. Teraz już się z tym trochę pogodziłem. Terapia mi bardzo pomogła.”* Franciszek: *„Zdarzało się, że chciałem się pociąć, żeby zwrócić na siebie uwagę, ale nigdy na poważnie.”*

9. DYSKUSJA

Niniejsza praca miała na celu zbadanie z jakimi wyzwaniami psychospołecznymi mierzy się młodzież identyfikująca się jako LGBT. Analizowane były podczas badania obszary takie jak relacje rówieśnicze, rodzinne, zdrowie psychiczne i emocje oraz coming-out. Podczas przeprowadzanych wywiadów udało się zidentyfikować kluczowe problemy, z którymi mierzą się w życiu codziennym nastolatki.

Porównanie wyników badań własnych z przykładowymi ogólnopolskimi raportami dotyczącymi tematyki wyzwań psychospołecznych młodzieży LGBT w Polsce.

1. Odkrywanie własnej tożsamości oraz coming out

W badaniu respondenci wskazali, że proces ten był przepełniony niepewnością, eksperymentowaniem z własnym „ja” oraz wyparciem. Okres dojrzewania był ważnym momentem, gdzie respondenci pochylali się nad refleksją nad własnym życiem. O takich doświadczeniach mówi też raport "Sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce za lata 2019–2020" który pokazuje, że aż 74% młodzieży LGBT+ nie mówi otwarcie o swojej orientacji czy tożsamości płciowej z powodu strachu przed odrzuceniem i agresją (Bulska at. al., 2021)

2. Relacje w rodzinne

W badaniu relacje z rodziną były ambiwalentne. Respondenci wskazywali na częściowe wsparcie emocjonalne, głównie ze strony matek, podczas gdy ojcowie często unikali tematu lub reagowali z dystansem. W raporcie "Jesteśmy rodziną. Co myślą Polacy i Polki o rodzinach osób LGBT+" opublikowanym przez Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza w 2021 roku, 61% matek i 53% ojców w pełni akceptuje swoje dzieci LGBT+. Z drugiej strony nadal istnieje znaczna część rodziców, którzy nie akceptują swoich dzieci, co może wynikać z przekonań religijnych lub społecznych. (Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza, 2021)

3. Relacje z rówieśnikami

Respondenci w badaniu wskazywali na selektywne otwieranie się przed wybranymi osobami oraz ostrożność w relacjach grupowych z powodu obawy przed odrzuceniem. W raporcie "Sytuacja społeczna osób LGBT+ w Polsce za lata 2019–2020", 98% osób LGBTQ+ w Polsce doświadczyło różnego typu mikroagresji w latach 2019-2020. Ponad połowa osób badanych wspomniała, że w ciągu ostatnich dwóch lat padła ofiarą gorszego

traktowania w miejscu publicznym w przypadkach, gdy ich tożsamość lub orientacja były jawne (Kampania Przeciw Homofobii i Stowarzyszenie Lambda Warszawa, 2021).

4. Problemy emocjonalne oraz zdrowie psychiczne

Badanie wskazuje na silne emocje związane z ukrywaniem tożsamości: wstyd, złość, frustrację i niepokój. Większość badanych wskazuje również na pogorszenie stanu psychicznego. Raport Kampanii Przeciw Homofobii wskazuje, że 55% uczniów LGBT+ ma umiarkowane nasilone lub silne objawy depresji, ponad połowa miała myśli samobójcze. Dyskryminacja i brak akceptacji prowadzą do pogorszenia stanu psychicznego młodzieży LGBT+ (Kampania Przeciw Homofobii i Stowarzyszenie Lambda Warszawa, 2021).

10. OGRANICZENIA BADANIA

1. Trudnością w przeprowadzanych wywiadach było odnalezienie odpowiedniej liczby respondentów.
2. Mimo stosunkowo małej grupy, wielu uczniów odmówiło wzięcia udziału w badaniu, między innymi dlatego, że rodzina, najbliżsi nie wiedzą o ich tożsamości/orientacji.
3. Dodatkowo badanie wymagało zgody w udziale udzielonej przez rodzica, nie zamierzałam ingerować w proces coming-outu.
4. Trudnością w tym przypadku było również to, że badanie obejmuje stosunkowo małą grupę uczestników, co prowadzić może do generalizacji wyniku.
5. Badanie uwzględniło wąski zakres osób LGBT, w przyszłości warto by było skupić się na każdej grupie oddzielnie.
6. Wartościowym badaniem mogłoby się okazać badanie różnic pomiędzy grupami tożsamościowymi w rozwoju psychospołecznym.
7. Warto też w przyszłych badaniach pochylić się nad rolą i wpływem szkoły, masmediów na rozwój nastolatków LGBT.

