

*Wielu specjalistów zastanawia się, jak czas pandemii przełożył się na funkcjonowanie młodych ludzi. Wyniki badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych podczas epidemii koronawirusa” wskazują, że 18% dzieci i młodzieży czuło się podczas lockdownu dużo gorzej pod względem psychicznym niż przed jego wprowadzeniem, a 30% trochę gorzej. Na pogorszenie się samopoczucia psychicznego istotnie częściej skarżyły się dziewczęta. Różnic takich nie było w kontekście oceny zmian w samopoczuciu fizycznym.*

## CZY PANDEMIA COVID-19 ZASZKODZIŁA DZIECIOM I MŁODZIEŻY?

Jacek Pyżalski

Wydział Studiów Edukacyjnych

Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

### Wprowadzenie

Wiele osób zaraz po rozpoczęciu lockdownu w Polsce zastanawiało się, jak ten wyjątkowy czas związany z odczuwaniem stresu wynikającego z zagrożenia COVID-19, ale także z poważnymi zmianami w funkcjonowaniu społecznym w skali mikro i makro wpłynie na kondycję ludzi. Te obawy w szczególności dotyczyły dzieci i młodzieży. Z powodu decyzji administracyjnej przestali oni uczęszczać do szkoły, tracąc bezpośrednie relacje z nauczycielami i rówieśnikami. Oczywiście, ze względu na rozpoczęcie zajęć edukacji zdalnej w pewnym stopniu mogli oni utrzymać te ważne kontakty z wykorzystaniem tzw. komunikacji zapośredniczonej, prowadzonej za pomocą różnego rodzaju narzędzi internetowych (np. komunikatorów czy platform służących do prowadzenia zajęć dydaktycznych). Warto przypomnieć także, iż w czasie lockdownu mieliśmy okres, gdzie wychodzenie z domu, przede wszystkim osób małoletnich, było bardzo ograniczone. Co więcej, zmieniło się także funkcjonowanie młodych ludzi w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Stały się one jeszcze bardziej obecne w życiu młodych ludzi, również w sposób potencjalnie ryzykowny, jeśli idzie o wzory ich wykorzystania.

Warto dodać, że pewne grupy dzieci i młodzieży były w tym okresie narażone w szczególności. Byli to na przykład ci, których sytuacja rodzinna i domowa była trudniejsza: osoby ze środowisk, gdzie występuje przemoc, uzależnienia lub inne problemy. Młodzi ludzie z tych środowisk byli „skazani” na przebywanie w domu i doświadczanie wielu awersyjnych sytuacji. Jednocześnie pozbawieni byli często

relacji, kontaktów i profesjonalnej pomocy, które mogły działać jako czynnik chroniący.

Warto zatem przyjrzeć się temu, co mówią wyniki diagnoz naukowych na temat tego, jak czas pandemii przełożył się na funkcjonowanie młodych ludzi. Odniosę się do wyników badań, w których planowaniu i przeprowadzeniu sam uczestniczyłem.

### Podstawowe założenia metodologiczne

Badanie „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych podczas epidemii koronawirusa”<sup>1</sup>, kierowane przez dra hab. Grzegorza Ptaszka, było realizowane za pomocą badań kwestionariuszowych online w 34 szkołach podstawowych i ponadpodstawowych z terenu całego kraju, w okresie od 12 maja do 12 czerwca 2020 roku. Interpretując wyniki, należy zwrócić uwagę na termin przeprowadzenia badań – około dwa miesiące po zamknięciu szkół, kiedy różne problemy związane z izolacją z jednej strony mogły się pojawić, a z drugiej zaś mogło nastąpić przyzwyczajenie się do nowej sytuacji. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego w trzech grupach funkcjonujących w społeczności szkolnej. Próba badawcza była zatem zróżnicowana i stanowili ją uczniowie (N=1284), rodzice (N=979) i nauczyciele (N=671). W tekście bliżej zajmę się tymi pierwszymi (czasami będę używał wyników dotyczących innych grup dla celów porównawczych). Badanymi byli uczniowie klas VI-VIII szkoły podstawowej oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych (liceów, techników, liceów zawodowych, bez uczniów klas maturalnych). Należy podkreślić, że zastosowana procedura

zbierania danych nie pozwoliła na zbadanie uczniów, którzy wypadli w czasie lockdownu z systemu i nie komunikowali się elektronicznie ze szkołą.

