



Analiza kondycji psychicznej uczniów, rodziców i nauczycieli w oparciu o badania przeprowadzone przez SPPT w Tarnowie

Raport z badań

Agnieszka Latos, Paulina Jawień

Spis treści

I.	Wprowadzenie.....	2
II.	Badanie.....	4
	Metoda	
	Próba badawcza	
III.	Wyniki badań.....	8
	Wpływ pandemii na stan psychiczny	
	Jakość życia przed pandemią i w trakcie jej trwania w ocenie rodziców	
	Wyzwania towarzyszące pandemii	
	Straty poniesione podczas pandemii	
	Nauczanie zdalne	
	Zyski związane z czasem pandemii	
	Czynniki wspierające w radzeniu sobie z przedłużającym kryzysem związanym z pandemią	
	Czynniki wspierające rodzinę podczas pandemii	
	Oczekiwania wobec zewnętrznych instytucji pomocowych, oraz szkoły	
IV.	Wnioski i podsumowanie.....	28

Izolacja i okres ograniczenia pracy szkół na początku wybuchu pandemii w Europie było przewidziane na krótki czas. Ogłoszone ograniczenie pracy placówek oświatowych od 12 marca 2020 roku było sukcesywnie przedłużane, uczniowie wracali do szkół po czym następowało zdalne nauczanie, dopiero 25 maja 2021 r. wszyscy uczniowie powrócili do nauki stacjonarnej, co wiązało się z dużą niepewnością zarówno wśród uczniów, nauczycieli jak i rodziców. Dużą niewiadomą było w owym czasie jak wszyscy odnajdą się w nowej rzeczywistości, zasady życia społecznego zmieniły się diametralnie. Bliskość, relacje międzyludzkie, brak dystansu fizycznego okazały się źródłem zagrożenia zdrowia i życia a podstawowym środkiem zapobiegania zakażeniu stały się izolacja i dystans. Wspólne dla wszystkich było poczucie zagrożenia, niepewność oraz obawy związane nie tylko z zachorowaniem ale również z pogarszającą się sytuacją materialną, znużeniem nauczaniem zdalnym, utratą relacji z bliskimi. Wakacje 2020 r. oraz spadek zachorowań sprawiły chwilowe wytchnienie od trosk związanych z pandemią, zniesiono część obostrzeń, można było swobodnie się przemieszczać w większości krajów. Nowy rok szkolny choć rozpoczęty w trybie stacjonarnym 1 września 2020 r. już od października realizowany był w trybie online, również ponownie wprowadzono w całym kraju obostrzenia, które w mniejszym lub większym nasileniu trwały aż do maja 2021 roku. Warto tu przypomnieć przykład zmian jakie miały miejsce w edukacji dzieci i młodzieży.

- 1 września 2020 r. – wszyscy uczniowie rozpoczęli naukę stacjonarną;
- od 24 października 2020 r. uczniowie klasy IV-VIII szkoły podstawowej oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych (od 19 października 2020 r. uczniowie szkół ponadpodstawowych (w strefie żółtej i czerwonej) do 16 maja 2021 r. – kształcenie na odległość;
- od 9 listopada 2020 r. do 17 stycznia 2021 r. – klasy I-III szkoły podstawowej przeszły na kształcenie na odległość;
- od 18 stycznia 2021 r. do 28 lutego 2021 r. – klasy I-III szkoły podstawowej – nauczanie stacjonarne;
- od 1 marca 2021 r. nastąpiło zróżnicowanie formy nauki klas I-III szkoły podstawowej w regionach:
- od 1-14 marca br. – województwo warmińsko-mazurskie hybrydowo ,
- od 15 do 28 marca br. – hybrydowo 4 województwa (lubuskie, mazowieckie, pomorskie i warmińsko-mazurskie),

- od 22 marca do 11 kwietnia br. uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych dla dzieci i młodzieży w całym kraju – kształcenie na odległość,
- od 12 kwietnia do 25 kwietnia 2021 r. – kształcenie na odległość (od 19 kwietnia 2021 r. przedszkola stacjonarnie oraz przedłużenie ograniczeń w funkcjonowaniu pozostałych jednostek systemu oświaty do 25 kwietnia 2021 r.),
- od 26 kwietnia do 2 maja 2021 r. lekcje w trybie hybrydowym w klasach I-III w szkołach podstawowych w 11 województwach: zachodniopomorskim, pomorskim, warmińsko-mazurskim, lubuskim, kujawsko-pomorskim, mazowieckim, podlaskim, świętokrzyskim, lubelskim, podkarpackim, małopolskim. Uczniowie z pozostałych klas mieli zajęcia na dotychczasowych zasadach. W pozostałych województwach, tj.: śląskim, dolnośląskim, wielkopolskim, łódzkim i opolskim, uczniowie uczyli się dalej na odległość.
- 29 marca 2021 r. – 18 kwietnia 2021 r. – zamknięte przedszkola;
- od 3 maja br. klasy I-III szkoły podstawowej w całym kraju wróciły do nauki w trybie stacjonarnym;
- od 17 maja 2021 r. do 30 maja 2021 r. klasy IV-VIII szkoły podstawowej i uczniowie szkół ponadpodstawowych – nauka w trybie hybrydowym;
- od 31 maja 2021 r. uczniowie powrócili do regularnej nauki stacjonarnej.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podsumowanie-roku-szkolnego-2020/2021>

Powyższy przykład pokazuje jak zmienna była sytuacja w edukacji uczniów, co pośrednio wpłynęło na życie ich rodzin.

Brak stałości, poczucie braku pewności co do przyszłości, poczucie zagrożenia, frustracja, obawy – to wszystko wpłynęło na życie każdego człowieka a co za tym idzie zmiany zaszły w całym społeczeństwie.

Z analizy wielu badań, które zostały przeprowadzone w trakcie trwania pandemii wynika jasny wniosek, że izolacja, przedłużający się kryzys ma negatywny wpływ na psychikę człowieka. Część emocji przeżywana w tym okresie jest naturalną odpowiedzią naszego mózgu na poczucie zagrożenia np. przeżywanie emocji lęku, nudy, frustracji, żalu, reakcje wycofania lub walki w początkowej fazie pandemii. Niemniej jednak przyjmuje się, że jeśli kryzys trwa dłużej (powyżej 6 tygodni) ma on tendencje do generowania poważnych konsekwencji dla psychiki człowieka. Dotykają one szczególnie osoby, które już wcześniej miały problemy natury psychicznej m.in. mający epizody depresyjne, fobie, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia psychotyczne. Osoby cierpiące na zaburzenia depresyjne, lęk społeczny początkowo odczuwały dużą ulgę nie musząc wychodzić z domu, wraz z upływem czasu izolacja, brak społecznych kontaktów powodował pogłębienie się zaburzeń. Nie można również pominąć faktu, że w trakcie pandemii nasiliła się przemoc domowa, wynikająca z przymusu ciągłego przebywania wspólnie najczęściej na niewielkiej przestrzeni mieszkania lub domu (dotyczy to szczególnie rodzin, gdzie już wcześniej dochodziło do agresji lub przemocy psychicznej lub fizycznej). Potwierdzają to dane policji, kuratorów sądowych oraz wyniki badań, także tych przeprowadzonych przez SPPT.

Niniejszy raport stanowi omówienie problematyki wpływu pandemii koronawirusa na życie i nastroje młodych ludzi, ich rodziców oraz nauczycieli w Tarnowie. Założeniem tego projektu badawczego było sprawdzenie jak badani radzili sobie z izolacją na początku pandemii (2 miesiące od ogłoszenia obostrzeń) i po roku jej trwania. Jest również próbą odpowiedzi w jaki sposób uzyskane dane mogą posłużyć w bieżącej pracy z młodymi ludźmi oraz w jaki sposób można wesprzeć zarówno uczniów jak i dorosłych.

Badanie

Metoda

W badaniach przeprowadzonych na potrzeby niniejszej pracy wykorzystano kwestionariusze ankietowe przygotowane przez pracowników Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno – Terapeutycznej, ankiety przygotowano w formie formularza google, dostępnego poprzez linki, które zostały rozesłane do wszystkich tarnowskich szkół z prośbą o udostępnienie ich uczniom w wieku 13-19 lat, rodzicom i nauczycielom (poprzez edziennik). Narzędziem wykorzystanym do badania były ankieta audytoryjna składająca się z pytań zamkniętych i otwartych z możliwością wyboru jednej lub kilku odpowiedzi (niektóre pytania były w formie skali). Narzędzie zostało wybrane ze względu na możliwość uzyskania informacji o charakterze

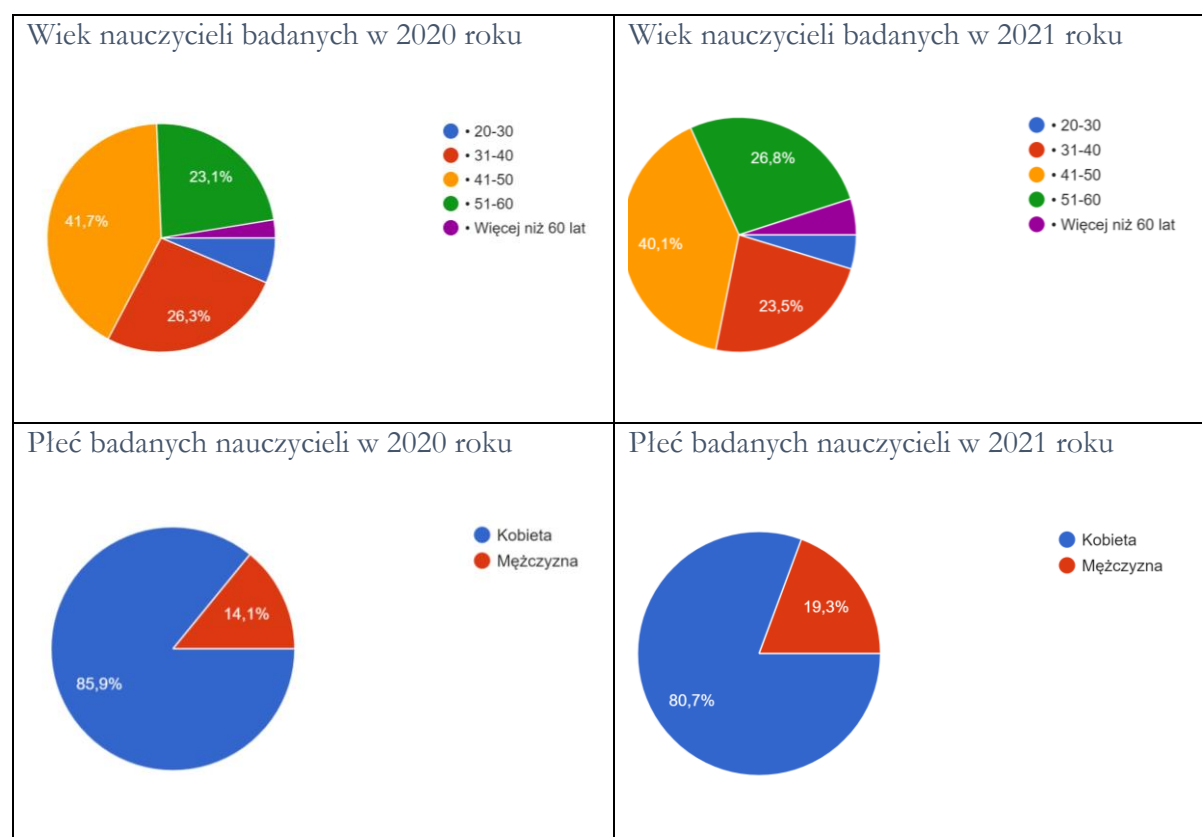
ilościowym i jakościowym. Wybór ankiety audytoryjnej jako narzędzia badawczego miał istotne znaczenie ze względu na konieczność zebrania stosunkowo dużego materiału do badań w jak najkrótszym czasie. Ponieważ ankieta jest również narzędziem edukacyjnym, została skonstruowana w ten sposób, by nie wzmacniać negatywnych zachowań i jednocześnie pogłębić samoświadomość na dany temat. Zarówno w 2020 jak i 2021 roku przygotowano osobno do każdej grupy badawczej ankietę dostosowaną zarówno do wieku jak i do roli jaką pełnią w społeczeństwie (uczniowie, rodzice, nauczyciele). W 2021 roku wszystkie ankiety zostały nieco zmodyfikowane, tak aby uwzględnić kontekst zmiany jaka nastąpiła po roku trwania pandemii, min. zadano pytanie o oczekiwania związane z nowym rokiem szkolnym i konsekwencjami przedłużającego się kryzysu.

