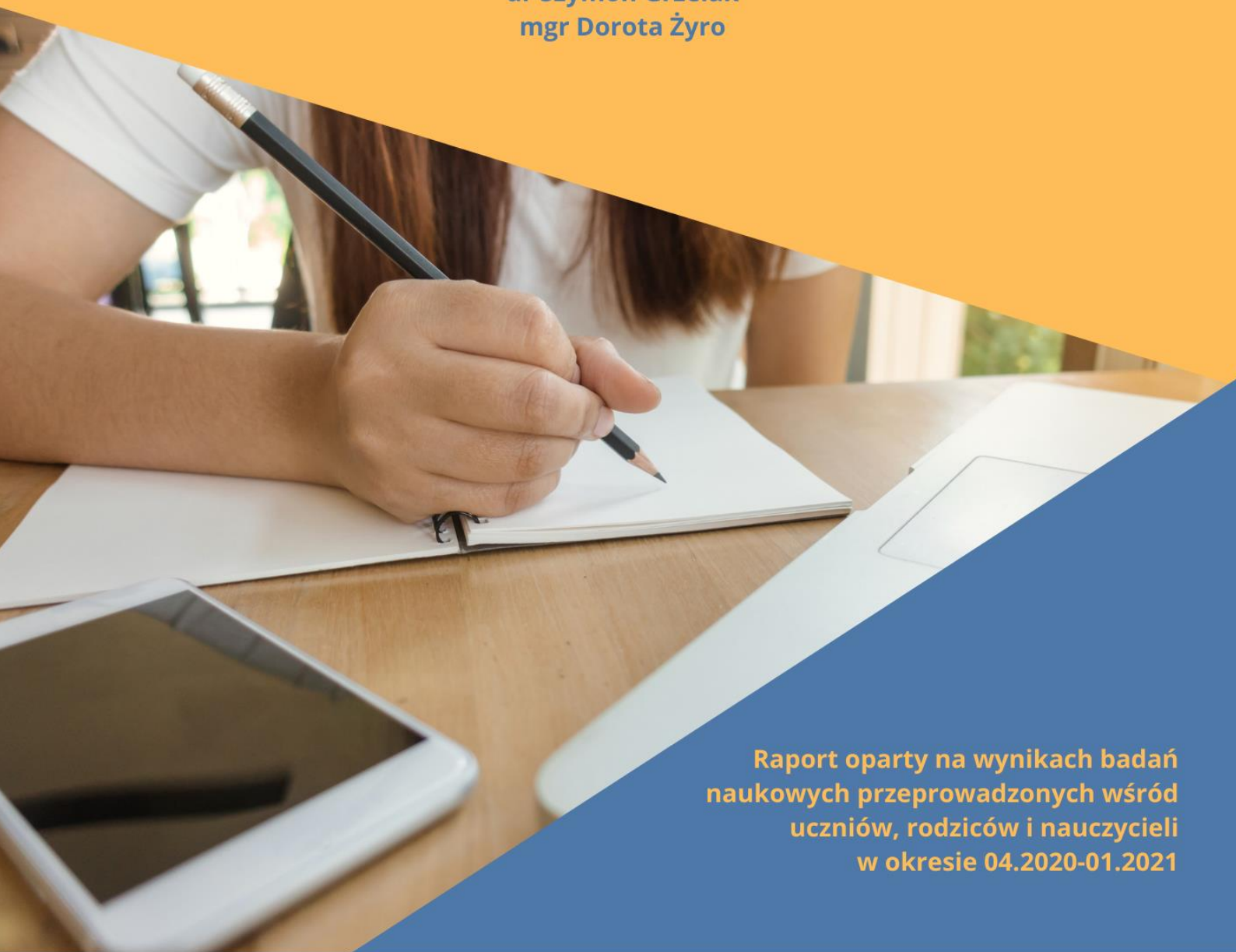


Zadanie zrealizowane na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW PO ROKU EPIDEMII?

WYZWANIA I REKOMENDACJE Z OBSZARU WYCHOWANIA,
PROFILAKTYKI I ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Autorzy:
dr Szymon Grzelak
mgr Dorota Żyro



Raport oparty na wynikach badań
naukowych przeprowadzonych wśród
uczniów, rodziców i nauczycieli
w okresie 04.2020-01.2021

Zadanie zrealizowane przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej
na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki

Jak wspierać uczniów po roku epidemii?

Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego.

*Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów,
rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021*

Warszawa, 28.02.2021

Autorzy raportu:
dr Szymon Grzelak
mgr Dorota Żyro

Zespół analityczno-badawczy (przygotowanie danych i opracowanie wyników badań):
dr Ewa Siellawa-Kolbowska, mgr Agata Balcerzak,
dr Krzysztof Szwarc, mgr Marcin Łuczka, dr Szymon Czarnik

Przeprowadzenie przez IPZIN badań w okresie epidemii, których wyniki stały się podstawą tego raportu, było możliwe dzięki kilku projektom profilaktyczno-badawczym zrealizowanym wcześniej (w roku 2020), które zostały sfinansowane z Funduszu Sprawiedliwości, zarządzanego przez Ministra Sprawiedliwości, Fundację KGHM, kilkanaście samorządów oraz indywidualnych darczyńców.

Przeprowadzenie analiz statystycznych oraz sporządzenie niniejszego raportu w styczniu i lutym 2021 było możliwe dzięki dotacji Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Dziękujemy wszystkim tym instytucjom i darczyńcom.

O Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej

Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki. Realizując swoją misję IPZIN prowadzi: badania nad młodzieżą, opracowuje programy profilaktyczne, szkoli trenerów i nauczycieli, przygotowuje ekspertyzy i raporty dla instytucji państwowych i jednostek samorządu terytorialnego. Instytut Profilaktyki Zintegrowanej jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia.

Spis treści

Część wprowadzająca.....	5
Główne źródła danych wykorzystanych w pracy nad raportem.....	5
Cel raportu.....	6
Rama teoretyczna raportu	7
Struktura raportu	8
Wybór najważniejszych wniosków z badań.....	9
Skrótowy spis podstawowych rekomendacji raportu	10
Część I: Uzasadnienie potrzeby działań wychowawczych, profilaktycznych i wspierających kondycję psychiczną uczniów w okresie epidemii Covid-19	17
I.1. Młodzież w czasie epidemii – diagnoza zagrożeń i dynamika zmian	17
I.1.1. Kondycja psychiczna młodzieży w świetle wyników sondażu z kwietnia 2020	17
I.1.2. Pogarszanie się kondycji psychicznej młodzieży w świetle kolejnych badań IPZIN z roku 2020 (czerwiec, listopad, grudzień) i czynniki z tym związane	20
I.1.3. Analiza czynników wpływających na kondycję psychiczną młodzieży	29
I.1.4. Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jako czynnik sprzyjający wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych.	31
I.1.5. Związek kondycji psychicznej młodzieży z przestrzeganiem reguł sanitarnych.....	36
I.2. Znaczenie wsparcia rodziców, nauczycieli i rówieśników	39
I.3. Utrudnione wypełnianie roli wychowawczej przez rodziców i nauczycieli	46
I.4. Znaczenie atmosfery życzliwości i wzajemnej pomocy w domu, szkole i w relacjach w środowisku szkolnym (uczniowie-rodzice-nauczyciele).....	53
I.4.1. Wkład dzieci w atmosferę w domu – dobro, które trzeba dostrzegać.	53
I.4.2. Znaczenie dostrzegania gestów życzliwości pomiędzy uczniami a nauczycielami i rodzicami dla klimatu współpracy w środowiska szkolnych.	54
I.5. Rola wychowawców i znaczenie lekcji wychowawczych w czasie epidemii.....	63
I.5.1. Godzina wychowawcza w nauczaniu zdalnym w świetle badań	64
I.5.2. Treści godziny wychowawczej w oczekiwaniach uczniów	67
I.6. Przykłady programów profilaktycznych skutecznie wzmacniających kondycję psychiczną uczniów w czasie epidemii COVID-19	69
I.6.1. Program profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” i jego skuteczność	70
I.6.2. Program profilaktyki zintegrowanej „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” i jego skuteczność	75
I.6.3. Wzory przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach wskazywane przez badanych uczniów.....	81
Część II: Rekomendacje dla systemu edukacji, dotyczące obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego, opracowane pod kątem sytuacji w roku po wybuchu epidemii COVID-19.....	84
II.1. Rekomendacja główna – priorytet wychowania i profilaktyki.	84
II.2. Rekomendacje szczegółowe	86

II.2.1. Rekomendacja 1 – potrzeba troski o całą populację uczniów	86
II.2.2. Rekomendacja 2 – znaczenie szerokich, naturalnych zasobów wsparcia dla skali działań.....	87
II.2.3. Rekomendacja 3 – obniżenie wymagań w zakresie realizacji podstawy programowej.....	88
II.2.4. Rekomendacja 4 – weryfikacja obciążeń kadry pedagogicznej związanych z dokumentacją.....	89
II.2.5. Rekomendacja 5 – równowaga między priorytetem reżimu sanitarnego a priorytetem ochrony zdrowia psychicznego.....	90
II.2.6. Rekomendacja 6 – najszybszy możliwy powrót do nauczania stacjonarnego	93
II.2.7. Rekomendacja 7 – wykorzystanie potencjału wychowawców	94
II.2.8. Rekomendacja 8 – potrzeba współpracy poziomej i wsparcia dla dorosłych pomagających uczniom	97
II.2.9. Rekomendacja 9 – szeroka realizacja skutecznych programów profilaktycznych dostosowanych do potrzeb czasu epidemii	98
II.2.10. Rekomendacja 10 – konieczność „uderzeniowej dawki” działań wspierających i profilaktycznych w najbliższym czasie	103
II.2.11. Rekomendacja 11 – znaczenie dobrych relacji wewnątrz środowisk szkolnych.....	106
II.2.12. Rekomendacja 12 – potrzeba zorganizowanej wymiany dobrych praktyk.....	107
II.2.13. Rekomendacja 13 – potrzeba elastyczności działań i decyzyjności dyrektorów szkół	109
II.2.14. Rekomendacja 14 – potrzeba wnikliwej refleksji nad sytuacją wielu grup uczniów o szczególnej sytuacji życiowej, rodzinnej, prawnej lub zdrowotnej	110
Zakończenie.....	112
Załącznik nr 1 – dr Krzysztof Szwarc	113
Godzina wychowawcza w systemie zdalnego nauczania – komunikat z badania ankietowego	
Załącznik nr 2 – dr Krzysztof Szwarc	129
Kondycja psychiczna uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie epidemii i jej uwarunkowania	
Załącznik nr 3 – dr Ewa Siellawa-Kolbowska	140
Efekty programów profilaktyki zintegrowanej online na przykładzie programów „Nawigacja w kryzysie” i „Archipeląg Skarbów – Wyprawa Odkrywców”	
Załącznik nr 4 – mgr Agata Balcerzak	158
Monitoring realizacji programów „Nawigacja w kryzysie” i „Archipeląg Skarbów – Wyprawa Odkrywców”	
Załącznik nr 5 – dr Maja Łoś, mgr Izabela Owczaruk	166
Potrzeby dzieci i młodzieży z grup ryzyka w okresie epidemii	
Autorzy i współautorzy raportu	172
Bibliografia	175
Lista wykresów	177
Lista tabel.....	178

Część wprowadzająca

GŁÓWNE ŹRÓDŁA DANYCH WYKORZYSTANYCH W PRACY NAD RAPORTEM

Sytuacja w czasie epidemii zmienia się dynamicznie. Aby sformułować trafne rekomendacje dla systemu edukacji trzeba znać możliwie pełny obraz aktualnej sytuacji uczniów, rodziców i nauczycieli. Trzeba także śledzić i rozumieć zmiany zachodzące w kolejnych miesiącach epidemii. Uzyskanie takiego obrazu sytuacji wymaga z jednej strony prowadzenia badań w różnych okresach epidemii, a z drugiej strony konkretnych doświadczeń w obszarze praktycznych działań wychowawczych, profilaktycznych i szkoleniowych prowadzonych dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Liczne badania naukowe, działania praktyczne i opracowania eksperckie zrealizowane przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) w całym okresie epidemii COVID-19 – od kwietnia 2020 do stycznia 2021 składają się na bogaty, różnorodny i unikalny zbiór źródeł, który może być dobrą podstawą do trafnych rekomendacji dla systemu edukacji.

Oto lista badań, działań praktycznych, publikacji IPZIN z okresu epidemii COVID-19 oraz innych źródeł, które zostały wykorzystane w pracach nad raportem:

ETAP 1 - Wiosna 2020

- Ogólnopolski sondaż online „Akcja Nawigacja - chroń siebie wspieraj innych” - N=2475 młodzieży (13-19 lat), realizacja na początku kwietnia 2020
- Raport *Młodzież w czasie epidemii* – IPZIN, 8 kwietnia 2020
https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf
- Raport *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?* – IPZIN, 16 kwietnia 2020
https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf
- Program „Nawigacja w kryzysie”- opracowanie programu do realizacji online, szkolenie trenerów, wdrażanie programu w szkołach (uczniowie w wieku 12-16 lat oraz ich rodzice i nauczyciele) – kwiecień-czerwiec 2020
- Badania środowisk szkolnych N=1671 (młodzież w wieku 12-16 lat, rodzice, nauczyciele) – maj-czerwiec 2020

ETAP 2 – Wczesna jesień 2020

- Stacjonarne działania profilaktyczne w szkołach w reżimie sanitarnym (młodzież 12-16 lat, rodzice, nauczyciele) - wrzesień-październik 2020
- Stacjonarne badania ankietowe N=1990 (młodzież 13-15 lat) zrealizowane w tych samych szkołach i wśród tych samych respondentów, co jesienią 2019 (co umożliwia porównanie wyników przed epidemią i w roku epidemii)

ETAP 3 – Późna jesień 2020

- Badania środowisk szkolnych N=2848 (młodzież 12-16 lat, rodzice, nauczyciele) – listopad-grudzień 2020
- Badania wśród młodzieży N=2082 (13-16 lat) – listopad-grudzień 2020

- Realizacja w szkołach i ewaluacja (2 etapy badań) dwóch programów profilaktycznych online – „Nawigacja w kryzysie” oraz „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” - listopad-grudzień 2020
- Ekspertyza przygotowana na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pt. *Profilaktyka na czas epidemii. Potrzeby, priorytety i rekomendacje dotyczące działań w zakresie profilaktyki używania substancji psychoaktywnych oraz innych problemów dzieci i młodzieży w czasie epidemii COVID-19* – 4 grudnia 2020
- Wykład na konferencji eksperckiej organizowanej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii pt. *Badania i profilaktyka online a potrzeby 3 etapów czasu epidemii. Doświadczenia i rekomendacje Instytutu Profilaktyki zintegrowanej* – 8 grudnia 2020

ETAP 4 – Styczeń 2021

- Seminarium specjalistów zajmujących się pomocą psychologiczną w czasie epidemii zorganizowane przez IPZIN – 18 stycznia 2021
- Sondaż online „Rekomendacje dla systemu edukacji” wśród nauczycieli, samorządowców, rodziców i przedstawicieli organizacji pozarządowych (N = 160) zawierający pytania otwarte dotyczące wyzwań dla wychowania i profilaktyki w czasie epidemii COVID-19 (średni czas odpowiadania – ponad 40 min) – 20-25 stycznia 2021.

Łącznie w okresie epidemii badania IPZIN objęły N = 11 326 respondentów.

Dodatkowe źródła danych:

- Wiedza naukowa z zakresu psychologii, psychiatrii dzieci i młodzieży, pedagogiki, profilaktyki zachowań ryzykownych i problemów dzieci i młodzieży, interwencji kryzysowej i zarządzania kryzysowego.

CEL RAPORTU

Cechą sytuacji kryzysowej, takiej jak obecna epidemia, jest to, że przychodzi nagle i zastaje nas nieprzygotowanych. **Decydenci szczebla centralnego i lokalnego postawieni są w sytuacji, w której muszą bardzo szybko podejmować decyzje, a jednocześnie brakuje wyników badań, na których można by się oprzeć w diagnozowaniu dynamicznie zmieniającej się sytuacji. Co więcej, decydenci nie mogą się oprzeć na istniejącym systemie rozwiązań, gdyż nie przystaje on do wymagań sytuacji kryzysowej.** Jest to sytuacja niezwykle trudna i obciążająca dla osób, które ponoszą dużą odpowiedzialność z racji swoich funkcji administracyjnych czy społecznych, a jednocześnie nie są w stanie uwzględnić w swoich decyzjach pełnego obrazu sytuacji oraz wszystkich możliwych konsekwencji tych decyzji.

Celem tego raportu jest przedstawienie Ministerstwu Edukacji i Nauki zbioru rekomendacji, których wdrożenie umożliwi sprawną i właściwą odpowiedź systemu edukacji na poważne wyzwania w obszarze wychowania, zdrowia psychicznego oraz profilaktyki problemów dzieci i młodzieży będące skutkiem przedłużającej się epidemii COVID-19 i wynikających z niej konsekwencji natury fizycznej, psychologicznej i społecznej.

W naturalnym odruchu bardzo często postrzegamy kryzys przede wszystkim jako zagrożenie. **Sytuacje kryzysowe są jednak także szansą, mogą prowadzić do nowych rozwiązań i trwałych pozytywnych zmian, których odkrycie i wprowadzenie było możliwe tylko dzięki kryzysowi.**

Badania naukowe dowodzą (Bundy i inni, 2017)¹, że liderzy i decydenci, którzy postrzegają kryzys jako szansę, podchodzą do jego rozwiązywania z większą otwartością i elastycznością, a w rezultacie lepiej zarządzają kryzysem niż osoby postrzegające go wyłącznie jako zagrożenie. Także specjaliści, którzy wspierają osoby, małżeństwa czy organizacje będące w kryzysie, wiedzą, że to właśnie bezradność wywołana kryzysem zmusza do szukania nowych, lepszych rozwiązań – zmusza do rozwoju.

Czytelników tego raportu zachęcamy do przyjęcia takiej perspektywy, w której celem nie jest samo poradzenie sobie z bieżącymi zagrożeniami i podejmowanie lepszych bieżących decyzji, ale także poszukiwanie rozwiązań w zarządzaniu sprawami wychowania i profilaktyki, które pozwolą wprowadzić trwałą, systemową zmianę na lepsze.

Na potrzebę zmiany systemowej, która nadawałaby wyższy priorytet zadaniom z obszaru wychowania i profilaktyki już kilka lat temu wskazywały jednoznacznie wyniki badań IPZIN opublikowane w *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (ORE, 2015)².

Być może to właśnie wyzwania czasu epidemii staną się katalizatorem trwałej, pozytywnej zmiany w tym zakresie.

Należy tu zaznaczyć, że raport jest pisany na zamówienie MEiN, więc jego tezy i rekomendacje koncentrują się na zagadnieniach dotyczących systemu edukacji. Jest oczywiste, że **pogorszenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jest także wielkim wyzwaniem dla służby zdrowia, a zwłaszcza psychiatrii.** Wątek wsparcia psychiatrycznego uczniów przekracza ramy realizacji zadania, jakim było przygotowanie raportu. **Faktu, że ten wątek nie został omówiony w niniejszym opracowaniu nie należy interpretować jako niedocenia wagi systemowych działań w obszarze psychiatrii dzieci i młodzieży.**

RAMA TEORETYCZNA RAPORTU

Podstawowym podejściem teoretycznym stanowiącym ramę prac nad raportem jest **model profilaktyki zintegrowanej**³. Oto najważniejsze cechy charakterystyczne tego modelu:

- Postrzeganie poszczególnych problemów i zachowań ryzykownych młodzieży w szerokim kontekście wielu innych problemów i zachowań ryzykownych;
- Analizowanie wzajemnych powiązań pomiędzy różnymi problemami młodzieży oraz poszukiwanie ich wspólnych przyczyn i uwarunkowań (czynniki ryzyka);
- Podkreślanie znaczenia czynników chroniących w profilaktyce, w tym zwłaszcza tych, które chronią przed wieloma problemami i zachowaniami ryzykownymi jednocześnie;
- Korzystanie z szerokiej gamy wskaźników dotyczących wielu różnych problemów i zachowań ryzykownych zarówno w badaniach diagnostycznych, jak i w badaniach ewaluacyjnych.

¹Bundy J., Pfarrer M., Short C., Coombs T. (2017). "Crises and Crisis Management: Integration, Interpretation, and Research Development". *Journal of Management*. 43 (6): 1661–1692.

²Grzelak S., Sala M., Czarnik S. i inni, *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015 https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemov_mlodziwy.pdf

³ Grzelak S., *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce*, Warszawa 2009.

- Dostrzeganie i uwzględnianie w profilaktyce roli różnych podmiotów mających wpływ na młodzież: rodziców, szerszej rodziny, nauczycieli, samorządu, organizacji pozarządowych, organizacji religijnych czy wreszcie samej młodzieży.
- Postrzeganie człowieka w kontekście wszystkich jego wymiarów: fizycznego, psychicznego, intelektualnego, społecznego i duchowego.
- Pragmatyczne podejście do profilaktyki, wyrażające się w poszukiwaniu formuł działania, które przyniosą maksymalne efekty przy możliwie najniższych nakładach.

Ważnym punktem odniesienia jest także strategia *Siedmiu dźwigni skutecznej profilaktyki*, która zawiera zbiór siedmiu ważnych aspektów, o których trzeba pamiętać tworząc i realizując efektywne działania profilaktyczne, ale także wychowawcze. Krótki opis strategii można znaleźć pod wskazanym linkiem⁴, a szerokie omówienie w opracowanej przez IPZIN publikacji *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (ORE, 2015)⁵.

STRUKTURA RAPORTU

Raport składa się z części wprowadzającej, dwóch głównych części merytorycznych oraz zbioru załączników.

Część wprowadzająca raportu obejmuje opis najważniejszych źródeł, informację o celu i strukturze raportu oraz syntetyczny spis najważniejszych wniosków z badań i kluczowych rekomendacji.

Zasadnicza treść raportu jest podzielona na dwie główne części.

Część I to przede wszystkim opis wyników badań dających obraz kondycji psychicznej uczniów w czasie pandemii. Zawiera on także dane ilustrujące trudną sytuację rodziców i nauczycieli, którzy z jednej strony są ważnym źródłem wsparcia psychicznego dla dzieci i młodzieży, a z drugiej strony sami zmagają się z obciążeniami psychicznymi czasu epidemii. W głównym tekście raportu omówiono wybrane wyniki badań. Możliwość pogłębienia daje zbiór załączników z wynikami szczegółowymi.

Część II to zbiór 14 rekomendacji dla systemu edukacji. Uzasadnieniem niektórych rekomendacji jest materiał zebrany w Części I raportu (wraz z załącznikami). Niektóre rekomendacje wymagają odrębnych uzasadnień, które są częściowo podane w głównym tekście Części II, a częściowo w przypisanych do niej załącznikach. Rekomendacje są opracowane w taki sposób, by ich wdrożenie stanowiło adekwatną odpowiedź na najważniejsze wyzwania wychowawcze, profilaktyczne i z obszaru zdrowia psychicznego wynikające z czasu epidemii. Rekomendacje były tworzone z myślą o specyfice czasu epidemii aż do pełnego jej wygaśnięcia, ale ze świadomością, że wiele z nich będzie nadal aktualnych w okresie, gdy epidemia całkowicie już wygaśnie, ale wciąż będą trwać jej psychologiczne skutki. W pracy nad rekomendacjami wzięto pod uwagę rozpoznane potrzeby uczniów, rodziców i wychowawców. Należy pamiętać, że sposób wdrażania zawartych w raporcie wskazań może być odmienny w okresie nauczania zdalnego, a nieco inny po przejściu do nauczania stacjonarnego czy hybrydowego.

W Części II raportu do wielu spośród 14 rekomendacji podany jest także cały szereg wskazań szczegółowych, które mogą być pomocą dla MEiN i podległych mu instytucji systemu edukacji w profilowaniu konkretnych komunikatów, zarządzeń i rekomendacji skierowanych do szkół, poradni czy organów nadzoru pedagogicznego.

⁴https://www.ipzin.org/images/dokumenty/Siedem_Dwigni_-_krtki_opis.pdf

⁵ Patrz: przypis 2.

WYBÓR NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW Z BADAŃ

Wniosek podstawowy z badań:

Trwający od roku czas epidemii COVID-19 i związany z nim reżim sanitarny (zwłaszcza aspekt izolacji społecznej) doprowadził do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może się nadal pogłębiać – i to nawet w optymistycznym przypadku szybkiego wygaśnięcia epidemii. Powoduje to palącą potrzebę objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym w różnorodnych formach i na jak najszerzą skalę.

Wniosek 1:

Wyniki badań pokazują sukcesywne pogarszanie się kondycji psychicznej uczniów w kolejnych fazach epidemii.

Wniosek 2:

Najważniejszym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne uczniów w czasie epidemii jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia (rodzina, rówieśnicy, nauczyciele i wychowawcy, specjaliści w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej, itp.).

Wniosek 3:

Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w czasie epidemii i izolacji jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych zarówno w czasie jej trwania, jak i po zakończeniu.

Wniosek 4:

Istnieje udokumentowany badaniami związek pomiędzy kondycją psychiczną młodzieży a przestrzeganiem reguł sanitarnych. Im gorsza kondycja psychiczna, tym słabsze przestrzeganie zasad. Oznacza to, że działania na rzecz poprawy kondycji psychicznej młodzieży mogą także poprawić bezpieczeństwo epidemiczne.

Wniosek 5:

Wypełnianie 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.

Wniosek 6:

Badania lokalnych środowisk szkolnych z czasu epidemii pokazują, że w relacjach między uczniami, rodzicami i nauczycielami dzieje się wiele wzajemnego dobra, pomimo trudności, uciążliwości i obaw, których wszyscy doświadczają.

Wniosek 7:

W systemie edukacji jednym z ważnych narzędzi oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza. W świetle badań większość uczniów widzi potrzebę takich lekcji oraz wyraża konkretne potrzeby dotyczące jej treści i formy.

Wniosek 8:

Wyniki badań ewaluacyjnych wybranych programów profilaktycznych online potwierdzają skuteczność tych programów w umacnianiu kondycji psychicznej uczniów oraz to, że także działania zdalne mogą być efektywne, przy spełnieniu określonych warunków.

SKRÓTOWY SPIS PODSTAWOWYCH REKOMENDACJI RAPORTU

Rekomendacja Główna:

- A. Działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży powinny stać się priorytetem systemu edukacji zarówno w obecnej fazie pandemii, jak w okresie bezpośrednio po jej wygaśnięciu.**

O ile dzieci i młodzież są grupą stosunkowo najmniej zagrożoną ciężkim przebiegiem choroby wywołanej wirusem COVID-19, to właśnie tę grupę silnie dotykają konsekwencje psychiczne, emocjonalne i rozwojowe przedłużającego się kryzysu. Potrzeba objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym jest tym większa, że wymogi izolacji społecznej i reżimu sanitarnego znacznie ograniczyły skalę i dostępność działań w tym zakresie, a rodzice i wychowawcy sami znajdują się w sytuacji kryzysowej, co utrudnia im udzielanie wsparcia.

Brak działań profilaktycznych w okresie przedłużającego się stanu kryzysowego związanego z epidemią COVID-19 w krótkim okresie doprowadzi do znacznego pogorszenia się stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a w długim okresie spowoduje także falę wzrostu zachowań ryzykownych i problemów (w tym nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, uzależnień behawioralnych, itp.). Koszty zdrowotne, rozwojowe, społeczne i finansowe zaniechania wspierających działań wychowawczych i profilaktycznych będą wielokrotnie większe niż koszty przeprowadzenia tych działań.

- B. Przywrócenie od dawna zaburzonej równowagi między przewartościowanym nauczaniem a niedowartościowanym wychowaniem uzupełnianym o profilaktykę nie powinno mieć charakteru tymczasowego lecz powinno pozostać w systemie edukacji jako trwała zmiana.**

Rekomendacja 1:

Konieczne jest objęcie troską i wsparciem psychicznym nie tylko tych uczniów, którzy aktualnie znajdują się w bardzo złej kondycji psychicznej, ale całej populacji dzieci i młodzieży. Jest to podstawowy warunek uniknięcia zapaści systemu pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrycznej. Tylko w ten sposób możemy zapobiec stałemu powiększaniu się grupy uczniów wymagających pomocy specjalistycznej.

Wdrożenie tej rekomendacji wymaga wykorzystania bardzo szerokiego arsenału środków, które zostały wskazane w kolejnych rekomendacjach.

Rekomendacja 2:

Konieczne jest wprowadzenie rozwiązań systemowych ułatwiających jak najpełniejsze wykorzystanie potencjału leżącego w naturalnych zasobach wsparcia dostępnych w najbliższym otoczeniu dzieci i młodzieży (rodzice i rodzina, nauczyciele i wychowawcy, pedagog i psycholog szkolny, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, sprawdzone programy profilaktyczne i realizujące je podmioty). Tylko wykorzystanie wszystkich dostępnych form wsparcia umożliwia realizację tak szerokiego zakresu oddziaływań, jaki jest potrzebny.

Nie wystarczy zwiększanie ilości i dostępności specjalistów (pedagogów, psychologów, psychiatrów, psychoterapeutów). Konieczne jest poszerzanie kompetencji i wiary we własny wpływ osób oddziałujących w skali najbardziej masowej (rodzice, nauczyciele i wychowawcy).

Rekomendacja 3:

W obecnej sytuacji konieczne jest dostosowanie wymagań związanych z realizacją podstawy programowej do zmniejszonej efektywności kształcenia wynikającej z osłabionej kondycji psychicznej uczniów oraz niższej efektywności nauczania zdalnego. Rodzicom i nauczycielom stworzy to lepsze warunki do wspierania psychicznego dzieci i młodzieży, a uczniom ułatwi korzystanie z tego wsparcia.

Po roku trwania pandemii COVID-19 i zmieniających się rygorów reżimu sanitarnego troska o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży powinna mieć pierwszeństwo przed troską o pełną realizację podstawy programowej. Zmniejszenie wymagań jest warunkiem wyrównywania szans edukacyjnych pomiędzy uczniami, którzy dobrze przeszli okres pandemii dzięki większej odporności psychicznej lub dzięki skutecznemu wsparciu ze strony najbliższych, a uczniami nie mającymi takiego wsparcia, cechującymi się większą wrażliwością psychiczną lub mającymi specjalne potrzeby edukacyjne.

Rekomendacja 4:

Należy zlecić szybkie i sprawne przeprowadzenie analizy obciążeń nauczycieli, wychowawców i pedagogów związanych z dokumentacją i sprawozdawczością w celu sprawdzenia czy istnieje możliwość choćby częściowego zmniejszenia ilości czasu i energii poświęcanej przez kadrę pedagogiczną szkół na tego typu zadania.

Jeśli analiza wykaże możliwość redukcji niektórych wymagań formalnych, należy to uwzględnić i zmienić odpowiednie wymagania czy procedury.

Jeżeli analiza wykaże, że nie ma racjonalnych przesłanek dla zmniejszenia nakładu pracy kadry pedagogicznej na zadania dokumentacyjno-sprawozdawcze, to należy ten wniosek wraz z uzasadnieniem przekazać dyrektorom szkół i nauczycielom.

Nawet samo podjęcie próby wyjścia naprzeciw zgłaszanym przez nauczycieli uciążliwościom w tym zakresie jest czymś ważnym, bo może pozytywnie wpłynąć na morale i akceptację konieczności prowadzenia dokumentacji w jej obecnym kształcie.

Czas i siły nauczycieli i wychowawców na pełne troski indywidualne relacje z uczniami i życzliwe relacje z klasami jest obecnie bezcenny. Wiemy, że kadra pedagogiczna szkół sama doświadcza skutków psychicznych czasu epidemii. Podwyższenie oczekiwań w jednym obszarze (wychowanie, wsparcie psychiczne) powinno się zatem wiązać przynajmniej z podjęciem próby częściowego obniżenia oczekiwań w innych obszarach.

Jest zrozumiałe, że nie można całkowicie zrezygnować ze sprawozdawczości i dokumentowania przeprowadzonych działań. Dlatego konieczne jest przeprowadzenie analizy sytuacji pod kątem możliwości racjonalnego ograniczenia zadań dokumentacyjnych realizowanych przez kadrę pedagogiczną, w tym nauczycieli przedmiotowych, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych oraz dyrektorów szkół. W analizie tej uwzględnić należy zarówno perspektywę instytucji i osób stawiających wymagania dokumentacyjne, jak i osób, które tym wymaganiom podlegają.

Rekomendacja 5:

Należy zapewnić równowagę pomiędzy wymogami reżimu sanitarnego a działaniami chroniącymi zdrowie psychiczne uczniów. Skutki zakażenia COVID-19 nie są jedynym zagrożeniem czasu epidemii, a jeśli chodzi o dzieci i młodzież nie są głównym zagrożeniem. Największe niebezpieczeństwo dla uczniów wiąże się z konsekwencjami psychicznymi i rozwojowymi. Rozwiązania wdrażane w systemie edukacji powinny uwzględniać w tej samej mierze wymagania sanitarne, co wymagania związane z ochroną zdrowia psychicznego i fizycznego oraz wspieraniem rozwoju osobistego i społecznego uczniów.