## Samoocena w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego

Przedstawiciele wszystkich uczestniczących w badaniu grup, tj. uczniowie, rodzice i nauczyciele, często twierdzili, że ich aktualne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne było gorsze w porównaniu do czasu sprzed pandemii. Jednocześnie w grupie uczniów tego typu deklaracje pojawiały się najrzadziej (Bigaj, Dębski, 2020).

Warto bliżej przyjrzeć się rozkładowi wyników uczniów, którzy oceniali swoje zdrowie fizyczne, porównując je do tego, jak określali je przed pandemią. Blisko 20% badanych czuło się dużo gorzej, a 27% trochę gorzej. Jednocześnie 28% uczniów fizycznie czuło się bardzo podobnie zarówno przed, jak i w trakcie pandemii. Interesujące jest to, że co piąty ankietowany uczeń przyznał (21%), że w porównaniu do czasu sprzed pandemii koronawirusa psychicznie czuł się trochę lepiej lub dużo lepiej. Ten ostatni wynik zasługuje na namysł i pogłębione interpretacje, choć nasze badanie nie daje informacji pozwalających na w pełni wiarygodne interpretacje w tym obszarze (Bigaj, Dębski, 2020).

Wyniki dotyczące takiej relatywnej oceny samopoczucia psychicznego wyglądają podobnie, jak w przypadku oceny samopoczucia fizycznego. Osiemnaście procent respon-

dentów wskazało, że czuło się dużo gorzej pod względem psychicznym, a 30%, że trochę gorzej. Na podobne samopoczucie psychiczne przed lockdownem i w jego trakcie wskazało 23% uczniów, a 17% z nich uważało, że od czasu zamknięcia szkół czuło się nieco lepiej (9%) lub trochę lepiej (8%).

Warto podkreślić, że na pogorszenie samopoczucia psychicznego istotnie częściej skarżyły się dziewczęta. Różnic takich nie było w kontekście oceny zmian w samopoczuciu fizycznym.

Dosyć alarmujące wydają się wyniki w zakresie zagrożenia zaburzeniami depresyjnymi, nawet jeśli przyjmiemy przy interpretacji ograniczenia diagnostyczne testów przesiewowych, takich jak ten zastosowany w badaniu.

Okazuje się, że w grupie uczniów nasilony nastrój depresyjny był udziałem 17% respondentów, wśród nauczycieli 13%, a w przypadku rodziców 5%. Wysoki poziom nasilenia takiego nastroju dotyczył istotnie częściej dziewcząt i uczniów liceów (niższy był w szkołach podstawowych). Uczniowie często doświadczali symptomów psychosomatycznych, tj. bólu brzucha, głowy, trudności w zasypianiu, zdenerwowania czy braku energii. Przykładowo trudności w zasypianiu w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie pojawiły się przynajmniej jednokrotnie u 60% młodzieży (u 22% kilkanaście razy lub więcej).

Doświadczone negatywne emocje można przynajmniej częściowo wiązać z wdrażaniem edukacji zdalnej. Uczący się w ten sposób uczniowie często denerwowali się, że nauczyciele zadają im zbyt dużo materiału. Wielu respon-

**Tabela 1. Odsetek uczniów doświadczających symptomów braku higieny cyfrowej.**

	Odsetek uczniów doświadczających określonego problemu
Korzystałem/am z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać	67
Pozostawałem/am w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień	63
Miałem/am dosyć siedzenia przy komputerze/smartfonie	57
Czułem/am się przeładowany/a informacjami	51
Bolała mnie głowa od ciągłego korzystania z narzędzi ekranowych i internetu	37
Czułem/am się rozdrażniony/a z powodu ciągłego używania internetu, komputera, smartfona	35
Chciałem/am być niedostępny/a w sieci dla nikogo	34
Byłem/am niewyspany/a z powodu używania internetu, komputera, smartfona	34
Miałem/am problemy z koncentracją z powodu korzystania z internetu i narzędzi ekranowych	34
Podczas zajęć online korzystałem z portali społecznościowych, grałem w gry, przeglądałem internet do celów prywatnych, pisałem do kogoś bez związku z lekcjami	28
Używałem/am swojego smartfona podczas e-lekcji, żeby robić coś innego	28
Zarywałem/am nocki, korzystając z komputera, smartfona, telewizora, internetu	23