Próba badawcza

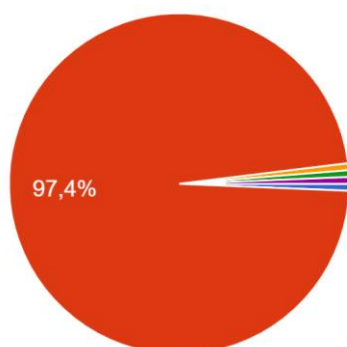
Badaniem zostali objęci uczniowie tarnowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych w wieku 13-19 lat, nauczyciele tarnowskich szkół oraz rodzice tarnowskich uczniów.

Nauczyciele

Próba badawcza w 2020 roku wyniosła 158 osób a w 2021 roku 363 osoby. Najczęściej były to kobiety, w wieku 41-50 lat, pracujące zdalnie z uczniami.

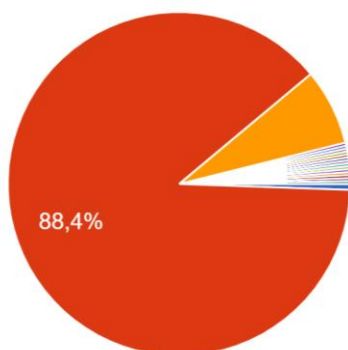


Aktywność zawodowa nauczycieli w czasie pandemii w 2020



- w czasie wybuchu epidemii nie byłam/łem aktywna/y zawodowo
- w czasie kwarantanny pracuję, ale inaczej niż do tej pory (zdalnie, z domu...)
- w czasie kwarantanny pracuję w takiej samej formie jak wcześniej
- w czasie kwarantanny byłem/jestem głównie na zwolnieniu/zasiłku opiekuń...
- Oprócz nauczania przedmiotu tworzyłem platformy nauczania zdalnego dla szk...

Aktywność zawodowa w czasie pandemii w 2021

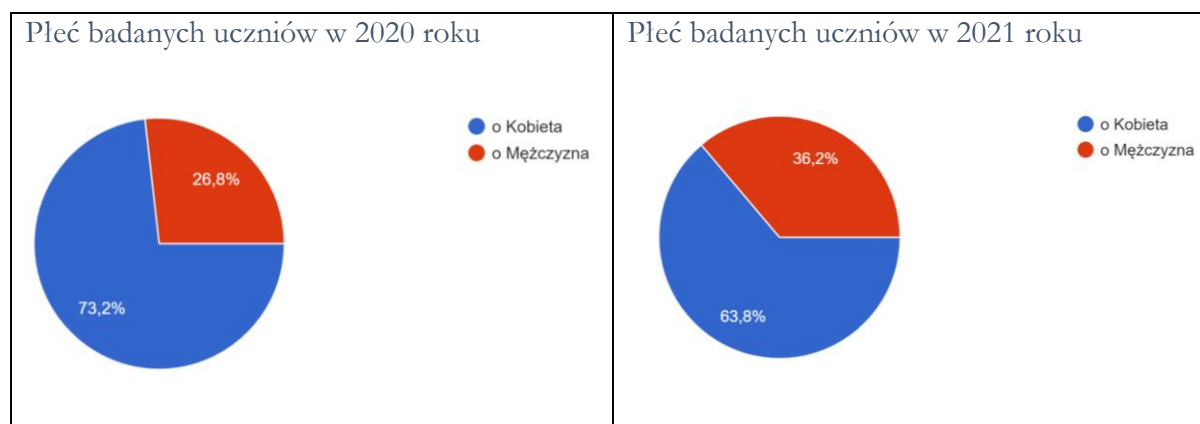


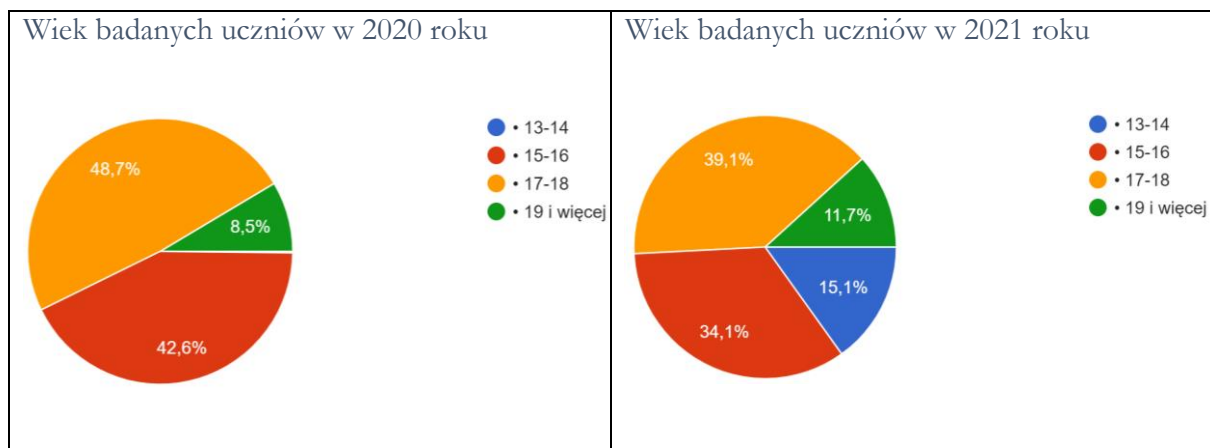
- nie jestem aktywna/y zawodowo
- pracuję, ale inaczej niż do tej pory (z...)
- pracuję w takiej samej formie jak prz...
- jestem głównie na zwolnieniu lekarsk...
- praca część zdalnie (zajęcia jako nauc...
- pracuję zdalnie w miejscu pracy lub z...
- pracuję zdalnie z domu jako nauczyci...
- zdalnie i stacjonarnie w szkole

▲ 1/3 ▼

Uczniowie

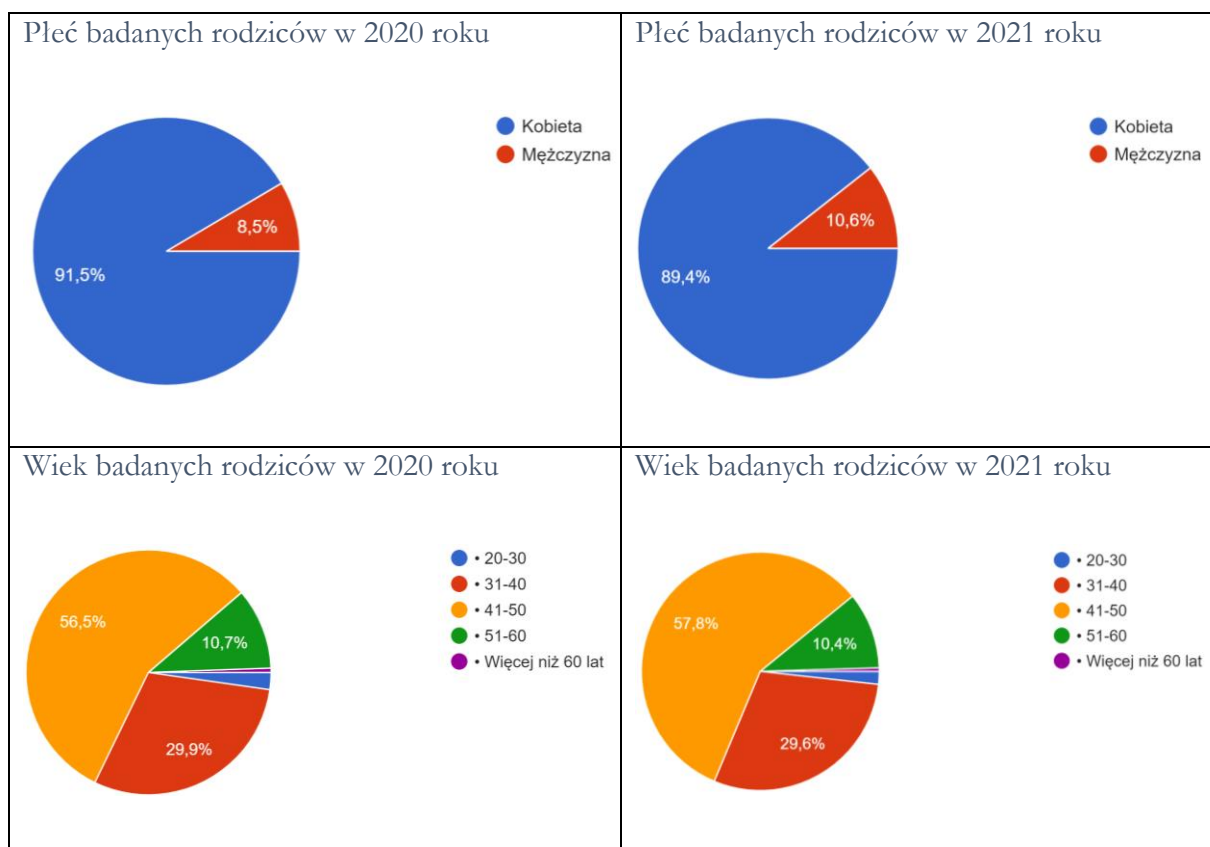
Próba badawcza w 2020 roku wyniosła 590 osób a w 2021 roku 1431 osoby. Najczęściej były to dziewczęta, w wieku 15-18 lat.





Rodzice

Próba badawcza w 2020 roku wyniosła 179 osób a w 2021 roku 1270 osób. Najczęściej ankiety wypełniały kobiety, w wieku 41 do 50 lat.

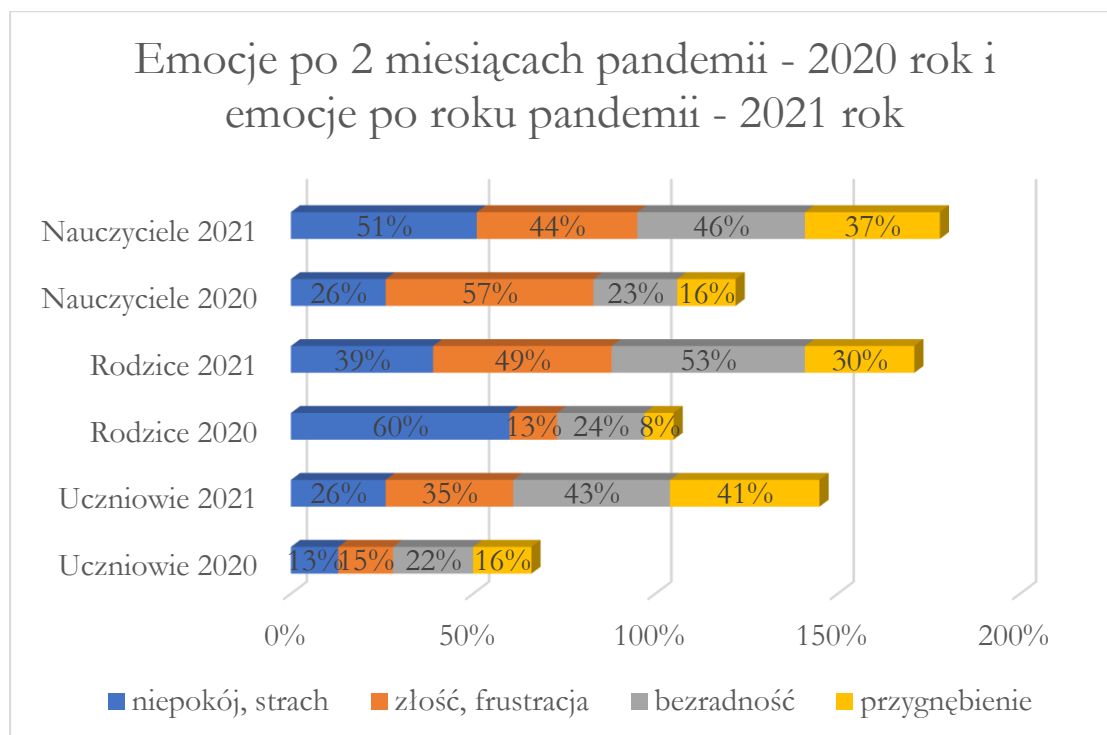


Należy zwrócić uwagę, że próby badawcze różnią się znacząco w dwóch grupach badanych: rodziców i uczniów (dużo więcej uczniów i rodziców wypełniło ankietę w 2021 niż w 2020 roku), co wpływa na interpretację danych.