Właściwa troska o kondycję psychiczną uczniów wymaga umożliwienia im udziału w zajęciach wychowawczych i programach profilaktycznych w okresie nauki zdalnej, hybrydowej i stacjonarnej, ale także stworzenia możliwości realizacji pasji, zażywania ruchu na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą, udziału w zajęciach sportowych, kontaktu offline z innymi. Rozszerzenie oferty takich zajęć należy wprowadzać metodami zapewniającymi bezpieczeństwo epidemiczne, a nie całkowicie z nich zrezygnować.

Im szersza będzie gama zajęć dających okazję do wsparcia psychicznego oraz zdrowego rozwoju w różnych dziedzinach, tym mniej będzie dzieci i młodzieży potrzebującej profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Rekomendacja 6:

Zalecany jest jak najszybszy powrót do nauczania stacjonarnego lub przynajmniej hybrydowego wszystkich uczniów (jeśli nie w całej Polsce, to choćby w pojedynczych regionach, jeśli tylko względy epidemiologiczne na to pozwolą). W szczególności wskazany jest powrót do szkół uczniów klas maturalnych i klas ósmych, które poddane są silniejszej presji i mają większe obawy o przyszłość niż inne roczniki.

Rekomendacja 7:

Należy w pełni wykorzystać potencjał zawarty w pracy wychowawczo-profilaktycznej wychowawców szkolnych i w lekcjach wychowawczych. Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działanie o skali najbardziej masowej. Konieczne jest uświadomienie wychowawcom ich roli i wpływu oraz wskazanie prostych sposobów troski o kondycję psychiczną uczniów (zwykłe rozmowy, zainteresowanie przeżyciami uczniów, proste zabawy integracyjne, wstępne rozpoznanie dotyczące liczby uczniów o bardzo złej kondycji psychicznej, którzy mogą wymagać większej pomocy).

Docenienie roli wychowawcy jest pilną potrzebą czasu epidemii, ale może stanowić ważny krok w trwałej odbudowie ETOSU WYCHOWAWCY, który jest głęboko zakorzeniony w polskiej tradycji i kulturze, a który w ostatnich dziesięcioleciach stopniowo zanikał.

Rekomendacja 8:

Konieczna jest bardziej intensywna, dwustronna współpraca nauczycieli i wychowawców (którzy są najbliższymi uczniami) z pedagogiem/psychologiem szkolnym oraz pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Od nauczycieli i wychowawców wymaga to sprawnego przekazywania informacji o zaobserwowanych problemach oraz gotowości do podwyższania własnych kompetencji wychowawczych i psychologicznych.

Od pedagogów i psychologów szkolnych oraz specjalistów z PPP wymaga to:

- jak najbardziej aktywnego włączania się do bezpośredniej pracy profilaktycznej i bezpośredniego wsparcia uczniów i rodziców (w przypadku pracowników PPP także na miejscu w szkole);
- wspierania doradczego i szkoleniowego nauczycieli (także w formie szkolenia przywarsztatowego) w zakresie identyfikowania problemów u uczniów oraz prowadzenia wspierających zajęć wychowawczych, integracyjnych, profilaktycznych.
- udzielania wspierających konsultacji, wsparcia superwizyjnego lub pomocy psychologicznej nauczycielom, wychowawcom lub innym pedagogom czy psychologom, którym szczególnie trudno jest wspierać uczniów, gdyż sami przeżywają stan silnego przygnębienia epidemią, przemęczenia lub przechodzą inny kryzys psychiczny.

Rolę wychowawców, pedagogów i psychologów w czasie epidemii można porównać do roli ratowników. Zgodnie z zasadą ratownictwa – w pierwszej kolejności trzeba dbać o bezpieczeństwo i zdolność do działania samych ratowników, by mogli oni udzielać skutecznej pomocy innym.

Rekomendacja 9:

Niezbędna jest szeroka realizacja skutecznych i sprawdzonych programów profilaktycznych, które pomogą zapobiec odreagowywaniu stresów czasu epidemii w szkodliwe sposoby i „rozhamowaniu” po rozluźnieniu reżimu sanitarnego, zakończeniu okresu izolacji i powrocie dzieci i młodzieży do grup rówieśniczych. Doświadczenia praktyczne nagromadzone w okresie epidemii jednoznacznie pokazują, że udzielenie wsparcia psychicznego oraz osiągnięcie celów profilaktycznych jest możliwe także poprzez działania w formie online. Programy profilaktyczne oparte na podstawach naukowych realizowane po powrocie do nauki stacjonarnej powinny być realizowane zgodnie ze standardami gwarantującymi ich skuteczność. W niektórych przypadkach może to wymagać odpowiedniego dostosowania form reżimu sanitarnego w taki sposób, aby uzyskać maksymalne efekty profilaktyczne przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa epidemicznego.

Rekomendacja 10:

W okresie II semestru roku szkolnego 2020/2021 i I semestru roku szkolnego 2021/2022 potrzebna jest maksymalna intensyfikacja działań mających na celu:

- a. podniesienie kondycji psychicznej uczniów,
- b. zbudowanie dobrych relacji i ponowną integrację klas,
- c. pomoc w adaptacji do rytmu nauki stacjonarnej lub hybrydowej (a być może także pomoc w adaptacji do kolejnego okresu zamknięcia szkół).

Potrzebna jest dawka „uderzeniowa” takich działań.

Aby szkoły mogły w szerokiej skali otworzyć się na wzmożone działania profilaktyczno-wychowawcze, konieczne jest formalne dopuszczenie przeznaczenia do 15 godzin dydaktycznych na realizację programów profilaktycznych wspierających psychicznie i uczących umiejętności radzenia sobie z wyzwaniem czasu epidemii i czasu adaptacji do szkoły stacjonarnej. Dla wybranych klas, w których zostaną zdiagnozowane większe potrzeby w tym zakresie powinna być dopuszczona możliwość przeznaczenia nawet większej ilości godzin dydaktycznych na cele wsparcia wychowawczo-profilaktyczno-psychologicznego.

Pomimo zastosowania dawki „uderzeniowej” konieczna będzie kontynuacja wsparcia wychowawczego i intensywnych działań profilaktycznych w całym roku szkolnym 2021/2022. Rozciągnięcie tych działań w czasie może być wymuszone także przez ograniczoną dostępność skutecznych programów profilaktycznych.

Rekomendacja 11:

Konieczne jest podjęcie konkretnych działań mających na celu troskę o dobre wzajemne relacje w środowisku szkolnym pomiędzy jego głównymi podgrupami: uczniami, rodzicami i nauczycielami.

Każda forma działania wzmacniającego kondycję psychiczną uczniów będzie wdrażana pełniej, sprawniej i z lepszymi efektami, jeśli relacje pomiędzy nauczycielami, rodzicami i uczniami będą oparte na życzliwości oraz zaufaniu. Doświadczenia praktyczne pokazują, że w szkołach, w których panuje atmosfera nieufności i wzajemnego obwiniania, wzrasta ryzyko pozornej realizacji celów wychowawczych, profilaktycznych czy też związanych ze wsparciem psychicznym. W takich szkołach podjęcie kroków na rzecz poprawy relacji może być wstępnym warunkiem koniecznym dla skutecznej organizacji wsparcia psychicznego uczniów.

Rekomendacja 12:

W całkowitej nowej sytuacji epidemii, nauczania zdalnego, nauczania hybrydowego i spodziewanego powrotu do nauczania stacjonarnego bardzo potrzebne jest zbieranie dobrych praktyk dotyczących konkretnych działań i sposobów wsparcia wychowawczego, profilaktycznego i pomocowego oraz zorganizowanie ich wymiany na poziomie ogólnopolskim, regionalnym i lokalnym.

Wymiana dobrych praktyk to działanie poziome, analogiczne do sieciowania (networkingu) bardzo cenionego w biznesie. Szkolenia eksperckie są potrzebne, jednak stawiają nauczycieli czy pedagogów w biernej roli uczestników. Organizacja wymiany dobrych praktyk pokazuje wychowawcom i pedagogom ich własny potencjał, umacnia wiarę we własne możliwości i zachęca do twórczej odwagi w zakresie działań wychowawczych, integracyjnych lub nakierowanych na wsparcie psychiczne uczniów.

Rekomendacja 13:

Wprowadzając rozwiązania systemowe umożliwiające realizację priorytetu związanego z wychowaniem, profilaktyką i wsparciem psychicznym uczniów należy dopuścić elastyczną możliwość decydowania o konkretnych formach i wariantach ich wdrażania przez poszczególnych dyrektorów szkół. Różnicowana wielkość szkół, odmienna charakterystyka socjo-demograficzna społeczności lokalnych, różny stopień zagrożenia epidemicznego w różnych regionach, różny stopień wykluczenia cyfrowego uczniów w okresie nauki zdalnej – to tylko niektóre czynniki, które mogą istotnie rzutować na potrzebę zastosowania nietypowych rozwiązań. Dyrektorzy szkół powinni być rozliczani bardziej z realizacji „ducha” rekomendowanych rozwiązań niż ich „litery”.

Rekomendacja 14:

Opracowując rozwiązania systemowe nie można zapomnieć o tych uczniach, których czas epidemii skonfrontował z nietypowymi, szczególnymi problemami wynikającymi z ich sytuacji życiowej, rodzinnej, prawnej lub zdrowotnej.

Ponieważ w grę wchodzi bardzo wiele odmiennych sytuacji szczególnych, dla każdej z nich należy opracować odpowiednie rozwiązania. Tabela obejmująca istotną część takich sytuacji szczególnych została dołączona do niniejszego raportu, wymaga jednak dalszego uzupełniania.

CZĘŚĆ I

UZASADNIENIE POTRZEBY DZIAŁAŃ WYCHOWAWCZYCH, PROFILAKTYCZNYCH I WSPIERAJĄCYCH KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ UCZNIÓW W OKRESIE EPIDEMII COVID-19

Wniosek podstawowy z badań:

Trwający od roku czas epidemii COVID-19 i związany z nim reżim sanitarny (zwłaszcza aspekt izolacji społecznej) doprowadził do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może się nadal pogłębiać – i to nawet w optymistycznym przypadku szybkiego wygaśnięcia epidemii. Powoduje to palącą potrzebę objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym w różnorodnych formach i na jak najszerszą skalę.

Potrzeba ta jest tym większa, że wymogi izolacji społecznej i reżimu sanitarnego znacznie utrudniają szybkie diagnozowanie problemów, a jednocześnie radykalnie ograniczają różnorodność zdrowych form aktywności uczniów umożliwiających harmonijny rozwój fizyczny, emocjonalny, intelektualny, społeczny i duchowy. Ograniczona została skala i różnorodność form wsparcia wychowawczego. Radykalnie spadła skala realizowanych programów profilaktycznych. Jednocześnie rodzice i wychowawcy, którzy powinni stanowić podstawowe źródło wsparcia psychicznego dla dzieci i młodzieży, sami doświadczają skutków sytuacji kryzysowej związanej z epidemią, co utrudnia im udzielanie efektywnego wsparcia.

Część I – Uzasadnienie potrzeby działań wychowawczych, profilaktycznych i wspierających kondycję psychiczną uczniów w okresie epidemii Covid-19

I.1. Młodzież w czasie epidemii – diagnoza zagrożeń i dynamika zmian

Ogólnoswiatowy kryzys spowodowany przez pandemię COVID-19 nie sprowadza się do problemu samej skali zakażeń i śmiertelności, ale jest spotęgowany przez bezprecedensowe ograniczenia i zmiany w funkcjonowaniu wielu sfer życia społecznego – gospodarki, szkolnictwa, kultury, sportu, itd. Cechą trwającego czasu pandemii jest ciągła zmienność i nieprzewidywalność, zburzenie zwyczajnego rytmu dnia, przeciążenie obowiązkami, przeciążenie kontaktem z komputerem i zwiększone obawy o najbliższych. Wszystko to razem silnie wpływa na stan emocjonalny jednostek, kondycję psychiczną rodzin i wszystkie inne relacje międzyludzkie.

O ile dzieci i młodzież są grupą stosunkowo najmniej zagrożoną ciężkim przebiegiem choroby wywołanej wirusem COVID-19, to właśnie tę grupę najsilniej mogą dotknąć konsekwencje psychiczne, emocjonalne i rozwojowe przedłużającego się kryzysu.

Wgląd w sytuację i przeżycia młodzieży w Polsce pokazują kolejne badania IPZIN prowadzone w kolejnych okresach czasu epidemii – w kwietniu, czerwcu, październiku oraz listopadzie i grudniu 2020. Przytoczymy tutaj wybrane wyniki tych badań.

I.1.1. Kondycja psychiczna młodzieży w świetle wyników sondażu z kwietnia 2020

Na początku epidemii, **w kwietniu 2020, przeprowadzony został sondaż online**, w którym wzięło udział N=2476 respondentów w wieku 12-19 lat podsumowany w dwóch raportach IPZIN⁶. Oba raporty zostały docenione przez specjalistów (m.in. przez dr hab.n.med. Barbarę Remberk, Konsultanta krajowego ds. psychiatrii dzieci i młodzieży), urzędników (podziękowania z MZ, MRPiPS i PARPA), a jednocześnie odbiły się na tyle szerokim echem w mediach, że do dziś bywają cytowane.

Na potrzeby analizy wyników, na podstawie odpowiedzi na pytania o ogólne samopoczucie i o psychiczne radzenie sobie w sytuacji epidemii, utworzyliśmy „indeks przygnębienia epidemią”. Osoby, które deklarowały, że mają złe samopoczucie i jednocześnie, że źle radzą sobie psychicznie z sytuacją zostały określone jako „silnie przygnębione epidemią”.

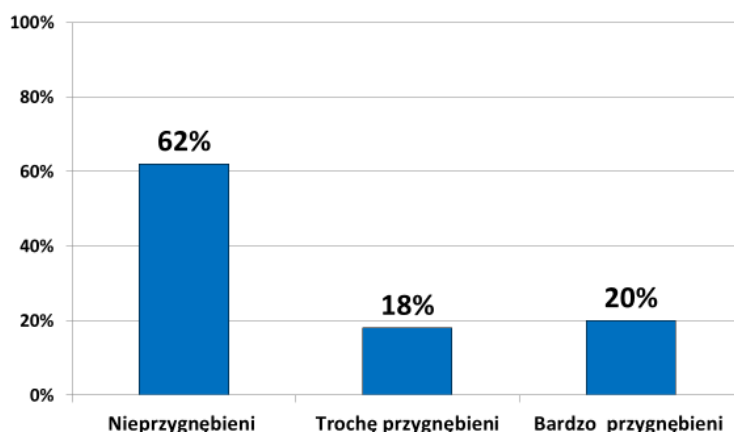
⁶Młodzież w czasie epidemii – IPZIN, 8 kwietnia 2020

(https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf)

Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej? – IPZIN, 16 kwietnia 2020

(https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf)

Poziom przygnębienia epidemią



Wykres 1. Indeks przygnębienia epidemią. Kwiecień 2020r.

„Silnego przygnębienia epidemią” na 3 tygodnie po pierwszym zamknięciu szkół doświadczało 20% badanej młodzieży. 18% badanych było „trochę przygnębionych” a 62% nieprzygnębionych (mieli zarówno dobre samopoczucie, jak i dobrze radzili sobie psychicznie).

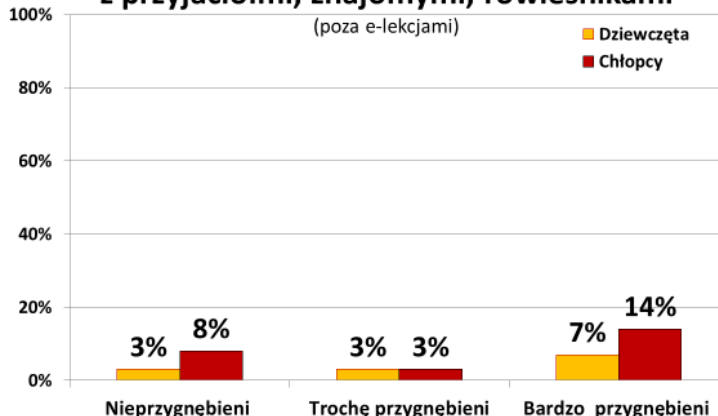
Już, wówczas, w początkowej fazie epidemii, sam fakt istnienia wśród młodzieży licznej grupy silnie przygnębionych epidemią (liczącej 20% badanych) wskazywał na pilną potrzebę objęcia młodzieży szkolnej wspierającymi działaniami profilaktycznymi.

Jako specjalistom od profilaktyki uniwersalnej, zależało nam na tym, by zrozumieć sposób przeżywania czasu epidemii przez całą populację młodzieży. Jednak w szczególności chcieliśmy się zorientować którym młodym ludziom jest najtrudniej. Tę grupę młodzieży, czyli „silnie przygnębionych”, dość precyzyjnie udało się wówczas zidentyfikować i opisać. Okazało się, że w początkowej fazie epidemii **przygnębienie nie zależało ani od wieku, ani od sytuacji materialnej, ani od wielkości miejscowości zamieszkania.** Nie było też ono znacząco większe ani wśród młodzieży przebywającej na ścisłej kwarantannie, ani wśród osób z niepełnosprawnością, ani wreszcie wśród osób z przewlekłymi chorobami. [Wyróżnikiem tych dwóch ostatnich grup młodzieży była podwyższona obawa o wynikającą z epidemii niewydolność służby zdrowia i trudności w dostępie do leczenia.]

Z naszych analiz wynikało, że **epidemię gorzej znosili wówczas** w szczególności:

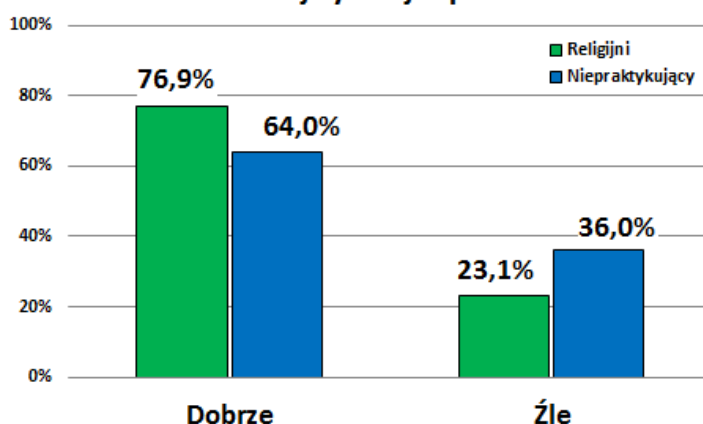
- **jedynacy**
- osoby **nieuczestniczące w praktykach religijnych** (stacjonarnych lub online)
- osoby **nie mające oparcia w rodzicach** (brak rozmów z rodzicami o tym co przeżywają, poczucie niewysłuchania i niezrozumienia przez rodziców)
- osoby **mające niewiele kontaktów społecznych z rówieśnikami i przyjaciółmi**

NIE UTRZYMUJĘ obecnie żadnych kontaktów z przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami



Wykres 2. Brak kontaktów z przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami. Kwiecień 2020.

Jak radzisz sobie psychicznie w obecnej sytuacji epidemii?



Wykres 3. Radzenie sobie psychiczne. Kwiecień 2020.

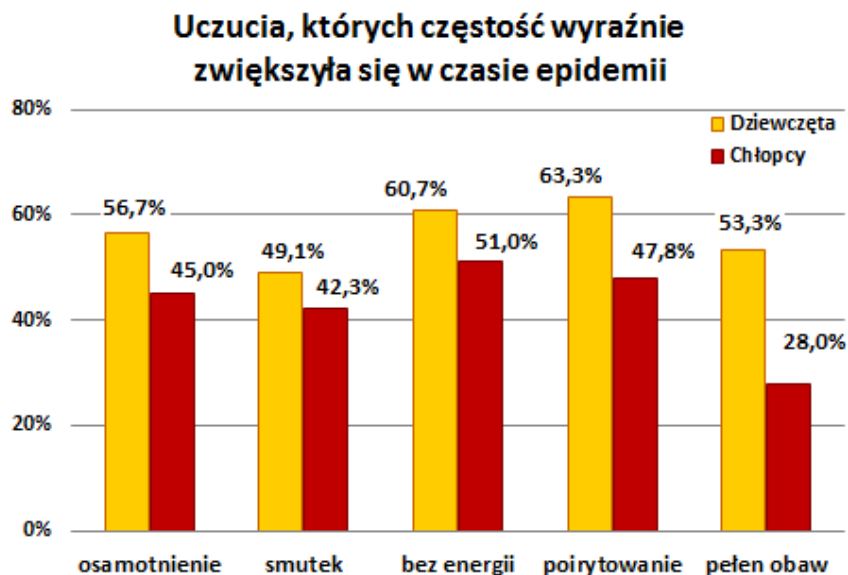
Kluczem dla lepszego radzenia psychicznego z epidemią okazała się więc jakość szeroko rozumianej sieci wsparcia – od poziomu rodzinnego, poprzez poziom duchowy, aż po rówieśniczy.

Ponadto osoby silnie przygnębione epidemią w jej początkowej fazie doświadczały **większego stresu szkolnego** i czuły się **bardziej przeciążone materiałem szkolnym**, większa część z nich miała wtedy **trudności z dostępem do komputera/Internetu**, częściej zgłaszały **problem nerwowej atmosfery w domu i ciasnoty w domu/mieszkanie**.

Jeśli chodzi o uciążliwość czasu epidemii w całej grupie badanej młodzieży, **największej liczbie respondentów doskwierał wówczas „brak spotkań z przyjaciółmi/rówieśnikami”** (78% odpowiedzi dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe), a w następnej kolejności **„przeciążenie materiałem szkolnym”** (63%).

Z kolei wśród obaw, w kwietniu 2020r., **najczęściej zgłaszano obawę o „przedłużające się ograniczenie wychodzenia z domu i swobody poruszania się”** (73% odpowiedzi dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam). Odsetek dziewcząt mających taką obawę był wyższy niż chłopców. Kolejna bardzo

często zgłaszana obawa dotyczyła „ogólnej niepewności co do przyszłości” (59%), która w szczególnym stopniu zaznaczała się u maturzystów. Już wtedy, na początku epidemii, powszechna była także obawa o utratę pracy lub zarobków przez najbliższych (57% odpowiedzi dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam). Niewielki odsetek młodzieży obawiał się o własne zakażenie koronawirusem (25%), jednak już dwukrotnie większy o zakażenie kogoś z rodziny (48%).



Wykres 4. Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii. Kwiecień 2020.

Badania pokazały, że w kwietniu 2020 roku bardzo wyraźnie wzrosła częstość odczuwania trudnych, nieprzyjemnych emocji, w porównaniu z okresem sprzed epidemii. W szczególności częściej niż przed epidemią badani czuli się „nerwowi i poirytowani”, „bez energii”, „osamotnieni”, „pełni obaw”, „smutni”. **Częstość odczuwania trudnych uczuć zdecydowanie bardziej wzrosła w grupie osób „silnie przygnębionych” epidemią bardziej u dziewcząt, niż u chłopców.**

[Znacznie więcej szczegółowych danych z badań prowadzonych na początku epidemii można znaleźć w obu źródłowych raportach: *Młodzież w czasie epidemii* oraz *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?*.]⁷

1.1.2. Pogarszanie się kondycji psychicznej młodzieży w świetle kolejnych badań IPZIN z roku 2020 (czerwiec, listopad, grudzień) i czynniki z tym związane

Kolejnych ważnych danych pomagających w rozumieniu sytuacji i przeżyć młodzieży w dalszych fazach czasu epidemii dostarczają wyniki badań IPZIN z czerwca 2020⁸ oraz z listopada 2020⁹.

⁷ Młodzież w czasie epidemii – IPZIN, 8 kwietnia 2020:

(https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Młodziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf)

Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej? – IPZIN, 16 kwietnia 2020: (https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Młodziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf)

⁸ Badanie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego, (N= 521) (czerwiec 2020)⁸. Badania zrealizowane w ramach realizacji programu profilaktycznego „Nawigacja w kryzysie”.

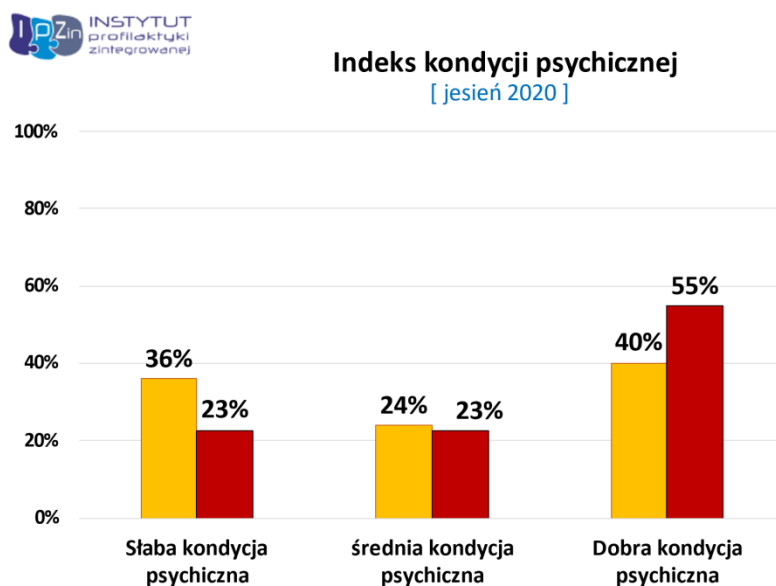
⁹ Dane zebrane w ramach badań związanych z realizacją programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” w listopadzie i grudniu 2020 – badano uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z 20 miejscowości 9

Badania z czerwca pokazywały pewną poprawę nastrojów młodzieży szkolnej, związaną zapewne ze zbliżającymi się wakacjami i obejmującym całe społeczeństwo wrażeniem, że epidemia wygasa. Wciąż jednak wielu młodych ludzi obawiało się: „przedłużania się ograniczeń w wychodzeniu z domu”, „obawy o zakażenie kogoś z najbliższych”, „obawy o utratę pracy przez rodziców”, a także o to „jak poradzę sobie z egzaminami” (głównie klasy 8).

W trakcie drugiej fali epidemii (badania z listopada-grudnia 2020¹⁰) zmodyfikowano wskaźniki kondycji psychicznej, co spowodowało potrzebę stworzenia nowego „indeksu kondycji psychicznej”. Pozwala on ocenić jak wielu wśród badanych jest:

- uczniów, którzy określają swoją kondycję psychiczną jako **dobrą** (deklarując jednocześnie swoje samopoczucie jako dobre, oraz to, że dobrze sobie radzą psychicznie),
- uczniów o **średniej** kondycji psychicznej (czyli dobrze oceniających tylko jeden z w/w dwóch aspektów swojej kondycji psychicznej)
- uczniów o **złej** kondycji psychicznej w obecnym czasie epidemii (deklarujących jednocześnie złe lub średnie samopoczucie oraz to, że źle lub średnio sobie radzą psychicznie).

Jak pokazuje poniższy wykres, 55% badanych chłopców i 40% badanych dziewcząt miało dobrą kondycję psychiczną. Niepokoi jednak wysoki odsetek młodzieży o słabej kondycji psychicznej (aż 36% dziewcząt i 23%) oraz spory odsetek uczniów o średniej kondycji psychicznej (24% dziewcząt i 23% chłopców). Generalnie kondycja psychiczna wśród dziewcząt była słabsza niż wśród chłopców.



Wykres 5. Indeks kondycji psychicznej. Listopad – grudzień 2020.

W trakcie drugiej fali epidemii (badania z listopada-grudnia 2020¹¹) obserwowaliśmy wzrost odsetka obawiających się o „przedłużanie się ograniczeń wychodzenia z domu”, odczuwających „ogólną niepewność co do przyszłości” oraz odczuwających obawę „jak sobie poradzę z egzaminami”. Odsetek młodzieży przeżywającej zwiększoną intensywność trudnych uczuć utrzymuje się na wysokim poziomie, zwłaszcza u dziewcząt. Przykładowo, o braku energii wiosną 2020r. mówiło 56% badanych, jesienią skarży

województw: dolnośląskiego, lubelskiego, małopolskiego, mazowieckiego, podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego i wielkopolskiego. N=1710

¹⁰ Należy zwrócić uwagę, że badania z czerwca oraz listopada/grudnia 2020 nie były prowadzone w tych samych grupach badanych. Porównania należy traktować poglądowo.

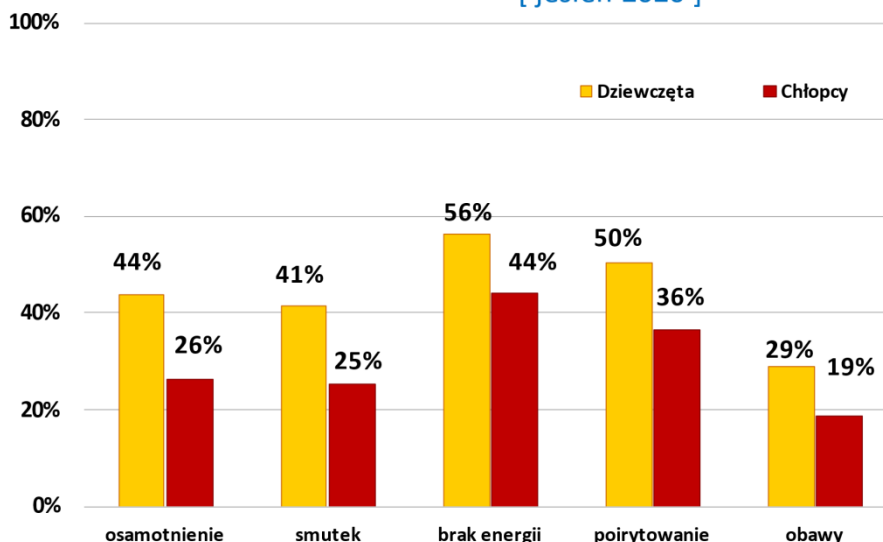
¹¹ Należy zwrócić uwagę, że badania z czerwca oraz listopada/grudnia 2020 nie były prowadzone w tych samych grupach badanych. Porównania należy traktować poglądowo.

się z tego względu nadal 50% młodzieży szkolnej. **Problem jest niepokojący, gdyż mamy do czynienia z chronicznością stanu, który towarzyszy młodzieży przez wiele miesięcy.**

Dodatkowo, co można powiedzieć w oparciu o wyniki analiz z jesieni 2020r., że około połowa badanych nastolatków ma samopoczucie, w którym **poczucie braku energii łączy się z podwyższoną irytacją**, a dodatkowo (częściej u dziewcząt) także z **odczuciem smutku i osamotnienia**.¹²



Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii [jesień 2020]



Wykres 6. Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii. Listopad – grudzień 2020.

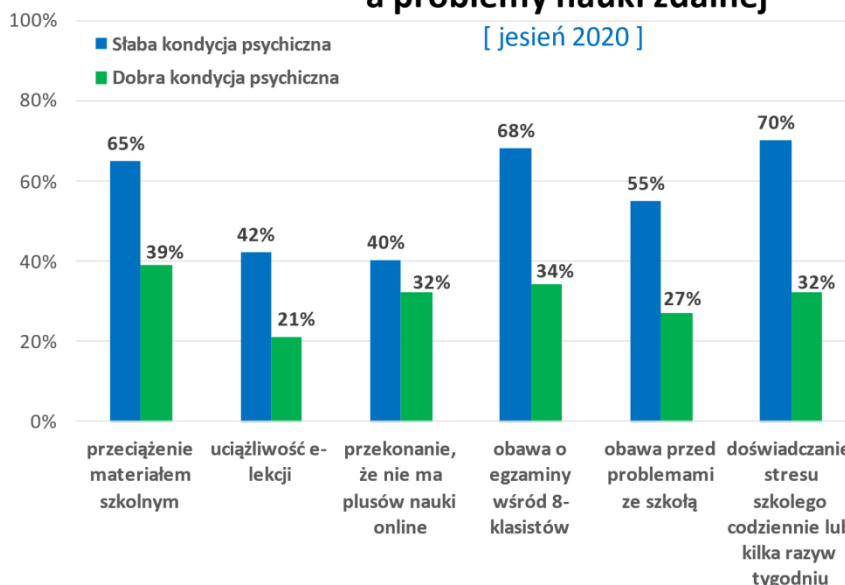
Z obliczeń przeprowadzonych na danych z listopada-grudnia 2020 (N = 1709) wynika, że osoby o słabej kondycji psychicznej w czasie epidemii nie tylko przeżywają więcej trudnych uczuć, ale także charakteryzują się znacznie większą depresyjnością (wysokie wyniki na skali depresji), mają mniej intensywne relacje z otoczeniem, a jednocześnie – co samo w tym kontekście jest zjawiskiem pozytywnym – częściej korzystają z różnych form anonimowego poradnictwa, w tym telefonu zaufania.¹³

Istnieje bardzo wyraźny związek pomiędzy słabą kondycją psychiczną a problemami doświadczanymi w związku z nauką zdalną. Zjawisko to ilustruje poniższy wykres obejmujący dane z jesieni 2020r. U uczniów o dobrej kondycji psychicznej obserwujemy dla części wskaźników nawet dwukrotnie większe nasilenie danej obawy, problemu związanego z nauką zdalną, niż u uczniów o słabej kondycji psychicznej.