Źródło: Bigaj, Dębski, 2020.

dentów wstydziło się również swojego wyglądu podczas zajęć (widać ich było na monitorach) i obawiało się, że nie sprostają obowiązkom uczniowskim (Bigaj, Dębski, 2020).

## Higiena cyfrowa

Edukacja zdalna w oczywisty sposób wymagała nasilonego korzystania z urządzeń ekranowych, zarówno w trakcie zajęć, jak i podczas przygotowań do nich.

Nie powinno zatem dziwić, że część uczniów i nauczycieli przejawiała wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych. Pojawiło się wiele związanych z tym problemów, stanowiących wskaźniki braku tzw. higieny cyfrowej.

Jak widać, wiele z symptomów braku higieny cyfrowej jest powszechne w grupie uczniów. Dotyczy to głównie korzystania z narzędzi ekranowych bezpośrednio przed snem oraz bycia w ciągłej gotowości do reakcji na komunikację online (np. powiadomienia z aplikacji). Pojawiają się tutaj często także określone negatywne stany emocjonalne, tj. poczucie, że ma się dosyć siedzenia przy komputerze czy poczucie przeładowania informacjami lub rozdrażnienie, a także symptomy fizyczne (np. ból głowy). Prawie jedna czwarta badanych wskazała też, że często zarywała noce, aby korzystać z internetu. Z jednej strony zatem technologie informacyjno-komunikacyjne pozwoliły na realizację zajęć oraz utrzymanie ważnych relacji, z drugiej zaś przyniosły szereg problemów związanych z ich ryzykownym wykorzystaniem.

## Co się stało z ważnymi relacjami dzieci i młodzieży?

Powszechnie wiadomo, że w edukacji, a także w rozwoju dzieci i młodzieży dużą rolę odgrywają relacje. W kontekście szkoły są to głównie relacje nauczyciel–uczeń i relacje rówieśnicze. Edukacja to relacja. A relacja to komunikacja. Skoro w czasie lockdownu komunikacja była utrudniona, a z pewnością znacząco zmodyfikowana, to mogliśmy spodziewać się zaburzenia tych znaczących relacji. Nasze badania tego typu problemy potwierdziły.

W obszarze relacji rówieśniczych 50% respondentów wskazuje, że przed pandemią były one trochę lub dużo lepsze. Jednocześnie czterech na dziesięciu uczniów (39%) nie zauważa zmian na tym polu. Istnieje także niewielka, ale znacząca grupa prawie 5% badanych

młodych ludzi, którzy oceniają, że przed pandemią ich relacje z rówieśnikami były gorsze. Ten ostatni wynik może być trudny do zrozumienia, ale dostępne dane jakościowe pozwalają przypuszczać, że są to uczniowie, którzy w zapośredniczonej komunikacji mniej odczuwają nieśmiałość lub przestali w wyniku izolacji doświadczać wiktymizacji (na skutek przemocy ze strony rówieśników). Oczywiście nie można tego przesądzać – niezbędne byłyby tu dalsze badania o charakterze jakościowym (Pyżalski, 2020).

Rozkład odpowiedzi wygląda bardziej optymistycznie (choć z pewnością nie całkiem), jeśli idzie o ocenę relacji z wychowawcami. Tutaj większość uczniów nie zauważa zmian w porównaniu do wcześniejszego okresu. Równoległe około 23% ocenia, że te relacje przed pandemią były lepsze. Jest też nieco ponad 4% badanych, którzy uważają, że relacje z wychowawcą/wychowawczynią przed pandemią były gorsze (Pyżalski, 2020).

Oczywiście relacje uczniów to nie tylko relacje bazujące na instytucji szkoły. Zawsze, a w czasie lockdownu szczególnie ważne były relacje domowe. Młodzi ludzie zostali w naszym badaniu poproszeni także o ocenę zmian w zakresie tych właśnie relacji.