Wyniki badań

Wpływ pandemii na stan psychiczny

Na podstawie zgromadzonego materiału można zauważyć, że osoby badane nieco inaczej reagowały na początku pandemii niż w trakcie jej trwania. U osób dorosłych pierwszą reakcją emocjonalną na informacje o rozprzestrzeniającej się pandemii był strach, niepokój (ponad 2/3 badanych), młodzi ludzie bardziej reagowali niepewnością (ponad połowa badanych). Po dwóch miesiącach pandemii emocje zmieniły się: u dorosłych dominowało zmęczenie, niepewność, u młodzieży pojawił się spokój ale równie zmęczenie. Po roku trwania pandemii stan emocjonalny zarówno dorosłych jak i młodych ludzi uległ znacznemu pogorszeniu. Zmiana jaka nastąpiła miała charakter zarówno ilościowy jak i jakościowy. U nauczycieli pojawiają się objawy wyczerpania, aż 79% deklaruje zmęczenie, niemalże dwukrotnie wzrosła liczba osób odczuwających złość i frustrację wśród rodziców, co piąty nauczyciel przyznaje się do stanów depresyjnych. U młodzieży dominowała niepewność, bezradność(45%), smutek (43%). Również wzrósł poziom złości do 36%, pojawiło się nowe uczucie pustki (39%), nasiliły się znacznie stany depresyjne (25%).



Największa zmiana ilościowa nastąpiła w grupie nauczycieli, w porównaniu z rokiem 2020 wzrosło natężenie niepokoju, strachu, bezradności i przygnębienia, co biorąc pod uwagę również inne przesłanki omówione w tym raporcie świadczyć może o tendencjach w kierunku depresji, wypalenia zawodowego.

Również w grupie rodziców nastąpiły spore zmiany w sferze emocji. Niepokoi bardzo duży wzrost złości i frustracji, który przy bardzo dużym poziomie bezradności, może nieść za sobą impulsywne, nieprzewidywalne zachowania.

Stan emocjonalny uczniów pogorszył się w sposób znaczący przez rok, ponad dwukrotnie wzrosło natężenie przeżywanych, nieprzyjemnych odczuć. Najczęściej są to emocje bezradności i przygnębienia, co może skutkować wycofaniem się z aktywności, poczuciem braku sensu, celu swojego życia. Taki stan emocjonalny sprzyja pogorszeniu się kondycji psychicznej, rozwinięciu się zaburzeń depresyjnych.

Dynamikę zmian w zakresie przeżywanych emocji jakie następowały na poszczególnych etapach rozwoju pandemii obrazuje poniższa tabela.

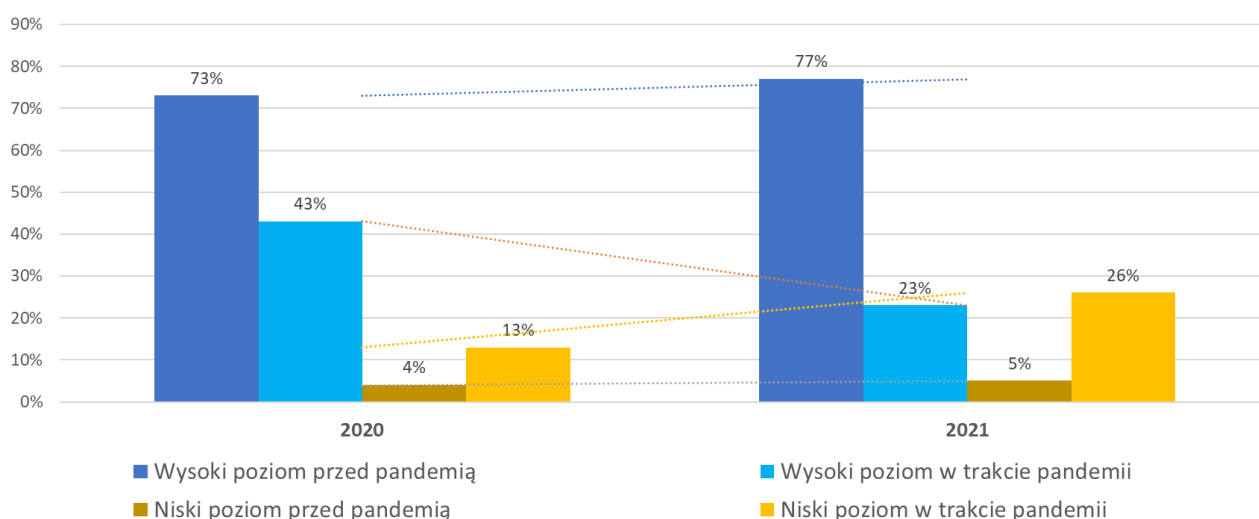
Tabela zbiorcza wybieranych stanów emocjonalnych (od najczęściej do najrzadziej wybieranych)			
	Nauczyciele	Młodzież	Rodzice
Dominujące emocje na początku zagrożenia epidemicznego	strach, niepokój obawy -78%	niepewność- 53%	strach, niepokój, obawy- 76%
	niepewność - 72%	strach, niepokój, obawy- 39%	niepewność 68%
	bezradność i bezsilność - 28%	bezradność, bezsilność -31%	bezradność, bezsilność- 44%
	smutek i przygnębienie -21%,	smutek, przygnębienie -18%	szok -16%
	zmęczenie -20%	złość i frustrację -15%	złość, frustracja -15%
	szok 14,8%	radość- 14%	smutek, przygnębienie- 12%
Emocje towarzyszące po 2 miesiącach	zmęczenie – -66%	spokój – 49%,	niepewność- 53%
	niepewność - 57%	zmęczenie –45%	zmęczenie- 49%
	strach, niepokój, obawy - 25,8%	niepewność –32%	strach, niepokój, obawy- 39,2%
	złość i frustracja 23%	bezradność i bezsilność –22%,	bezradność, bezsilność- 24%,
	bezradność i bezsilność–23%,	smutek, przygnębienie – 16%,	złość, frustracja- 13,%,
	spokój –18%,	złość i frustracja- 1%	smutek, przygnębienie- 8%.
	smutek i przygnębienie –16%	strach, niepokój obawy –13%	spokój- 17%.
	ulga –10%	ulga – 17%	
		radość – 11%	
Emocje	zmęczenie – 79%	niepewność – 45%	niepewność – 62%
	niepewność – 61%	bezradność i bezsilność –43%	strach, niepokój, obawy – 60%
	strach, niepokój, obawy- 51%	smutek i przygnębienie – 41%	bezradność, bezsilność – 53%

towarzyszące <u>po roku</u>	złość, frustracja – 43%	pustka – 39%	złość, frustracja – 49%
	smutek, przygnębienie – 37%	złość i frustracja - 36%	smutek, przygnębienie –30%
	stany depresyjne - 22%	strach, niepokój, obawy – 26%	
	lęk – 20%	stany depresyjne - 25%	
		lęk – 14%	

Większość w wyżej wymienionych emocji i stanów emocjonalnych było trudne w przeżywaniu. Mnogość i siła ich natężenia powodowały, że trudno było je skontenerować zarówno w rodzinie jak i poza nią (zwłaszcza, że izolacja powodowała fizyczną barierę przed kontaktami z innymi ludźmi).

Jakość życia przed pandemią i w trakcie jej trwania w ocenie rodziców

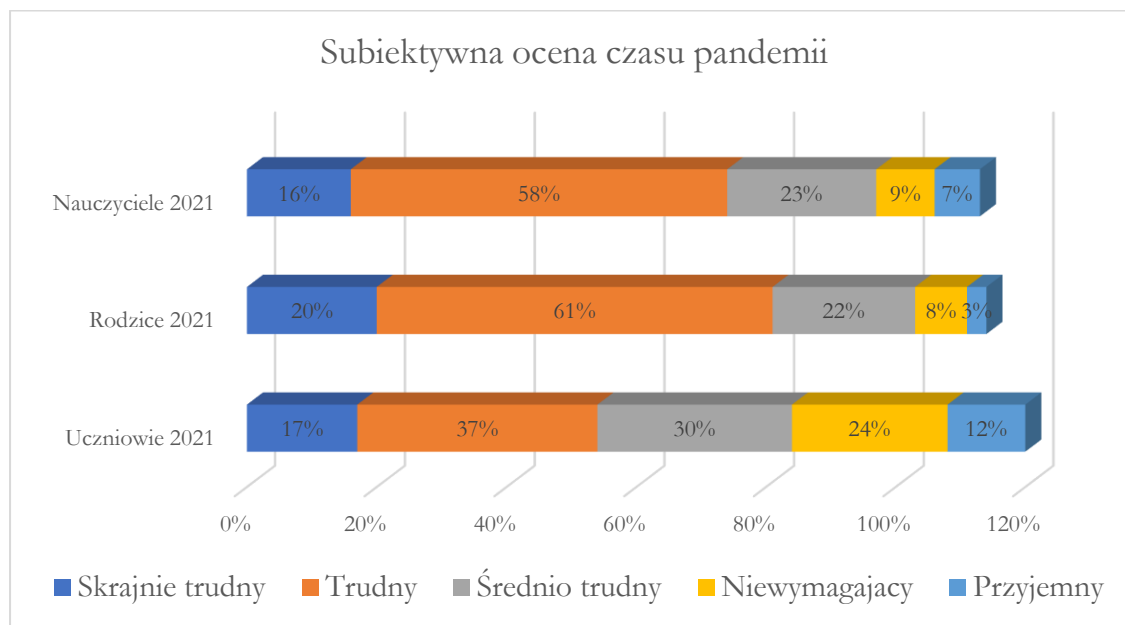
Badani rodzice byli pytani dwukrotnie o jakość życia, po dwóch miesiącach pandemii i po roku od jej trwania. Pojęcie jakości życia było przybliżone w ankiecie i oznaczało pozytywne nastawienie, poczucie humoru, radzenie sobie z problemami itp, w kategoriach 1-bardzo nisko, 5- bardzo wysoko.



W ocenie wszystkich badanych jakość życia przez rok trwania pandemii uległa zdecydowanemu obniżeniu. Zmieniła się również perspektywa oceny jakości życia sprzed pandemii, które było oceniane zaskakująco wysoko, po roku pandemii badane osoby miały skłonność do jeszcze większej idealizacji/docenienia życia sprzed pandemii.

Postrzeganie pandemii w doświadczeniu uczniów, nauczycieli, rodziców po roku jej trwania

Perspektywa wielu miesięcy przeżytej pandemii, różne doświadczenia, wielokrotnie zmieniające się przepisy dotyczące obostrzeń wpłynęła na sposób postrzegania tego czasu i jego oceny.