¹²Załącznik nr 2, dr Krzysztof Szwarz, *Kondycja psychiczna uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie epidemii i jej uwarunkowania – obliczenia z badań IPZIN z jesieni 2020*, s. 130.

¹³ Patrz: załącznik nr 2, j.w.

Indeks kondycji psychicznej a problemy nauki zdalnej



Wykres 7. Indeks kondycji psychicznej a problemy nauki zdalnej.

To powiązanie między kondycją psychiczną a znoszeniem trudów nauki zdalnej, widoczne jesienią 2020r., czyni prawdopodobnym taki oto scenariusz, że **uczniowie o najłagodniejszej kondycji psychicznej zakończą okres nauki zdalnej zarówno w najgorszej formie psychofizycznej, jak i z największymi zaległościami i lukami w nauce**. Działania na rzecz wsparcia psychicznego uczniów w dalszych fazach czasu epidemii, a także w okresie adaptacji do nauki stacjonarnej powinny uwzględniać ten fakt. Jednym ze sposobów jest **czasowe obniżenie wymagań jeśli chodzi o realizację podstawy programowej po to, aby w pierwszej kolejności skoncentrować się nawyrównaniu szans edukacyjnych** między uczniami, którzy gorzej znoszą czas epidemii, a tymi, którzy znoszą go lepiej (najczęściej dlatego, że mają w najbliższym otoczeniu lepszą sieć wsparcia).

Warto dodać, że uczniowie o słabej kondycji psychicznej, którzy jesienią 2020r, w okresie epidemii często doświadczają stresu szkolnego, doświadczali go często także przed epidemią, jednak epidemia spowodowała dalszy wzrost odsetka doświadczających stresu (z 62% przed epidemią do 70% w czasie epidemii).¹⁴ Natomiast u osób o dobrej kondycji psychicznej obserwujemy odwrotne zjawisko. Epidemia i zdalne nauczanie spowodowały spadek odsetka doświadczających stresu szkolnego (z 38% przed epidemią do 32% w czasie epidemii).¹⁵ Jest to ilustracja niepokojącego zjawiska, które polega na dalszym pogarszaniu się sytuacji psychicznej osób, które i tak miały już słabą kondycję psychiczną. Tymczasem część spośród osób mających dobrą kondycję psychiczną najwyraźniej w czasie kryzysu epidemii korzysta ze swoich zasobów i umiejętności, a w rezultacie doświadczają nawet mniejszego stresu niż wcześniej.

Badani uczniowie mieli również możliwość zgłaszania swoimi słowami w pytaniu otwartym uciążliwości związane z nauczaniem zdalnym. Zgłaszali je często, niezależnie od etapu szkolnej edukacji (27% odpowiedzi uczniów w klasach 6 i 7 SP, 31% odpowiedzi uczniów w klasach 8 oraz 30% odpowiedzi uczniów w klasach 1 i 2 SPP)

Uczniom z klas 6 i 7 SP zdecydowanie najczęściej doskwierała ilość materiału szkolnego, ilość nauki oraz sprawdziany. Oto wypowiedzi samych uczniów na ten temat:

¹⁴ Patrz: ekspertyza IPZIN dla PARPA:

<https://www.parpa.pl/images/file/Ekspertyza%20IPZIN%20pod%20kierunkiem%20dr%20Sz.%20Grzelaka.pdf>

¹⁵ J.w.

- *Brak wolnego czasu spowodowane bardzo dużą ilością lekcji, prac domowych, kartkówek i sprawdzianów.*
- *Jest strasznie dużo materiału, kartkówek i jest ograniczony czas na kartkówki i sprawdziany.*
- *To że nauczyciele myślą że nic nie robimy w domu i zadają tyle ile byśmy normalnie w tydzień w szkole zrobili.*

Wśród zgłaszanych przez uczniów jesienią 2020r., trudności uwagę zwraca problem ilości czasu spędzanego przed komputerem, chociaż jest on zgłaszany ponad dwukrotnie rzadziej, niż przeciążenie materiałem szkolnym.

W przypadku uczniów z klas 8 SP najczęściej zgłaszaną niedogodnością była formuła nauki online oraz brak „normalnej” szkoły:

- *Nie ma lekcji w szkole a na e-lekcjach nie uczę się tak dobrze co w szkole.*
- *Nie umiem się skupić podczas lekcji i podczas robienia zadania.*

W przypadku uczniów z klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych najczęściej wymienianą trudnością był czas pracy przed komputerem:

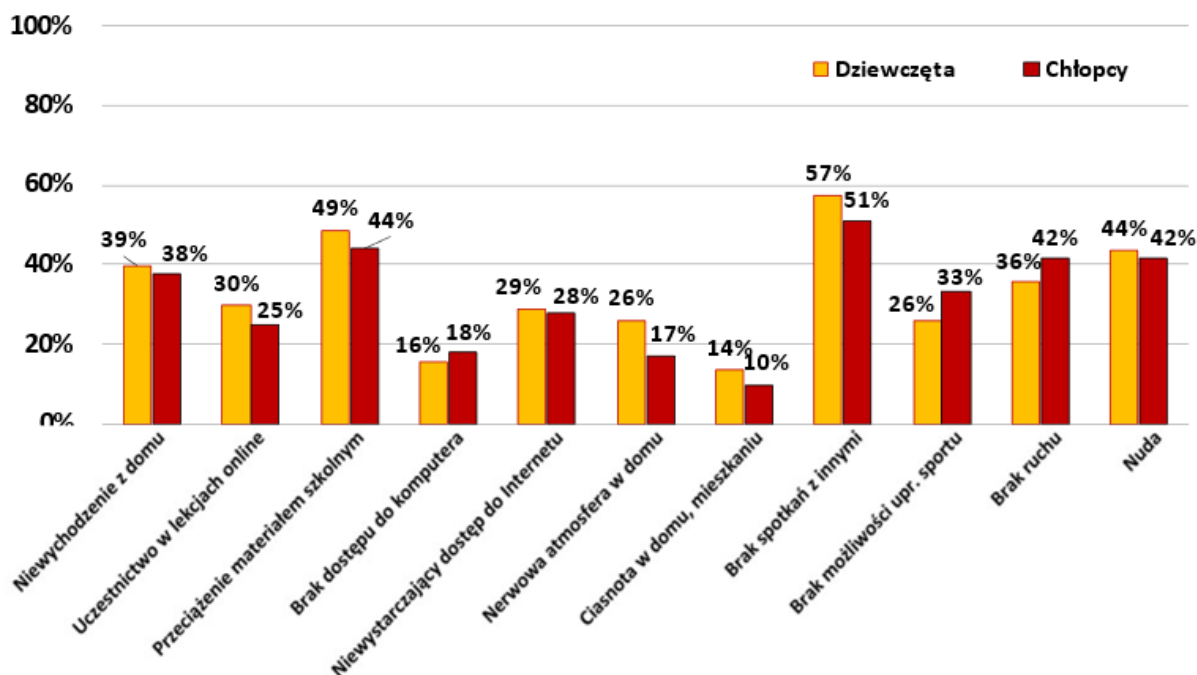
- *Spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem.*

W każdej z badanych grup wspomniane były trudności związane z nastawieniem nauczycieli do uczniów. Choć były to pojedyncze wypowiedzi, to samo zagadnienie wydaje się jednak szczególnie istotne w kontekście mierzenia się z wyzwaniem edukacji zdalnej.

- *Nacisk niektórych nauczycieli, bardzo dużo materiału do zrealizowania, ciągle zadawane prace domowe, brak swobodnego dołączenia na lekcje (potrzebuję zatwierdzenia), brak możliwości swobodnego odezwania się, poprawienia danej osoby. Gdy się po prostu coś nie podoba to wycisza, to zabrania zapisywać czegokolwiek na czacie zespołu. Po prostu złe nauczanie (SP 6, 7)*

Poniższy wykres ilustruje zbiorczo jakie rzeczy były uciążliwe dla młodzieży w listopadzie-grudniu 2020, w okresie II fali epidemii. Widzimy, że wśród często zaznaczanych uciążliwości są takie, które reprezentują wszystkie podstawowe wymiary funkcjonowania człowieka: społeczny (brak spotkań, niewychodzenie z domu), fizyczny (brak ruchu i sportu), intelektualny (przeciążenie materiałem szkolnym), emocjonalny (nuda, nerwowa atmosfera w domu).

Jakie sprawy są dla młodzieży uciążliwe w czasie epidemii?



Wykres 8. Uciążliwości czasu epidemii w opiniach młodzieży.

Wśród odpowiedzi uczniów na dodatkowe pytanie otwarte dotyczące uciążliwości związanych z izolacją społeczną wiele dotyczyło ograniczeń wychodzenia z domu i spotykania się. Jesienią 2020r stanowiły one 40% odpowiedzi uczniów w klasach 6 i 7 SP, 46% odpowiedzi uczniów w klasach 8 oraz 31% odpowiedzi uczniów w klasach 1 i 2 SPP. Są to najczęściej opisywane w pytaniu otwartym uciążliwości.

Uczniowie z klas 6 i 7 SP najczęściej wymieniali brak spotkań ze znajomymi i przyjaciółmi oraz ograniczenia dotyczące sportu i rekreacji, instytucji kultury, restauracji i sklepów.

- Nie mogę codziennie chodzić do szkoły i rozmawiać z innymi bo online nie ze wszystkimi mam dobry kontakt szczególnie z chłopcami a tak to można słowo zamienić porozmawiać.
- Nie można jeździć np. na ryby jeśli ktoś lubi łowić, na piłkę, na rowery, itp.
- Wcześniej częściej chodziłam do stajni w której jeżdżę, teraz nie mam takiej możliwości.

Uczniowie z klas 8 SP najczęściej narzekali na brak bezpośrednich spotkań i rozmów ze znajomymi i przyjaciółmi:

- Najbardziej uciążliwe jest to, że nie można się spotkać z najlepszą przyjaciółką i porozmawiać np. o problemach.

Znacznie bardziej swoista jest pod tym względem grupa uczniów z klas 1 i 2 SPP. Wskazują oni przede wszystkim na dwie niedogodności: ograniczenia dotyczące sportu i rekreacji, instytucji kultury, restauracji i sklepów, a nieco rzadziej brak spotkań ze znajomymi i przyjaciółmi.

- Najbardziej myślę że jest to brak jakichkolwiek zajęć. Wcześniej chodziłem na lekcji gitary oraz basen a teraz muszę siedzieć w domu.

Dzieci i młodzież potrzebują spotkań, ruchu, sportu, kultury, możliwości rozwijania pasji i zainteresowań. Wyjście naprzeciw tym naturalnym potrzebom jest jedną z najważniejszych form zapobiegania dalszemu obniżaniu się kondycji psychicznej. Zaletą udostępnienia młodzieży możliwości

związanych z rozwojem i zdrowym spędzaniem czasu jest to, że takim działaniom łatwiej nadać masową skalę, której nigdy nie da się uzyskać dla działań o charakterze pomocy psychologicznej czy terapeutycznej.

Szczególnie interesujące informacje pochodzą z innych badań¹⁶ IPZIN przeprowadzonych dwukrotnie w tej samej grupie młodzieży z klas 7 i 8. Pierwszy etap badań miał miejsce przed epidemią (jesień 2019r.), a kolejny w trakcie epidemii (2020r.). Badania te dają miarodajne informacje o wpływie epidemii na stan psychiczny nastolatków, gdyż ich schemat umożliwia porównanie w czasie kondycji psychicznej tej samej grupy (kontrolujemy więc wpływ epidemii) oraz porównanie kondycji psychicznej klas 7 i klas 8-myh (kontrolujemy wpływ upływu czasu i przejścia uczniów z klasy 7 do klasy 8, co samo w sobie może sprzyjać silniejszemu przeżywaniu stresu i przygnębienia - choćby ze względu na perspektywę egzaminów końcowych w klasie ósmej).

Badanie w klasach 7 z jesieni 2019 roku zostało powtórzone wśród tej samej młodzieży w październiku 2020, a więc w czasie, gdy rozwój drugiej fali epidemii już się rozpoczynał, ale szkoły nadal funkcjonowały w trybie stacjonarnym.

Bardzo niepokoją zmiany, które w świetle przeprowadzonych analiz należy przypisać wpływowi czasu epidemii:

- wzrost odsetka **młodzieży**, która odczuwała często lub przez cały czas¹⁷ poczucie osamotnienia (z poziomu 21% przed epidemią do 28% w czasie epidemii w całej grupie badanej, a u dziewcząt z poziomu 30% osamotnionych przed epidemią do 43% w czasie epidemii);
- wzrost odsetka **młodzieży**, która w okresie ostatniego miesiąca odczuwała stres szkolny codziennie lub co drugi dzień (dziewczeta - przed epidemią 44% w czasie epidemii 57% , chłopcy – przed epidemią 31%, w czasie epidemii - 39% ;
- wzrost odsetka **dziewcząt**, które w ostatnim tygodniu często lub cały czas odczuwały przygnębienie (przed epidemia – 34%, w czasie epidemii - 45%);
- wzrost odsetka **dziewcząt** deklarujących odczuwanie myśli samobójczych¹⁸ co najmniej dwukrotnie w okresie ostatniego miesiąca (z poziomu 12% przed epidemią, do poziomu 17% w czasie epidemii);
- wzrost odsetka **dziewcząt**, które mając osobisty problem w okresie ostatnich 30 dni, nie powiedziały nikomu o tym problemie (przed epidemią – 26%, w czasie epidemii 34%) oraz wzrost odsetka **dziewcząt**, które zwierzyły się komuś z problemu, ale rozmowa ta nie była pomocna (przed epidemią – 33%, w czasie epidemii - 40%);
- **ponad 2-krotny wzrost liczby osób często doświadczających cyberprzemocy** (doświadczanie cyberprzemocy 3 razy lub więcej w okresie ostatniego miesiąca przed badaniem) zarówno wśród dziewcząt, jak i wśród chłopców (z poziomu 2% do poziomu 5%);

Całokształt przedstawionych danych przedstawia alarmujący obraz. Młodzież, w tym zwłaszcza dziewczęta, doświadcza w okresie epidemii trudnych przeżyć, z którymi wielu z nich nie potrafi sobie samodzielnie poradzić. Jednocześnie, zwłaszcza wśród dziewcząt, widzimy bardzo niepokojące zjawisko „nie mówienia nikomu o problemach”, oraz „mało pomocnych rozmów”, gdy jednak się komuś z problemu

¹⁶ Dane dla tej samej grupy uczniów klas VII szkół podstawowych, zebrane w roku 2019 i 2020 (dane pochodzą z projektu ewaluacji programu Archipelag Skarbów® realizowanego przez IPZIN):

1. Badanie pretestowe zrealizowany w październiku i listopadzie 2019r. (N= 946) (badanie stacjonarne, audytoryjne)

2. Badanie postestowe wykonane we wrześniu 2020 (okres epidemii przed szczytem) (N= 776), (badanie stacjonarne, audytoryjne). Choć badanie dotyczy tej samej grupy uczniów, to trzeba zaznaczyć, że uczniowie klas 7-myh badani w październiku/listopadzie 2019, we wrześniu 2020r stali się uczniami klasy ósmej. Czy istnieje efekt przejścia tej samej grupy do starszej klasy, postaramy się pokazać, porównując dane klas 7-myh z danymi klas 8-myh (w/w dane z jesieni 2019r.)

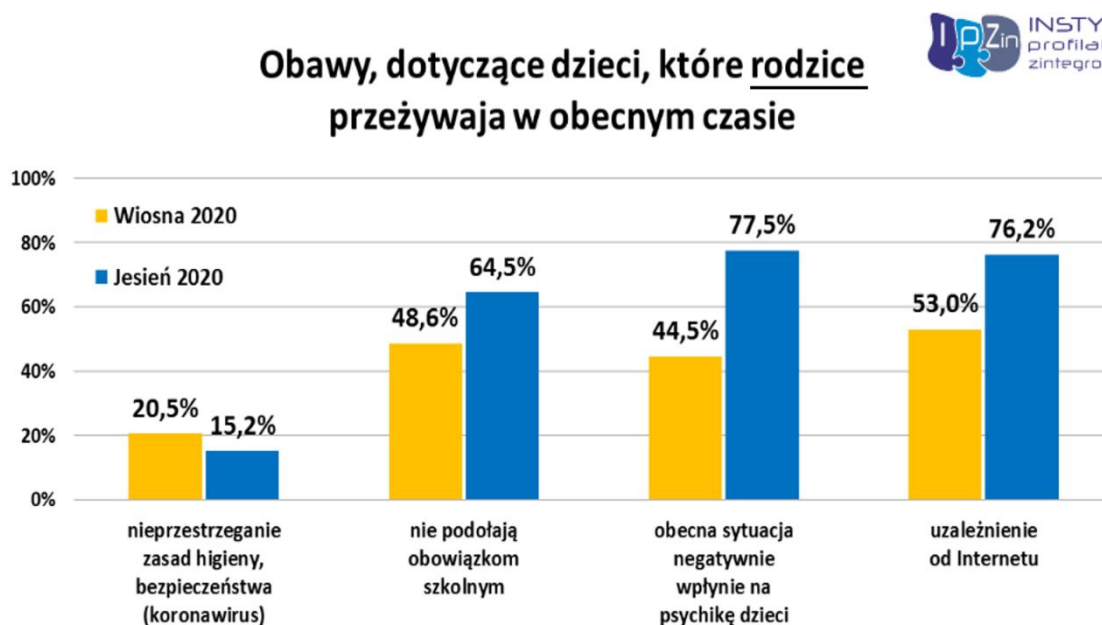
¹⁷ Pytaliśmy badanych uczniów o częstość danych odczuć w ciągu ostatnich 7 dni przed badaniem.

¹⁸ Wzrost ten jest niewątpliwy, jednak trudno go precyzyjnie ocenić, ze względu na pewną różnicę wskaźnika stosowanego w 1 i 2 etapie badań.

zwierzyły. W połączeniu z podwyższeniem odsetka dziewcząt doświadczających częstych myśli samobójczych, jest to bez wątpienia sytuacja wymagająca intensyfikacji działań profilaktycznych i wspierających.

W innych badaniach IPZIN, przeprowadzonych w formule online, z czerwca 2020, jak i z listopada-grudnia 2020 udział wzięli nie tylko uczniowie, ale także ich rodzice.¹⁹ Jedno z pytań skierowanych do rodziców dotyczyło ich obaw przeżywanych w czasie pandemii w odniesieniu do własnych dzieci.

Poniższy wykres pokazuje porównanie obaw rodziców z czerwca i listopada-grudnia 2020.



Wykres 9. Obawy rodziców dotyczące dzieci w czasie epidemii.

W czasie drugiej fali pandemii obawy rodziców osiągnęły alarmujący poziom. **Obawę, że „obecna sytuacja negatywnie wpłynie na psychikę dzieci” ma obecnie ponad 77% rodziców i jest to aż o 33% więcej niż wiosną. O 24% wzrosła ilość obawiających się o uzależnienie dzieci od Internetu, a o 16% obawa rodziców, że ich dzieci nie podążają obowiązkom szkolnym.**

Ilustracją obaw rodziców o ich dzieci są przykładowe odpowiedzi na pytania otwarte z najnowszych badań IPZIN (listopad-grudzień 2020):

- *Pogłębia się odosobnienie uczniów, brak kontaktów społecznych negatywnie wpływa na rozwój dziecka*
- *Stają się aspołeczni, tracą kontakt i więź z kolegami, które stanowią podstawę do budowania relacji społecznych również w życiu dorosłym*
- *Obawa, że dzieci się "rozleniwiają", już przestawiły sobie dobę - późno chodzą spać, mają problem, żeby wstać o 8*
- *Zbyt długi okres pracy przy komputerze bez nadzoru. Termin uzależnienie od Internetu staje się niezrozumiały ponieważ jesteśmy stale wszyscy połączeni z Internetem.*

Te obawy nie są bezpodstawne. Rodzice będący aktualnie najbliżej całego procesu nauczania i wychowania obserwują zarówno postępy edukacyjne dzieci jak i ich kondycję psychiczną. Uczestniczący

¹⁹ 1. Badania środowisk szkolnych N=1671 (młodzież w wieku 12-16 lat, rodzice, nauczyciele) – maj-czerwiec 2020.

2. Badania środowisk szkolnych N=2848 (młodzież 12-16 lat, rodzice, nauczyciele) – listopad-grudzień 2020.

w badaniach IPZIN rodzice²⁰ w odpowiedziach na pytania otwarte ankiety definiują dwie kategorie problemów dotyczące dwóch głównych obszarów:

1. Izolacja oraz jej wpływ na psychikę,
2. uczenie się.

Pierwsza kategoria, „izolacja”, jest zgłaszana najczęściej, bo przez nieco ponad 50% odpowiadających na pytanie otwarte rodziców. Zdecydowana większość z nich dotyczy braku kontaktów z rówieśnikami. Obostrzenia mające powstrzymać rozwój epidemii (na czele z zamknięciem szkół) sprawiły, że te kontakty stały się możliwe głównie, lub wyłącznie za pośrednictwem Internetu. Media społecznościowe są co prawda naturalnym środowiskiem dla dzieci i młodzieży, jednak rodzice uważają, że nie zastąpią one kontaktów „na żywo”, a konsekwencją ich ograniczenia może być regres umiejętności społecznych. W wielu wypowiedziach rodziców problemy związane z konsekwencjami izolacji nakładają się na obawy o skutki takiej sytuacji dla psychiki dzieci i młodzieży. Oto przykłady wypowiedzi rodziców:

- *Utrudnione kontakty z rówieśnikami. Kontakt przez Internet i telefon nie jest wystarczający do właściwych relacji międzyludzkich.*
- *Brak kontaktu z rówieśnikami na żywo. Brak tworzenia relacji między nimi w normalnym świecie.*
- *Brak relacji z kolegami z klasy, albo reakcje są spłycone tylko do »social mediów«.*
- *Dla starszej córki - pogłębiająca się izolacja. Jest introwertyczką i obecna forma nauki bardzo jej odpowiada, jednak jako 12-latką nie zdaje sobie sprawy, że brak bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami działa na jej niekorzyść, że po powrocie do szkoły będzie jej trudniej niż wcześniej odezwać się publicznie, znieść odpowiedź ustną przy klasie itp.*
- *Brak kontaktu z koleżankami - dziecko staje się antyspołeczne . Dziecko staje się apatyczne - długo śpi - przestaje interesować się podstawowymi obowiązkami w domu - generalnie nic nie widzi i nic jej nie przeszkadza Trudno nawiązać z nią normalną rozmowę.*
- *Ciągłe zamknięcie w domu. Bracia dają upust energii i biją się dużo więcej niż zwykle.*

Na drugą z wymienionych na początku kategorii trudności „**uczenie się**” wskazuje 45% rodziców. Część rodziców wręcz podważa wartość dydaktyczną formuły nauki online (13% odpowiedzi rodziców na pytanie otwarte).

- *Brak koncentracji podczas lekcji on-line. Taka forma prowadzenia zajęć ogóle nie służy moim dzieciom.*

Inni wskazują, że taka komunikacja jest problematyczna dla uczniów:

- *W przypadku dziecka starszego najtrudniejsze jest włączenie kamerki, jest to bardzo trudne psychicznie.*
- *Słaba koncentracja na lekcjach online gdy nie widzi się nauczyciela.*
- *Problem z rozmową z nauczycielem w czasie lekcji.*

Przez niektórych rodziców sam czas spędzany przy komputerze przez ich dzieci postrzegany jest jako istotne zagrożenie. Tym bardziej, że trudno im skontrolować, czy ten czas aby na pewno przeznaczany jest na naukę. Tymczasem długotrwałe korzystanie z komputera może doprowadzić do negatywnych konsekwencji tak fizycznych (np. wady postawy, wady wzroku), jak i psychicznych (np. cyfrowe uzależnienia). Oto przykłady wypowiedzi rodziców:

- *Zbyt długie siedzenie przed komputerem, nie mamy możliwości weryfikacji co robi, czy np. w czasie lekcji nie ogląda filmiku czy nie używa komunikatora.*

²⁰ Opisana wcześniej grupa badana obejmująca N=735 rodziców uczniów z klas 6-8 szkół podstawowych oraz klas 1 szkół ponadpodstawowych z 9 województw (listopad-grudzień 2020).

- *Skupienie w domu przed komputerem na lekcji, kiedy tylko nadarzy się okazja i przerwa w lekcjach natychmiast włączona jest gra lub Internet. Dziecko spędza prawie cały dzień przed komputerem, kiedy jestem w pracy nie jestem w stanie tego kontrolować.*

Dodatkowo rodzice zgłaszają problem, jakim jest długotrwałe przeżywanie przez dzieci lęków i obaw związanych z pandemią i zdrowiem swoim oraz bliskich. Rodzice boją się, że wpłynie to negatywnie na psychikę dzieci i młodzieży.

Narastanie obaw wśród rodziców do tak wysokiego poziomu należy traktować bardzo poważnie nie tylko jako świadectwo problemów przeżywanych przez dzieci, ale także jako poważny sygnał długotrwałych obciążeń psychicznych jakim poddani są sami rodzice. Rodzice próbują pomóc swoim dzieciom i je wesprzeć, ale nie zawsze dają sobie z tym radę. W końcu cały system edukacji istnieje po to, by wspierać rodziców w ich misji wychowania dzieci i przygotowania ich do dorosłego życia. Istnieje poważne niebezpieczeństwo, że dalsze przedłużanie się czasu epidemii i izolacji może spowodować, że część rodziców, którzy wciąż mobilizują się, by wspierać swoje dzieci popadnie w stan bezradności i apatii. Zagadnieniu trudności w pełnieniu ról rodzicielskich w czasie pandemii poświęcony będzie jeden z kolejnych podrozdziałów raportu.

I.1.3. Analiza czynników wpływających na kondycję psychiczną młodzieży

Charakterystyka młodzieży o słabej kondycji psychicznej różni się pod wieloma względami od charakterystyki uczniów o dobrej kondycji psychicznej (patrz: Załącznik nr2, s.129)²¹. Istotne statystycznie różnice uzyskano dla szeregu zmiennych zawartych w poniższej tabeli.

²¹Załącznik nr 2: Dr Krzysztof Szwarc, *Kondycja psychiczna uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie epidemii i jej uwarunkowania – obliczenia z badań IPZIN z jesieni 2020.*

Wpływ	Czynniki
negatywny	uciążliwość obowiązków szkolnych
	stres szkolny
	obawy o problemy w szkole
	uciążliwość e-lekcji
	nieradzenie sobie z nauką zdalną
	stres przed zamknięciem szkół
	zbyt dużo nauki
	nerwowa atmosfera w domu
	fiasko rozmów o przeżywanych trudnościach
	ogólna obawa/niepewność co do przyszłości
	obawy o przedłużenie ograniczeń
pozytywny	dzielenie się z rodzicami przeżyciami czasu epidemii
	postrzeganie zdrowia jako ważne
	wystarczające wsparcie dorosłych
	wystarczające wsparcie przyjaciół/rówieśników
	granie w gry planszowe

Tabela 1. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Nawigacja w kryzysie - Młodzież” z listopada-grudnia 2020 (N= 1709)

Czynniki negatywne, związane ze słabą kondycją psychiczną układają się w spójny obraz – dominują liczne problemy i obawy związane z nauką, obawy dotyczące niepewności i ograniczeń wywołanych przez epidemię oraz niedobre relacje z innymi (nerwowa atmosfera w domu, nieudane i niepomocne rozmowy o przeżywanych trudnościach).

Czynniki pozytywne mają przede wszystkim charakter społeczny i dotyczą dobrych, wspierających relacji z rodzicami, innymi dorosłymi i rówieśnikami. Także zaskakujący w pierwszej chwili czynnik pozytywny, jakim jest „granie w gry planszowe” dotyczy wspólnego robienia czegoś odprężającego z innymi – i to nie za pośrednictwem Internetu. Fakt, że granie w gry planszowe wiąże się z lepszą kondycją psychiczną ilustruje, że do poprawy samopoczucia w okresie epidemii wystarczą czasem bardzo proste środki. Często nie jesteśmy tego świadomi i w rezultacie nie sięgamy po nie uważając, że na problemy potrzebni są specjaliści. Tymczasem wykorzystanie zwykłych, prostych środków poprawy samopoczucia może być środkiem do utrzymania jak największej liczby osób powyżej progu zapotrzebowania na pomoc profesjonalną. Oczywiście jest zrozumiałe, że gra w planszówki nie pomoże przy objawach klinicznej depresji, jednak słaba kondycja psychiczna ma wiele stopni i cenne są wszelkie sposoby, które pomogą dzieciom i młodzieży. Zwykłe wspierające rozmowy, miło spędzony wspólnie czas, wspólna zabawa lub gra – to wszystko może być formą detoksu od przygnębiających informacji i nawracających fal apatii i złego nastroju.

Pozytywnym czynnikiem sprzyjającym dobrej kondycji psychicznej jest, jak widzimy w tabeli, postrzeganie zdrowia jako ważnej wartości. Wynik ten jest spójny z bogatym materiałem z badań dotyczących profilaktyki problemów dzieci i młodzieży, które mówią, że prozdrowotne nastawienie i przekonania są czynnikiem chroniącym przed problemami i zachowaniami ryzykownymi.

Inne, równolegle prowadzone w okresie jesiennym badanie IPZIN były realizowane w związku z wdrażaniem programu profilaktycznego online „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”. Badanie

o kilka dni poprzedzało udział w programie, a więc uczestnictwo w zajęciach profilaktycznych nie mogło zakłócić wyników. W badaniu tym zastosowano mniejszą liczbę wskaźników i nieco odmienny ich zestaw. Na podstawie zebranych w nim danych również przeprowadzono analizę czynników wpływających na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży.

Wpływ	Czynniki
pozytywny	wystarczające wsparcie innych w realizacji marzeń i celów
	wystarczające wsparcie ze strony przyjaciół, rówieśników w przeżywaniu czasu epidemii
	doświadczenie czegoś miłego, pozytywnego ze strony kolegów, koleżanek w ostatnim tygodniu
negatywny	stres szkolny
	doświadczenie cyberprzemocy
	fiasko rozmów o trudnościach

Tabela 2. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Archipelag Skarbów - Wyprawa Odkrywców”, listopad-grudzień 2020 (N = 2207).

Czynnikami w sposób istotny wpływającymi pozytywnie na kondycję psychiczną ponownie okazało się wsparcie najbliższego otoczenia – zarówno w przeżywaniu czasu epidemii, jak i w realizacji marzeń i celów życiowych. Podwyższało kondycję psychiczną także doświadczenie drobnych pozytywnych gestów lub dobrych uczynków ze strony kolegów i koleżanek.

Z kolei ze słabą kondycją psychiczną wiązał się ponownie stres szkolny, ale także doświadczenie cyberprzemocy oraz nieudanych rozmów o własnych trudnościach – rozmów, w których nastolatek oczekiwał wsparcia, ale go nie otrzymał.

I.1.4. Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jako czynnik sprzyjający wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych.

Trudności czasu epidemii przeżywane przez uczniów, rodziców i nauczycieli, brak wystarczającego wsparcia psychicznego dla dzieci i młodzieży, a także brak odpowiedniej, dostosowanej do sytuacji profilaktyki, może prowadzić w krótkiej i długiej perspektywie nie tylko do wzrostu zaburzeń zdrowia psychicznego, ale także wzrostu przemocy, cyberprzemocy, uzależnień behawioralnych (np. od Internetu, od pornografii) oraz zwiększonego korzystania z substancji psychoaktywnych i częstszego podejmowania innych zachowań ryzykownych i problemowych.