Wyraźna większość badanych nie zauważa zmian w relacjach z rodzicami i opiekunami w czasie pandemii (ok. 68%). Jednocześnie podobny odsetek uczniów zauważa pogorszenie i polepszenie tych relacji (odpowiednio ok. 13% i 12%). Znaczący jest wynik dotyczący czasu spędzanego na robieniu wspólnych rzeczy z członkami rodziny. Około 12% wskazuje, że przed pandemią częściej dochodziło do takich sytuacji. Jest jednak bardzo duża grupa (ok. 30%), która wskazuje, że w czasie pandemii na takie aktywności poświęca więcej czasu. Jak widać, wyniki w zakresie wpływu pandemii na życie rodzinne dzieci i młodzieży są niejednoznaczne.

Niewątpliwie jednak należy zwrócić uwagę na całkiem wysoki odsetek uczniów, którzy wskazali na pogorszenie relacji domowych. To oni byli potencjalnie najbardziej zagrożeni negatywnym wpływem lockdownu, ze względu na problemy doświadczane w środowisku domowym. Na koniec tego krótkiego przedstawienia wyników warto wskazać, iż w naszym badaniu ustaliliśmy statystyczny związek pomiędzy oceną zmian w relacji a wskaźnikami samopoczucia i dobrostanu uczniów. Istotnie statystycznie niższe wyniki w tym zakresie mieli ci badani, którzy wskazywali na pogorszenie relacji z rodzicami i opiekunami oraz relacji z rówieśnikami (Pyżalski, 2020a).

## Podsumowanie

Przedstawione w tekście wybrane wyniki dotyczące funkcjonowania dzieci i młodzieży w trakcie pandemii wyraźnie wskazują, że trudno mówić o jednoznacznym charakterze tego wpływu. Widać duże populacyjne zróżnicowanie – na jednych młodych ludzi pandemia wpłynęła jednoznacznie negatywnie, na innych miała niewielki wpływ, wreszcie na niewielki odsetek badanych wpłynęła pozytywnie.

Dobrostan uczniów powiązany jest z dwoma istotnymi grupami czynników: wykorzystaniem mediów cyfrowych oraz istotnymi relacjami społecznymi.

Obecnie z pewnością jest tak, że konsekwencje pandemii (w przypadku pewnego odsetka uczniów) będą przejawiały się w szkole w warunkach stacjonarnej i hybrydowej edukacji. Oznacza to konieczność szczególnej czujności rodziców oraz nauczycieli i innych profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Ze względu na ryzyko zamykania szkół, a także powtórzenia lockdownu, ważne jest również profesjonalne przygotowanie nauczycieli, aby umieli oni pracować w sposób minimali-

zujący ryzyko negatywnych konsekwencji izolacji. Więcej na temat rozwiązywania problemów przedstawionych w tekście można przeczytać w podręczniku dla nauczycieli wydanym w czasie lockdownu, który jest dostępny bezpłatnie online (Pyżalski, 2020).

## Przypisy

- <sup>1</sup> Badania przeprowadził zespół naukowców złożony z: Grzegorza Ptaszka, Magdaleny Bigaj, Macieja Dębskiego, Grzegorza Stunży i Jacka Pyżalskiego. Procedura badawcza, w tym kwestionariusze ankiety, zostały zatwierdzone przez Komisję Etyczną Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu. Artykuł bazuje na raportach znajdujących się na specjalnej stronie internetowej prezentującej badanie i jego wyniki: [zdalnenauczanie.org](http://zdalnenauczanie.org).

## Bibliografia

- Bigaj M., Dębski M. (2020), „Subiektywny dobrostan oraz higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej”, raport dostępny na stronie [zdalnenauczanie.org](http://zdalnenauczanie.org).  
 Pyżalski J. (2020), „Ważne relacje uczniów i nauczycieli w czasie edukacji zdalnej”, raport dostępny na stronie [zdalnenauczanie.org](http://zdalnenauczanie.org).  
 Pyżalski J. (red.) (2020a), „Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele”, Warszawa: EduAkcja.