Uczniowie

Czas izolacji i zagrożenia epidemiologicznego dla większości ankietowanych uczniów był okresem trudnym i wymagającym podjęcia różnych trudnych działań, zmian – 37% lub okresem średnio trudnym – 30,3%, dla 17% był okresem skrajnie trudnym i paraliżującym działania.

Dla części ankietowanych uczniów ten czas był okresem nie wymagającym zbyt wielu zmian i wysiłku – 24%, a nawet okresem przyjemnym – 12%. Wśród uczniów było najwięcej osób, które oceniały ten okres w sposób pozytywny. Wpływ na to mogło wpłynąć m.in. to, że zdalne nauczanie nieco odciążyło ich od dużej presji związanej z nauką stacjonarną, mimo obostrzeń niektórym z nich udawało się utrzymywać kontakt z rówieśnikami, być może poczucie zagrożenia ze strony wirusa nie było tak konfrontacyjne jak w przypadku dorosłych oraz dla część z uczniów mających trudności z kontaktach społecznych nie musiało mierzyć się z nimi w codziennym życiu.

Poza tym ankietowani uczniowie w wypowiedziach wskazywali, że był to dla nich: „Okres depresyjny i przygnębiający”; „Okres męczący i nużący”, „Męczarnie, bezsens”; „Czas, w którym myślę nad swoim życiem (co we mnie złe)”; „Marnowanie czasu i najlepszych lat”, „Okres w moim

życiu którego zostałam pozbawiona”; „Czas nieracjonalnych decyzji”; „Okres nieuzasadnionego zamykania gospodarki i propagowania strachu który jest podsycany przez media reżimowe i polityków”; „Okres dzięki któremu mogę olać trochę szkołę i jej słaby system edukacji a za to poświęcić się bardziej rozwojowi osobistemu”; „Okres dziwny, nie trudny ale przygnębiający”; „Okres, który ogranicza możliwości”; „Okres "klatka" siedzenie w 4 ścianach nie mając z nikim kontaktu, odludek, przez to boję się wrócić do szkoły”; „Okres radosny ale też i trudny”; Okres trudny, ale nie wymagający różnych zmian; „Okres wymagający ogromnej samodyscypliny”, „Okres wzmożonej pracy samodzielnej”; „Okres gdy nie mogę wyjść ze znajomymi do kina bądź normalnie na jedzenie ponieważ są wprowadzone obostrzenia (jest trochę nudno przez to)”; „Okres bezowocny, bezproduktywny”; „Chciałem pojechać na jakieś zawody sportowe ze szkoły”; „Zależy kiedy, ponieważ po jedno lepiej, bo można dłużej spać, ale nauki i stresu jest dużo”; „Okres ciężki, który oddala mnie od ważnych dla mnie ludzi, oraz od jakichkolwiek kontaktów z rówieśnikami, szczególnie ze starszych klas, którzy w tym roku kończą szkołę”; „Pozwalający nabyć doświadczenie w podobnych sytuacjach życiowych”; „Okres zmian, ograniczeń, wyrzeczeń, frustrujący”; „Jest to też okres w którym można odnaleźć nowe zainteresowania skoro wiele rzeczy zostało ograniczonych”.

Analizując uzyskane dane można zauważyć, że ocena czasu pandemii nie jest jednoznaczna dla młodych ludzi, w większości zgadzają się w tym, że był to okres trudny i wymagający, ale zauważają również zyski, głównie wynikające z możliwości uczenia się z domu (brak dojazdów, krótszy czas lekcji, mniejsza presja związana z nauką i kontaktami społecznymi). Niepokojący jest odsetek uczniów, dla których był to okres skrajnie trudny (blisko 1/5 badanych), wypowiedzi uczniów wskazywały, że ta część badanych uczniów słabo radziła sobie w tej sytuacji.

Rodzice

Ankietowani rodzice czas pandemii postrzegali jako: okres trudny i wymagający podjęcia różnych trudnych działań, zmian – 61%; okres średnio trudny-22%; okres skrajnie trudny, wyczerpujący, traumatyczny-20%.

Poza tym wśród wypowiedzi ankietowanych rodziców dotyczących postrzegania tego okresu można było odnaleźć następujące wypowiedzi: „Problemy ze zdrowiem”; „Wycofanie i zamknięcie się dzieci”; „Praca zdalna połączona z pilnowaniem edukacji dzieci. Szkoła na okrągło”; „Okres trudny z uwagi na brak funkcjonowania wszystkich instytucji, ośrodków sportu, brak możliwości weekendowych wyjazdów. Spodziewam się, że dzieci mogą mieć problem z adaptacją w szkole,

być może dzieci cieszyły się początkowo że nie musiały chodzić do szkoły, ale z perspektywy i one odczują negatywne skutki”; „Tragedia, dezorganizacja”; „Lockdown uważam za absurd, który nigdy nie powinien mieć miejsca”; „Dziecko po takim czasie siedzenia w domu nie może się już skupić i zaczyna pokazywać objawy depresji i braku sensu życia. Dzieci same z różnych stron Polski założyły sobie grupę wsparcia i dużo im to dało. Polecam innym dzieciom”; „Okres odpoczynku od wielu obowiązków”; „Wyczerpujący, dołujący, odbierający siły i chęci do działania, do wykonywania obowiązków”; „Sztuczny problem”; „Stresujący, z wątpliwymi perspektywami na przyszłość”; „Po prostu to czas wykonywania tych samych zadań tylko w warunkach domowych, co jednak nie wpłynęło na mnie stresująco”; „Okres odpoczynku od wielu obowiązków”; „Idealny do weryfikacji ile jest człowieka w człowieku i kto się sprzedał za mamonę”; „Niepotrzebny nikomu czas siania paniki w społeczeństwie”; „Nieodpowiedzialność polskiego rządu”; „Sztuczny problem generujący niepotrzebne rozwiązania”.

Rodzice zdecydowanie niżej oceniali okres pandemii niż młodzi ludzie. Dla co piątej osoby był to okres skrajnie trudny. Ocena rodziców prawdopodobnie wynikała z bardzo dużego obciążenia większą ilością obowiązków związanych z edukacją własnych dzieci, łączenia pracy z opieką nad dziećmi, poczucia zagrożenia siebie i rodziny zakażeniem wirusem, dodatkowo dla wielu obostrzenia powodowały dużą niepewność w sferze bezpieczeństwa ekonomicznego. W wypowiedziach swobodny zauważyć można duży poziom frustracji, co może pośrednio wpływać na niespokojny klimat społeczny.

Nauczyciele

Ankietowani nauczyciele wskazywali, że czas zagrożenia epidemiologicznego jest okresem: trudnym i wymagającym podjęcia różnych trudnych działań, zmian-58%; średnio trudnym – 23% skrajnie trudnym, wyczerpującym, uniemożliwiającym działanie – 16%; nie wymagającym zbyt wielu zmian i działań – 9%; wielu szans i możliwości – 7%.

Poza tym nauczyciele wskazywali, że obecny na tamten moment czas jest dla nich: „okresem obniżenia aktywności fizycznej i podupadania na zdrowiu”; „Czas jednocześnie zatrzymania się, odpoczynku, skupienia na ważnych sprawach, ale jednocześnie jako czas bardzo trudny”; „Okres lęku o przyszłość - o bliskich, o zdrowie”; czas szczególnej bliskości rodzinnej; „Czas do

przeczekania, skoro nie ma innego wyjścia”; adaptacji do nowej sytuacji, uważności, odpowiedzialności; praca z dorastającymi dziećmi nad ich emocjami i wsparcie.

Nauczyciele podobnie jak rodzice zdecydowanie oceniali ten czas jako trudny lub skrajnie trudny. Dla co dziesiątej osoby był to czas nie wymagający zbyt wielu starań i zmian. Niektórzy potraktowali ten czas jako szansa na rozwój.

Wyzwania towarzyszące pandemii

Po roku od ogłoszenia pandemii zapytaliśmy co było i jest ich największym wyzwaniem związanym z tym czasem.

Wyzwania towarzyszące pandemii		
Uczniowie	Rodzice	Nauczyciele
Podtrzymanie kontaktów z innymi (29%)	Podtrzymanie kontaktów z innymi (61%)	Utrzymanie kontaktu z uczniami, współpraca na lekcjach (70%)
Ilość materiału szkolnego do przyswojenia samodzielnie (15%)	Dostęp do instytucji (55%)	Ilość materiału do przygotowania lekcji (51%)
Dbłość o zdrowie psychiczne (11%)	Dbłość o zdrowie swoje i rodziny (46%)	Łączenie pracy zawodowej z życiem osobistym (40%)
Dostęp do wydarzeń kulturalnych, sportowych (11%)	Zaangażowanie w naukę zdalną swoich dzieci (45%)	Dostosowanie się do zmieniających się wytycznych związanych z nauką (32%)
Wdrożenie i organizacja nauki zdalnej (8%)	Łączenie pracy własnej z obowiązkami w domu (42%)	Wdrożenie i obsługa zdalnego nauczania (20%)

Dostęp do instytucji (8%)	Organizowanie czasu wolnego swoim dzieciom (33%)	Kontakt z rodzicami (19%)
Dbłość o zdrowie fizyczne (5%)	Dbłość o swój czas wolny, odpoczynek (24%)	Brak sprzętu technicznego, umiejętności do jego obsługi (16%)
	Organizacja opieki dzieciom (21%)	

Uczniowie

Dla ankietowanych uczniów największym wyzwaniem była ograniczona liczba kontaktów – 29%. Pozostali ankietowani wskazywali, że tym wyzwaniem była: ilość materiału do przyswojenia samodzielnie – 15%, zadbanie o zdrowie psychiczne – 11%, niemożność uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych i sportowych – 11%, wdrożenie i zorganizowanie obowiązku szkolnego przez zdalne nauczanie – 8%, ograniczenie dostępu do różnych instytucji – 7%, zadbanie o zdrowie fizyczne – 5%, ilość czasu spędzanego z innymi członkami rodziny – 2%

Poza tym ankietowani w spontanicznych wypowiedziach wskazywali, że największym wyzwaniem do tej pory było dla nich: „Odejście od komputera”, „Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem”; „Trudność uwierzenia, że marzenia jednak się spełniają”; „Problem z myślami samobójczymi”; „Połączenie obowiązków”; „Zamknięcie sklepów/ restauracji/ hoteli/ ograniczenie wyjazdów za granicę”; „Porzucenie rzeczy, które do tej pory były motywacją”; „Brak wyzwań”; „Ograniczenie widzenia z znajomymi, przymus widzenia się z rodziną 24/7”; „I tak się spotykam i wychodzę więc jakoś nie widzę zmian”; „Ogólne ograniczenie i zmiany w trybie życia”; „Próby samodzielnego przygotowania się do matury”.

Okres pandemii wprowadził nagle bardzo dużo zmian w życiu młodych ludzi, które zwłaszcza dla nastoletnich uczniów nie jest proste. Znaczenie relacji z rówieśnikami, tworzenie więzi, poszukiwanie własnej drogi poprzez rozwiązywanie swoich pasji i zainteresowań są zadaniami rozwojowymi w procesie dorastania. Rok strat w tym zakresie ma znaczący wpływ na przebieg tego procesu. Warto również zwrócić uwagę, że postrzeganie czasu dla osób dorosłych i dzieci jest inny, rok dla młodego czasu to długi czas.

Rodzice

Dla ankietowanych rodziców największym wyzwaniem do tej pory w czasie zagrożenia epidemiologicznego było: ograniczona możliwość kontaktów z innymi osobami – 61%; ograniczenie dostępu do różnych instytucji, ośrodków, urzędów – 55%; zadbanie o zdrowie swoje i bliskich – 46%; angażowanie się w naukę zdalną dziecka/-ci – 45%; łączenie pracy zawodowej z organizacją życia domowego – 42%; organizowanie czasu wolnego dzieciom – 33%; zadbanie o czas dla siebie, czas odpoczynku, czas rozwijania zainteresowań – 24; organizowanie opieki dzieciom – 21%.