11. WNIOSKI I POSTULATY

Wniosek z badań nasuwa się jeden, nadal jesteśmy mało tolerancyjnym narodem. Konieczne jest stworzenie przestrzeni, które będą otwarte, przyjazne, akceptujące nastolatków LGBT.

Wspierające środowisko znacząco wpłynie na poprawę życia, stosunki międzyludzkie. Wrośnie poczucie przynależności oraz poczucie bezpieczeństwa.

Wyzwania psychospołeczne młodzieży LGBT są problemem o gruncie wieloaspektowym, złożonym, który odgrywa ogromną rolę w ich rozwoju społecznym, emocjonalnym i psychicznym. Większe szanse na przejście przez drogę odkrywania się (coming-out) mają nastolatki, którzy otrzymują wsparcie w domu, wsparcie najbliższych przyjaciół i środowiska w którym się rozwijają. Dużą rolę odgrywa tu również szkoła, osoby dorosłe jak i organizacje pozarządowe które działają stacjonarnie i online. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby podejmować działania, które będą miały na celu tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której młodzież będzie czuła się akceptowana.

Po analizie materiału z przeprowadzonego badania nasuwają także poniższe postulaty:

- Antydyskryminacyjna edukacja - to chyba najważniejszy punkt tej pracy. W Polsce mimo mówienia o tolerancji, tak naprawdę jej nie ma. W szkołach i instytucjach edukacyjnych brakuje programów które zapobiegłyby dyskryminacji osób LGBT. W każdej szkole powinno uczyć się młodzież szacunku do różnorodności. Szkoła w której przeprowadzane było badanie, jest szkołą demokratyczną, otwartą i bezpieczną. W Polsce istnieje kilka takich szkół w większych miastach. Może w przyszłości inne szkoły pójść za przykładem tej wybranej?
- Przeszkolenie kadry nauczycielskiej - nauczyciele by lepiej rozumieć potrzeby młodzieży LGBT powinni przechodzić szkolenia. Jak wskazują osoby badane, nauczyciele często myślą zaimki, zwracają się w nieodpowiedni sposób, zdarzyły się nawet transfobiczne komentarze. Osoby dorosłe, tu nauczyciele, powinni wspierać każdą młodą osobę w jej rozwoju. Niezależnie jakiej jest orientacji.
- Dedykowane wsparcie terapeutyczne oraz psychologiczne - kluczowe jest wsparcie sfery emocjonalnej i psychicznej u młodych osób LGBT. Tak samo jak w przypadku nauczycieli, tu też istotne jest by edukować terapeutów, psychologów w zakresie odpowiedniego zrozumienia i wsparcia. Bardzo ważne jest by zapewnić dostęp do

bezpiecznej, neutralnej przestrzeni, w której młode osoby mogą dzielić się trudnościami. W przyszłości mogłoby to zmniejszyć odsetek zachorowań na depresję czy też zmniejszyć liczbę podejmowanych prób samobójczych. Przy temacie pomocowym, ważne jest też tworzenie grup wsparcia osób z podobnymi problemami, które dałyby wsparcie osobom LGBT i pomogło w nawiązaniu bezpiecznych relacji z innymi. Grupy te mogą pełnić dwie funkcje. Wsparcia emocjonalnego oraz wsparcia edukacyjnego, co by mogło wesprzeć w trudach dnia codziennego.

- Współpraca z organizacjami działającymi na rzecz osób LGBT - powstaje coraz więcej pozarządowych instytucji, które na celu mają edukowanie oraz wsparcie osób LGBT. Organizacje te wspierają młode osoby w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z poszukiwaniem tożsamości.