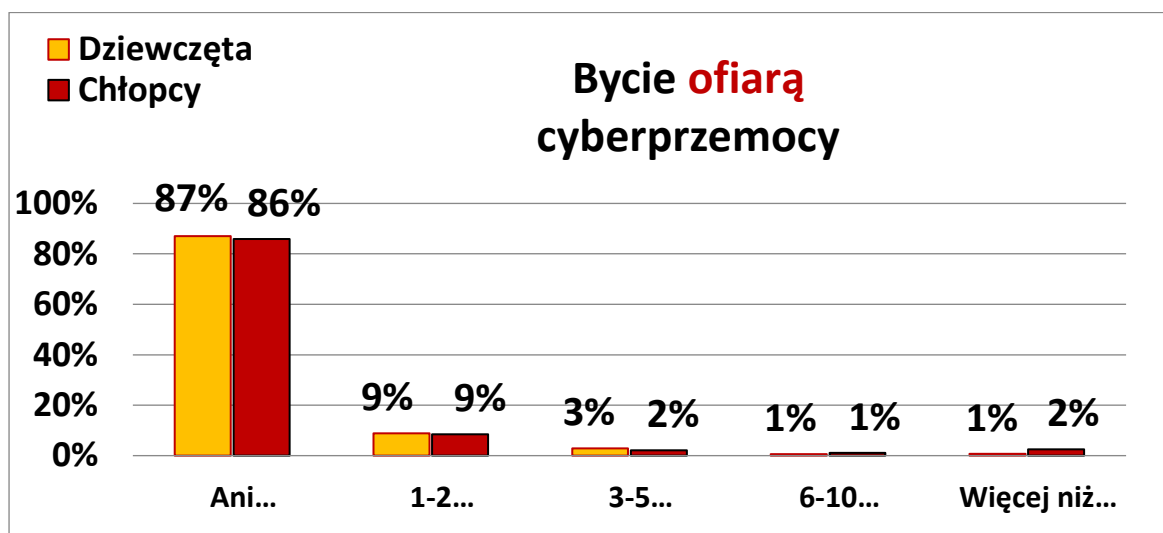
W czasie nauczania zdalnego i izolacji społecznej największym bezpośrednim zagrożeniem, jeśli chodzi o zachowania ryzykowne i problemowe wydaje się z jednej strony cyberprzemoc, z drugiej zaś uzależnienia behawioralne związane z korzystaniem z Internetu i urządzeń cyfrowych (uzależnienie od Internetu, fonoholizm, uzależnienie od gier komputerowych, ale także uzależnienie od pornografii).

Na problem uzależnienia od Internetu oraz cyberprzemocy zwraca w uwagę w publikacjach opracowanych na podstawie własnych badań z czasu epidemii profesor Jacek Pyżalski (m.in.

w opracowanej niedawno ekspertyzie²² dla PARPA). Badania, które objęły uczniów, nauczycieli i rodziców z 34 szkół wykazały, że: „66,5% badanych uczniów przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać, a połowa z nich (50,7%) stwierdziła, że czuje się przeładowana informacjami. Jedna trzecia uczniów (34,1%) bardzo często lub często czuje się niewyspana z powodu używania Internetu, komputera czy smartfona; co czwarty uczeń bardzo często lub często zarywał noce z powodu korzystania z Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych. Oznacza to, że istotnym problemem wielu uczniów jest obecnie zachwianie **tzw. higieny cyfrowej, co jest bezpośrednio powiązane negatywnie z wieloma wskaźnikami zdrowia psychicznego i powinno być aktualnie zaadresowane w działaniach profilaktycznych.**”

Autorzy raportu *Młodzi w sieci 2020/2021*²³ omawiając dane dotyczące nadmiernej ilości godzin spędzanych przez młodzież przed ekranem zwracają uwagę na fakt, że 65% badanych nastolatków opiera swoją opinię na własnym wrażeniu, a jedynie 27% korzysta z aplikacji precyzyjnie mierzącej czas przed ekranem. Wiadomo z badań, że bazowanie na własnej ocenie najczęściej wiąże się z niedoszacowaniem ilości czasu. Ten sam raport podaje, że wg. własnych deklaracji 14% badanych nastolatków przyznaje, że są uzależnieni od Internetu, zaś 36% wybiera odpowiedź „może”. Oznacza to, że tylko 50% badanych jest przekonanych, że na pewno nie są uzależnieni.

Pokazane na wykresie wyniki badań IPZIN z listopada-grudnia 2020 świadczą o narastaniu zjawiska cyberprzemocy (w okresie ostatnich 30 dni). Wskaźniki jesienne są dwukrotnie wyższe niż te z czerwca 2020, jak piszemy o tym w innym miejscu raportu.



Wykres 10. Deklaracje bycia ofiarą cyberprzemocy.

Można przypuszczać, że w dużej mierze przemoc „przeniosła się do sieci”. W czasie izolacji społecznej i nauki zdalnej niewiele jest sytuacji umożliwiających wywieranie przemocy rówieśniczej w formie fizycznej. Pamiętać jednak trzeba o szczególnym, wzmocnionym zagrożeniu związanym z cyberprzemocą, która nie jest zdarzeniem jednorazowym, gdyż nawet pojedynczy akt przemocy czy hejtu łatwo staje się zdarzeniem publicznym i często ulega zwielokrotnieniu przez kolejne odsłony, komentarze, itp.

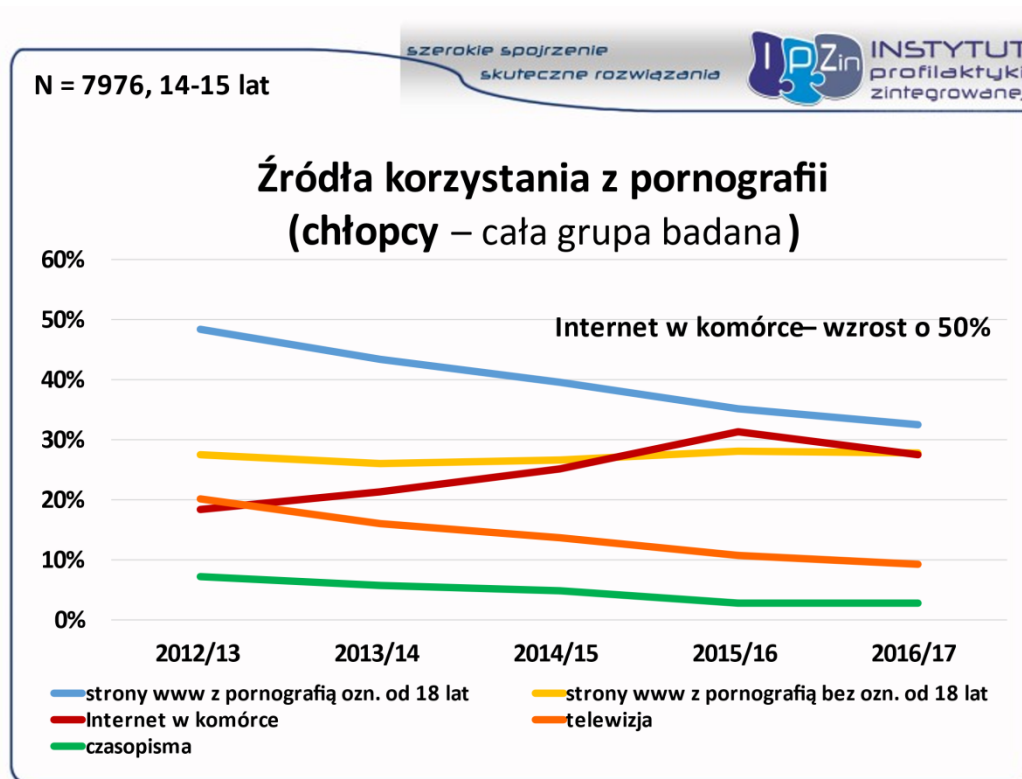
²²Pyżalski, J., *Analiza potrzeb dotycząca metodyki działań profilaktycznych prowadzonych w sposób zapośredniczony w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19*, ekspertyza przygotowana na zlecenie PARPA, Poznań 2021 https://www.parpa.pl/images/Ekspertyza_prof._J._Py%C5%BCalski.pdf

²³ Koc A., Świerżewska K., Placha J., *Młodzi w sieci 2020/2021*, niepublikowany raport Fundacji Wychowanie w Dialogu, Poznań 2021.

W badaniach online prowadzonych przez IPZIN w czasie epidemii zdecydowaliśmy się ze względów etyczno-psychologicznych nie zadawać pytania o korzystanie z pornografii. Z tego względu nie możemy zacytować bieżących danych dotyczących czasu epidemii.

Problem jest jednak na tyle poważny, a udowodnione skutki pornografii dla zdrowia psychicznego na tyle poważne²⁴, że nie można tego zagrożenia pominąć. Badania IPZIN i opracowania ich wyników²⁵ pokazują niewątpliwy związek między korzystaniem z pornografii i związaną z nim seksualizacją, a depresją i myślami samobójczymi. Jednocześnie uprzedmiotowienie seksualności, z którym mamy do czynienia we współczesnej, zbrutalizowanej pornografii, jest powiązane ze zwiększonym prawdopodobieństwem bycia sprawcą przemocy.

Jednocześnie wcześniejsze nasze badania dowodzą jednoznacznie, że od czasu wejścia Internetu szerokopasmowego w urządzenia mobilnych stał się on najczęstszym źródłem korzystania z pornografii przez młodzież. Wzrost odsetka korzystających z pornografii poprzez Internet w telefonie komórkowym na przestrzeni kilku kolejnych lat pokazuje poniższy wykres. Badania były prowadzone przez kilka lat w tych samych szkołach, a udział brała zawsze młodzież z tego samego rocznika (14-15 lat).



Wykres 11. Źródła korzystania z pornografii (chłopcy, lata 2012 - 2017).

Wśród chłopców obserwowaliśmy wzrost o 50%, jednak z wysokiego poziomu niemal 20% do ponad 30% badanych uczniów.

²⁴ Zurbriggen, E. i in. (2007) *Report of the American Psychological Association Task Force on the Sexualization of Girls*, Washington: APA.

²⁵ Grzelak, S., Sala M., Czarnik, S. i inni. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015 https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemov_mlodziwy.pdf;

Łoś, M., Hawrot, A., Grzelak, S., Balcerzak, A. *Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi*, raport IPZIN opracowany na zlecenie MZ, Warszawa 2017.

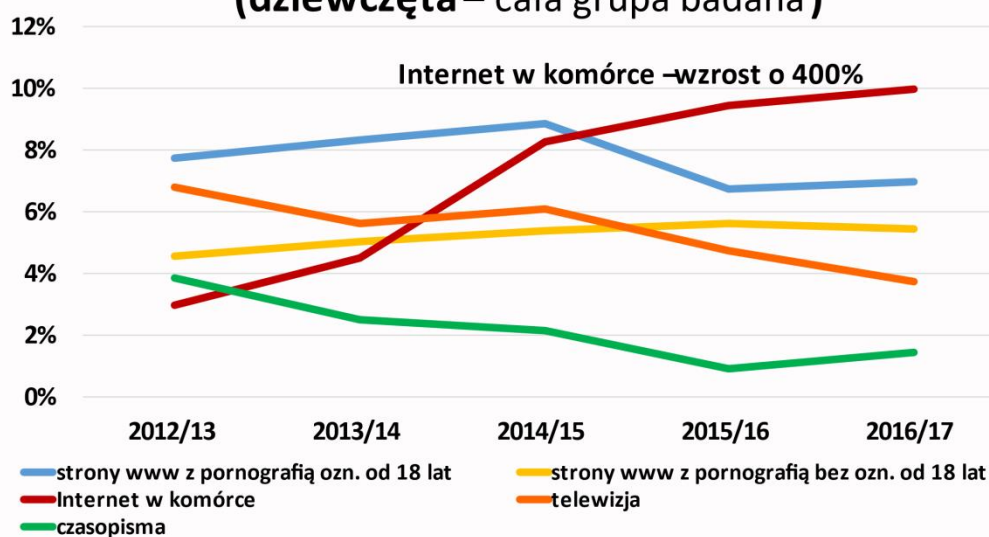
https://ipzin.org/images/dokumenty/raporty_ipzin/raport_01_mapa_czynnikow_ryzyka_i_chroniacych_mlodziwy_przed_zachowaniami_ryzykownymi.pdf

N = 7819, 14-15 lat

szerokie spojrzenie
skuteczne rozwiązania

IPZin INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej

Źródła korzystania z pornografii (dziewczeta – cała grupa badana)



Wykres 12. Źródła korzystania z pornografii (dziewczeta, lata 2012 - 2017).

Wśród dziewcząt w pierwszych badaniach z w/w cyklu poziom korzystania z pornografii w telefonie komórkowym był niski, bo wynosił 2,5%, ale po kilku latach wzrósł do poziomu 10%, co oznacza czterokrotny wzrost.

Biorąc pod uwagę coraz łatwiejszy dostęp do wysokiej jakości Internetu, powszechność telefonów komórkowych wśród młodzieży oraz nieograniczony dostęp do pornografii w Internecie (wciąż nie ma żadnych realnych barier prawnych), właśnie pornografia wydaje się być obok gier komputerowych najprostszym sposobem odreagowywania stresów i szukania doznań, które doraźnie oderwą od stresów i uciążliwości czasu epidemii. Dostęp do pornografii jest nieporównanie łatwiejszy niż do narkotyków, dopalaczy czy nawet alkoholu lub papierosów. Pedagodzy i psycholodzy wspierający młodzież powinni poważnie brać ten fakt pod uwagę. W kolejnych badaniach IPZIN z okresu przed epidemią intensywne i regularne korzystanie z pornografii świadczący o uzależnieniu był obserwowany u 10-12% chłopców w wieku 14-15 lat (korzystanie więcej niż 30 razy w ciągu ostatnich 30 dni). Nawet jeśli obecne badania online nie uwzględniały pytań o pornografię, wzrost korzystania z pornografii i wzrost liczby młodzieży uzależnionej jest ogromnie prawdopodobny.

Stan psychiczny i stresy przeżywane w sytuacji kryzysowej mogą sprzyjać wzrostowi wielu różnych niekorzystnych zjawisk, w tym większemu korzystaniu z substancji psychoaktywnych.

O związku pomiędzy stanem psychicznym a sięganiem po alkohol czy narkotyki wiemy z wielu badań. Np. badania IPZIN z szerokich badań wśród N = 13960 nastolatków wykazały, że młodzież przeżywająca stany depresyjne lub myśli samobójcze z większym prawdopodobieństwem sięga po alkohol i narkotyki²⁶. Także przebywanie w towarzystwie alkoholowym lub narkotykowym okazuje się być czynnikiem ryzyka dla występowania myśli samobójczych. Wiele wskazuje na to, że jest to zależność dwukierunkowa.

²⁶ Grzelak, S., Sala M., Czarnik, S. i inni. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015
https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemov_mlodziy.pdf

W opinii, którą na potrzeby ekspertyzy IPZIN sporządzonej na zlecenie PARPA²⁷ przygotowała dr hab.n.med Barbara Remberk, Konsultant krajowy ds. psychiatrii dzieci i młodzieży stwierdza ona, że badania z różnych krajów świata wskazują na „znaczne rozpowszechnienie dolegliwości i zwiększoną częstość występowania objawów, zwłaszcza depresyjnych i lękowych”. Za duże zagrożenie uważa się także „spożywanie substancji psychoaktywnych w okresie ograniczeń dotyczących życia społecznego” oraz, jak wskazują wyniki badań, **spodziewany wzrost spożycia w miarę luzowania obostrzeń sanitarnych (efekt rozhamowania).**

Dr Remberk podsumowuje swoją opinię w następujących słowach: **„Jak wynika z powyższego profilaktyka i wczesna interwencja, prowadzona jak najbliżej środowiska pacjenta, jest działaniem, które jest konieczne dla zachowania dobrostanu młodego pokolenia. Może ona zapobiec rozwojowi zaburzeń psychicznych lub zaburzeń związanych z nadużywaniem substancji.”**

Amerykańscy eksperci dostrzegają nie tylko powagę obecnej sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, ale ostrzegają przed jej znacznym pogorszeniem w kolejnych miesiącach i latach. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) w lipcu 2020 wystąpiło z oficjalnym apelem²⁸ do Senatu USA. W swym apelu APA ponagla Kongres do „wsparcia zdrowia psychologicznego i emocjonalnego narodu podczas kryzysu zdrowia publicznego. Aktualne dane pokazują, że Amerykanie doświadczają fali problemów psychicznych i behawioralnych związanych z epidemią COVID-19, takich jak wzrost stanów lękowych, depresji czy PTSD (zespół stresu pourazowego).” Autorzy apelu piszą, że **„wcześniejsze badania nad podobnymi kryzysami wskazują, że drastyczne pogorszenie zdrowia psychicznego na skutek pandemii będzie narastać w okresie nadchodzących miesięcy i lat”.**

Wg amerykańskich ekspertów jednym ze skutków przeżyć psychicznych okresu pandemii będzie wzrost korzystania z substancji psychoaktywnych oraz wielu innych zachowań ryzykownych, uzależnień behawioralnych czy problemów psychologicznych. Zwracają na to uwagę autorzy materiałów²⁹ dla doradców, nauczycieli i rodziców opracowanych w czasie epidemii COVID-19 przez amerykańską agencję rządową SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), która zajmuje się problemami nadużywania substancji psychoaktywnych oraz problemami zdrowia psychicznego. Omawiając możliwe sposoby reagowania nastolatków na kryzysową sytuację epidemii, wymieniają wśród nich „zachowania ryzykowne, takie jak picie alkoholu czy używanie narkotyków”. Jako najważniejsze w profilaktyce młodzieżowej realizowanej w okresie kryzysowej sytuacji epidemii specjaliści z SAMHSA wskazują wspieranie psychiczne młodzieży i uczenie jej radzenia sobie ze stresem. W opinii SAMHSA **w okresie pandemii wsparcie psychiczne młodzieży jest właściwą metodą także z punktu widzenia profilaktyki nadużywania substancji psychoaktywnych.**

W czasie epidemii i po jej zakończeniu młodzież może sięgać po różne substancje, gdyż ich dostępność i szlaki dystrybucji zmieniają się.

Jak wynika ze światowych badań prowadzonych przez ONZ³⁰, mimo że w czasie epidemii międzynarodowy handel wieloma narkotykami (np. opioidy) został ograniczony w związku z radykalnymi ograniczeniami ruchu międzynarodowego, to korzystanie z substancji psychoaktywnych wcale nie maleje. Zdaniem autorów raportu ONZ sytuacja pandemii może powodować, że „użytkownicy będą przerzucać się na substancje szerzej dostępne takie jak alkohol, benzodiazepiny lub środki syntetyczne”. Autorzy

²⁷Patrz: Aneks 1 umieszczony na końcu ekspertyzy:

<https://www.parpa.pl/images/file/Ekspertyza%20IPZIN%20pod%20kierunkiem%20dr%20Sz.%20Grzelaka.pdf>

²⁸ APA Policy Recommendations for Phase IV COVID-19 Legislation, 1 lipca 2020 <https://www.apaservices.org/advocacy/covid-19-relief-package.pdf>

²⁹ Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, SAMHSA 2020. <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

³⁰Światowy Raport o Narkotykach Biura Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości (UNODC 2020) – World Drug Report 2020 - <https://wdr.unodc.org/wdr2020/index.html>

alarmują, że „istnieje ryzyko pojawienia się bardziej szkodliwych wzorów używania, ponieważ niektórzy użytkownicy przestawiają się na (częstsze) przyjmowanie narkotyków drogą iniekcyjną”. Dodatkowym niebezpieczeństwem może być upowszechnienie sieci dystrybucji za pomocą „darknetu” oraz przesyłek pocztowych. **Raport wskazuje na niebezpieczeństwo, że w trudnej sytuacji finansowej wynikającej z epidemii i lockdownu rządy mogą ograniczać środki na profilaktykę, co będzie powodowało dalsze pogorszenie sytuacji w obszarze korzystania z narkotyków.** Tak właśnie stało się w czasie kryzysu finansowego z roku 2008.

Z kolei raport europejskiej agencji EMCDDA³¹ przedstawiający sytuację w krajach europejskich na wschód od Polski mówi o wzroście korzystania z legalnych substancji psychoaktywnych (alkohol, leki) i utrzymaniu się poziomu korzystania z marihuany w czasie epidemii. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jest to zjawisko występujące także w Polsce, tym bardziej, że polska młodzież od lat jest w niechlubnej czołówce jeśli chodzi o korzystanie z leków uspokajających i nasennych nie przepisanych przez lekarza.

Od wybuchu pandemii COVID-19 mamy paradoksalnie do czynienia nie ze wzrostem skali i intensywności działań profilaktycznych, jak wskazywałyby na to istniejące potrzeby, ale z drastycznym spadkiem w tym zakresie. Połączenie czynników takich jak: (1) zamknięcie szkół, (2) koncentracja uwagi władz gmin i dyrekcji szkół na problematyce COVID-19, (3) przekierowanie znacznej części środków z profilaktyki na bezpośrednie potrzeby związane z medycznymi wyzwaniami epidemii (dopuszczone w ramach ustawy covidowej) doprowadziło do bezprecedensowej zapaści w działaniach profilaktycznych. Przedłużanie tej zapaści i **brak energicznych działań na rzecz przywrócenia profilaktyki będzie oznaczało trudne do odrobienia straty w zdrowiu publicznym, w tym zwłaszcza w odniesieniu do grupy najbardziej wrażliwej - dzieci i młodzieży.**

I.1.5. Związek kondycji psychicznej młodzieży z przestrzeganiem reguł sanitarnych.

Ekspertsi zajmujący się ekonomią behawioralną przeprowadzili analizy, które dotyczą różnych uwarunkowań stosowania się do zasad reżimu sanitarnego. Jednym ze wskazywanych przez nich czynników³² jest wpływ stresu, obaw i znużenia epidemią, który nie sprzyja podporządkowywaniu się dokuczliwym niejednokrotnie ograniczeniom i zasadom epidemicznym. Przeciwnie zaś, dobra kondycja psychiczna jest czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo dostosowania własnego zachowania do obowiązujących zasad.

Zainspirowani tą obserwacją postanowiliśmy sprawdzić czy istnieje związek między kondycją psychiczną a przestrzeganiem zasad reżimu sanitarnego w oparciu o nasze własne dane z badań nad młodzieżą. Było to możliwe dzięki temu, że potrzebne wskaźniki zostały zawarte w badaniu z grudnia 2020, które objęło N = 636 uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z różnych regionów Polski (z 9 województw).

Pytanie o przestrzeganie zasad sanitarnych dotyczyło ośmiu różnych zasad (odpowiedzi: „tak, przestrzegam”, „tak, raczej przestrzegam”, „nie, raczej nie przestrzegam” i „nie, wcale nie przestrzegam”). Ze względu na fakt, że ograniczenie epidemii wymaga pełnego przestrzegania zasad, skupiliśmy się na

³¹Impact of COVID-19 on drug markets, drug use, drug-related harms and responses in east European Neighbourhood Policy countries, raport EMCDDA, Lizbona, wrzesień 2020.

<https://www.emcdda.europa.eu/publications/ad-hoc-publication/impact-covid-19-east-enp-countries>

³² Pawińska, M., Zyzik, R. (2021), *Pandemia jako wyzwanie behawioralne*, Policy Paper, nr 1, Śliwowski, P., Wincewicz, A. (współpr.), Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa.

https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/02/PIE-PP_Pandemia-jako-wyzwanie-behawioralne.pdf

zebraniu informacji o tym, jak wygląda właśnie to całkowite przestrzeganie wśród nastolatków traktując nawet odpowiedź „tak, raczej przestrzegam” jako epidemiologicznie niesatysfakcjonującą.

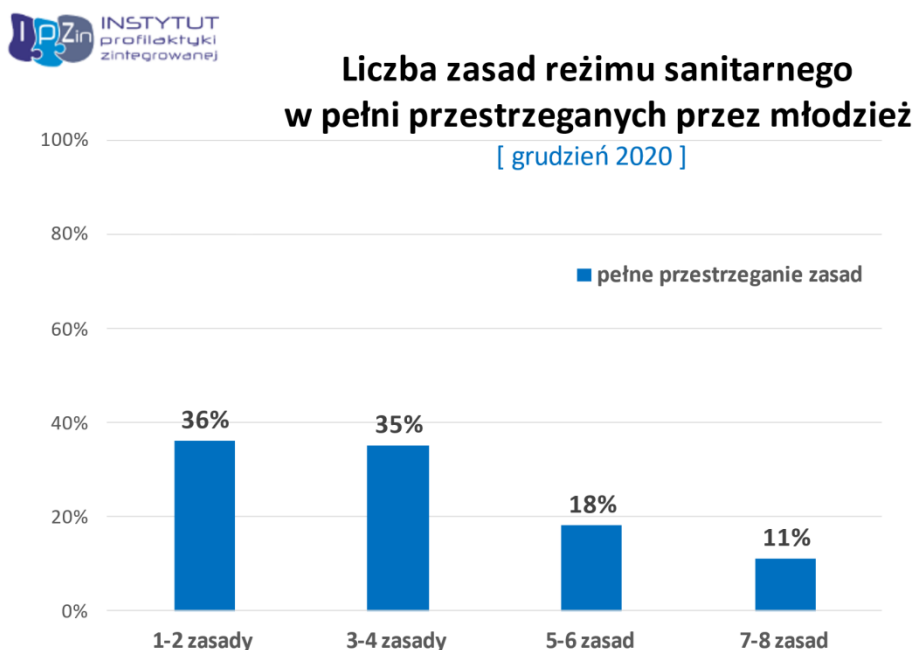
Poniższy wykres pokazuje listę zasad oraz odsetki młodzieży, która danej zasady w pełni przestrzega.



Wykres 13. Przestrzeganie w pełni zasad reżimu sanitarnego przez badaną młodzież szkolną.

Jak widać najlepiej wygląda przestrzeganie obowiązku noszenia maseczek w miejscach publicznych. Już nieco gorzej częste mycie rąk. A wyraźnie słabo zachowywanie bezpiecznego dystansu od innych.

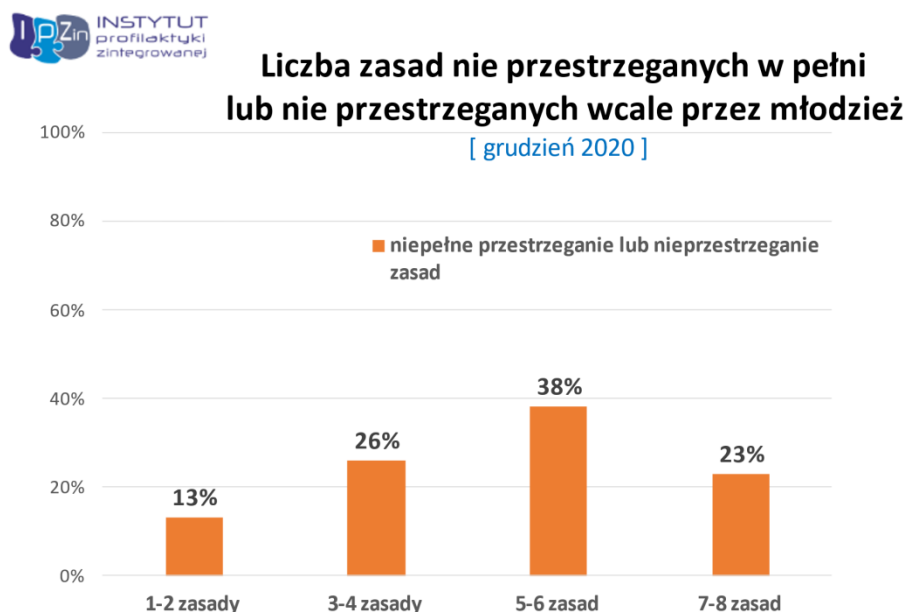
Kolejny wykres obrazuje odsetek młodzieży w pełni przestrzegających większej lub mniejszej liczby zasad.



Wykres 14. Liczba zasad reżimu sanitarnego w pełni przestrzeganych przez młodzież szkolną.

Okazuje się, że większość badanej młodzieży w pełni przestrzega od 1 do 4 zasad lub zaleceń obowiązujących w ramach reżimu sanitarnego, ale już tylko 29% przestrzega w pełni co najmniej pięciu.

Na następnym wykresie widzimy „drugą stronę medalu” – jaki odsetek nastolatków nie przestrzegał lub nie w pełni przestrzegał większej lub mniejszej liczby zasad.



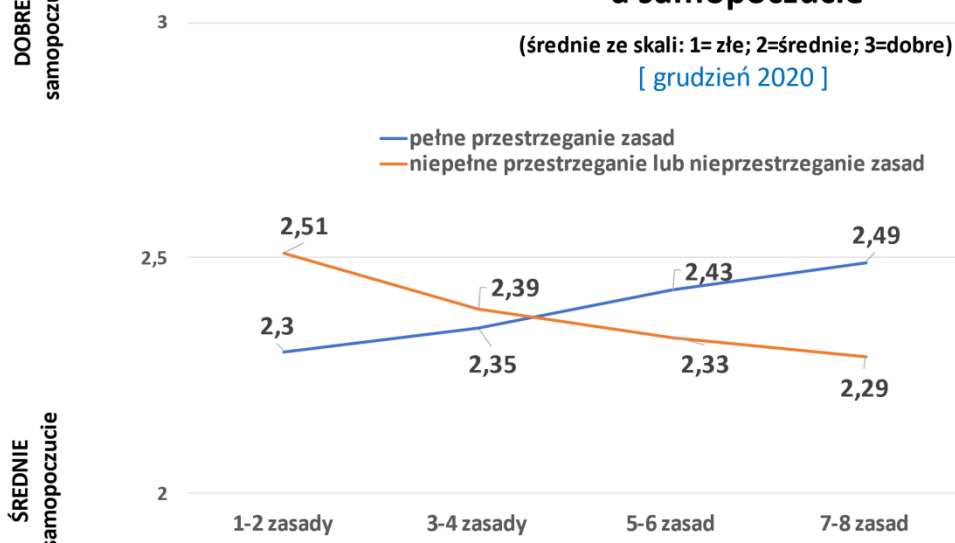
Wykres 15. Liczba zasad nie przestrzeganych w pełni lub nie przestrzeganych wcale przez młodzież szkolną.

Tym razem widzimy, że 61% badanej młodzieży nie przestrzega lub nie w pełni przestrzega 5 lub więcej zasad reżimu sanitarnego. Natomiast 39% nie przestrzega lub nie w pełni przestrzega od 1 do 4 zasad.

Z punktu widzenia rozwoju epidemii zachowania młodzieży są niewątpliwie bardzo istotne. Wiemy, że przedłużający się czas epidemii i izolacji społecznej pogarsza kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. A czy istnieje także odwrotna zależność? Czy gorsza kondycja psychiczna może wpływać na nie przestrzeganie zasad reżimu sanitarnego, i tym samym, pośrednio na szybszy rozwój epidemii?

Poniższy wykres pokazuje zależność między przestrzeganiem określonej liczby zasad sanitarnych a deklarowanym samopoczuciem uczniów, które dla uproszczenia zostało podzielone na trzy główne kategorie: dobre, średnie i złe.

Liczba zasad przestrzeganych przez młodzież a samopoczucie



Wykres 16. Liczba zasad przestrzeganych przez młodzież szkolną a jej samopoczucie.

Widzimy wyraźnie, że uczniowie, którzy mają dobre samopoczucie w pełni przestrzegają większej ilości zasad sanitarnych (linia niebieska), a uczniowie, którzy mają gorsze samopoczucie nie przestrzegają (lub nie w pełni przestrzegają) większej liczby zasad.

Okazuje się więc, że **troska o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży może mieć pośredni wpływ na ograniczanie rozwoju epidemii, gdyż osoby czujące się lepiej są bardziej skłonne do respektowania zasad sanitarnych.**

1.2. Znaczenie wsparcia rodziców, nauczycieli i rówieśników

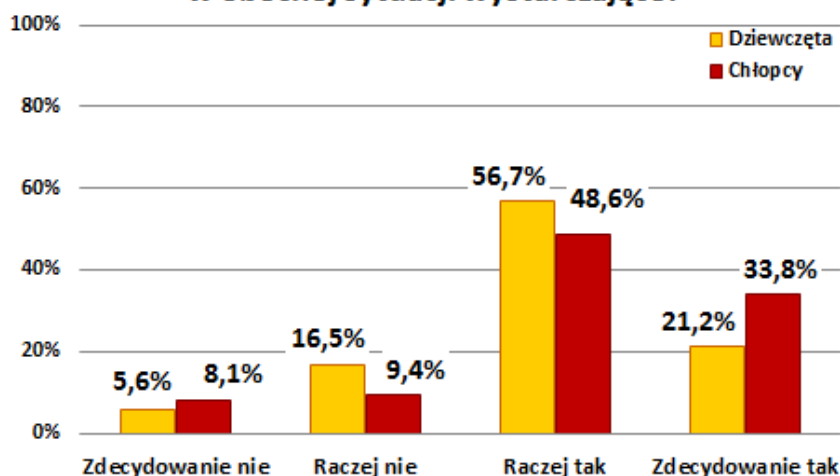
Badania IPZIN z kolejnych faz epidemii jednoznacznie wskazują na **zasadnicze znaczenie jakości wsparcia rodziców, dalszej rodziny, nauczycieli i rówieśników dla kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.** Jak opisaliśmy to wcześniej, w świetle wyników naszych badań wśród nastolatków epidemię gorzej znoszą:

- osoby mające słabsze oparcie w rodzicach, mające poczucie niewysłuchania i niezrozumienia przez rodziców
- osoby mające słabsze oparcie u rówieśników
- osoby mające słabsze oparcie u nauczycieli

Już w pierwszej fazie epidemii, wiosną 2020, w badaniach widać było dwa różne portrety odnoszące się do dwóch różnych grup młodzieży.