Poza tym ankietowani rodzice wskazywali, że wyzwania z jakimi przyszło im się mierzyć w ostatnim czasie to także: „Zadbanie o zdrowie swoje i bliskich”; „Ograniczone możliwości dzieci do kontaktów z rówieśnikami”; „Poważne ograniczenie możliwości rozwoju dzieci w obszarach nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, samodzielności, czy wszelkich aspektów dotyczących zdolności interpersonalnych”; „Walka z niechęcią dzieci do treningu fizycznego ograniczanego przez zakazy pójścia na basen, hale itp.”; „Jak wytłumaczyć dzieciom - nastolatkom, że to tak długo trwa? Kiedy wrócą do szkoły i normalnego życia? Dzieci same zaczynają rozumieć, że to jest jedno wielkie oszustwo i krzywda dla tysięcy ludzi?”; „Dbłość o psychiczne zdrowie dzieci”; „Przypilnowanie dzieci co do obecności i uczestnictwa na lekcjach zdalnych oraz samej nauki”; „Dostosowywanie się do bezduszných procedur - brak możliwości odwiedzania chorych i umierających w szpitalu”; „Brak możliwości podjęcia pracy zarobkowej ze względu na konieczność opieki nad dziećmi”; „Motywowanie dzieci do nauki online, całkowita zmiana stylu życia, brak aktywności”; „Utrata pracy”; „Ograniczenia i zmiana organizacji dnia”; „Ograniczanie czasu jaki spędza dziecko przed komputerem”; „Bardzo ciężko jest powiązać pracę zdalną, zdalną naukę dzieci i życie domowe i rodzinne”; „Zmieniające się jak w kalejdoskopie wytyczne rządu do których trzeba było się stosować”; „Zadbanie o kondycję fizyczną i ruch dla rodziny, by czas spędzony na bezczynności nie odbił się negatywnie na wadze dzieci i kłótniach między rodzeństwem”; „Ograniczenie młodzieży, lekkomyślność w nauce, niezdawanie sobie sprawy z tego że to ich przyszłość tak naprawdę się teraz kształtuje, są młodzi nie biorą na poważnie nauki, nie czują presji przez szklany ekran co powoduje brak motywacji do nauki, rozleniwienie .. no coś lekcja w łóżku to nie to samo co kontakt na żywo, inne emocje, inny przekaz wiadomości. Wszystko inne, sztuczne, nie tylko dla młodzieży, dzieci ale również nas samych”.

Rodzice mieli o wiele więcej wyzwań związanych z pandemią niż ich dzieci. To na nich spoczywał obowiązek zorganizowania życia rodzinnego w czasie izolacji, zapewnienie dobrych warunków do edukacji zdalnej dzieci, dbanie o zdrowie swoje i rodziny i łączenia tego wszystkiego z pracą zawodową.

Nauczyciele

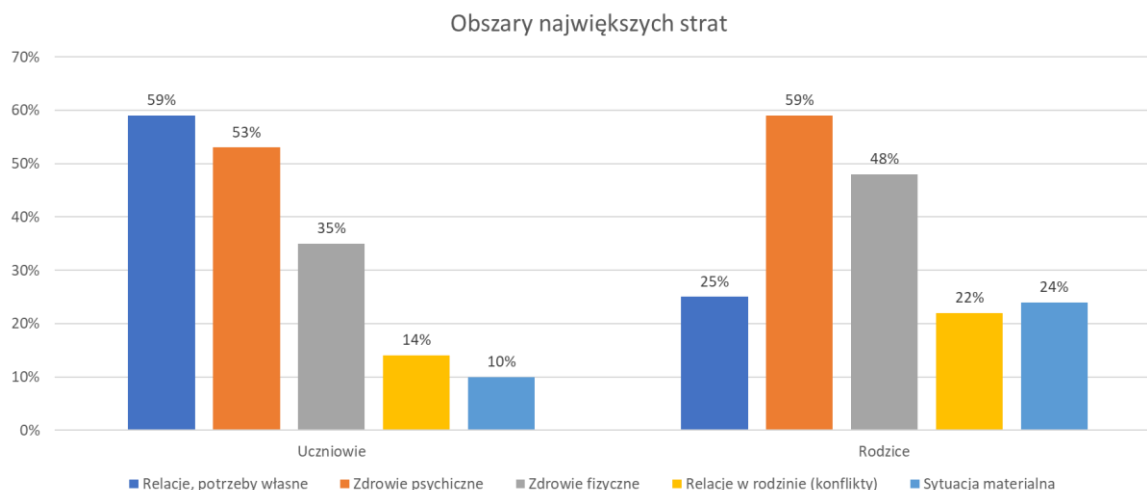
Wśród największych wyzwań z jakimi przyszło się mierzyć nauczycielom w życiu zawodowym w trakcie pandemii był: kontakt z uczniami (min. wyłączone kamery, trudności w komunikacji) - 70%; ilość przygotowywania materiałów dla uczniów – 51%, łączenie pracy zawodowej z życiem osobistym, rodzinnym – 40%, chaos, niejasne wytyczne – 32%; wdrożenie i obsługa zdalnego nauczania – 20%; presja – 24%; kontakt z rodzicami – 19%; brak zasobów i wystarczających umiejętności do sprostania wytycznym nauczania zdalnego – 16%.

Poza tym ankietowani nauczyciele wskazywali, że wyzwaniem było także: „Umiejętność pogodzenia pracy (presja) z problemami zdrowotnymi dziecka”, lęk o pracę, frustracja z powodu moich nieobecności w pracy; „Świadomość, że praca na zdalna nie przynosi rezultatów podobnych do pracy stacjonarnej”; „Niemożność zweryfikowania samodzielności pracy podczas sprawdzianów pisemnych”; „Zdalne nauczanie nie nadaje się w nauczonym przeze mnie przedmiocie”; „Brak bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, duża ilość czasu spędzanego przed komputerem”; „Brak możliwości harmonijnego działania”; „Pracy zdalnej trzeba poświęcić dużo czasu, praktycznie nigdy się nie kończy, trudno wytyczyć granice”; brak kontaktu realnego z uczniami;

Największym wyzwaniem dla nauczycieli okazało się utrzymanie kontaktu z uczniami online. Wyłączone kamery, mikrofony powodowały dużą niepewność, czy i w jaki sposób uczniowie korzystają z lekcji, zwłaszcza, że z każdym miesiącem nauczania online sytuacja była coraz gorsza.

Straty poniesione podczas pandemii

Perspektywa roku obrotów spowodowała szereg strat dla rodziców i uczniów. Szczególne straty nastąpiły w obszarze więzi i zdrowia psychicznego.



Dla młodzieży największe straty dotyczyły: ich osoby (kontaktów, relacji z bliskimi osobami, dbanie o własne potrzeby) – 59%; zdrowia psychicznego – 53%; zdrowia fizycznego – 35%; ich rodzin (nieporozumienia, konflikty) – 14%; finansów i pracy zawodowej rodziców, sytuacji materialnej naszej rodziny – 10%.

Inni ankietowani uczniowie wskazywali, że największe straty w ostatnim czasie to: „Edukacja”; „Na pewno nie w 100 % przyswojona wiedza na lekcjach”; „Nie przyswajam materiału w szkole tak jak na normalnych lekcjach przez co tracę czas i po powrocie będę musiał nadrabiać”; „Możliwości rozrywki (np. pójście na basen, pójście do kina, do teatru, do szkoły :)”; „Nieustanne niewysypianie się i bóle głowy”; „Straty dotyczą Polaków każdego dnia przez głupie decyzje rządu”, „Mojego Internetu”; „Gospodarka krajowa”; „Strata formy”; „Brakuje jedynie aktywności na np. koncertach, próbach chóru”; „Zamknięte siłownie, odwołane zawody”, „Tylko dbanie o własne potrzeby”; „Brak możliwości na realizowanie i spełnianie swoich marzeń”; „Zdrowia mojej rodziny”, „Śmierć członków rodziny (co odbiło się na moim samopoczuciu jak i również zdrowiu psychicznym)”; „Strata pieska”.

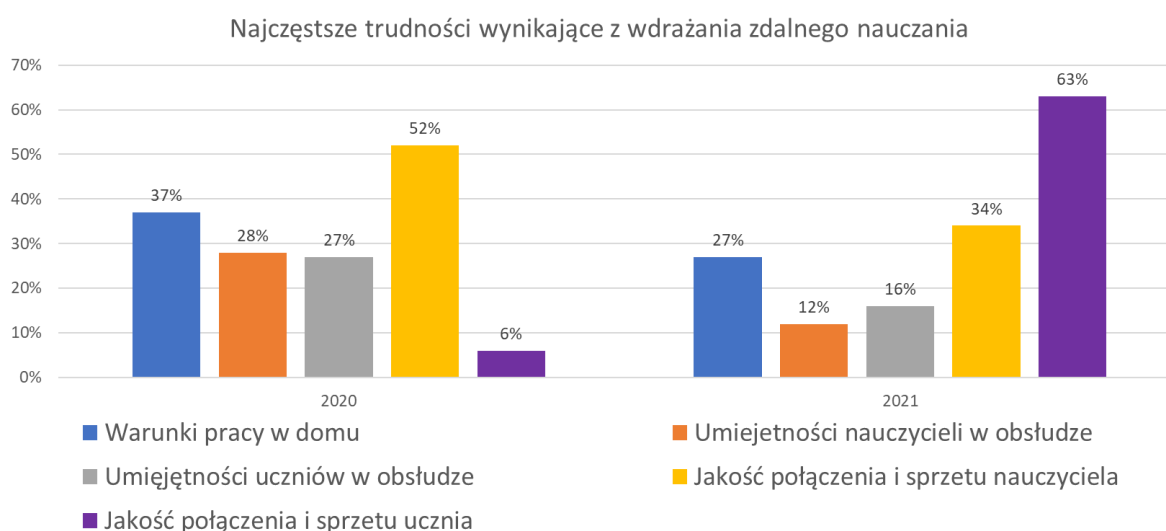
Według ankietowanych rodziców największe straty w ostatnim czasie w ich przypadku dotyczyły: zdrowia psychicznego – 59%; zdrowia fizycznego – 49%; swojej osoby (brak czasu dla siebie, zadbania o własne potrzeby) – 25% finansów i pracy zawodowej – 24%; mojej rodziny (nieporozumienia, konflikty) - 22%.

Poza tym wypowiedzi rodziców wskazywały, że największymi stratami w ostatnim czasie było: „brak kontaktu z rodziną, ze znajomymi, innymi i brak rozwijania kontaktów z innymi”; „Wolności i swobody zachowania i wypowiadania się”; „Dzieci, które znacznie zaniedbały się w nauce, spadek motywacji i ambicji jest bardzo niepokojący”; „Poczucie straconego roku – dotyczy edukacji moich dzieci”; „Obawa o stan psychiczny dziecka”; „Nauka zdalna - mniejsze korzyści”; „Brak możliwości organizacji atrakcji dla dzieci w tym ciężkim dla nich czasie, wybiecie z rutyny "normalnego" dnia”; „Poczucie braku możliwości zapewnienia dziecku dostatecznego bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, odpowiedniego rozwijania zainteresowań”; śmierci bliskiej osoby; „Nie mogę poświęcić dzieciom wystarczająco dużo czasu”; „Zmęczenie nieustępującą epidemią”; utrata możliwości podróżowania.