12. BIBLIOGRAFIA

1. Apanowicz, J. (2002). *Metodologia Ogólna*. Wydawnictwo Bernadroinum.
2. Arcimowicz, K., Wasiak-Radoszewski, A., & Dębska, K. (2014). *Polski dyskurs publiczny dotyczący rodzin z wyboru w latach 2003–2013*. *Studia Socjologiczne*, 4(215).
3. Bielska, B. (2018). *Potencjał zmiany Rezultaty działania ruchu społecznego na przykładzie aktywizmu LGBT w Polsce*. [Rozprawa doktorska, Uniwersytet Mikołaja Kopernika]. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
4. Borzucka-Sitkiewicz, K., & Kowalczevska-Grabowska, K. (2024). *Wspieranie potencjału psychospołecznego młodzieży na przykładzie projektu me_HeLi-D*. *Kultura – Przemiany – Edukacja*, tom specjalny.
5. Burski, J., Czapla, K. (2021). *Sytuacja singapurskiej społeczności LGBT*. *International Studies. Interdisciplinary Political and Cultural Journal*, 28(2).
6. Brzeziński, J. (1999). *Metodologia badań psychologicznych*. PWN.
7. Chojnicka, J. (2024). *Globalny język LGBTQ+ w polskich narracjach o tranżycji*. *InterAlia*, 19/2024. [InterAlia-19-2024.pdf](#) (dostęp 15.02.2025).
8. Cieślarczyk, M., Chojnacki, Z., Mróz, M., Sirko, S. (2006). *Metody i narzędzia badawcze oraz elementy statystyki stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*. Akademia Obrony Narodowej, nr wydania II.
9. Czerwiec, K. (2021). *Společno-kulturowe mechanizmy funkcjonowania osoby transpłciowej*. *Edukacja Międzykulturowa*, 2(15).
10. Czeszejko-Sochacka, K. (2019). „Inność drażni jednakowość” – kilka uwag o problematyce dyskryminacji osób LGBT ze szczególnym uwzględnieniem przepisów kodeksu karnego. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 81(2).
11. Derda, M. (2022). *Literatura piękna jako forma komunikacji z młodzieżą. Problemy społeczności LGBT+ na przykładzie twórczości Natalii Osińskiej*. *Bibliotheca Nostra. Śląski Kwartalnik Naukowy*, 1(63).
12. Dora, M., Furgał, E. (2021). *Nastolatki LGBT+ w spektrum autyzmu: Poradnik dla specjalistów*. Fundacja Dziewczyny w Spektrum.
13. Feeney, K. (2022). *Unia równości: strategia na rzecz równości osób LGBTIQ na lata 2020-2025*. *Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej*, (2022/C 61/08).

14. Frankfort-Nachmias, C., Nachmias, D. (2006). *Metody badawcze w naukach społecznych*. PWN.
15. Galewicz, W. (2009). *O etyce badań naukowych*. Diametros nr 19 (marzec 2009)
16. Hańderek, J., & Zawadzka, K. (2022). *Idea równości dla społeczności LGBT w kontekście praw człowieka*. Analiza i Egzystencja, 57(1).
17. Kampania Przeciw Homofobii, Lambdy Warszawa i Centrum Badań nad Uprzedzeniami UW. (2021). *Sytuacja społeczna osób LGBTA w Polsce. Raport za lata 2019–2020*. Pobrane z *Sytuacja-spoeczna-osob-LGBTA-w-PL-CBU-1.pdf* (dostęp 20.05.2025).
18. Kampania przeciw homofobii. (2021). *Sytuacja społeczna osób LGBTA w Polsce. Raport za lata 2019–2020. Przegląd najważniejszych danych*. Pobrane z *raport-maly-2019-2020.pdf* (dostęp 20.05.2025).
19. Kijak, R. (2020). *Uczeń o nieheteronormatywnej tożsamości w polskiej szkole: podejście teoretyczne i profilaktyka zdrowia seksualnego*. Seksuologia Polska, 18.
20. Kita, M. (2014). *Ewolucja coming outu w kontekście związków języka i kultury*. Forum Lingwistyczne, nr 1.
21. Kita, M. (2016). *Coming out w polskiej przestrzeni dyskursywnej* [Research, University of Silesia]. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
22. Kołodziej, K. (2019). *Sytuacja młodzieży LGBT w Polsce*. Zeszyty Naukowe WSG, 35(4).
23. Kołodziej, K., Sowińska, D. (2024). *Myśli samobójcze u polskiej młodzieży LGBT+ w Polsce z podziałem na województwa, rok 2021*. Przegląd Naukowo -Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*, 17(2).
24. Kowalczyk, R., Rodzinka, M., Krzystanek, M. (2016). *Zdrowie LGBT Przewodnik dla kadry medycznej*. Kampania Przeciw Homofobii.
25. Kowalska, M. (2018). *Tranzycja rodziców transpłciowych. Konteksty psychospołeczne i wychowawcze**. Educational Psychology 55(13).
26. Kurowska, J. (2025). *Nastolatek LGBT – zrozumieć orientację i płciowość*. Niebieska linia. Pobrane z <https://niebieska linia.org/nastolatek-lgbt-zrozumiec-orientacje-i-plciowosc/> (dostęp 10.01.2025).
27. Krysiński, P., Pamuła, N. (2024). *Działania bibliotek i organizacji bibliotecznych na rzecz promowania inkluzywności i różnorodności w odniesieniu do społeczności LGBTQ+*. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