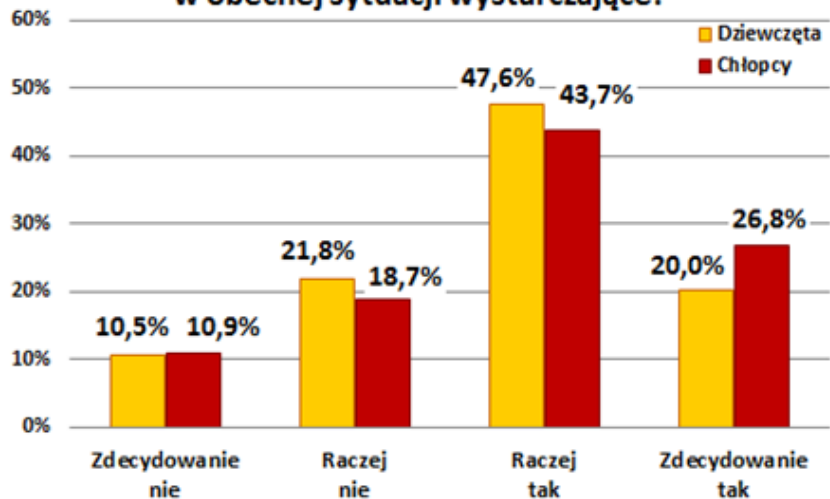
Jeden portret jest optymistyczny. Ponad połowa młodych ludzi miała niezłe samopoczucie i całkiem dobrze radziła sobie z epidemią. Zdecydowana większość tej grupy wsparcie, którego doświadczała zarówno ze strony dorosłych, jak i rówieśników, uważała za wystarczające [patrz: wykresy oparte na wynikach sondażu z kwietnia 2020].

Czy masz poczucie, że wsparcie dorosłych jest dla Ciebie w obecnej sytuacji wystarczające?



Wykres 17. Poczucie młodzieży czy wsparcie dorosłych jest wystarczające.

Czy masz poczucie, że wsparcie ze strony przyjaciół, rówieśników jest dla Ciebie w obecnej sytuacji wystarczające?

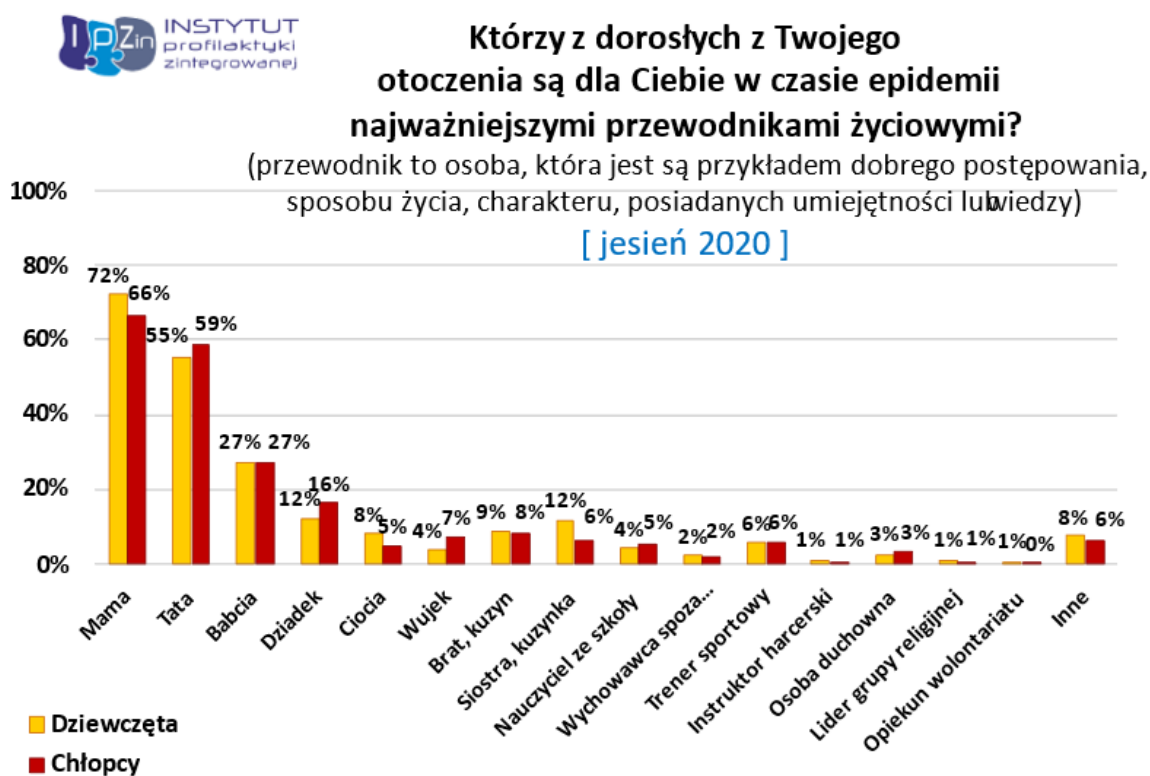


Wykres 18. Poczucie młodzieży czy wsparcie rówieśników jest wystarczające.

Drugi portret odnosi się do pozostałej nieco mniej niż połowy badanej młodzieży, która doświadczała trudności w przeżywaniu czasu epidemii i miała słabszą kondycję psychiczną. Z tej grupy tylko około połowa uzyskiwała w miarę wystarczające wsparcie ze strony dorosłych. Pozostali jednak nie otrzymywali takiego wsparcia, jakie jest im potrzebne.

Wyniki badań z jesieni 2020 są podobne do tych omówionych wyżej. Widać z nich, że część młodzieży otrzymuje dostateczne wsparcie, a część nie, i że ma to duże znaczenie dla psychicznej kondycji nastolatków.

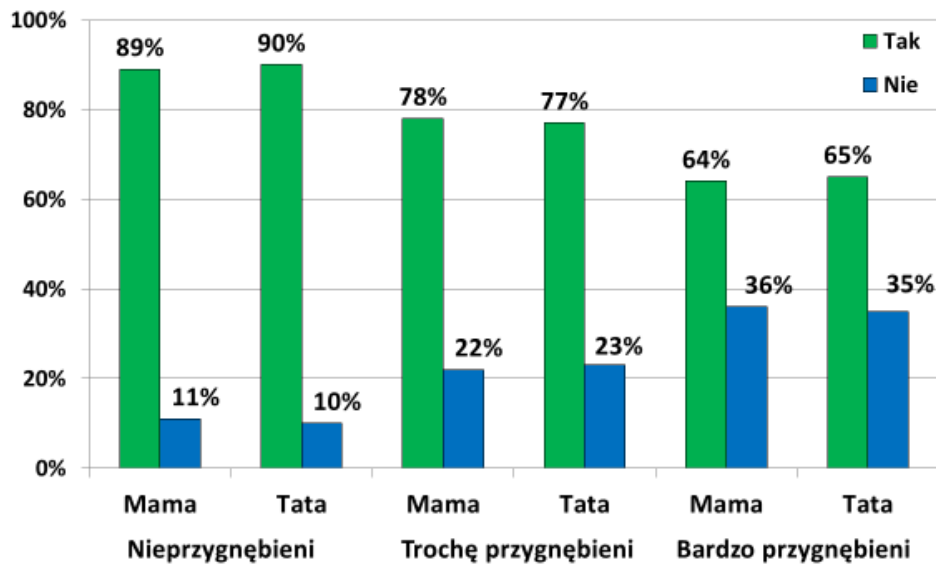
Rodzice są najważniejszymi wychowawcami i najczęściej także najważniejszym źródłem wsparcia dla dzieci. To właśnie rodzice są najczęściej wskazywani przez swoje nastoletnie dzieci jako ich najważniejsi przewodnicy życiowi. Niezmiennie od wielu lat pokazują to kolejne wyniki badań IPZIN, w tym także wyniki badań z każdej z kolejnych faz epidemii. Poniżej widzimy jakie osoby wskazywała młodzież jako swoich najważniejszych dorosłych przewodników życiowych (mogli wskazać maksymalnie trzech) w badaniach z listopada-grudnia 2020.



Wykres 19. Przewodnicy życiowi młodzieży szkolnej w czasie epidemii.

Chociaż rodzice są najważniejszymi przewodnikami dla większości nastolatków, to siła wsparcia, jakiego doświadczają dzieci nie jest jednakowa. Kolejny wykres pokazuje różnice we wsparciu ze strony mamy i taty wśród uczniów o różnym stopniu przygnębienia epidemią. I tak, na przykład, wśród nieprzygnębionych epidemią, którzy wskazują matkę jako życiowego przewodnika, tylko 11% badanych nie czuje wystarczającego wsparcia z jej strony. Wśród mocno przygnębionych jest takich osób 36%. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku wskazań ojca jako przewodnika życiowego. Na deficyty wystarczającego wsparcia taty skarży się tylko 10% nieprzygnębionej i aż 35% bardzo przygnębionej epidemią młodzieży.

Czy masz poczucie, że wsparcie przewodników jest dla Ciebie w obecnej sytuacji wystarczające?



Wykres 20. Poczucie wystarczającego wsparcia młodzieży ze strony przewodników życiowych.

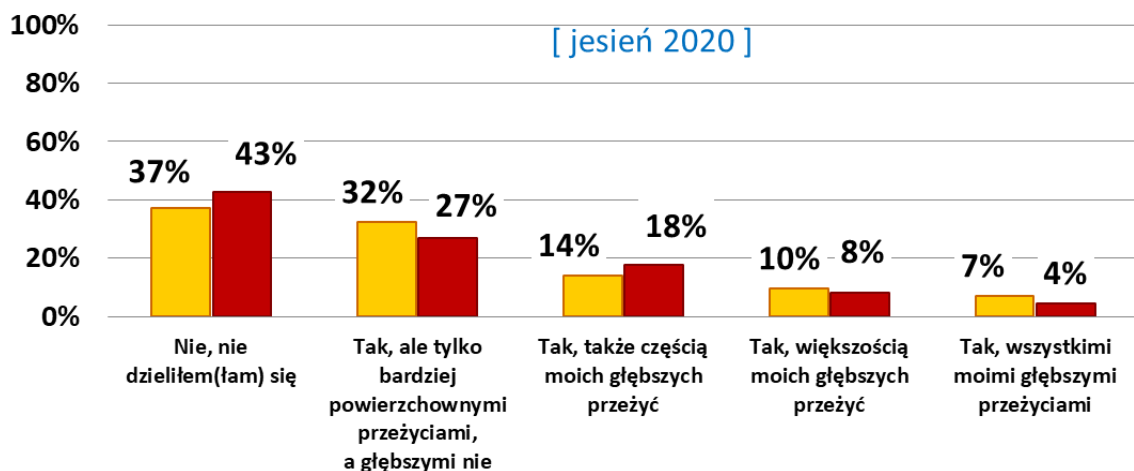
Wsparcie mamy i taty jest zatem jednym z najważniejszych czynników chroniących przed złą kondycją psychiczną i przygnębieniem.

Najprostszą i najbardziej podstawową formą wsparcia ze strony rodziców są zwykłe rozmowy z dzieckiem. Jeśli w tych rozmowach pojawia się troska i zainteresowanie tym, jak dziecko przeżywa sytuację epidemii (czym się martwi, z czym mu trudno, czego się obawia), to taka rozmowa może stać się znaczącym wsparciem dla dziecka i pozytywnie wpłynąć na jego kondycję psychiczną.

■ Dziewczęta

■ Chłopcy

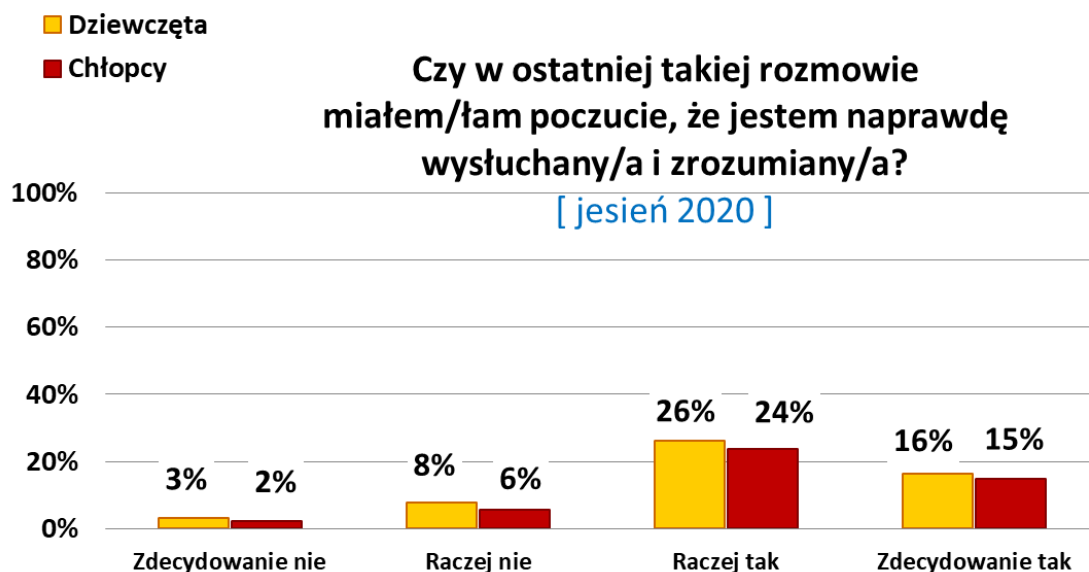
Czy w okresie epidemii dzieliłem\łam się z rodzicami, opiekunami tym, jak przeżywam tę sytuację?



Wykres 21. Dzielenie się z rodzicami/opiekunami przeżyciami związanymi z epidemią.

Powyższy wykres pokazuje, że większość badanej jesienią młodzieży dzieliła się swoimi przeżyciami z rodzicami, jednak wysoki odsetek „tylko tymi bardziej powierzchownymi, a głębszymi nie”. Dzielenie się głębszymi przeżyciami w wielu wypadkach może mieć silniejszy efekt wspierający, niż dzielenie się tylko

tymi mniej istotnymi. Prawdopodobnie jednak gotowość nastolatków do głębszych zwierzeń zależy od sposobu prowadzenia rozmowy przez rodziców, w tym ich gotowości do autentycznego wysłuchania i przyjęcia tego, co dziecko myśli i czuje.



Wykres 22. Poczucie wysłuchania i zrozumienia w rozmowie z rodzicami/opiekunami na temat epidemii.

Z wielu wcześniejszych publikacji badań IPZIN wynika jednoznacznie, że poczucie bycia wysłuchanym i rozumianym przez rodziców w rozmowach o ważnych dla siebie sprawach jest jednym z ważnych czynników zmniejszających zarówno ryzyko depresji i myśli samobójczych, jak i ryzyko bycia sprawcą przemocy rówieśniczej (fizycznej lub werbalnej)³³. Rozmowy z wysłuchaniem pomagają dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Jak wynika z analiz statystycznych przeprowadzonych w oparciu o dane z badań IPZIN z jesieni 2020, zasada ta sprawdza się także w czasie epidemii COVID-19. Lepszą kondycję psychiczną mają uczniowie, których rodzice z nimi rozmawiają w sposób dający poczucie bycia wysłuchanym i rozumianym.

Jest to kolejny argument za tym, że troskę o samopoczucie dzieci i młodzieży oraz ich dobre radzenie sobie z sytuacją epidemii należy zaczynać od najprostszych środków, takich jak właśnie życzliwe rozmowy z empatycznie nastawionym dorosłym. Zaletą prostych środków jest to, że mogą być stosowane w skali masowej. Często nie wymagają też specjalnej psychoedukacji, a kluczowym zadaniem do wykonania jest uzmysłowienie rodzicom (a także babciom, dziadkom, nauczycielom) znaczenia tych zwyczajnych metod i dodanie im wiary w to, że ich zastosowanie jest dla nich w pełni wykonalne.

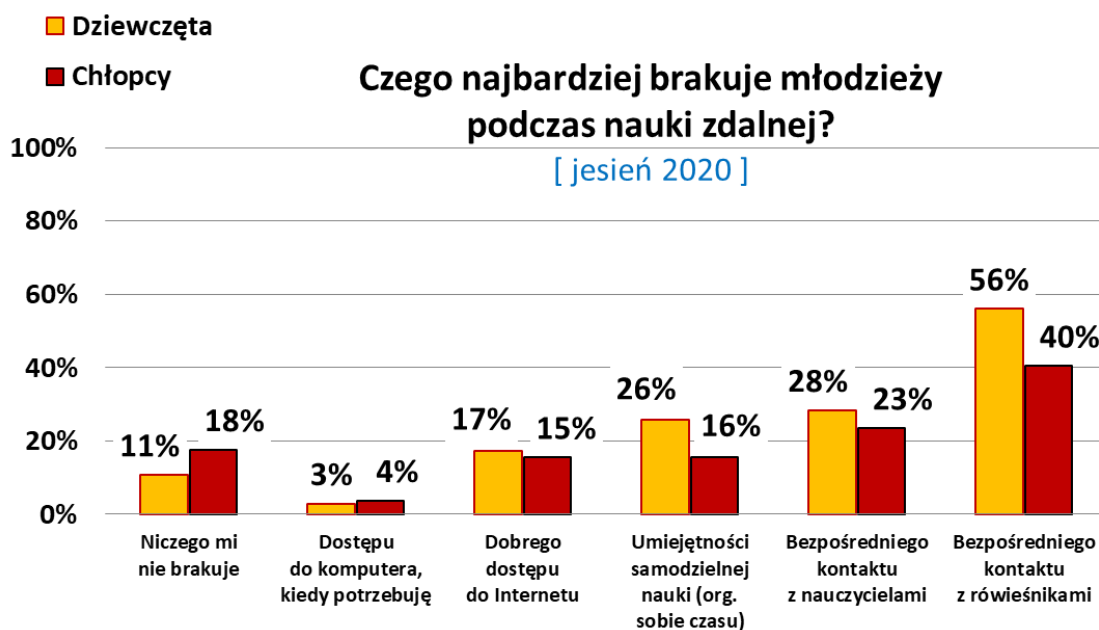
W okresie epidemii i nauczania zdalnego szczególnym obszarem pomocy potrzebnej uczniom jest wsparcie w nauce zdalnej. To właśnie z tym obszarem wiąże się wiele uciążliwości i obaw wymienianych przez uczniów. Z odpowiedzi badanych nastolatków wynika, że najczęściej pomocy udzielają im rodzice, a w następnej kolejności nauczyciele. Poniższy wykres pokazuje wyraźny związek między otrzymywanym wsparciem w nauce zdalnej a kondycją psychiczną. **Znacznie mniej uczniów o słabej kondycji psychicznej otrzymuje wsparcie rodziców i nauczycieli, niż uczniów o dobrej kondycji psychicznej.** Brak wsparcia przekłada się na gorsze samopoczucie i gorsze radzenie sobie psychiczne w czasie epidemii.

³³ Grzelak, S., Sala M., Czarnik, S. i inni. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015
https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problemov_mlodziwy.pdf



Wykres 23. Indeks kondycji psychicznej a wsparcie młodzieży w nauce zdalnej.

O tym, jak istotne jest dla uczniów wsparcie nauczycieli świadczą także to, że brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielami, jest dla badanej młodzieży drugim najważniejszym niedostatkiem nauczania zdalnego – zaraz po braku bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami. Wskazuje go co czwarty uczeń (28% dziewcząt i 23% chłopców).



Wykres 24. Nauka zdalna a potrzeby młodzieży szkolnej.

Co ciekawe, na pytanie o to czyje wsparcie w zdalnym nauczaniu było dla badanych uczniów najbardziej pomocne, na pierwszym miejscu wskazują rodziców (54%), na drugim miejscu kolegów i koleżanki (49%), a na trzecim miejscu nauczycieli (30%). Pokazuje to, że w kryzysowej sytuacji epidemii istotne są nie tylko relacje z dorosłymi, którzy mogą wesprzeć, ale także z rówieśnikami. Świadomość tego

faktu jest potrzebna wychowawcom, którzy powinni **wspierać inicjatywy na rzecz organizacji samopomocy w klasach**. Bez umiejętnego zaangażowania wychowawców wsparcie rówieśnicze może trafiać głównie do osób lubianych w grupie, a omijać uczniów mniej popularnych, a przez to bardziej samotnych i bardziej zagrożonych obniżeniem kondycji psychicznej.

Wróćmy jeszcze do istotnego zagadnienia, jakim jest wsparcie rodziców dla ich dzieci w czasie epidemii i nauki zdalnej. Ważnych informacji na temat potrzeb uczniów dostarczają nam odpowiedzi na pytania otwarte, w których nastolatki pisali, które sposoby i formy wsparcia ze strony rodziców lub opiekunów były dla nich najbardziej wartościowe. Większość wypowiedzi mieściła się w dwóch głównych kategoriach pomocy:

1. pomoc w nauce,
2. wsparcie psychologiczne.

Na szczególne znaczenie „**pomocy w nauce**” wskazuje aż 75% odpowiedzi uczniów z klas 6 i 7 SP oraz 71% odpowiedzi uczniów z klas 8. Jest to zdecydowanie najczęstsza kategoria wypowiedzi otwartych w tych grupach. Wybiera ją także 42% odpowiedzi uczniów z klas 1 i 2 SPP. Starsi uczniowie są zatem w kwestii nauki bardziej samodzielni. Ponadto coraz trudniejszy szkolny materiał sprawia, że rodzice mają coraz mniejsze możliwości pomocy w jego przyswojeniu.

Chociaż większość odpowiedzi w tej kategorii dotyczyło pomocy merytorycznej, to część mówiło także o pomocy organizacyjno-technicznej. Proporcja wskazywania pomocy technicznej była wyższa wśród starszych uczniów, co może wynikać ze wspomnianych wcześniej mniejszych możliwości pomocy merytorycznej. Oto przykłady wsparcia typu techniczno-organizacyjnego:

- *Pomoc przy drukowaniu materiałów do szkoły. (SP 6, 7)*
- *Rano nie miałem czasu zrobić sobie śniadania i mama mi zrobiła. (SP 6, 7)*
- *Wskazówki w sprawie użycia laptopa. (SP 8)*
- *Pomagają mi, gdy potrzebuję pomocy z technicznymi problemami nauki zdalnej. (SPP 1, 2)*

„**Wsparcie psychologiczne**” było przedmiotem 21% odpowiedzi uczniów z klas 6 i 7 SP, 25% odpowiedzi uczniów z klas 8 oraz 45% odpowiedzi uczniów z klas 1 i 2 SPP. Jest to kategoria najczęstsza wśród odpowiedzi najstarszych spośród badanych uczniów. Łączyć się to może z faktem, iż dorastanie jest okresem intensywnego psychicznego rozwoju. Większe jest zatem zapotrzebowanie na wsparcie w tym obszarze, przez co właśnie taka pomoc jest oceniana jako szczególnie przydatna.

Wsparcie psychologiczne jest kategorią zróżnicowaną, składającą się z takich podkategorii jak: wyrozumiałość, akceptacja, miłe gesty, okazywanie uczucia, motywowanie i pochwały, pocieszanie, dodawanie otuchy, wsparcie. Oto, co o wsparciu psychologicznym ze strony rodziców mówią sami uczniowie:

- *Nie narzekają jak dostanę słabą ocenę.*
- *Wspieranie moich decyzji i pasji.*
- *Przytulenie.*
- *Dopingujące słowa.*
- *Powiedzenie tego, że są dumni.*
- *Pomagają mi się zmotywować.*

Rozpoczynaliśmy ten podrozdział od dwóch portretów dwóch grup młodzieży – ci którzy sobie lepiej radzą, gdyż otrzymują więcej wsparcia i ci, którzy sobie gorzej radzą psychicznie, gdyż są ze swoimi problemami bardziej osamotnieni.

Należy zwrócić uwagę, że znaczna część młodzieży, która nie uzyskuje dostatecznego wsparcia jest rozproszona w całej populacji i realistycznie patrząc nie da się jej wyodrębnić. Dlatego **potrzebne są działania wychowawcze, profilaktyczne i wspierające o charakterze uniwersalnym, skierowane do całej populacji młodzieży**. Trzeba je prowadzić po to, aby wzmocnić osoby, które wciąż dają sobie psychicznie

radę i zmobilizować je do wspierania mniej odpornych rówieśników. Trzeba je prowadzić także po to, by dotrzeć do tych młodych osób, którym w czasie epidemii jest najtrudniej i zanieść im przesłanie nadziei wraz z konkretnymi wskazówkami i informacją o miejscach, gdzie mogą uzyskać pomoc.

I.3. Utrudnione wypełnianie roli wychowawczej przez rodziców i nauczycieli

Jak wiemy, wychowanie i wsparcie dzieci i młodzieży, to przede wszystkim zadanie rodziców, a w dalszej kolejności nauczycieli. Epidemia, która zmieniła i utrudniła życie całego społeczeństwa, utrudniła również wypełnianie podstawowych zadań rodzicom i nauczycielom. **Trudności przeżywane przez dorosłych w czasach kryzysu związanego z epidemią COVID-19 ograniczają ich możliwości skutecznego wspierania dzieci.** W refleksji nad skutecznym wspieraniem kondycji psychicznej uczniów nie można tego faktu pominąć – dokładnie na tej samej zasadzie, jak w ratownictwie, gdzie bezpieczeństwo ratownika musi być brane pod uwagę. Jeśli je zlekceważymy, ratownik nie udzieli skutecznej pomocy. Zrozumienie obecnej sytuacji i trudności przeżywanych przez rodziców i nauczycieli jest warunkiem mądrego uwzględnienia ich potencjału we wspieraniu psychicznym dzieci i młodzieży. Mądrego, a więc biorącego pod uwagę zarówno aktualne możliwości dorosłych, jak i aktualne ograniczenia.

W badaniach IPZIN z czerwca 2020³⁴ rodzice wskazywali, na liczne uciążliwości okresu epidemii. **Najczęstszymi trudnościami przeżywanymi przez rodziców były: brak przewidywalności sytuacji, obawę o zakażenie kogoś bliskiego, zmęczenie dużą ilością godzin spędzanych przed komputerem, trudności w połączeniu pracy zawodowej z koniecznością pomocy dzieciom.**

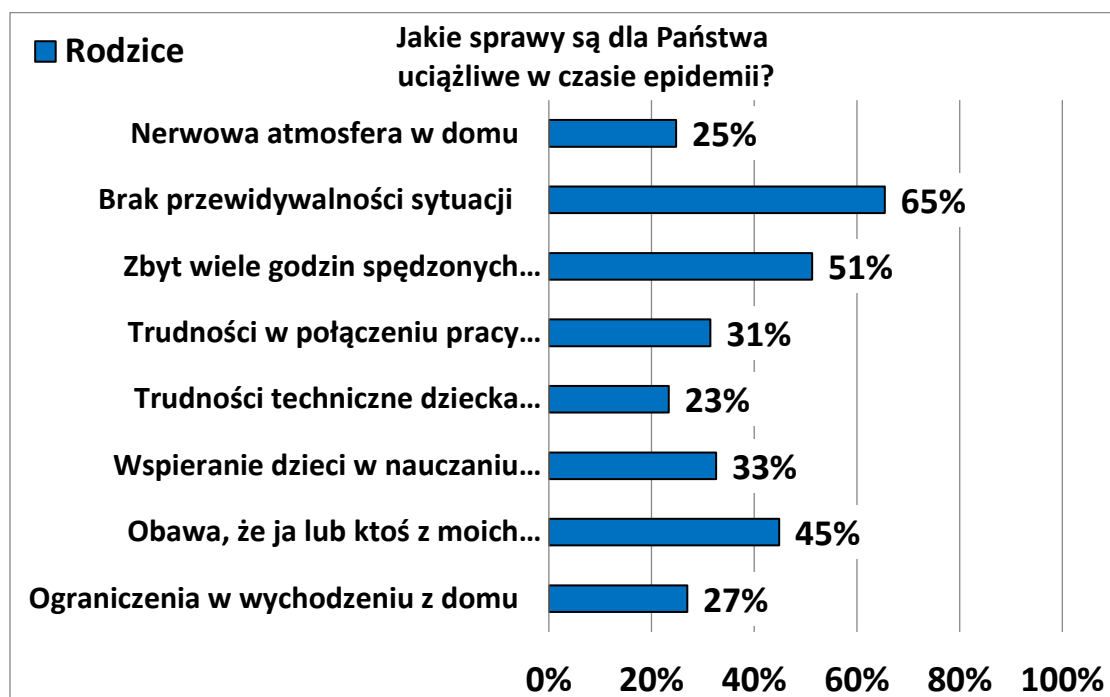
Badania IPZIN przeprowadzone wśród rodziców w czasie drugiej fali epidemii³⁵ (listopad 2020) pokazują –w porównaniu do badań z czerwca 2020:

- wyraźny wzrost³⁶ liczby rodziców wskazujących na uciążliwość związaną z „brakiem przewidywalności sytuacji” (z 51% do 65%);
- wzrost „obawy, że ja lub ktoś bliski zarazi się wirusem” (z 41% do 45%);
- wzrost odsetka rodziców obserwujących „nerwową atmosferę w domu” (z 17% do 25%).

³⁴ Raport dla rodziców z realizacji program profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” na podstawie danych zbiorczych z Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego (IPZIN, czerwiec 2020). Przebadano N=329 rodziców uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych. Przeprowadzenie badań zostało sfinansowane przez Fundację KGHM.

³⁵ Dane zebrane w ramach badań związanych z realizacją programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” w listopadzie-grudniu 2020. Przebadano N = 735 rodziców uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z województw: dolnośląskiego, lubelskiego, małopolskiego, mazowieckiego, podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego i wielkopolskiego.

³⁶ Należy pamiętać, że w czasie pierwszej i drugiej fali epidemii badania prowadzono w innych szkołach, co osłabia siłę wnioskowania w zakresie porównań.



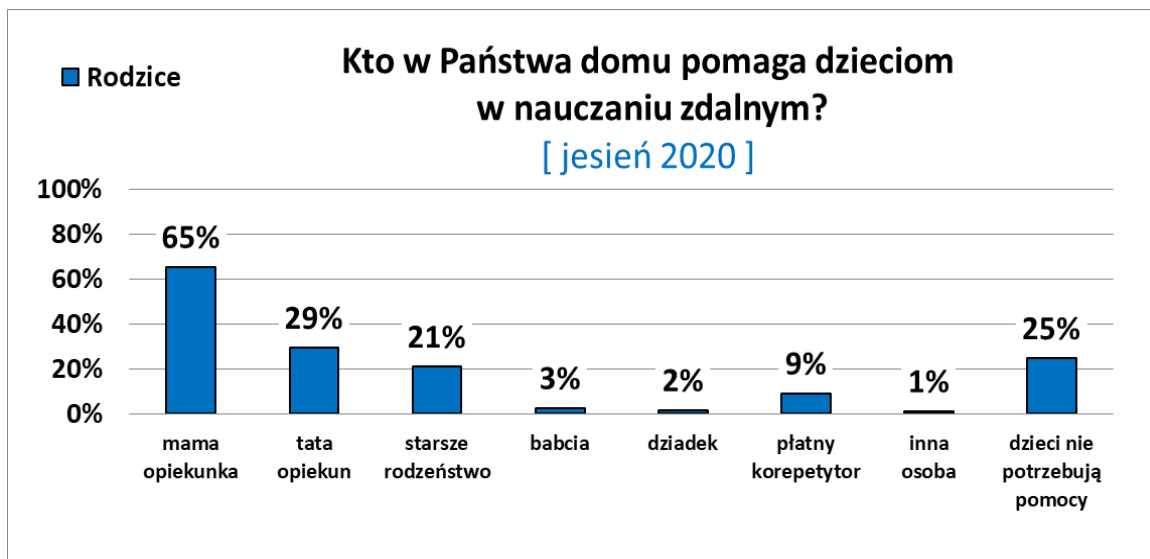
Wykres 25. Sprawy uciążliwe dla rodziców w czasie epidemii. Jesień 2020.