Nauczanie zdalne

Wdrożenie nauczania zdalnego w 2020 roku wywołało duży organizacyjny chaos, poczucie zagubienia i szok. W kilka miesięcy została zorganizowana nauka jak w innych krajach wdraża się latami. Wprowadzenie nauczania zdalnego, które było doskonałe przez pierwsze miesiące pandemii okazało się pewnego rodzaju eksperymentem dydaktycznym i społecznym. W związku z tym zapytano nauczycieli o najczęstsze trudności, wyniki zostały podzielone na dwie kategorie:

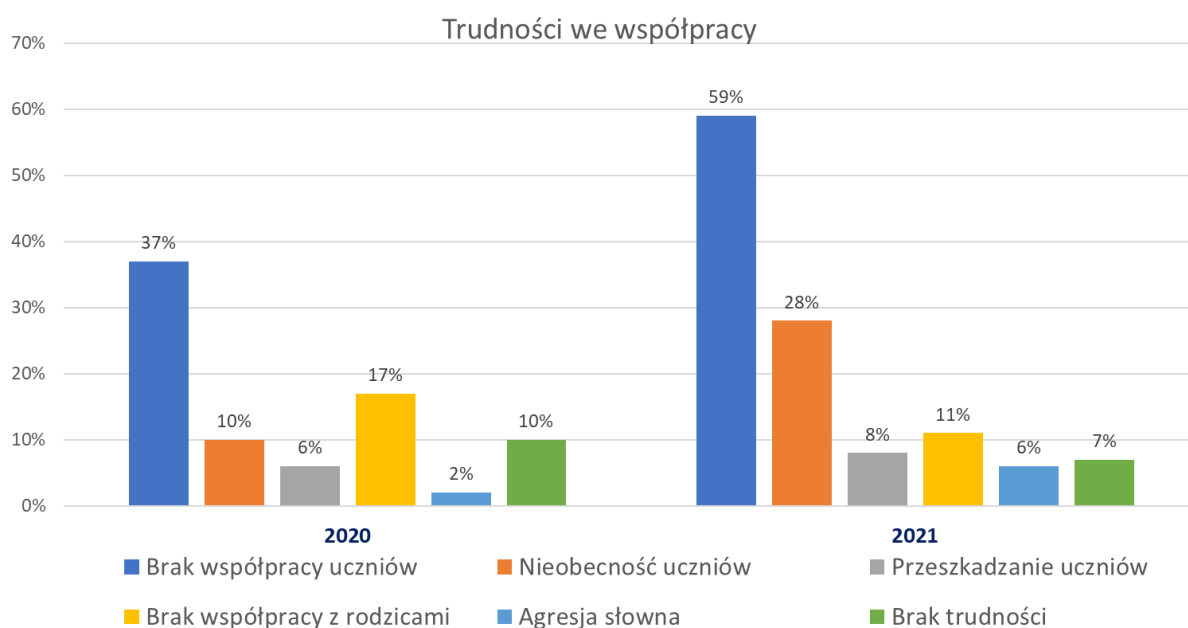
1. Trudności związane z procesem wdrażania nauczania zdalnego
2. Trudności związane ze współpracą z uczniami.



W roku 2021 w nauczaniu zdalnym pojawiające się główne trudności według nauczycieli dotyczyły: jakości połączeń i sprzętu elektronicznego uczniów - 63%; braku współpracy ze strony uczniów (m.in. wyłączone kamery, mikrofony, nie odpowiadanie na pytania) – 59%; jakości połączeń

i sprzętu elektronicznego nauczycieli - 34%; możliwości zapewnienia warunków w domu, by wyeliminować dystraktory podczas prowadzonych zajęć przez nauczyciela (np. by domownicy nie przeszkadzali) – 27%; umiejętności uczniów w obsługiwaniu aplikacji do zdalnego nauczania – 16%); swoich umiejętności w obsługiwaniu aplikacji do zdalnego nauczania – 12%; braku współpracy ze strony rodziców – 11%).

Porównując wyniki do tych uzyskanych w 2020 roku zwraca uwagę, że nauczyciele w miarę upływu czasu coraz lepiej radzili sobie z tą formą dydaktyki, natomiast pojawiały się problemy po stronie uczniów np. jakość sprzętu i połączenia, które jako problematyczne dla uczniów - w 2020 roku było tylko u 6%, rok później u 63%. Można przypuszczać, że wynikało to z dużego zmęczenia uczniów przedłużającym się stanem izolacji, monotonią i schematycznością takiej formy nauczania i co z tym się wiązało coraz częstsze wyłączanie kamer, mikrofonów, nie zgłaszanie się na wezwanie nauczyciela itp.



Porównując wyniki z roku 2020 i 2021 roku zauważalny jest narastający problem współpracy z uczniem, coraz więcej nieobecności na lekcjach, oraz wzrost agresywnych zachowań werbalnych.

Poza tym ankietowani nauczyciele wskazywali, że: „Praca w domu gdzie żyją dwie rodziny, gdzie występuje problem ze zrozumieniem tej formy pracy zdalnej - czyli często przeszkadzanie itd, co zwiększa maksymalnie stres podczas prowadzenia zajęć, co przekłada się na jakość i ogólnie chęć życia osoby prowadzącej zajęcia...”; „Brak motywacji uczniów, ich zniechęcenie”; „Brak

możliwości efektywnego uczenia”; „Znacznie obniżona motywacja uczniów do nauki, pogłębiające się braki”; „Pojedyncze nieobecności uczniów, które w dłuższym czasie kumulowały się w spore zaległości. Normalnie uczeń miał np. cały dzień nieobecność, pół dnia teraz przy pojedynczych nieobecnościach jest to bardzo rozmyte”; „Stany depresyjne u uczniów”; „Związane ze zdrowiem (wzrok, kręgosłup)”; „Problem z egzekwowaniem prac na lekcji, prac domowych. Niemożność realnego działania. Brak zaufania dla uczniów jako następstwo notorycznych braków”; „Pogodzenie pracy zdalnej mojej i moich dzieci”; „Częste zacinanie się Teams”; „Brak możliwości zrealizowania niektórych elementów (zdalna nauka gry na instrumencie)”; „Brak kontaktu bezpośredniego z uczniami”.

Zyski związane z czasem pandemii

Uczniowie

Ankietowani uczniowie byli podzieleni w swoich opiniach co do korzyści z czasu zagrożenia epidemiologicznego dla siebie lub swojej rodziny. Znaczna część z nich wskazywała, że takich korzyści NIE zauważa lub stwierdza, że są to bardziej straty (np. „Zawsze byłam uśmiechniętą osobą. Przez epidemię moja rodzina nie dogaduje się nawzajem, a ja coraz bardziej popadam w strach i depresję...”; „Raczej nie, przez to siedzenie w domu moja psychika upada coraz bardziej”; „Jak by jest tylko gorzej niż lepiej”; „Pozornie więcej czasu, w praktyce same wady”; „Żadnych, wróćmy do normalności”). Były jednak też takie osoby, które wskazywały na zyski w postaci:

DLA RODZINY: „Spędzamy więcej czasu razem”; czas z rodziną/ z bliskimi- czas na rozmowy, poznanie się; „poprawa relacji”; „rozumienie; wsparcie”; „Rodzina w komplecie”; „Bliskość z rodziną, bycie razem”; „Bardziej doceniam fakt, że jesteśmy wszyscy zdrowi i czas spędzony z rodziną”;

DLA SIEBIE: więcej czasu wolnego; więcej czasu dla siebie na m.in.: rozwój, spełnianie marzeń, odpoczynek, pasje, ćwiczenia, wyciszenie się, zadbanie o kondycję i sylwetkę; oszczędności (czasu i pieniędzy), nowe umiejętności (sprawność obsługi komputera, język migowy, gotowanie i inne); mniej stresu (np. dotyczącego szkoły- tu: nauki, relacji z rówieśnikami/ klasą); weryfikacja znajomych.

Inne korzyści zawarte w wypowiedziach: „Rodzina zauważyła, że potrzebuję terapii”; „Zyskałam więcej czasu na naukę, ze względu na to, że nie musiałam dojeżdżać do szkoły”; „Szukanie nowych sposobów na realizację planów”; „Bardziej poznałam siebie, określiłam to czego chce, swoje cele, miałam więcej czasu na rozwijanie pasji”; „Praca nad swoim charakterem”; „Stawać się lepszą

wersją siebie”; „Zauważyłam swoją zdolność do przystosowywania się do nowych warunków”; „Refleksja nad pewnymi aspektami życia, docenienie tego co posiadamy, wzrost siły i determinacji do osiągnięcia celów życiowych, marzeń; dbanie o zdrowie”; „Tak przez więcej czasu, który spędzam w domu mogę utrzymywać stały kontakt z chłopakiem i najbliższymi przyjaciółmi”; „Możliwość spojrzenia na życie z innej perspektywy”; „Dużo czasu na refleksje, rozwijanie pasji i zainteresowań, zwolnienie w życiu i docenienie najdrobniejszych rzeczy dookoła nas”; „Większa ilość czasu który przeznaczam na rozwijanie zainteresowań/pasji oraz pracę dorywczą”; „Zadbanie o swoje zdrowie, większa empatia w rodzinie. Martwienie się o bliskich”; „...brak konieczności podróżowania codziennie autobusem do szkoły”; „Mam więcej czasu aby rozwijać swoje zainteresowania, ponieważ spędzam czas w domu, z czym wiąże się brak ograniczonego czasu gry na instrumentach. Czuje się mniej oceniana”; „Zauważam takie, że podczas chodzenia do szkoły stacjonarnie marnowałem dużo czasu na jazdę autobusem, przez co nie miałem czasu dla siebie, teraz jest przeciwnie”; „Częściej się wysypiam i mam więcej dobrych ocen w szkole”; „Początkowo w tamtym roku było dobrze, teraz nie widzę żadnych korzyści, oprócz możliwości późniejszego wstawania”; „Dzięki temu myślę nad swoim życiem i chcę naprawić po powrocie do normalności moje słabości oraz przezwycięzać lęki”; „Lepiej idzie mi nauka, łatwiej przychodzi mi bycie aktywnym na lekcji”; „Nie, to jest śmieszne co się dzieje w naszym kraju”; „Mniejsze zmęczenie”; „Mogłem odpocząć psychicznie od reszty świata, czego bardzo potrzebowałem”; „Możliwość takiego "zatrzymania się" z "codziennej bieganiny"”; „Jestem w stanie poświęcić czas czemuś na co nie miałam podczas normalnych warunków np. pisanie opowiadań”; „Nie wydawanie pieniędzy na rzeczy mało potrzebne”;

Rodzice

Również rodzicom trudno było wskazać co zyskali w trakcie pandemii, niektórzy wskazywali wprost w wypowiedziach że: „Żadnych oprócz nawału obowiązków”. Jeśli już pojawiały się jakieś korzyści to były to m.in.:

ZWIĄZANE Z RODZINĄ, m.in.: więcej czasu dla rodziny; wspólnie spędzony czas; dbanie o dobry klimat i atmosferę w domu; więcej możliwości rozmowy z dziećmi; „Zbliżyliśmy się do siebie. Więcej ze sobą rozmawiamy”; „Jak dla mnie to Nasze dzieci żyły się jeszcze bardziej, a ja z siostrami mam lepszy kontakt i więź”; „Spędzamy dużo czasu razem, jako rodzina, ale niekoniecznie mających pozytywny wpływ na życie rodzinne i relacje małżeńskie/partnerskie”; „Większa obserwacja dzieci w związku z ich pobytem w domu”; „Zwiększenie samodzielności szkolnej córki”;

ZWIĄZANE Z WŁASNĄ OSOBĄ, m.in: więcej czasu na rozwijanie pasji w domu; docenienie wartości życia; zwolnienie tempa życia; czas dla siebie; pasja – ogród; „Większa uważność na samą siebie”; „Bardziej dbam o zdrowie, trenuję, zdrowo się odżywiam, wiem, że moja odporność zależy w dużym stopniu ode mnie i wiem również, że nie mogę liczyć w razie choroby /przeszłam covid ciężko/ na służbę zdrowia i rząd. Zostałam pozostawiona sama sobie. Zadbłam o to, żeby płacić mniejsze podatki z działalności gosp. i zabezpieczyć te środki w razie choroby na prywatną służbę zdrowia”; „Musiałam się przebrnąć dało mi to satysfakcję i pewność siebie. W nowej pracy pokonałam dużo nowych wyzwań i poznałam wielu ludzi”; mniejsze wydatki ;) autobus, ubrania itp.;

Nauczyciele

Podobnie jak w poprzednich grupach badanych wielu nauczycieli nie zauważa korzyści z czasu zagrożenia epidemiologicznego, a wręcz niekorzyści: „Niestety żadnych. Widzę natomiast wiele zła. Czuję się bezsilna obserwując jak naszym dzieciom (w tym również prywatnym) życie przecieka przez palce”.