28. Krajewski, M. (2020). *O metodologii i zasadach pisarstwa naukowego*. Oficyna Wydawnicza Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica WN Novum Sp. z o.o.
29. Lekka-Kowalik, A. (1998). *Etyka badań naukowych - nowa dyscyplina filozoficzna*. Roczniki Filozoficzne. Tom: Ethos, nr 4 (44). KUL.
30. Leżucha, M., & Czerwiec, K. (2022). *Transpłciowość dzieci i młodzieży. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*. Studia Pedagogiczne. 202 2, t. 41.
31. Majcher-Legawiec, U., Amin, M., Bobula, S., Cieślík, L., Czechowska, Z., Kulesza-Tałań, D., Martynowicz, D., Panasiuk, J., Żmijewska, E. (2023). *Edukacja dla równości*. Fundacja Wspierania Kultury i Języka Polskiego im. Mikołaja Reja w Krakowie.
32. Maszke, A. W., (2008). *Metody i Techniki badań pedagogicznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
33. Marianowicz-Szczygiela, A. (2022). *Wzrost zaburzeń tożsamości płci wśród dzieci i młodzieży – dane z 10 krajów. Możliwe wyjaśnienia, wnioski dla rodziców*. KWARTALNIK NAUKOWY FIDES ET RATIO, 1(49).
34. Mazurczak, A., Mrowicki, M., Adamczewska-Stachura, M. (2019). *Sytuacja prawna osób nieheteroseksualnych i transpłciowych w Polsce*. Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich, 6.
35. Melnyk, V., Lappo, L. (2017). *Młodzież LGBTQ w mojej szkole może na mnie liczyć! Przewodnik dla nauczycieli i nauczycielek*. Kampania Przeciw Homofobii.
36. Mikut, M. (2022). *Autyzm? Od tego mam zalety*). *Wyjątkowość neuroróżnorodności*. Niepełnosprawność i Rehabilitacja, nr 4.
37. Mosiek, P. (2023). *Szkoła wobec odmienności i różnorodności – współczesne wyzwania. Komunikaty i sprawozdania*. Pedagogika Społeczna Nova 3(6).
38. Niewielska, M. (2021). *Zarys historii amerykańskiej i polskiej młodzieżowej literatury LGBT. Dzieciństwo*. Literatura i Kultura, 3(1).
39. Nowak, S. (2007). *Metodologia badań społecznych*. PWN.
40. Okoń, W. (2009). *Słownik pedagogiczny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
41. Pilch, T., & Bauman, T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. (Strategie ilościowe i jakościowe)*. PWN.
42. Ryszawy, S. A. (2023). *(Nie)inni? - autostereotyp osób o orientacji homoseksualnej*. Edukacja Międzykulturowa, 1.
43. Skorny, Z. (1984). *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki: przewodnik*

metodologiczny dla studiujących nauczycieli. PWN.

44. Skrzypek, P. (2022). *Porównanie sytuacji prawnej osób LGBT+ w Polsce i Hiszpanii w latach 1930–2021*. Eastern Review, Tom 11(Numer 2).
45. Stobiecka, D. (2022). *Różnorodność w rodzinie. Działania stowarzyszenia matek, ojców i sojuszników osób LGBTQIA My, Rodzice*. Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne, 1(14).
46. Sztumski, J. (2010). *Wstęp do metod i technik badań społecznych*. Wydawnictwo Śląsk.
47. Świerszcz, J., Magic, J., Dułak, K., Kosińska, M., Ślifirska, O., Gąsieniec, A. (2016). *Lekcja Równości* (II ed.). Kampania Przeciw Homofobii.
48. Sadura, P. (2020). *Liberalizacja i sekularyzacja społeczeństwa polskiego 1989–2020*. Friedrich-Ebert-Stiftung.
49. Starodubtseva, A. (2023). *Narratyw Wielka Wojna Ojczyźniana w ideologii „świata rosyjskiego”*. Zeszyty Studenckiego Ruchu Naukowego, 32.
50. Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza. (2021). *Jesteśmy rodziną. Co myślą Polacy i Polki o rodzinach osób LGBT+? Raport Stowarzyszenia Miłość Nie Wyklucza*. Pobrane z [Jestesmy-Rodzina_Co-mysla-Polacy-i-Polki-o-rodzinach-osob-LGBT_Raport-z-badan_Milosc-Nie-Wyklucza_2021.pdf](#) (dostęp 20.05.2025).
51. Szadura-Urbańska, E., & Wilczek, J. (2023). *Bezdomność osób LGBT+: Raport z badań*. Ogólnopolska Federacja na rzecz Rozwiązywania Problemu Bezdomności.
52. Uliasz, T., & Jąderek, I. (2017). *Akceptacja osób LGBT w szkole i w domu*. Czasopismo Pedagogiczne, 1(4).
53. Uryga, D. (2018). *Ruch społeczny na rzecz praw osób LGBT+ Między rodziną a szkołą*. Pedagogika Społeczna, 4(70).
54. World Health Organization. (2023). *Udzielanie pomocy dzieciom i młodzieży, które zostały wykorzystane seksualnie: Wytyczne kliniczne opracowane przez WHO*. Pobrane z <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367637/WHO-EURO-2023-38724-38724-69320-pol.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (dostęp 10.01.2025)



ISBN 978-83-68761-21-4