Jako ilustracja trudności doświadczanych przez rodziców w czasie drugiej fali epidemii postużyć mogą przykładowe odpowiedzi na pytania otwarte z najnowszych badań IPZIN (listopad-grudzień 2020):

- *Totalna dezorganizacja życia w każdym aspekcie.*
- *Niepewność jutra, utrata znacznej części dochodów, być może utrata pracy.*
- *Limitowanie czasu spędzanego przed komputerem. Dziecko traktuje mnie jak policjanta i wroga.*
- *Pogarszający się stan zdrowia z powodu stresu w pracy, chroniczny, braku czasu wolnego, zmęczenie wywołane bezsennością, trudności w nauce dziecka.*
- *To, że moje dziecko nie ma już nawet ochoty wychodzić z domu, nawet jeżeli jest przeze mnie zachęcane*
- *Najtrudniejsze jest to, że sama wychowuję dzieci i przeżywam stres związany z ewentualnym moim zachorowaniem i pobytem w szpitalu. Pojawia się ciągle pytanie co się z nimi stanie, kto się nimi zajmie*
- *Młodszy syn ma Zespół Aspergera i w normalnej sytuacji, w szkole ma Panią wspomagającą. W domu ja muszę go wspomagać, mimo że pracuję zdalnie. Jest to ogromne i wyzwanie i stres, zarówno dla dziecka (różne wymagania, różne metody pracy, wiele niewiadomych) jak i dla mnie (pogodzenie nauki z pracą zdalną)*
- *Totalny brak czasu 8 godzin praca, dziecko w 1 klasie szkoły podstawowej, minimum 2-3 godziny nauki zdalnej, starsze dzieci też potrzebują uwagi – ósmoklasista ma egzaminy, są prace domowe, opieka nad emerytami z rodziny - doba jest zbyt krótka*
- *Najtrudniejsze w obecnej sytuacji jest dla mnie to, że moje dziecko nie może uczęszczać do szkoły na normalne zajęcia lekcyjne, spotykać się z koleżankami i kolegami, i oczywiście nauczycielami. Uważam, że to zamknięcie w domu bardzo źle wpływa na zachowanie i psychikę mojego dziecka.*
- *Utrudnienia w spędzaniu czasu z dziećmi i mężem sam na sam*

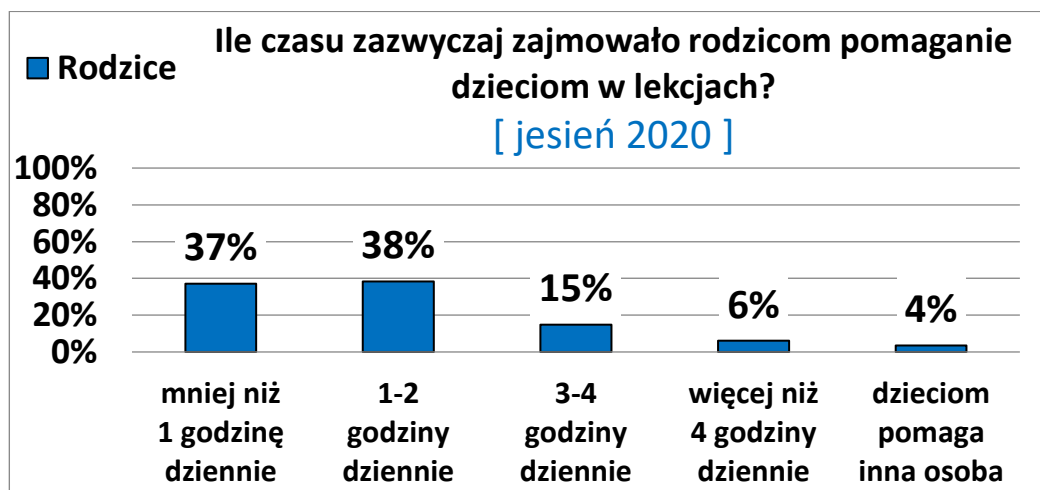
Nauczanie zdalne stawia większości rodziców duże wymagania w zakresie pomocy dzieciom. Jak pokazuje poniższy wykres, trzech na czterech uczniów potrzebuje pomocy w nauczaniu zdalnym, a tylko co czwarty uczeń jej nie potrzebuje. Najczęściej pomagającą osobą jest mama, w drugiej kolejności tata,

w trzeciej starsze rodzeństwo, a w czwartej płatny korepetytor, z którego usług korzysta 9% badanych rodziców.



Wykres 26. Osoby pomagające dzieciom w nauce zdalnej.

Pomoc dzieciom w nauczaniu zdalnym jest dla znaczącego odsetka rodziców bardzo poważnym obciążeniem czasowym. Wśród rodziców, których dzieci potrzebują pomocy, bardzo wielu rodziców pomaga dzieciom codziennie 1-2 godziny (38%), ale duża część rodziców poświęca na to powyżej 3 godzin dziennie (25%). Biorąc pod uwagę coraz bardziej przedłużający się czas epidemii i zdalnego nauczania jest to wysiłek, który w połączeniu z innymi zadaniami i rolami żywymi może być dla części rodziców wysiłkiem ponad siły.



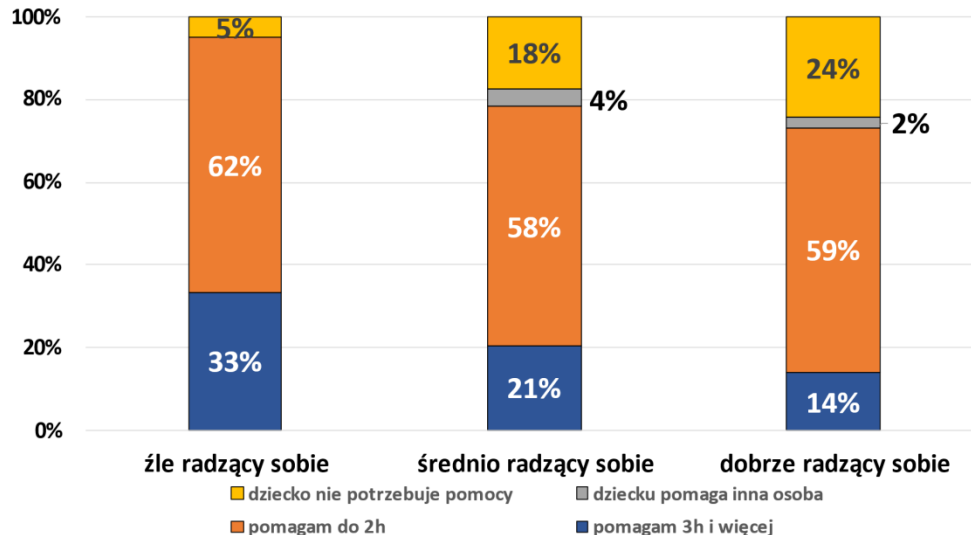
Wykres 27. Czas pomagania dzieciom w lekcjach przez rodziców w nauce zdalnej.

Poniższy wykres obrazuje związek między obciążeniem codzienną pomocą dzieciom w nauce zdalnej a kondycją psychiczną rodziców. Widzimy wyraźnie, że w grupie rodziców, którzy muszą intensywnie pomagać dzieciom w nauce zdalnej (3 godziny i więcej dziennie) aż 33% deklaruje, że źle sobie radzi psychicznie w czasie epidemii (wobec 14% wśród rodziców dobrze radzących sobie psychicznie). Jednocześnie w rodzinach rodziców dobrze radzących sobie psychicznie w czasie epidemii jest prawie 5-krotnie wyższy odsetek dzieci, które wcale nie wymagają pomocy w nauce zdalnej (24% wobec jedynie 5% w rodzinach rodziców o złej kondycji psychicznej). Nauczanie zdalne jest trudne nie tylko dla uczniów.

Skutkiem ubocznym zdalnego nauczania jest także to, że poważnie osłabia kondycję psychiczną rodziców, którym przecież i tak nie jest łatwo wobec licznych wyzwań, uciążliwości i obaw związanych z czasem epidemii.

Czas pomagania dzieciom w nauce a radzenie sobie psychicznie przez rodziców w czasie epidemii

[jesień 2020]



Wykres 28. Czas pomagania dzieciom w nauce a radzenie sobie psychiczne przez rodziców.

Nauczanie zdalne przenosi szkołę do domu. Uczeń nigdzie nie wychodzi, żaden nauczyciel nie sprawuje nad nim pieczy w ciągu dnia. Rodzic musi zorganizować opiekę na własną rękę lub samemu się jej podjąć przy okazji pracy zdalnej. Praca zawodowa przestaje być wówczas jego jedynym zadaniem w ciągu dnia. Bo choć teoretycznie dziecko jest w szkole, to w praktyce cały czas jest tuż za ścianą i w każdej chwili może czegoś potrzebować. Ponadto trzeba kontrolować, czy na pewno „dotarło” na lekcje, albo w trakcie nie „udało się na wagar”. Nauczyciele, spośród których wielu także jest rodzicami, zdają sobie sprawę, że takie funkcjonowanie jest dla rodziców niełatwą rewolucją i w taki oto empatyczny sposób wyrażają to w swoich opiniach dotyczących trudności przeżywanych przez rodziców:

- *Brak możliwości wykonywania pracy zawodowej lub trudności z pogodzeniem pracy z domu i jeszcze pilnowanie dzieci w trakcie lekcji online.*
- *Łączenie obowiązków zawodowych i monitorowanie nauczania zdalnego - szczególnie w klasach 4.*
- *Łączenie pracy zawodowej ze zdalnym nauczaniem. Część uczniów jest niesamodzielną w wysyłaniu i wykonywaniu zadań.*
- *Pogodzenie obowiązków zawodowych rodziców z obowiązkiem pomocy dziecku podczas nauki zdalnej.*
- *Połączyć pracę, obowiązki domowe, utrwalanie wiedzy i umiejętności, których być może uczniowie nie zdążyli zapisać lub nie słyszeli ze względu na słabą wartość przekazu przez łącza.*

Obciążenia, którym poddani są rodzice w czasie epidemii sprawiają, że wielu z nich nie jest w stanie skutecznie podołać zadaniu, jakim jest udzielenie wystarczającego wsparcia psychicznego swoim dzieciom. Systemowe rozwiązania mające na celu dbanie o kondycję psychiczną uczniów muszą brać ten fakt pod uwagę, gdyż oznacza on potrzebę większego zaangażowania innych osób – nauczycieli, wychowawców, pedagogów szkolnych i z poradni psychologiczno-pedagogicznych, profilaktyków, ale także osób, które mogą wspierać dzieci i młodzież poprzez prowadzenie różnego rodzaju zajęć rozwojowych (sportowych, rekreacyjnych, artystycznych, itp.).

Sytuacja nauczycieli nie jest łatwiejsza niż rodziców. Porównując okres wiosny i jesieni 2020r. obserwujemy pogorszenie się ogólnego samopoczucia zarówno rodziców jak i nauczycieli. Odsetek rodziców deklarujących złe samopoczucie wzrósł w tym okresie z 8% do 12%, a nauczycieli z 9% do aż 17%. Jednocześnie pomiędzy pierwszym a drugim etapem epidemii odsetek osób deklarujących, że dobrze sobie radzą psychicznie w czasie epidemii zmalał wśród rodziców o 12%, a wśród nauczycieli o 8%.

Nauczyciele są obciążeni pracą w zupełnie nowych warunkach, przeżywają wiele stresów i obaw jako wychowawcy, a wielu z nich także jako rodzice swoich własnych dzieci. W badaniach przeprowadzonych w listopadzie i grudniu 2020³⁷, w których uczestniczyli uczniowie, rodzice i nauczyciele z tych samych środowisk szkolnych, to **nauczyciele byli grupą o najniższym średnim indeksie kondycji psychicznej.**



Wykres 29. Odczuwanie stresu zawodowego przez nauczycieli częściej niż przed epidemią.

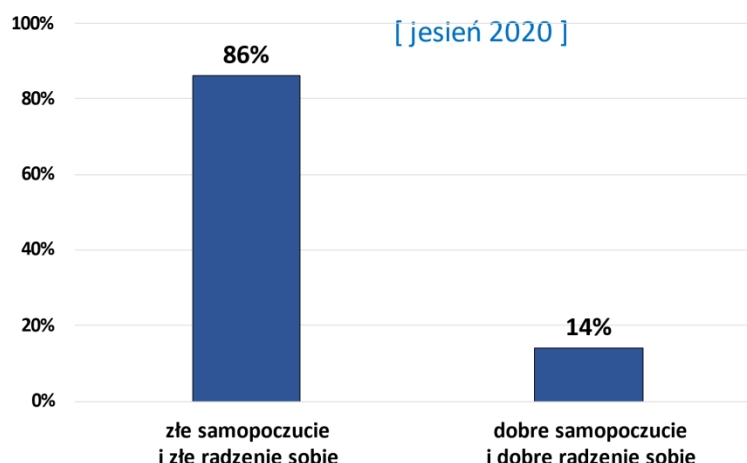
W badaniach IPZIN przeprowadzonych w czerwcu 2020 wśród nauczycieli³⁸ 53% respondentów deklarowało przeżywanie silniejszego stresu z powodu pełnienia obowiązków zawodowych niż przed epidemią.

Poniższy wykres pokazuje jak silny jest związek pomiędzy kondycją psychiczną a częstym przeżywaniem stresu zawodowego przez nauczycieli. Nie ma wątpliwości, że wzrost stresu zawodowego wśród nauczycieli wynikający z epidemii i nauczania zdalnego silnie przyczynił się do obniżenia ich kondycji psychicznej.

³⁷ Dane zebrane w ramach badań związanych z realizacją programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” w listopadzie/grudniu 2020 – przebadano N=556 nauczycieli klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z województw: dolnośląskiego, lubelskiego, małopolskiego, mazowieckiego, podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego i wielkopolskiego.

³⁸ N= 365 nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych z Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego (czerwiec 2020).

Odczuwanie stresu zawodowego codziennie lub kilka razy w tygodniu a kondycja psychiczna nauczycieli



Wykres 30. Częste odczuwanie stresu zawodowego a kondycja psychiczna nauczycieli.

Na czele listy spraw szczególnie obciążających psychicznie, nauczyciele wymieniali zwłaszcza „dużą ilość godzin spędzonych przed komputerem”, „brak przewidywalności sytuacji” i „brak czasu dla bliskich”. W badaniach z okresu drugiej fali epidemii³⁹ (listopad-grudzień 2020) obserwujemy w pewnym stopniu zjawisko przystosowania nauczycieli do sytuacji nauczania zdalnego. Odsetek nauczycieli zmęczonych „dużą ilością godzin spędzonych przed komputerem” jest bardzo wysoki, ale nieznacznie spadł (z 76% do 65%), zmniejszyła się liczba nauczycieli mających trudności techniczne (z 33% do 23%), obniżył się odsetek nauczycieli doświadczających trudności w budowaniu relacji z rodzicami uczniów (z 36% do 27%) i budowaniu relacji z uczniami (z 54% do 49%). Jednocześnie jednak wzrosły obawy nauczycieli o własne zakażenie lub kogoś z bliskich (z 49% do 55%) a na podobnie wysokim poziomie utrzymuje się obawa o przyszłość i nieprzewidywalność sytuacji (66% wiosną i 63% obecnie).

³⁹ Dane zebrane w ramach badań związanych z realizacją programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” w listopadzie/grudniu 2020 – przebadano N=556 nauczycieli klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych.



Wykres 31. Uciążliwości czasu epidemii w opiniach nauczycieli.

Podsumowując, w przedłużającej się sytuacji kryzysowej wywołanej epidemią, dwie najważniejsze grupy osób odpowiedzialnych za wychowanie i wspieranie dzieci i młodzieży (rodzice i nauczyciele) doświadczają trudności w radzeniu sobie z własnymi zadaniami i rolami życiowymi. Może to powodować ograniczenie uwagi dorosłych do zadań najbardziej koniecznych. Dla rodziców będzie to zadbanie o podstawowe potrzeby dziecka takie, jak jedzenie, ubranie, sprzęt do nauki online, a dla nauczycieli realizacja programu nauczania. Ważne kwestie związane z wychowaniem i wsparciem psychicznym mogą schodzić na dalszy plan. Trudniej jest okazywać efektywne wsparcie osobom, które same będąc w sytuacji kryzysowej, także potrzebują wsparcia.

Oznacza to, że niezbędne jest jak najszybsze podejmowanie działań wychowawczych, profilaktycznych i wspierających kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, które będą z jednej strony włączać rodziców i wychowawców, i wykorzystywać ich ogromny potencjał, a z drugiej strony będą uwzględniać ich osłabioną kondycję psychiczną. Oznacza to wspieranie samych rodziców i nauczycieli tam, gdzie to potrzebne, a także uzupełnianie ich oddziaływania tam, gdzie jest ono niewystarczające z punktu widzenia potrzeb uczniów. Wsparcie to może pochodzić od specjalistów zajmujących się profilaktyką, psychologów i pedagogów z PPP czy też od organizacji pozarządowych specjalizujących się w sprawach wychowania, profilaktyki i pomocy psychologicznej.

I.4. Znaczenie atmosfery życzliwości i wzajemnej pomocy w domu, szkole i w relacjach w środowisku szkolnym (uczniowie-rodzice-nauczyciele)

W każdej sytuacji kryzysowej, która dotyka większych lub mniejszych grup ludzkich, stopień radzenia sobie z jej skutkami zależy od wzajemnych relacji. Im relacje lepsze i bardziej życzliwe, im więcej wzajemnej pomocy i dowodów, że mogą liczyć na innych, tym lepiej radzę sobie z życiem i kryzysem.

Wiedza naukowa nagromadzona w badaniach z wielu krajów świata wskazuje na klimat szkoły i klasy jako jeden z najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed problemami i zachowaniami ryzykownymi. W badaniach IPZIN opublikowanych w 2017 roku w raporcie dla Ministerstwa Zdrowia⁴⁰ obliczenia na bardzo dużym zbiorze danych (N = 13 236) pokazały, że dobra atmosfera w klasie i akceptacja w klasie chronią przed przemocą, depresją oraz zmniejszają zagrożenie seksualizacją i korzystaniem z pornografii.

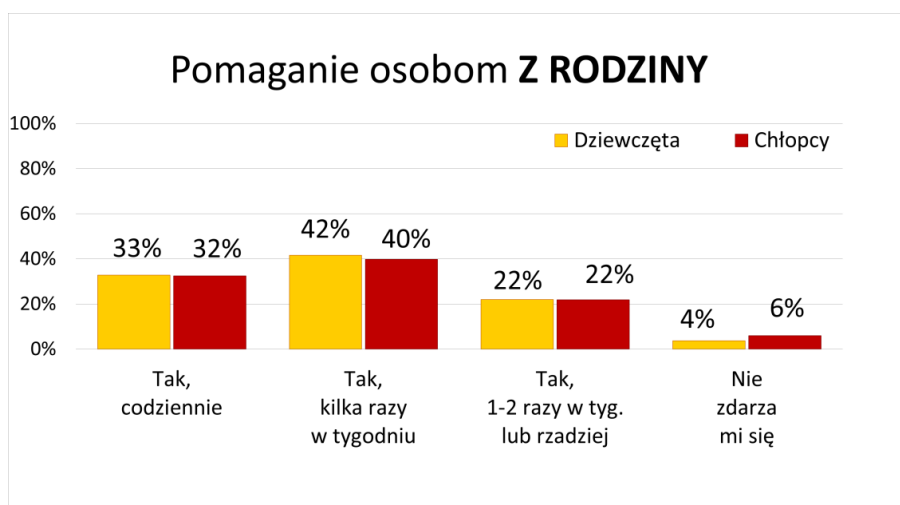
Podobne znaczenie ma klimat wzajemnej relacji dla dobrostanu małżeństwa czy rodziny. Pracując z małżeństwami lub rodzinami, w których jest wiele konfliktów i nierozwiązanych problemów, psychoterapeuci często zachęcają do tego, by pomimo istniejących problemów celowo zwracać uwagę i doceniać te dobre rzeczy, gesty i działania, które wciąż się zdarzają, ale które trudno dostrzec osobom skupionym na przeżywanych problemach.

Badania z czasu epidemii, które omówione są w poprzednich rozdziałach, wyraźnie pokazują, że tym lepiej uczeń przeżywa epidemię, im gęstsza i lepsza ma sieć wsparcia.

Wynika z tego, że jedną z najważniejszych inwestycji potrzebnych w czasie epidemii jest dbanie o wzajemne relacje, o atmosferę w domu i w szkole, a także o klimat współpracy w społeczności szkolnej obejmującej uczniów, rodziców i nauczycieli.

I.4.1. Wkład dzieci w atmosferę w domu – dobro, które trzeba dostrzegać.

Wyniki badań IPZIN z różnych okresów epidemii dowodzą, że ponad 90% nastolatków pomaga innym osobom z rodziny, pomaga w domu. Wyniki badań z listopada-grudnia 2020 pokazane są na poniższym wykresie.



Wykres 32. Pomaganie przez młodzież osobom z rodziny.

⁴⁰ Łoś, M., Hawrot, A., Grzelak, S., Balcerzak, A. Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi, raport IPZIN opracowany na zlecenie MZ, Warszawa 2017

https://ipzin.org/images/dokumenty/raporty_ipzin/raport_01_mapa_czynnikow_ryzyka_i_chroniacych_mlodzię_przed_zachowaniami_ryzykownymi.pdf

Widzimy, że większość uczniów pomaga innym osobom z rodziny codziennie lub kilka razy w tygodniu. To ogromny wkład w życie rodziny i atmosferę w domu.

Bliższy obraz działań podejmowanych przez młodzież dają odpowiedzi na pytanie otwarte „Jakie rzeczy dla innych zdarza Ci się robić najczęściej?”. Zdecydowana większość udzielonych odpowiedzi zalicza się do kategorii pomoc w domu i w rodzinie (to 82% odpowiedzi uczniów w klasach 6 i 7 SP, 84% odpowiedzi uczniów w klasach 8 oraz 83% odpowiedzi uczniów w klasach 1 i 2 SPP). Dzieli się ona na następujące podkategorie:

1. Pomoc w domu,
2. Pomoc w zakupach,
3. Drobnie gesty (zrobienie czegoś dla kogoś),
4. Opieka/pomoc rodzeństwu,
5. Opieka/pomoc innym członkom rodziny.

Najczęstsze są dwie z tych podkategorii. Pierwszą z nich jest „pomoc w domu” (to 55% odpowiedzi uczniów w klasach 6 i 7 SP, 62% odpowiedzi uczniów w klasach 8 oraz 60% odpowiedzi uczniów w klasach 1 i 2 SPP). Respondentom chodziło tu o czynności takie jak: gotowanie, zmywanie naczyń, odkurzanie, pranie, wyrzucanie śmieci, wyprowadzanie psa, pomoc w ogrodzie, mycie okien, itp. Drugą jest opieka/pomoc rodzeństwu (to 19% odpowiedzi uczniów w klasach 6 i 7 SP, 14% odpowiedzi uczniów w klasach 8 oraz 15% odpowiedzi uczniów w klasach 1 i 2 SPP).

Wyróżniającą się podkategorią są ponadto drobne gesty (zrobienie czegoś dla kogoś), chociaż takich odpowiedzi nie ma wiele, istotny jest jednak ich specyficzny charakter. Nie chodzi tu bowiem o zobowiązania i podejmowanie konkretnych czynności. Raczej o chęć zrobienia czegoś dla kogoś niejako przy okazji.

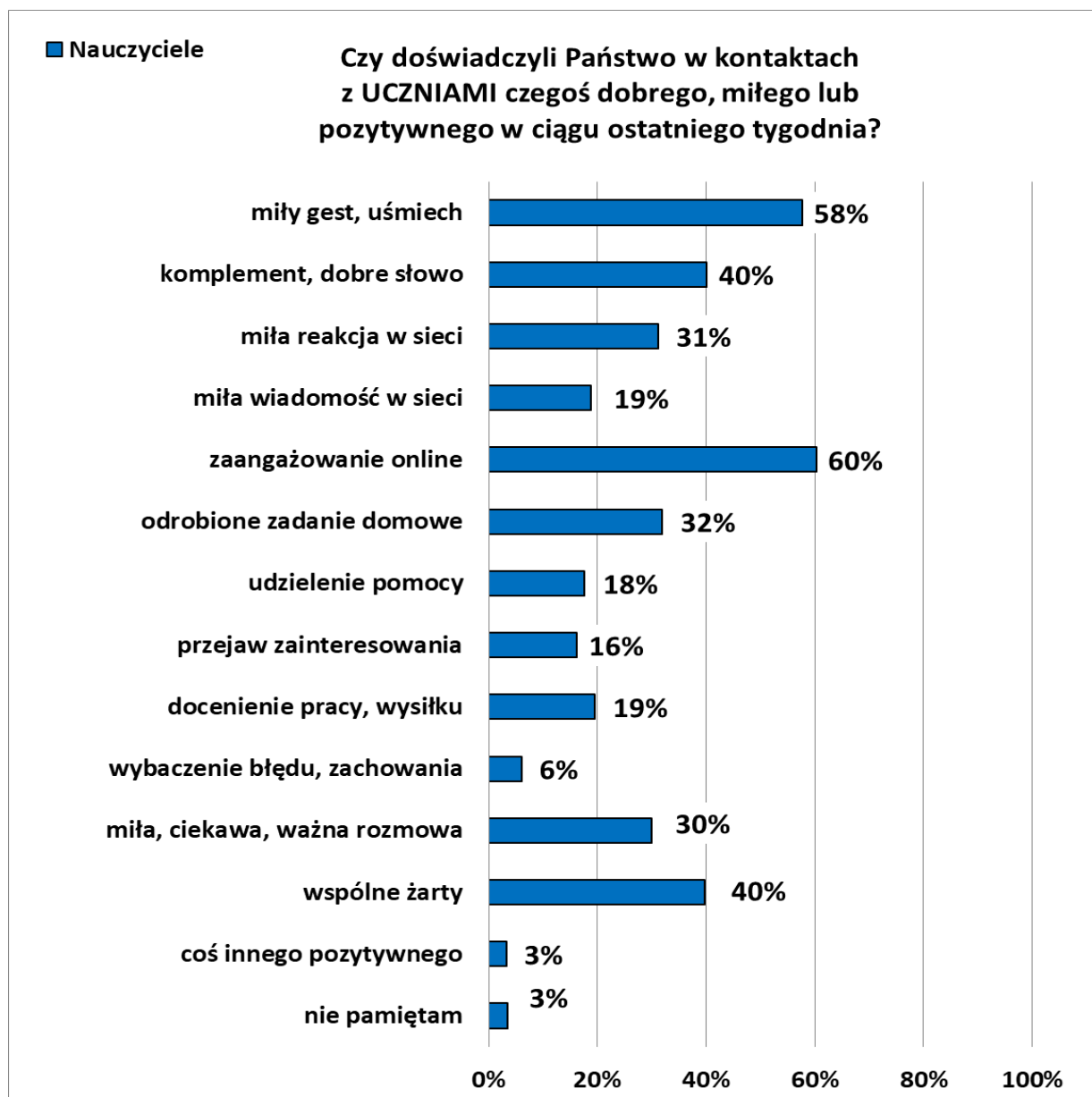
- *Robienie kawy dla wszystkich. (SP 6, 7)*
- *Staram się okazywać uczucia najbliższym. (SP 8)*
- *Dla mamy czasem robię herbatkę czy kawę. (SPP 1, 2)*

Takie działania są niezwykle ważne przy budowaniu atmosfery w domu. W obecnej sytuacji ludzie często muszą przebywać w nim stale, z tymi samymi osobami. Dbanie o atmosferę staje się z tego powodu trudniejsze, a jednocześnie jeszcze ważniejsze. Warto doceniać dzieci i młodzież za podejmowane przez nich dobre uczynki.

I.4.2. Znaczenie dostrzegania gestów życzliwości pomiędzy uczniami a nauczycielami i rodzicami dla klimatu współpracy w środowiska szkolnych.

Działania profilaktyczne prowadzone w czasie sytuacji kryzysowej, jaką jest czas epidemii, powinny być trochę jak balsam, który goi rany, naprawia relacje, pomaga budować jedność w obliczu wspólnego wirusowego wroga. Eksperti i trenerzy współpracujący z IPZIN od początku epidemii obserwowali, że w niektórych szkołach epidemia pogorszyła i tak już napięte relacje między nauczycielami a rodzicami. Wybuchły wzajemne pretensje i oskarżenia. Aby przeciwdziałać takiemu zjawisku włączyliśmy do badań prowadzonych w środowiskach szkolnych po kilka pytań skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli, które pomogłyby nam się zorientować ile tak realnie dobrych rzeczy dzieje się pomiędzy tymi trzema członami szkolnych społeczności, ile jest praktycznej życzliwości. Wyniki przeszły nasze oczekiwania. Zaczęliśmy ich używać w celach profilaktycznych uwzględniając je w raportach dla szkół, w których badania były prowadzone, korzystając z nich na spotkaniach dla uczniów, nauczycieli i rodziców realizowanych w ramach naszych programów profilaktycznych.

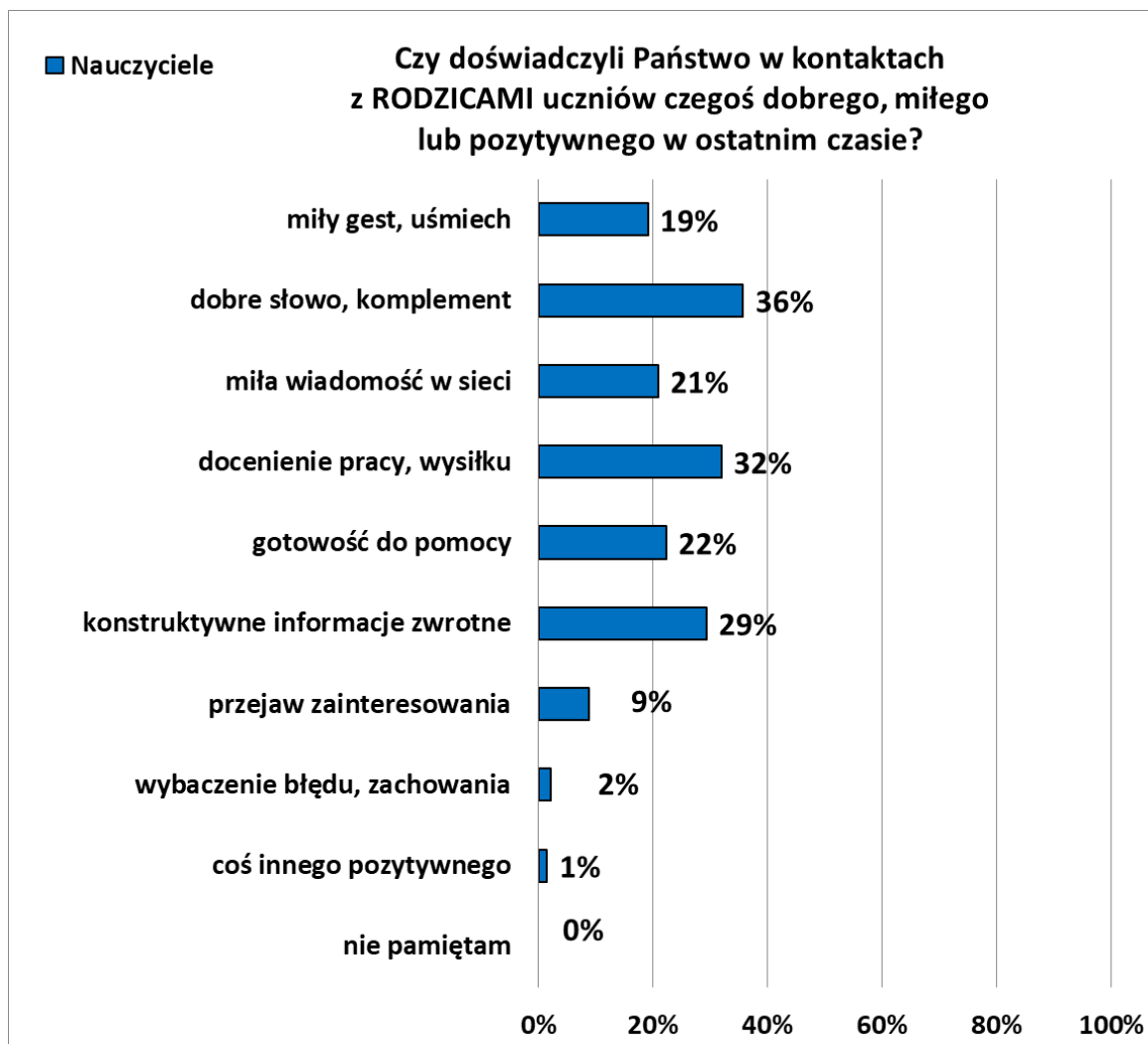
Poniżej przedstawione są przykładowe wykresy obrazujące wskazania różnych rodzajów konkretnych gestów życzliwości na podstawie uśrednionych danych z badań⁴¹ IPZIN z listopada i grudnia 2020.



Wykres 33. Pozytywne reakcje ze strony uczniów w opiniach nauczycieli.

Jak widzimy **nauczyciele doceniają u uczniów** ich zaangażowanie w nauczanie online i odrabianie prac domowych, ale także miłe gesty i uśmiechy czy też wspólne żarty – tak bardzo potrzebne dla rozładowania stresów czasu epidemii. Aż 97% nauczycieli było w stanie wskazać coś pozytywnego ze strony uczniów, co wydarzyło się w ostatnim tygodniu.