Niektórzy nauczyciele, którzy zauważyli korzyści z tego czasu, wskazywali na czynniki dotyczące:

RODZINY: Więcej czasu dla rodziny, czasu razem w domu; bliskość w rodzinie; więcej czasu spędzonego z własnymi dziećmi i możliwość obserwowania ich przy nauce;

„Z jednej strony więcej spokoju, większa wygoda - mogę pracować z domu i jednocześnie (przy dobrej rodzinnej organizacji) opiekować się chorą córeczką”; „Bardzo dużo czasu przebywam w domu, stał się dla mnie ważny, dbam o to, aby nam wszystkim pracującym z domu zdalnie było wygodnie i nic nie zakłócało naszej pracy”; „Będąc w domu ze swoim dzieckiem (oboje pracujemy zdalnie) w razie jego problemów jestem obok i w każdej chwili mogę mu pomóc”; „Potwierdziły się nasze dobre relacje rodzinne (dajemy sobie duże, wzajemne wsparcie zwłaszcza w czasie choroby i opieki nad niepełnosprawnym członkiem rodziny)”.

ROZWOJU: „Gdy nauczanie zdalne rozpoczęło się w ubiegłym roku szukałam pozytywnych stron, zapisywałam się na szkolenia online, poszukiwałam nowych narzędzi pracy. W momencie kiedy w nowym roku szkolnym rozpoczęło się zdalne nauczanie starałam się wykorzystywać to wszystko czego się nauczyłam i początki pomimo pewnego smutku, że jednak musimy uczyć zdalnie myślę, że były całkiem dobre, była mobilizacja. Gdy jesteśmy w trakcie zdalnego nauczania już kilkadziesiąt tygodni, gdy widać, rezygnację i smutek młodzieży, gdy każdy mój wysiłek spotyka się z ignorancją albo apatią co jest oczywiście zrozumiałe mnie także dopada apatia. Po tak długim

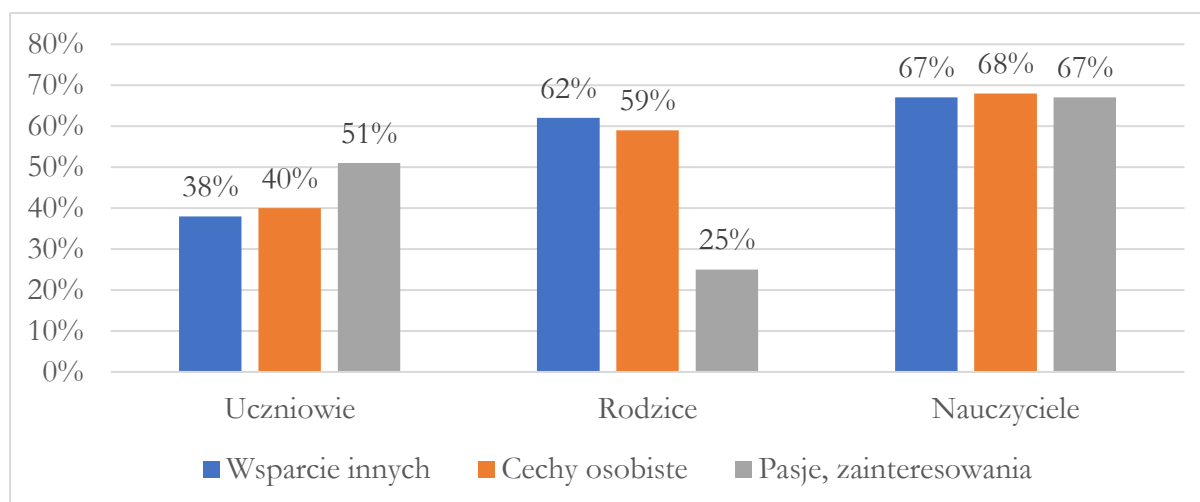
czasie nauki zdalnej nie widzę żadnych korzyści ani dla mnie osobiście, ani dla moich dzieci, ani tym bardziej dla moich uczniów”; „Mogę więcej czytać książek, a poza tym to niestety widzę tylko negatywne skutki czyli brak korzyści”; umiejętności informatyczne i uatrakcyjnianie zajęć w oparciu o nowe technologie informatyczne; umiejętności TIK; „Mogę korzystać z wielu ofert dokształcanie się w postaci wykładów i kursów online, wcześniej nie były one dostępne w takiej ilości i tak łatwą drogą”; znalezienie ciekawych materiałów w sieci; umiejętność i doświadczenie szybkiego przygotowania materiałów do zajęć; rozwój pasji, rozwój osobisty; „Więcej czasu na czytanie literatury fachowej i ogólnie czytanie...”

OSZCZĘDNOŚCI: czasu, środków na dojazdy do pracy, „które mogę przeznaczyć na odpoczynek”; komunikacja.

ADAPTACJI: „Możliwość sprawdzenia się w sytuacji ekstremalnej”; „Poszukiwanie większej kreatywności i przystosowania do obecnych warunków”; umiejętności koncentracji i gospodarowania czasem; zmiana optyki postrzegania rzeczywistości, zmiana hierarchii wartości (zwrócenie uwagi na rzeczy naprawdę istotne w życiu) oraz większa dbałość o siebie pod względem zdrowia fizycznego i równowagi psychicznej; inna organizacja planu dnia; poważniejsze traktowanie zagrożenia; „Więcej czasu wolnego, mniejsze zmęczenie pracą”; „Lepiej radzę sobie w sytuacjach trudnych. Wzrost wiary we własne możliwości”.

Czynniki wspierające indywidualne w radzenie sobie z przedłużającym kryzysem związanym z pandemią

Dane dotyczące wsparcia jakie uzyskiwali badani w trakcie trwania pandemii (dane z 2021 r.) potwierdzają, że najbardziej pomagały relacje z innymi, możliwość uzyskania wsparcia w codziennym życiu.



Uczniowie

Uczniowie wskazywali, że w radzeniu sobie w sytuacji przedłużających się obostrzeń (po roku trwania pandemii) pomagało im: dbanie o czas na odpoczynek, rozwijanie pasji i zainteresowań – 51%; cechy osobiste - 41%; wsparcie najbliższych – 37%; korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologiczno - terapeutycznej – 5%.

Poza tym wielu ankietowanych wskazywało, że: „Nic z podanych”; „Nic nie pomagało, nie pomaga”; „Nic nie pomagało, jest jak jest i tyle”; „Nie musiałem sobie niczym pomagać”; „Jest dobrze więc nie mam powodu, żeby sobie radzić z tym”.

Wskazując czynniki wspierające, podkreślali, że pomagały: muzyka („Dzięki muzyce zapominam o negatywnych skutkach które niesie ze sobą pandemia”); spotkania: obecność bliskiej osoby - przyjaciele, rodzina, siostra, dziewczyna/ idol który wspierał; zajęcie czasu obowiązkami i rozplanowanie dnia; granie, komputer („Jak gram to się odstresowywuję”); gra w piłkę; książki (kucharska; Anime), „silna psycha/ stalowe nerwy”; używki, a także: „Skupiałam się na pomaganiu innym”; „Samotność lub spędzanie czasu z rodziną”; „Poświęcenie czasu sobie i wewnętrznemu rozwojowi”; „Możliwość ponarzekania na polski rząd z innymi osobami”; „Seriale i popcorn oraz zwierzęta :)”.

Rodzice

Rodzice wskazywali najczęściej na takie czynniki jak: wsparcie najbliższych – 62%; cechy osobiste – 59%; dbanie o czas na odpoczynek, rozwijanie swoich pasji – 32%.

Poza tym ankietowani wskazywali na znaczenie takich czynników jak: poczucie humoru, dystans, pozytywne myślenie; zdrowy rozsądek; czytanie książek; „Chodzenie do pracy i tam spotkanie współpracowników, normalna rozmowa z nimi”; sport, rodzina; introwertyzm; wsparcie; „Dystans do wiadomości z zewnątrz, odcięcie się od informacji”; „Asertywność, indywidualna ocena sytuacji, nie oglądanie programów telewizyjnych”; „Zainteresowania, sposób spędzania czasu”; „Powrót dzieci do szkoły”; „Dzieci - dawałam im przykład”; „Każdy musi sobie sam odpowiedzieć na pytanie: Dlaczego mamy tak absurdalny, nieludzki czas? Myślę, że serce i to, co czuje - da mu odpowiedź na pytanie, co się obecnie dzieje”; „Powrót do życia towarzyskiego, choć w kameralnym gronie – domówki”; „Nie mam wyboru aby utrzymać rodzinę ja i mąż musimy iść do pracy bo ludzie muszą kupić jedzenie a pracujemy w handlu spożywczym...tu nie ma wsparcia od rządu, tu nikt nie myśli że ekspedient może się zarazić on ma być zawsze na pełnych obrotach, jest to bardzo krzywdzące...tu nie ma dodatkowych premii za to że godz. pracy są wydłużone ..tu

da często obelgi od klientów że musi czekać w kolejce na koszyk.....”; modlitwa, wiara, czytanie Biblii, duchowość, religia; wsparcie szkoły; pomoc psychiatry i psychologa.

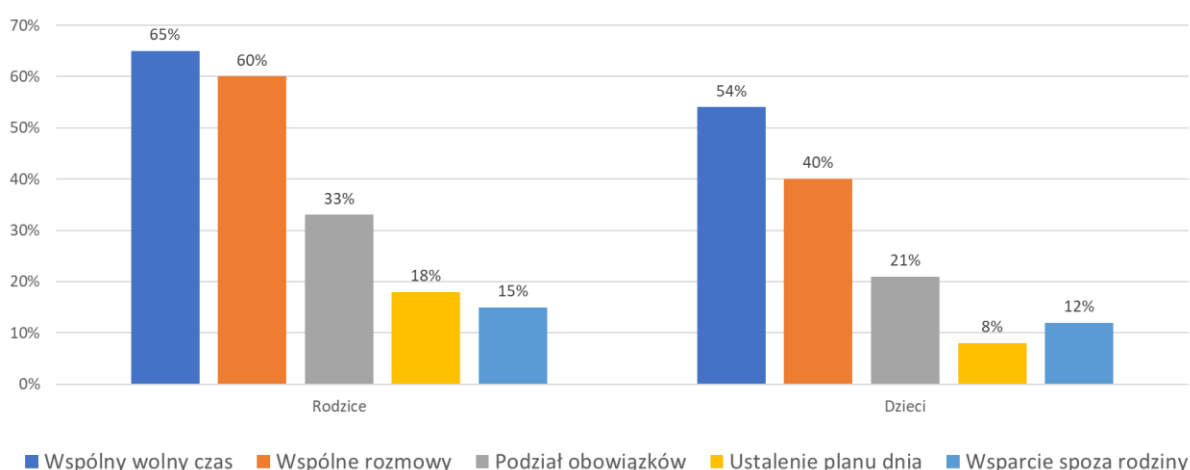
Nauczyciele

Według ankietowanych nauczycieli w radzeniu sobie z tą sytuacją (w życiu prywatnym i zawodowym) pomagały im: cechy osobiste – 68%; wsparcie najbliższych – 66%; dbanie o czas na odpoczynek, rozwijanie swoich pasji –48%; wsparcie dyrekcji –36%; wsparcie grona pedagogicznego – 33%.