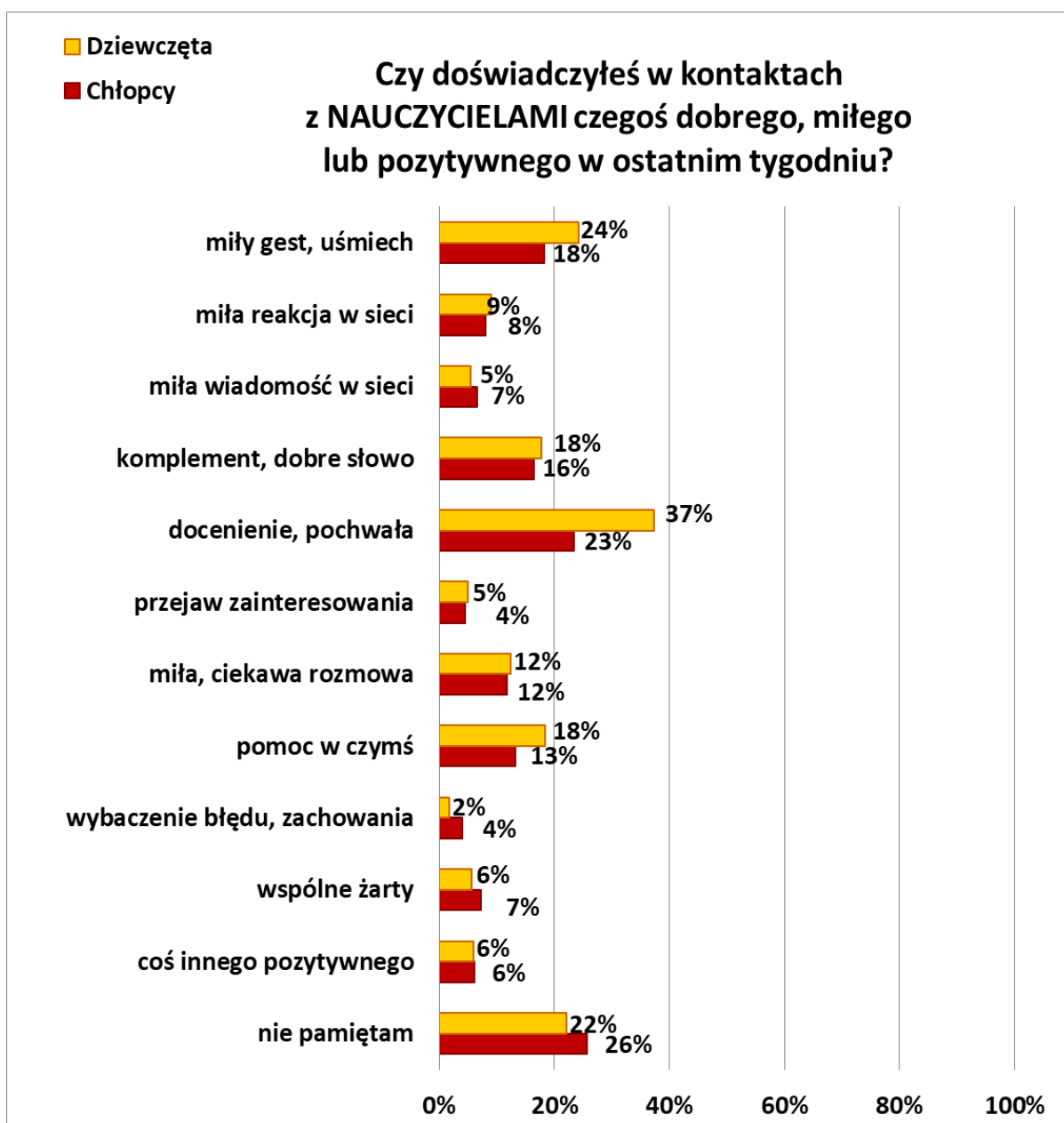
⁴¹ N = 1709 uczniów, N = 735 rodziców, N = 556 nauczycieli (klasy 6-8 szkół podstawowych i 1 szkół ponadpodstawowych).



Wykres 34. Pozytywne reakcje ze strony rodziców w opiniach nauczycieli.

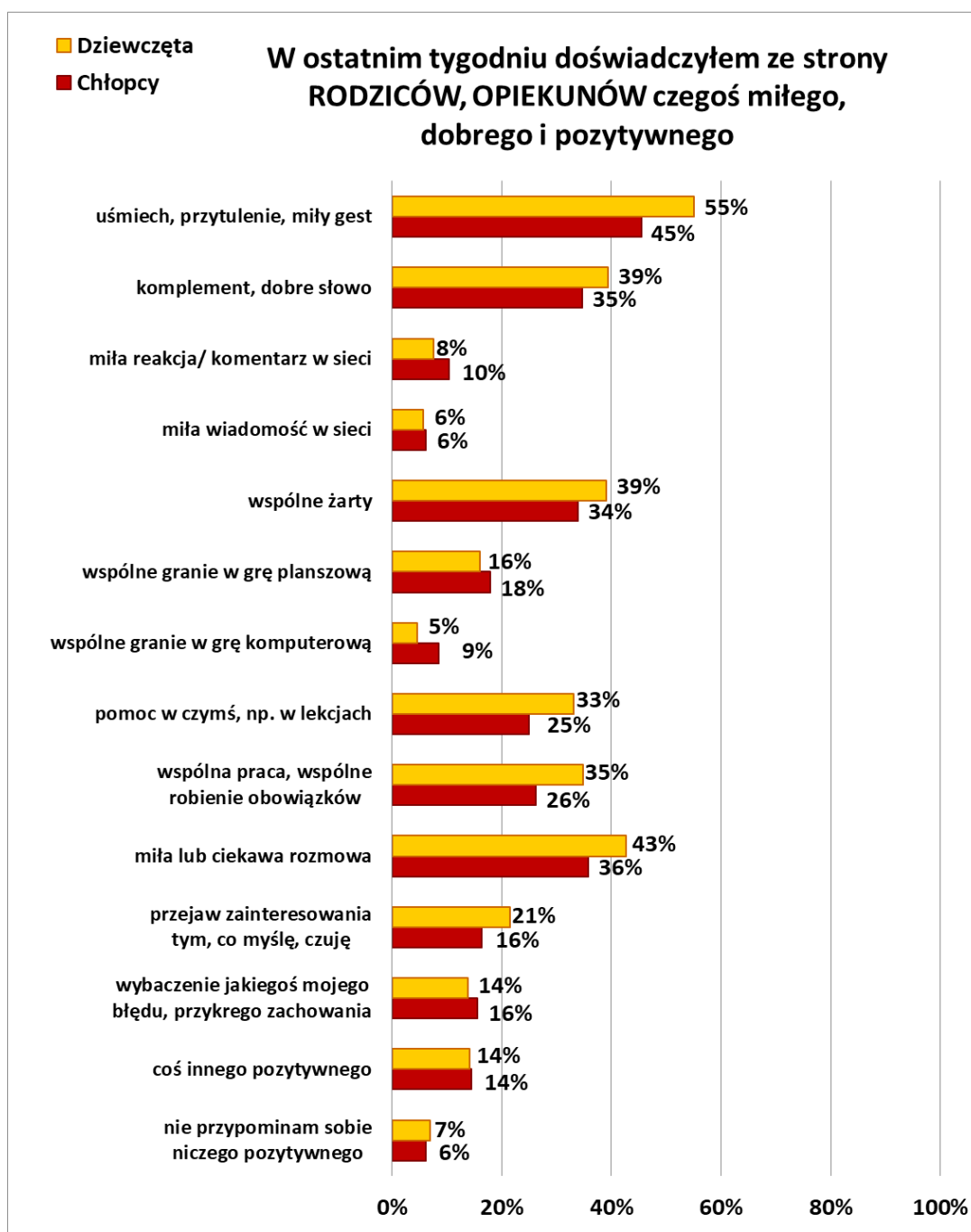
Ze strony rodziców nauczyciele najczęściej spotykają się z takimi pomocnymi gestami, jak dobre słowo i komplement, docenienie pracy i wysiłku, ale także konstruktywne informacje zwrotne oraz gotowość do pomocy wyrażona przez rodzica.

Jeśli chodzi o uczniów, to ze strony nauczyciel najczęściej dostrzegają oni docenienie i pochwałę, miłe gesty, ale także praktyczną pomoc czy miłą, ciekawą rozmowę. Ponad 75% uczniów potrafi wskazać konkretne miłe gesty ze strony nauczycieli.



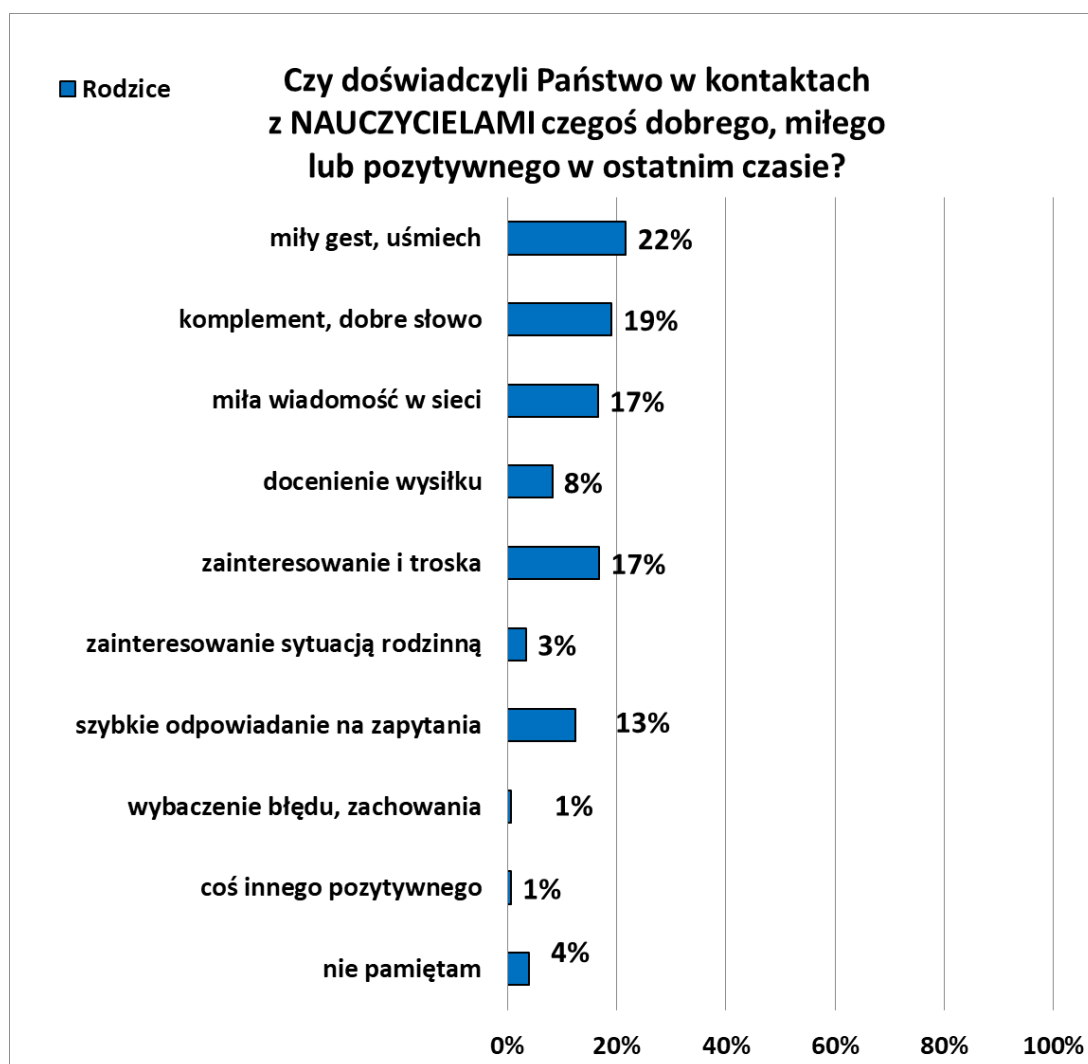
Wykres 35. Pozytywne reakcje ze strony nauczycieli w opiniach uczniów.

Uczniowie wymieniają bardzo dużo pozytywnych, życzliwych gestów i działań ze strony swoich rodziców i opiekunów. Najczęściej jest to uśmiech, przytulenie, miły gest, ale także miła lub ciekawa rozmowa, wspólne żarty czy nawet wspólne wykonywanie prac i obowiązków domowych. Ponad 94% nastolatków przypomina sobie jakiś pozytywny gest ze strony rodziców, a przecież pytanie dotyczyło ostatniego tygodnia!



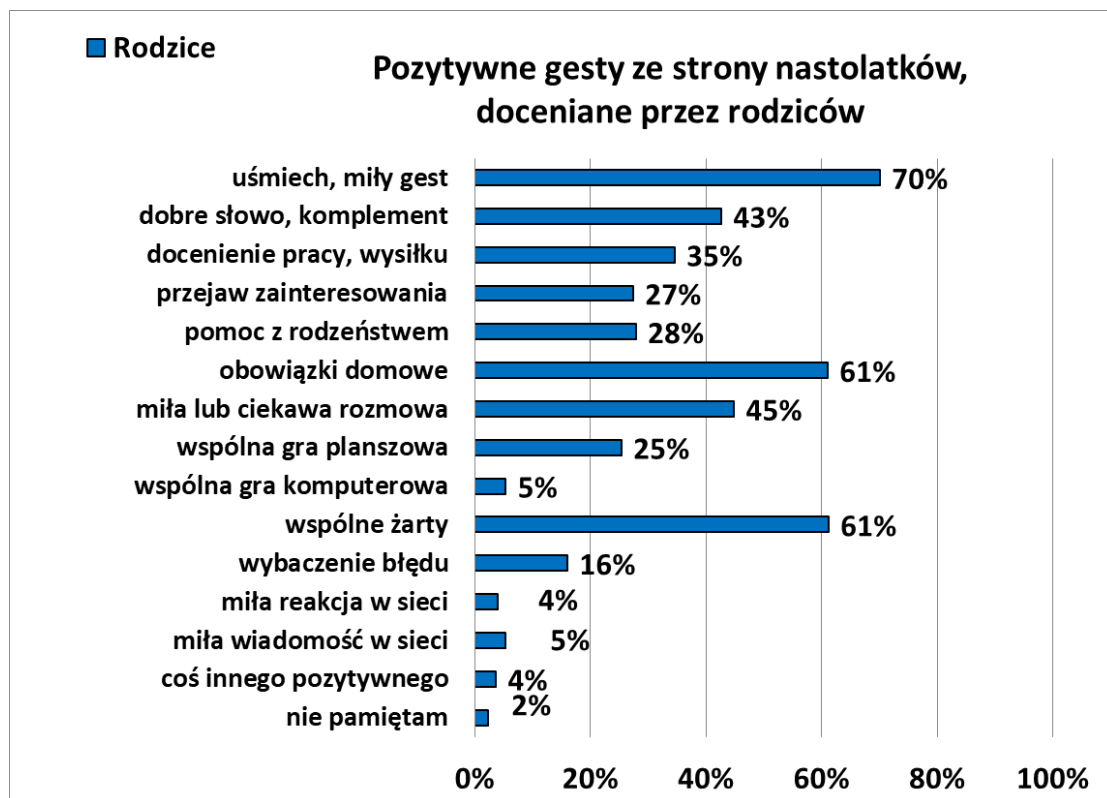
Wykres 36. Pozytywne, miłe reakcje ze strony rodziców/opiekunów w opiniach młodzieży.

Jeśli chodzi o **życzliwe gesty nauczycieli doceniane przez rodziców**, to najczęściej wymieniają oni miły gest i uśmiech, komplement i dobre słowo, zainteresowanie i troskę, ale także szybkie odpowiadanie na zapytania. Odsetek rodziców wskazujących na konkretne gesty nauczycieli jest niższy niż nauczycieli wskazujących gesty rodziców, gdyż przeciętny nauczyciel ma kontakt z dużą liczbą rodziców, a rodzic z niewielką liczbą nauczycieli.



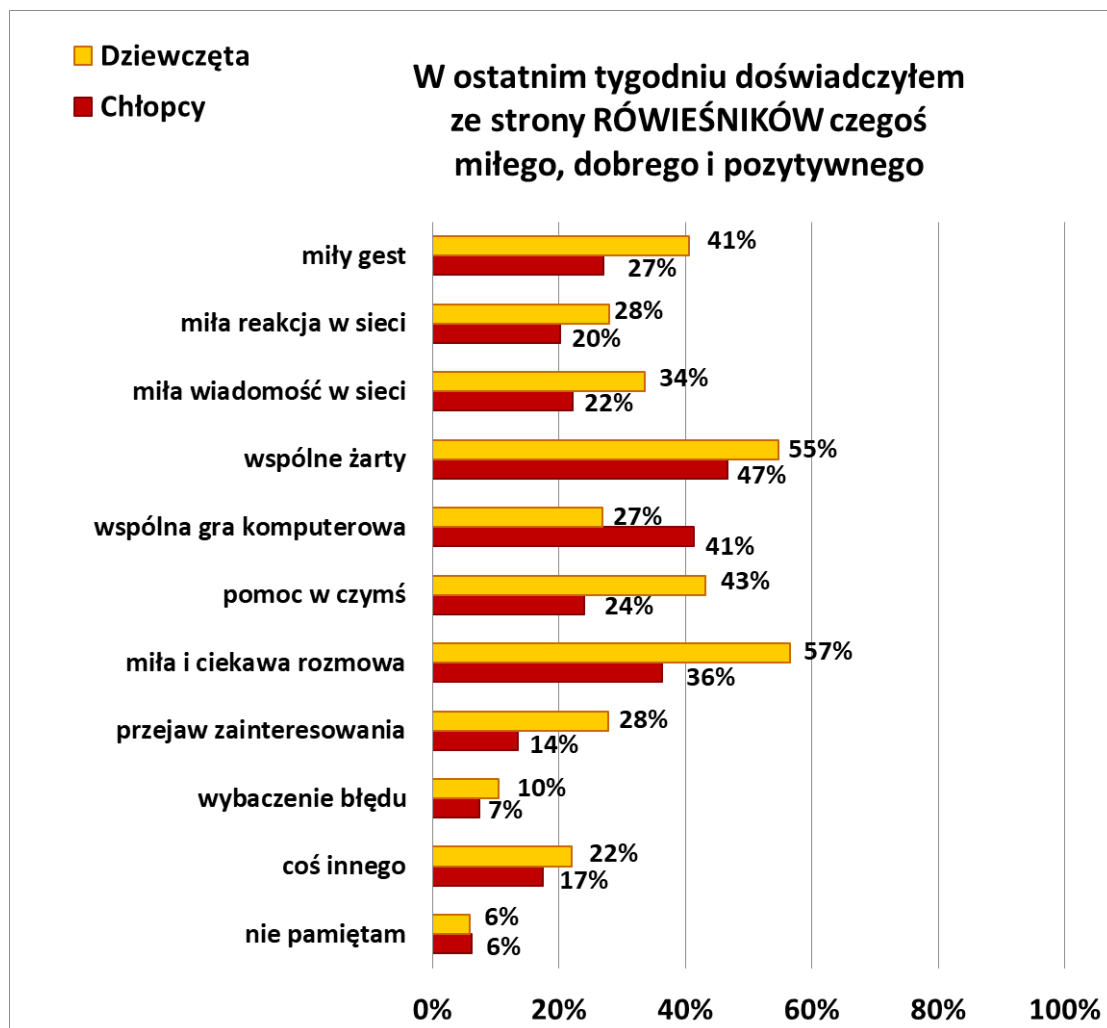
Wykres 37. Pozytywne, miłe reakcje ze strony nauczycieli w opiniach rodziców.

Rodzice dostrzegają wyjątkowo dużo pozytywnych gestów ze strony swoich dzieci. Najczęściej wskazują na uśmiechy i miłe gesty, wspólne żarty, wykonywanie przez dzieci obowiązków domowych, ale także miłe i ciekawe rozmowy czy pomoc w opiece nad rodzeństwem.



Wykres 38. Pozytywne, miłe reakcje ze strony dzieci w opiniach rodziców.

Ostatnim aspektem wzajemnej życzliwości w środowiskach szkolnych, który warto pokazać są pozytywne gesty i wzajemna życzliwość **pomiędzy samymi uczniami**. Najczęściej wskazywane przez uczniów akty wzajemnego wsparcia ze strony rówieśników, to wspólne żarty, miłe i ciekawe rozmowy, miłe gesty i wiadomości w sieci, a u chłopców także wspólne gry komputerowe.



Wykres 39. Pozytywne, miłe reakcje ze strony rówieśników w opiniach młodzieży.

W badaniach były zadawane także pytania otwarte dotyczące pozytywnych gestów i wzajemnej pomocy. Odpowiedzi na te pytania pozwalają uzyskać głębsze zrozumienie tego, jakie konkretnie uczynki są najbardziej pomocne i wzmacniające.

Wśród **gestów ze strony rówieśników, które badani uczniowie szczególnie cenili** wiele wypowiedzi dotyczyło praktycznej pomocy. Oto wybrane przykłady:

- *Razem z przyjaciółkami pomagamy sobie w lekcjach. (SP 6, 7)*
- *Pokazanie mi jak wysłać projekt. (SP 6, 7)*
- *Pomoc w zrozumieniu tematu którego nie rozumiałem. (SP 8)*
- *Pomoc przy pracy zdalnej. (SP 8)*
- *Pomoc w zadaniach domowych których było za dużo. (SPP 1, 2)*

Kolejna często zgłaszana kategoria dotyczyła wsparcia psychicznego ze strony rówieśników. Dzieli się ona na trzy główne podkategorie: (1) zrozumienie, zaufanie (mi), akceptacja; (2) troska, wsparcie, otucha; (3) poświęcenie. Szczególnie dużo wypowiedzi uczniów dotyczy pierwszej z tych podkategorii:

- *Była to rozmowa w której mogłam wyrzucić wszystkie emocje. (SP 6, 7)*
- *Gdy zmarła mi prababcia moja przyjaciółka bardzo pomogła mi psychicznie. (SP 6, 7)*
- *Pociecha, opieka (w pewnym sensie) bycie przy mnie, dodanie odwagi. (SP 6, 7)*
- *Wsparcie mnie w trudnych chwilach i pomoc w rozwiązaniu mojego problemu. (SP 6, 7)*
- *Koleżanka martwiła się, czy wszystko ze mną w porządku. (SP 8)*
- *Przyjaciółka kiedy zauważyła że nie napisałam do niej przez dwa dni zaczęła się pytać czy wszystko jest ok i jak się czuje. (SP 8)*

- *Wsparcie podczas ciężkich okresów w mojej rodzinie.” (SP 8)*
- *Zawsze mówię swojej przyjaciółce moje problemy w życiu, pomaga mi bardzo. Życie jest łatwiejsze w przyjaciółmi. (SP 8)*
- *Dodali mi otuchy, kiedy pokłóciłam się z rodzicami. (SPP 1, 2)*
- *Jak ich potrzebuje to zawsze są przy mnie i mogę im się ze wszystkiego zwierzyć. (SPP 1, 2)*

Wśród **miłych i szczególnie ważnych rzeczy, jakie uczniowie szczególnie cenili ze strony nauczycieli** dominują pochwały. Odsetek badanych, dla których pochwały mają znaczenie był tym wyższy im starszy wiek respondentów. Oto wybrane przykłady:

- *Nauczyciel powiedział mi że świetnie pracuje na lekcji. (SP 6, 7)*
- *W szóstej klasie bardzo lubiłam przyrodę (i nadal ją uwielbiam) i starałam się poszerzać moją wiedzę w tym temacie i brać udział w wielu konkursach i zadaniach dodatkowych. Pod koniec roku pan bardzo mnie pochwalił i powiedział, że jeżeli by miał możliwość postawić mi 6+ na koniec roku, to by to zrobił. (SP 8)*

Innym bardzo cenionym wsparciem ze strony nauczycieli było dodawanie otuchy, okazywanie troski i wsparcia. Szczególnie ważne było to dla uczniów z klas 1 i 2 SPP. Oto przykłady:

- *Oznajmienie żebyśmy się nie martwili ponieważ wkrótce będzie dobrze. (SPP 1, 2)*
- *Umówiłam się z nauczycielem na spotkanie, by pomógł mi w wyborze studiów. (SPP 1, 2)*
- *Zainteresowanie naszymi emocjami przez panią wychowawczynię. (SP 8)*

Z kolei dla **nauczyciele, jako szczególnie ważne gesty ze strony uczniów** opisywali bardzo różne działania i formy pomocy. Większość z nich dotyczyła jednej z 5 kategorii:

1. Pomoc techniczna,
2. Miłe słowa i miłe gesty,
3. Rozmowy z uczniami,
4. Wdzięczność i docenienie,
5. Zaangażowanie i postawa uczniów podczas lekcji i w szkole.

Zdecydowanie najczęstsza jest kategoria druga, mówiąca o miłych słowach i miłych gestach. Przypada na nią 39% odpowiedzi nauczycieli. Zawierają się w niej rzeczy takie jak: uśmiech, żarty, różnego rodzaju niespodzianki dla nauczycieli, życzenia składane im przy różnych okazjach, czy kurtuazyjne zainteresowanie ich życiem (a przede wszystkim zdrowiem). Oto kilka przykładów:

- *Był niedawno taki dzień, kiedy nie mogłam poprowadzić lekcji on-line z powodu braku Internetu (awaria po stronie operatora). Następnego dnia, podczas połączenia on-line, usłyszałam od moich piątoklasistów: "Dobrze, że pani jest", "Miło panią słyszeć". :)*
- *Plakat z okazji Święta Niepodległości - narysowane flagi Polski na balonie i przy każdej imię ucznia oraz moje.*
- *Podczas pierwszej rozmowy z dziećmi na Teams'ie jedna dziewczynka wchodząc wręcz na kamerkę powiedziała że bardzo się cieszy że może też na mnie patrzeć i rozmawiać ze mną z domu.*
- *Szczególnie miłe życzenia z okazji Święta Edukacji Narodowej.*

Wszystko to uświadamia nauczycielom, jak ważni są dla swoich uczniów, nawet jeśli szkolna codzienność nieraz podpowiadała im coś innego. W kontekście rozważań o powrocie do nauki stacjonarnej należy odnotować, że część z tych słów i gestów wprost odnosiło się do tęsknoty za szkołą i nauczycielami „w realu”.

Nauczanie online często stanowi dla uczniów poważne utrudnienie. Jest źródłem frustracji i zniechęcenia, tym bardziej, że towarzyszy mu mniejsze bądź większe poczucie izolacji. Również dla

pedagogów oznaczało rewolucje procesów dydaktycznych i konieczność dostosowania się. Działanie w trybie stacjonarnym w czasie epidemii także wymagało rozmaitych adaptacji. Dla nauczycieli wiązało się dodatkowo z nasileniem obaw o własne zdrowie. Wszystkie te zmienne sprawiły, że uczenie stało się trudniejsze. Nie dziwi więc, że nauczyciele doceniali w tych warunkach sumienność uczniów, ich zaangażowanie oraz inne postawy, które zmniejszały dokuczliwość tych trudności. Oto kilka przykładów:

Zaangażowanie w tworzenie kolażu - uczniowie sami się zgłosili do wykonania tej czynności, Uczniowie dzielą się na swoich grupach klasowych skanami potrzebnych materiałów - np. książki, ale również starają się wspierać poprzez pomoc koleżeńską.

Szacunek wobec innych osób rozmawiających podczas online – czekanie na swoją kolej.

Wiele dodatkowych pytań (w trakcie lekcji, ale też po jej zakończeniu), odnośnie wykonania zadania, co świadczyło o tym, że uczniom bardzo zależy na jak najlepszym odrobieniu tego zadania.

Wiem ile kosztuje dzieci mobilizacja do pracy. Uczniowie, którzy dokładnie mnie słuchają są nieocenieni.

Wzajemny szacunek i miła atmosfera na lekcji szczególnie ważne jest dla mnie gdy nie muszę co chwilę przypominać o włączeniu kamerek zaangażowanie w lekcję.

* * *

Tak szerokie pokazanie gestów wzajemnej życzliwości w środowiskach szkolnych w tym raporcie wynika z przekonania ekspertów IPZIN, że w sytuacji kryzysowej trzeba „szukać tego co dobre”. Tak brzmi jedna z naszych wskazówek dla młodzieży przekazywana im w trakcie programów profilaktycznych, tak podchodzimy także do pracy z dorosłymi i do badań – szukamy tego co dobre. Nie jest to objawem zamykania oczu na trudne aspekty rzeczywistości, ale raczej wyrazem świadomości, że zwłaszcza w sytuacji kryzysowej łatwiej mnożyć istniejące dobro pokazując je i doceniając, niż próbować motywować ludzi do dobra poprzez wypominanie braków.

1.5. Rola wychowawców i znaczenie lekcji wychowawczych w czasie epidemii

W badaniach IPZIN od lat zadawane jest pytanie o następującym brzmieniu: „Czy miałeś kiedykolwiek w swoim życiu nauczyciela, wychowawcę, któremu wiele zawdzięczasz w życiu (który ci pomógł, dodał wiary w siebie, nauczył czegoś ważnego o życiu”. W kolejnych latach, w różnych szkołach różnych regionów Polski niezmiennie od 60 do 75% młodzieży wskazuje co najmniej jednego takiego nauczyciela, a 20-30% wskazuje wielu takich nauczycieli, wychowawców.

Jednocześnie nauczyciele, którym przedstawia się wyniki badań z ich własnej szkoły, z reguły przyjmują je z zaskoczeniem. W ich własnym mniemaniu „wiele zawdzięczać w życiu” nauczycielowi czy wychowawcy może niewielka mniejszość uczniów.

Prezentacja pozytywnych informacji o pozytywnym, wychowawczym wpływie nauczycieli na uczniów, który ci uczniowie dostrzegają i za który są wdzięczni, działa umacniająco i motywująco na kadrę pedagogiczną.

Także w czasie epidemii wychowawcy mają narzędzia do tego, by wspierać psychicznie uczniów, ale nie zawsze są tego faktu świadomi, więc także nie zawsze z nich korzystają.

Jednym z takich narzędzi jest godzina wychowawcza.

Wychowawca klasy ma do dyspozycji jedną godzinę w tygodniu, którą może przeznaczyć na podejmowanie problematyki natury wychowawczej. W okresie zdalnego nauczania może pojawiać się pytanie czy jej realizacja jest niezbędna ze względu na duże obciążenie uczniów i nauczycieli pracą z komputerem.

Istnieje wiele argumentów przemawiających, szczególnie w obecnym czasie, za ogromnym znaczeniem godzin wychowawczych w planie nauki zdalnej:

- stanowią obecnie podstawowy kanał komunikacji między wychowawcą i jego klasą.
- pozwalają na monitorowanie grupowych i indywidualnych nastrojów i oceny powszechności zgłaszanych problemów przez uczniów,
- są miejscem rozwoju bardziej swobodnych interakcji między uczniami oraz między uczniami a nauczycielem.
- stwarzają możliwość wykorzystania czasu na oddziaływania profilaktyczne prowadzone przez:
 - wychowawców
 - specjalistów szkolnych

W sytuacji pogorszenia kondycji psychicznej uczniów wsparcie ze strony wychowawców to działanie nauczycieli o najbardziej masowym zasięgu. Proste sposoby troski o kondycję psychiczną uczniów w makro skali mogą w bardzo istotny pozytywny sposób tę kondycję poprawić (zwykłe rozmowy, zainteresowanie przeżyciami uczniów, rozpoznanie dotyczące uczniów o wyraźnie gorszej kondycji psychicznej).

Przekonanie wychowawców o znaczeniu tych środków i ich stosowanie może znacząco ograniczyć liczbę uczniów, którzy będą potrzebowali pomocy specjalistycznej. Ponadto wychowawca jest osobą, która często może jako pierwsza dostrzec i rozpoznać pojawiające się problemy. Jest to łatwiejsze w nauczaniu stacjonarnym, gdy widzimy całe zachowanie ucznia, a trudniejsze, chociaż także możliwe w nauczaniu zdalnym. Na znaczenie roli wychowawców w diagnozie problemów zwraca uwagę m.in. dr Wiesław Poleszak w swojej ekspertyzie⁴² opracowanej na zlecenie PARPA.

I.5.1. Godzina wychowawcza w nauczaniu zdalnym w świetle badań ⁴³

W niniejszym podrozdziale przytoczono wybrane, najważniejsze wyniki badań dotyczących pytań o godzinę wychowawczą. Prezentowane dane pochodzą z opracowania, które w całości znajduje się w Załączniku nr 1, s.113⁴⁴.

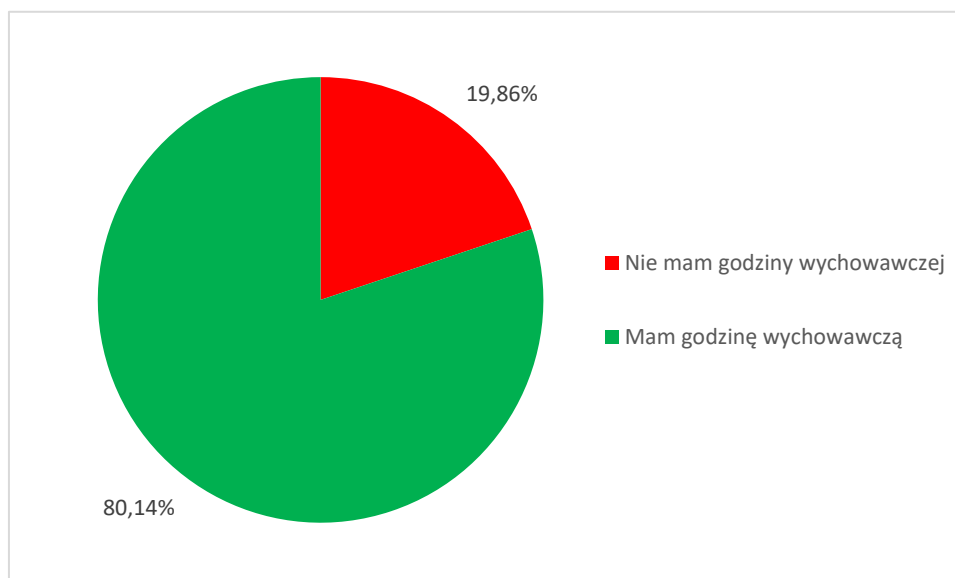
Podczas badania ankietowego ustalono, iż w okresie listopad – grudzień 2020r., -80% badanych uczniów miało godzinę wychowawczą w trybie zdalnym (Wykres 40).