Wśród innych wypowiedzi pojawiały się również stwierdzenia: „Niestety ale nie mam wsparcia”; „Wsparcie naczelniej dyrektor szkoły, jej empatia i szacunek dla nauczycieli”; stwarzanie sobie nowych wyzwań zawodowych; wsparcie przyjaciół; ruch na świeżym powietrzu; dbanie o kondycję fizyczną, odżywianie, doszkalanie się online, kontakty z przyjaciółmi; wiara, leki; sport; „Świadomość, że moje prywatne dzieci potrzebują silnej mamy oraz świadomość, że rodzice moich uczniów oczekują ode mnie jak najlepszej pracy”.

Czynniki wspierające rodzinę podczas pandemii

Osobną kategorią były czynniki wspierające rodzinę w radzeniu sobie z trudnościami spowodowanymi pandemią, pytanie to zadano zarówno młodym ludziom jak i rodzicom.



Najczęściej wspierające w przetrwaniu izolacji było wspólnie wypełniony czas, rozmowy i podział obowiązków. Wskazuje to, że utrzymanie i wzmocnienie relacji oraz pewna stałość, rutyna codziennych obowiązków pomagało funkcjonować wspólnie rodzinie.

Oczekiwania wobec zewnętrznych instytucji pomocowych, oraz szkoły

W radzeniu sobie z sytuacją kryzysową ważna jest umiejętność sięgania po wsparcie zewnętrzne i wyrażanie z związku z tym swoich oczekiwań. Rodzice i nauczyciele dużo częściej uzupełniali formularz z tym pytaniem niż uczniowie. Przypuszczać można, że trudnością uczniów może być brak pomysłów czego w ogóle można oczekiwać od szkoły lub instytucji pomocowych takich jak poradnia psychologiczna. Jest to diagnostyczne i wskazuje, że być może uczniowie wymagają psychoedukacji w zakresie tego w jaki sposób szkoła może wspierać ich rozwój psychospołeczny, gdzie i w jakich sprawach mogą dostać pomoc, w jaki sposób przebiega proces pomocy, jakie zasady obowiązują w pomocy psychologicznej.

Poniżej najczęstsze wypowiedzi w grupie uczniów, rodziców, nauczycieli.

Oczekiwania wobec zewnętrznych instytucji pomocowych, oraz szkoły

Uczniowie	Rodzice	Nauczyciele
Możliwość pomocy psychologicznej	Możliwość pomocy psychologicznej	Możliwość pomocy psychologicznej
Dialog zamiast zakazów, nakazów	Dać przestrzeń do samodzielnego radzenia sobie z nową sytuacją	Integracja grona pedagogicznego
Liczenie z potrzebami młodych	Promocja zdrowia, sportu wśród uczniów	Warsztaty dotyczące wzmacniania zdrowia psychicznego, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
Wzmacnianie zespołu klasowego, włączanie do niego osób, które pozostały na uboczu	Warsztaty dla uczniów w zakresie komunikacji międzyludzkiej	Konkretne propozycje jak zintegrować klasę, komunikować się, z zakresu pracy z zespołem
Działania wzmacniające relacje – wycieczki, zawody sportowe, spotkania w grupach	Zwiększenie integracji uczniów	Docenienie pracy nauczycieli przez dyrektora, wsparcie z jego strony
Wyznaczanie granic młodym ludziom np. w zakresie korzystania z mediów		
Rozmowy na inne tematy niż nauka		

Zarówno uczniowie jak i dorośli dostrzegają konieczność wsparcia psychologicznego, jako formy dostępnej zarówno w szkole jak i poza nią. Młodzi ludzie zwracali uwagę na wsparcie relacyjne w szkole min. liczenie się z potrzebami młodych, większa integracja zespołu klasowego, ale również jasne granice i zasady. Rodzice również zwracali uwagę na potrzebę integracji uczniów w szkołach, ale również na wzmocnienie ich zdrowia fizycznego. Nauczyciele natomiast zgłaszali potrzeby związane nie tylko z integracją uczniów ale również integracji samych nauczycieli, oraz wsparcia ich pracy.

Uczniowie wymagają wsparcia psychoedukacyjnego, również w zakresie możliwości uzyskania wsparcia od szkoły i instytucji pomocowych. Głównym oczekiwaniem wszystkich badanych był

dostęp do pomocy psychologicznej, również zarówno uczniowie jak i dorośli widzą dużą potrzebę integracji uczniów jak i nauczycieli, wzmocnienie więzi, poczucie wsparcia.

Wnioski

Sytuacja pandemii spowodowała pogorszenie kondycji psychicznej zarówno dzieci jak i dorosłych. Coraz częściej obserwuje się nasilenie takich zjawisk jak: stany depresyjne wśród uczniów i nauczycieli, zagrożenie zachowań suicydalnych wśród uczniów, zachowania agresywne młodych ludzi i dorosłych. Jak podaje policyjne statystyki od stycznia od września 2021 roku ponad tysiąc nastolatków próbowało popełnić samobójstwo. To więcej niż w całym 2020 r. – 843, czy w 2019 r. – 951, a w latach 2018 i 2017 było to po ok. 700 przypadków. Wzrosła też liczba prób zakończonych zgonem. Warto tu zaznaczyć, że statystyki nie dotyczą wszystkich prób samobójczych w Polsce a jedynie tylko te, które zostały zgłoszone policji.

Od początku trwania pandemii zmieniało się natężenie różnych stanów emocjonalnych, następowała również ich zmiana jakościowa. Zauważyć można, że pod koniec roku szkolnego 2020/21 zdecydowanie więcej było lęku, frustracji, gniewu ale również pojawiało się wycofanie, pustka, poczucie braku sensu swoich działań. Charakterystyczną cechą młodych ludzi jest narastające zjawisko abulii (przejawiającym się całkowitym brakiem motywacji do działania), które może być objawem współlistniejącym przy depresji, ale z racji sytuacji związanej z izolacją wydaje się być również skutkiem pandemii. Przekłada się to na realne zmiany społeczne – wzrost występowania takich zaburzeń jak: depresja, zaburzenia lękowe; zmienność; brak stabilizacji przekłada się na niechęć do podejmowania nowych wyzwań, sięgania po cele życiowe, z tym może się wiązać również niechęć sięgania po pomoc; pogłębienie się różnic światopoglądowych (polaryzacja).

Wypelnianie roli wychowawczej przez rodziców i nauczycieli jest w czasie epidemii znacznie utrudnione. Wynika to z dodatkowych obciążeń i stresów związanych z zagrożeniami epidemicznymi, ale także z izolacją, zdalnym nauczaniem i pracą zdalną. Przy czym istotnie jest zaznaczenie, że nie wszystkich w takim samym stopniu dotknęły skutki pandemii, nie wskazana jest generalizacja w tej kwestii. Mamy raczej do czynienia z wyostrzeniem się zachowań, które miały miejsce przed pandemią i pogłębieniem zaburzeń, których źródło nie było związane z tym kryzysem. Osoby wyposażone w dojrzałe mechanizmy obronne odczuły nieprzyjemne skutki

pandemii, jednakże dzięki tym mechanizmom mogły poradzić sobie w tej sytuacji w sposób pozytywnie adaptacyjny. Przy czym należy zauważyć i docenić wsparcie jakie dotychczas dostali uczniowie od swojej rodziny, środowiska rówieśniczego i szkolnego, co pozwoliło wielu młodym ludziom lepiej radzić sobie z sytuacją przedłużającego się stanu zagrożenia.

Wnioski w oparciu o rozwinięcie powyższych sformułowań pozwalają określić w jaki sposób wspierać to co pozwala nam się pozytywnie adaptować do rzeczywistości oraz to co osłabia negatywne skutki.

Istotnym czynnikiem na który ma realny wpływ a który stanowi sedno wyników badań przeprowadzonych przez SPPT jest wzmocnienie relacji i więzi międzyludzkiej oraz poczucia przynależności. Był to obszar na który najczęściej wskazywali badani. Jak pokazuje wiele badań naukowych samotność i izolacja jest groźniejsza dla zdrowia niż dotychczas przypuszczano. Neurobadania potwierdzają aktywizację tych samych obszarów mózgu co podczas bólu fizycznego i jest to stan równie nieznosny jak fizyczne cierpienie. Zjawisko to nie jest nowe, pandemia tylko je wyostriła, pogłębiła. Już wcześniej mówiono o epidemii samotności. Wzmacnianie więzi wzmacnia tym samym zdrowie nie tylko psychiczne ale i fizyczne. Warto zaznaczyć, że wzmacnianie więzi odbywa się w codziennym życiu poprzez rozmowy, zwrócenie uwagi na kogoś, zainteresowanie samopoczuciem, pomoc w nauce, wspólne żarty czy drobne pozytywne gesty ze strony innych, począwszy od zwykłego uśmiechu, docenienia, komplementu czy emotikona. W rozmowach z dziećmi ważne jest nieunikanie pytań o to, jak przeżywają one aktualną sytuację. Ważne jest też, aby miały poczucie aktywnej uwagi ze strony dorosłego, autentycznego zaciekawienia się osobom młodego człowieka.

Drugim ważnym czynnikiem chroniącym jest wzmacnianie relacji z samym sobą tzn. pogłębianie świadomości swoich stanów emocjonalnych, umiejętności samokojenia i okazywania sobie życzliwości, wytrzymywania trudnych stanów emocjonalnych poprzez tzw. pomieszczanie trudnych emocji i ich ekspresji w konstruktywny sposób. Stąd potrzeba psychoedukacji w tym obszarze równoległe dorosłych i uczniów.

Trzecim czynnikiem na który warto zwrócić uwagę jest wspieranie przekonań budujących zarówno siebie jak i otaczający świat min. przekonanie, że działanie ma znaczenie nawet wtedy, kiedy nie jesteśmy w stanie przewidzieć co będzie ostatecznym rezultatem i to działanie wpływa w sposób znaczący na innych. Działania wspierające innych wzmacniają pozytywnie nie tylko osobę, która jest adresatem tych działań ale również osobę, która jest autorem danych działań. Potwierdzają to badania nad zjawiskiem resilance czyli powrotu do zdrowia psychicznego i stosunkowo dobrego funkcjonowania po przeżyciu silnie stresującego zdarzenia. Przykładowym

działaniem w tym obszarze jest dostrzeganie i podkreślanie codziennych gestów życzliwości poprzez wspólne rytuały szkolne, rodzinne, wspierające informacje zwrotne.

Skutki pandemii będą odczuwalne prawdopodobnie jeszcze przez kilka lat, natomiast najbliższe miesiące mogą być krytyczne jeśli chodzi o wystąpienie ryzykowanych zachowań. Wynika to ze skumulowanych w czasie wielu czynników ryzyka min. wzrost ryzyka zachorowań na Covid-19, niestabilna sytuacja socjo-ekonomiczna, duży stres i napięcie wśród uczniów i nauczycieli związany z presją nadrobienia braków dydaktycznych, zagrożenie ponownym lockdownem, brak pewności co do przyszłości, niemożność odreagowania skutków poprzedniego lockdownu.

W obliczu tych faktów warto zwrócić uwagę na organizację wsparcia i oddziaływań szczególnie wobec uczniów, ale również wobec nauczycieli i rodziców. Na podstawie wniosków płynących z przeprowadzonych badań wydaje się zasadne aby działania pomocowe skierowane były szczególnie na tworzenie społecznych sieci wsparcia i współpracy np. integracja środowiska szkolnego – uczniów, rodziców, nauczycieli, dyrektorów, grupy robocze integrujące działania różnych podmiotów na rzecz uczniów, grupy wsparcia dla uczniów, rodziców, nauczycieli, zespoły pedagogów, psychologów szkolnych; psychoedukacja nauczycieli i rodziców w zakresie zapobiegania depresji, zachowań lękowym i interwencji wobec uczniów, psychoedukacja uczniów oraz zapewnienie dostępu do pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.