⁴²Poleszak, W. (2020) *Ekspertyza dotycząca wskazań w zakresie prowadzenia działań i programów profilaktycznych adresowanych do dzieci młodzieży dotyczących zachowań ryzykownych w czasie pandemii COVID – 19, z uwzględnieniem nauczania dzieci w trybie on-line* opracowana na zlecenie PARPA, https://www.parpa.pl/images/Ekspertyza_dr_W._Poleszk.pdf

⁴³ Dane zebrane w ramach badań związanych z realizacją programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” w listopadzie i grudniu 2020 - przebadano N=17109 uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych z 20 miejscowości 9 województw: dolnośląskiego, lubelskiego, małopolskiego, mazowieckiego, podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego i wielkopolskiego.

Badanie przeprowadzono na próbie nielosowej, która nie była reprezentatywna. Dlatego też w dalszej części opracowania skoncentrowano się na wynikach ogółem dla badanej próby, w niektórych przypadkach podając różnice w odpowiedziach dziewcząt i chłopców.

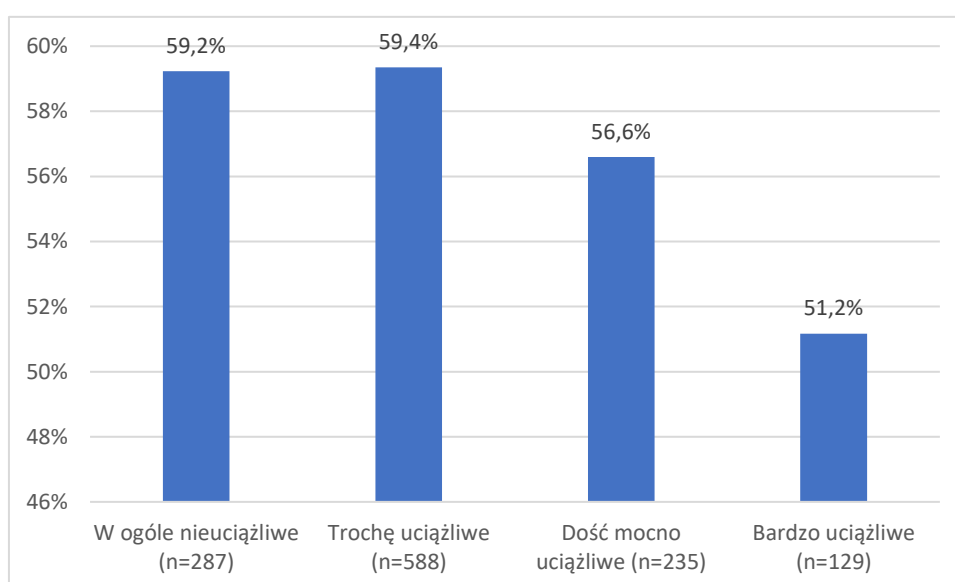
⁴⁴ Załącznik nr 1, dr Krzysztof Szwarz, *Godzina wychowawcza w systemie zdalnego nauczania – komunikat z badania ankietowego*



Wykres 40. Odsetki badanych uczniów, którzy mają godzinę wychowawczą w planie nauki zdalnej i którzy jej nie mają (N = 1244).

Większość badanych (łącznie - zarówno tych którzy mają taką lekcję, jak i jej nie mają) chciałoby mieć godzinę wychowawczą online, jednak omawiany odsetek nieznacznie tylko przekracza 50%. Nie zauważono znaczącej różnicy między odsetkami dziewcząt i chłopców.

Jednym z czynników, który determinuje chęć realizacji lekcji wychowawczych w trybie zdalnym jest **uciążliwość zajęć online**. Spędzanie wielu godzin dziennie przy komputerze związane z wykonywaniem obowiązków szkolnych nie sprzyja chęci poświęcenia przez uczniów jeszcze jednej godziny tygodniowo na sprawy wychowawcze. Na podstawie zrealizowanego badania można zauważyć, że **im mniej odczuwana jest uciążliwość lekcji online tym większa chęć uczestnictwa w godzinach wychowawczych w trybie na odległość**.

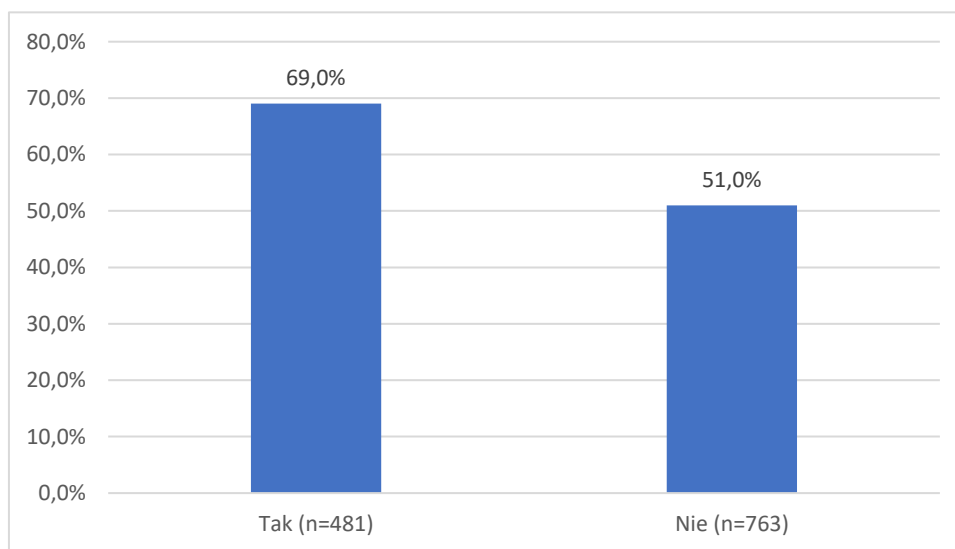


Wykres 41. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej według oceny uciążliwości uczestnictwa w lekcjach online w czasie rzeczywistym.

Drugim czynnikiem zmniejszającym chęć uczestnictwa w lekcjach wychowawczych jest zbyt duża ilość nauki w ogóle – im większe przeciążenie materiałem szkolnym, tym mniejsza gotowość uczestnictwa w godzinach wychowawczych.

Przedstawione wyniki pokazują, że gotowości do uczestnictwa w godzinie wychowawczej sprzyjałyby kroki polegające na zmniejszeniu obciążenia nauką (np. ograniczenie wymagań co do realizacji podstawy programowej w bieżącym roku szkolnym).

Ponadto, częściej za chęcią odbywania lekcji wychowawczych online opowiadali się ci uczniowie, którym wsparcie ze strony nauczycieli pomaga w realizacji zdalnych lekcji, niż ci, którzy takiego wsparcia nie otrzymują.

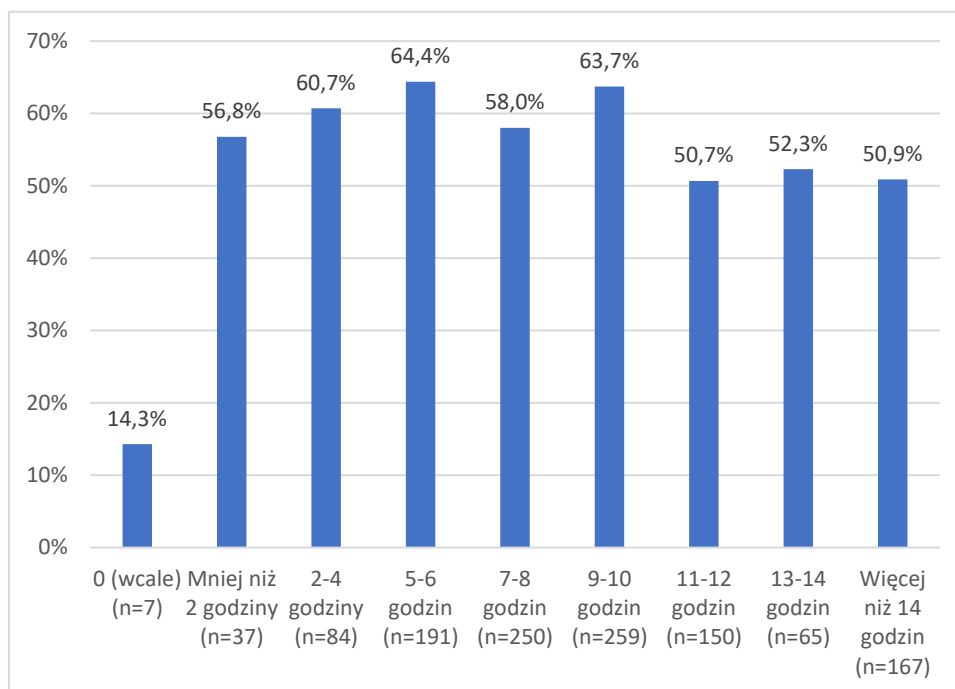


Wykres 42. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej które otrzymywały wsparcie ze strony nauczycieli w nauce.

Badani uczniowie, którzy w ostatnich siedmiu dniach poprzedzających badanie doświadczyli pomocy ze strony nauczycieli częściej deklarowali chęć uczestnictwa w godzinach wychowawczych online niż te osoby, które otrzymały pomoc ze strony rówieśników czy rodziców.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na gotowość uczestnictwa w godzinach wychowawczych jest ilość godzin spędzanych przed monitorem.

Uczniowie, którzy deklarowali spędzanie przy urządzeniu elektronicznym po kilkanaście godzin dziennie są mniej chętni do udziału w godzinach wychowawczych online niż uczniowie, którzy spędzają w ten sposób mniej niż 10 godzin.



Wykres 43. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według przeciętnego czasu w dzień roboczy ostatniego tygodnia spędzanego w sumie przy komputerze, smartfonie lub w Internecie.

Dodatkowo uczniowie, którzy deklarowali, że zaglądają na szkodliwe dla dzieci i młodzieży strony internetowe nieco rzadziej chcieliby uczestniczyć w godzinach wychowawczych online niż pozostali uczniowie. **Najwięcej przeciwników lekcji wychowawczych odnotowano wśród osób regularnie odwiedzających strony zawierające treści szkodliwe.**

Większe zapotrzebowanie na godziny wychowawcze zgłaszali uczniowie o niższym poziomie depresyjności, niż ci, którzy są bardziej przygnębieni.

Jak widać, część osób, którym najbardziej potrzebny byłby udział w oddziaływaniach wychowawczych, wspierających psychicznie lub programach profilaktycznych wcale się do nich nie garnie. Oznacza to, że prowadzący takie zajęcia muszą być przygotowani na umiejętne przełamanie niechęci i oporów.

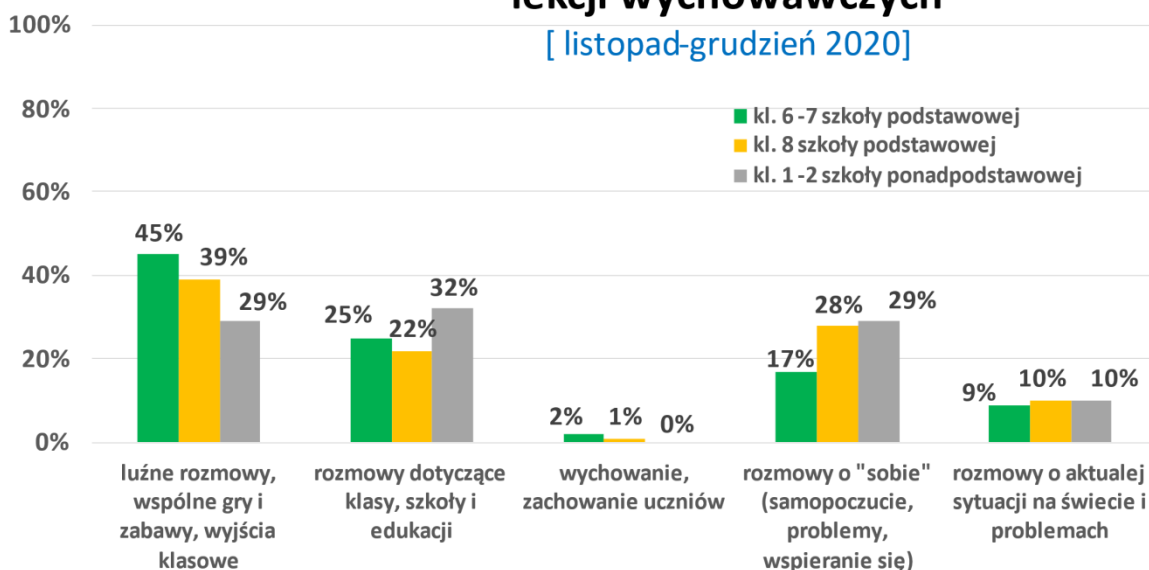
I.5.2. Treści godziny wychowawczej w oczekiwaniach uczniów

W ankiecie znalazło się także pytanie otwarte o konkretne potrzeby uczniów dotyczące godziny wychowawczej: „Co chciał(a)byś, aby na tej lekcji [lekcji wychowawczej] się działo?”.

Odsetki uczniów w różnym wieku odpowiadających na to pytanie, po pogrupowaniu na kategorie, zostały przedstawione na poniższym wykresie.

Potrzeby uczniów dotyczące treści lekcji wychowawczych

[listopad-grudzień 2020]



Wykres 44. Potrzeby uczniów dotyczące lekcji wychowawczych.

Widzimy tutaj jak różnice rozwojowe wpływają na różnice potrzeb. **Uczniowie młodsi (6-7 klasa) w większym stopniu potrzebują wspólnego spędzania czasu w sposób wesoły, zabawny, a także wyjść klasowych poza szkołę. Natomiast uczniowie starsi mają większe zapotrzebowanie rozmowami o „sobie” i własnym samopoczuciu, a także o klasie, relacjach, szkole i edukacji.** Co ciekawe, uczniowie w różnym wieku w podobnym stopniu zgłaszali potrzebę rozmów o aktualnej sytuacji na świecie i problemach dręczących świat, także problemach społecznych.

A oto przykładowe, wybrane odpowiedzi uczniów w dosłownym brzmieniu:

- *Wolałbym żeby na lekcji były omawiane rzeczy które dotyczą większości osób w szkole np.: -co zrobić jak brakuje komuś odwagi – jak radzić sobie ze stresem.*
- *Chciałabym, żeby były poruszone sprawy tego, jak się czujemy na tej nauce zdalnej i czy z nią sobie radzimy w życiu codziennym również powinny być poruszone nasze problemy.*
- *Chciałabym, żeby z nami rozmawiała pani psycholog, żebyśmy nie zwariowali zamknięci w domach. Myślę, że i nasza pani wychowawczyni by na tym skorzystała :)*
- *Mówienie o depresji i jak można zmotywować się do nauki, jak poradzić sobie z samotnością*
- *Chciałabym aby zostało tak jak jest. Pani Profesor zawsze pyta nas czy mamy jakieś problemy, pytania do niej i czy chcemy się czymś podzielić. Wspiera nas bardzo mocno w tym co robimy i pomaga nam przebyć tą trudną drogę.*
- *Nie oczekuję niczego więcej, ponieważ na naszej godzinie wychowawczej panuje świetna i przede wszystkim luźna atmosfera. Szczerze rozmawiamy i wymieniamy się naszymi przeżyciami z kilku wcześniejszych dni.*
- *Rozmowa o życiu ogólnie, radzenia sobie właśnie w ciężkich sytuacjach. Co prawda nie mam ich wiele ale jeśli mam, to ciężko je przechodzę, a poza tym przyda się wiedza na przyszłość.*
- *Rozmowy o tym co się obecnie dzieje, luźne wymiany zdań i mile spędzony czas. Odkroczenia od intensywnej nauki.*
- *Żeby nasza wychowawczyni wykazała większe zainteresowanie klasą, moglibyśmy rozmawiać o tym co się dzieje, jak pomóc bliskim i sobie.*

Te swobodne wypowiedzi uczniów mogą być ogromną inspiracją i pobudzać wychowawców do refleksji nad tematyką lekcji wychowawczych, znaczeniem zwykłej rozmowy, zainteresowaniu problemami i przeżyciami swoich uczniów.

* * *

Podsumowując, przeprowadzone badanie wykazało, że realizacja godzin wychowawczych w trybie zdalnym w okresie pandemii jest potrzebna, ale przewaga „orędowników” takich lekcji, zadowolonych z takich zajęć nie jest wyraźnie znacząca.

Wśród głównych powodów wskazywanych przez przeciwników lekcji do dyspozycji wychowawcy należy wymienić obciążenie uczniów innymi zajęciami i zmęczenie realizacją e-lekcji z wykorzystaniem komputerów. Ważne jest także to, że mniej chętne do takich lekcji są osoby podejmujące więcej zachowań ryzykownych (szkodliwe strony w Internecie) i osoby o większej depresyjności – czyli właśnie te, którym zajęcia wspierające, wychowawcze i profilaktyczne są najbardziej potrzebne.

Zwolennikami godzin wychowawczych są głównie osoby dość mocno związane ze szkołą i darzące nauczycieli dużym zaufaniem.

Wypowiedzi uczniów dotyczące oczekiwanej treści godzin wychowawczych są ważną podpowiedzią dotyczącą zróżnicowanych potrzeb młodszej i starszej młodzieży.

1.6. Przykłady programów profilaktycznych skutecznie wzmacniających kondycję psychiczną uczniów w czasie epidemii COVID-19

Czy istnieją dowody skuteczności działań profilaktycznych prowadzonych w czasie epidemii? Czy działania online mogą efektywnie pomóc uczniom w poprawieniu ich kondycji psychicznej? – To pytania, na które spróbujemy odpowiedzieć w tym rozdziale.

Czas epidemii postawił zupełnie nowe wymagania profesjonalnej profilaktyce problemów dzieci i młodzieży. W utworzonym przez KBPN, PARPA, ORE oraz IPiN i poszerzanym przez lata o nowe, skuteczne działania „Systemie rekomendacji”⁴⁵ programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego nie ma ani jednego programu, który byłby dostosowany tematycznie do potrzeb czasu epidemii, który byłby dostosowany do realizacji online i który zostałby przebadany pod kątem skuteczności. Opracowanie skutecznego programu profilaktycznego opartego na podstawach naukowych wymaga określonej procedury, która zaczyna się od diagnozy sytuacji i potrzeb, a kończy na badaniach ewaluacyjnych.

Powstała zatem sytuacja, w której z jednej strony profilaktyka jest potrzebna bardziej niż kiedykolwiek, a z drugiej brakuje gotowych narzędzi pracy, które odpowiadałyby skutecznie na istniejące potrzeby. Trzeba działać szybko, a zarazem skutecznie. Jak rozwiązać tę sprzeczność?

Propozycję racjonalnych rozwiązań dotyczących profilaktyki problemów dzieci i młodzieży przedstawiliśmy w ekspertyzie opracowanej przez IPZIN na zlecenie PARPA, na którą już kilkakrotnie powoływaliśmy się w tym tekście. Dajemy w niej konkretne podpowiedzi dla szkół i samorządów dotyczące sposobu oceny i wyboru programów profilaktycznych, które powstały w czasie epidemii lub które zostały dostosowane do metodyki pracy zdalnej. Część tego zbioru kryteriów cytujemy także w II części niniejszej ekspertyzy, gdy mowa jest o szczegółowych rekomendacjach dotyczących działań profilaktycznych potrzebnych obecnie uczniom.

⁴⁵ Rzetelne informacje o systemie rekomendacji można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej: <https://programyrekomendowane.pl/strony/o-systemie-rekomendacji,116>

W tym miejscu raportu chcemy się skupić na dwóch przykładach programów opracowanych przez IPZIN, których opracowanie poprzedzone było **badaniami wśród młodzieży** i których treści i forma zostały dostosowane do **aktualnych potrzeb uczniów** i do **warunków pracy zdalnej**. Programy te zostały poddane najpierw tzw. **ewaluacji formatywnej**, która służyła ocenie ich mocnych i słabych stron oraz pomogła je odpowiednio doskonalić w toku kolejnych **pilotaży**. W listopadzie i grudniu 2020 przeprowadzona została **ewaluacja sumaryczna** tych programów, której celem jest odpowiedź na pytanie o ich skuteczność, w zakresie celów profilaktycznych, które sobie stawiają.

Nie jest tu naszym celem dokładniejsze opisywanie tych programów, ani detaliczne opisy procedur monitoringu i ewaluacji bezpośredniej. Więcej informacji na ten temat znajduje się w Załączniku nr 4 [str. 158]⁴⁶. Czytelników zainteresowanych bardziej szczegółowymi informacjami o programach odsyłamy do załączników, gdzie znaleźć można szereg informacji, wykresów i tabel.

Na potrzeby tego raportu interesuje nas głównie odpowiedź na pytanie o to, czy istnieją dowody skuteczności działań profilaktycznych online prowadzonych w polskich szkołach w trybie pracy zdalnej w czasie epidemii.

1.6.1. Program profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w kryzysie” i jego skuteczność

„Nawigacja w kryzysie” to program, który w całości powstał w czasie epidemii. U jego podstaw były wyniki sondażu IPZIN opublikowanego w raportach z kwietnia 2020: *Młodzież w czasie epidemii*⁴⁷ i *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej*. Program powstał w kwietniu 2020, a w maju i czerwcu był poddany pilotażom i wszedł do szerszej realizacji. W listopadzie i grudniu przeprowadzone zostały badania ewaluacyjne nad skutecznością programu, których metodologia⁴⁸ musiała być dostosowana do niepewnych i wciąż zmieniających się warunków czasu epidemii.

„Nawigacja w kryzysie” to program profilaktyki zintegrowanej. Jest to podejście do profilaktyki, w którym w większym stopniu koncentrujemy się na wspólnych przyczynach wielu różnych zagrożeń i wspólnych czynnikach chroniących, a w mniejszym na zajmowaniu się poziomem objawowym (konkretne substancje psychoaktywne czy zachowania ryzykowne). W czasie epidemii nową wspólną przyczyną leżącą u podstaw problemów jest pogorszenie stanu psychicznego dzieci i młodzieży. Wspierając młodzież psychicznie, wykonujemy więc najbardziej potrzebne zadanie profilaktyczne.

Celem programu jest wzmocnienie psychiczne uczniów, wsparcie wychowawcy w budowaniu wspierających relacji w klasie oraz nauczenie uczniów sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. Są to sposoby proste, intuicyjne, łatwe do zastosowania, a zarazem zgodne z wiedzą psychologiczną. W ramach programu uczniowie poznają i są zachęcani do trenowania 9 konkretnych sposobów. Poniższy wykres pokazuje jak młodzież ocenia, które ze sposobów są najbardziej przydatne, przy czym możliwe było zaznaczenie co najwyżej trzech sposobów.

⁴⁶Załącznik nr 4, Agata Balcerzak, *Monitoring realizacji programów Nawigacja w kryzysie Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców*.

⁴⁷ Patrz: *Młodzież w czasie epidemii* – IPZIN, 8 kwietnia 2020:

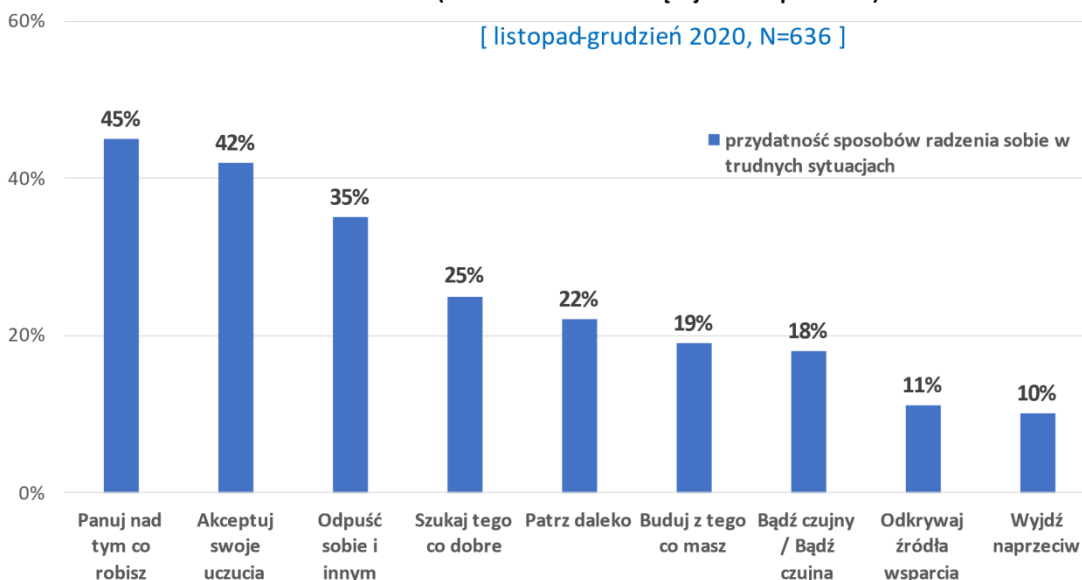
(https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf)

Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej? – IPZIN, 16 kwietnia 2020: (https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf)

⁴⁸ We wszystkich wcześniejszych badaniach ewaluacyjnych IPZIN stosowany był schemat 2 x 2 lub 2 x 3 z grupą eksperymentalną, grupą kontrolną oraz kilkoma etapami badań. W warunkach epidemii i konieczności niezwykle szybkiej akcji badawczej nie było możliwe wprowadzenie grupy kontrolnej. A zatem badania miały uproszczony schemat 1 x 2, gdzie w grupie uczestników programu dokonano dwukrotnego pomiaru około tydzień przed i 1-3 tygodnie po jego realizacji.

Odsetki wskazań najbardziej przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach

(można wskazać nie więcej niż 3 odpowiedzi)



Wykres 45. Odsetki wskazań uczniów najbardziej przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Program Nawigacja w kryzysie.

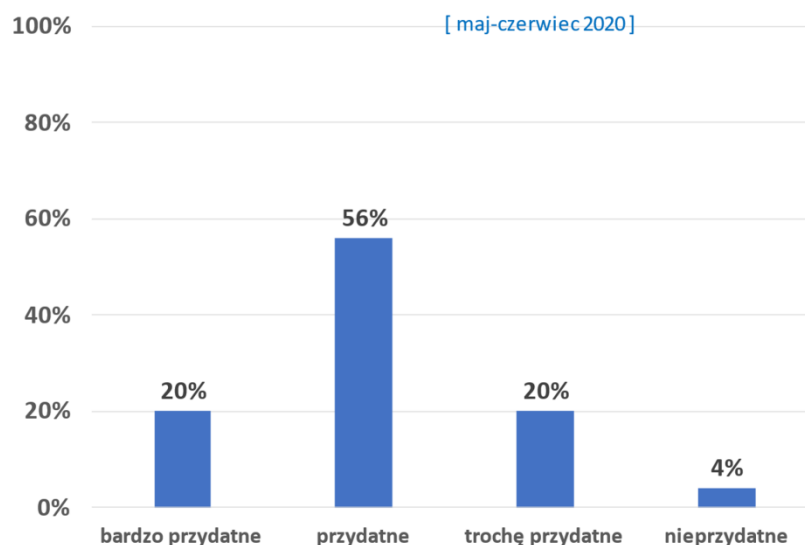
Program składa się z dwóch modułów. Pierwszy to moduł badawczy. W badaniach online udział biorą uczniowie, rodzice i nauczyciele. Już po kilku tygodniach wyniki badań z danej szkoły, w formie specjalnie opracowanego kompletu 3 raportów, przekazywane są drogą elektroniczną uczestnikom programu (uczniowie i rodzice otrzymują tylko raporty przeznaczone dla siebie, natomiast nauczyciele komplet wszystkich trzech raportów). W raportach zawarte są konkretne wskazówki dotyczące radzenia sobie psychicznego w czasie epidemii, a w przypadku rodziców i nauczycieli także wskazówki mówiące o tym jak wspierać dzieci i młodzież.

Drugi moduł programu to realizacja zajęć z uczniami w formie 3 spotkań prowadzonych dla klas (łącznie 3 godziny lekcyjne). Działania profilaktyczne mogą być pogłębione przez wychowawców klas, dzięki specjalnie przygotowanym konspektom i prezentacjom multimedialnym, przypominającym treści programu i oscylujących wokół nauki zasad bezpiecznego korzystania z multimedii. Oprócz tego rodzice otrzymują link do filmów psychoedukacyjnych z poradami dla rodziców opracowanych przez IPZIN.

Spotkania prowadzone są przez parę przeszkolonych trenerów w obecności wychowawcy, dzięki czemu mają one formę szkolenia przywarsztatowego – wychowawca przyglądając się pracy trenerów ze swoją klasą może wykorzystać w dalszej pracy zarówno obserwacje dotyczące zachowania uczniów, jak sposoby pracy podpatrzone u profesjonalnych profilaktyków.

W badaniach ewaluacji bezpośredniej (monitoring) w wiosennym okresie realizacji programu wzięło udział N=539 uczniów. Ogólna ocena programu w skali od 1 do 6 wyniosła **4,5**. 76% młodzieży uznało treści programu za przydatne lub bardzo przydatne, a 77% poleciłoby udział w programie swoim rówieśnikom.

Przydatność sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych w ocenie młodzieży

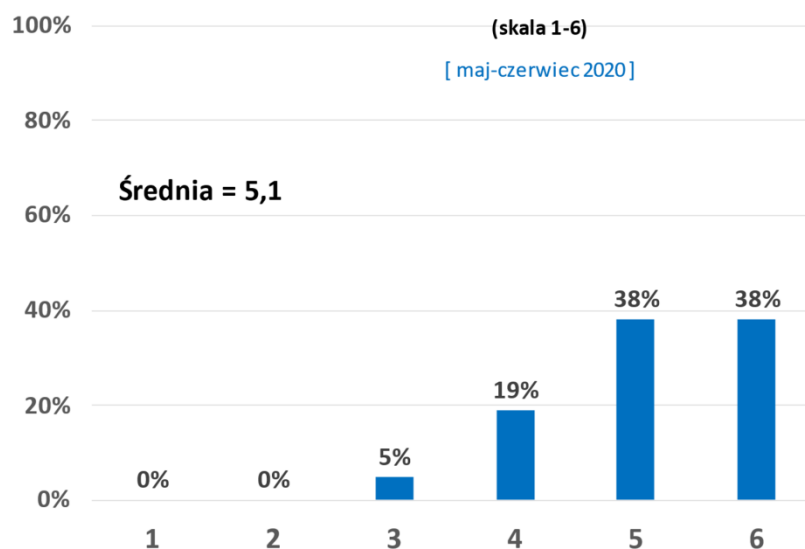


Wykres 46. Przydatność sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych w ocenie młodzieży.

Monitoring programu w okresie drugiej fali epidemii (listopad-grudzień 2020) objął N=408 uczniów. Ogólna ocena programu w skali od 1 do 6 wyniosła **4,6**.

W ankiecie ewaluacji bezpośredniej zapytano uczestniczących w programie wychowawców o ocenę programu od strony jego przydatności dla młodzieży. Zdecydowana większość nauczycieli bardzo wysoko oceniła tę przydatność.

Ocena przydatności programu dla młodzieży wyrażona przez nauczycieli



Wykres 47. Ocena przydatności programu dla młodzieży wyrażona przez nauczycieli.

Poniżej przytaczamy kilka wypowiedzi nauczycieli na temat programu „Nawigacja w kryzysie”:

- *Program "Nawigacja w kryzysie" jest doświadczeniem odświeżającym, wzmacniającym i motywującym do dokonywania w sobie pozytywnych zmian – dotyczy to zarówno uczniów jak i nauczycieli. Pozwala uporządkować emocje, przemyśleć swoją postawę, zastanowić się nad zachowaniami i relacjami. Buduje empatię. Przekaz jest prosty, treści przemyślane i dobrze przekazane. Co ważne - są to treści uniwersalne – aktualne nie tylko w kryzysie. Program rewelacyjnie wypełnia lukę w realizacji programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły.*
- *Pomaga i pokazuje jak poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych, gdzie szukać wsparcia co w przypadku młodych ludzi jest bardzo ważne.*
- *Program stanowi dobrą okazję do zachęcenia uczniów i nauczycieli do spotkania się, porozmawiania, lepszego poznania, zrozumienia własnych i cudzych emocji, umożliwia wymianę doświadczeń.*
- *Program jest ciekawy, opiera się na badaniach ankietowych prowadzonych wśród młodzieży. Porusza istotne dla młodych ludzi zagadnienia. Zawiera cenne życiowe wskazówki, które mogą im ułatwić radzenie sobie z codziennymi problemami.*
- *Poruszane treści są ścieżką do zbudowania fundamentu wartości człowieka wolnego od porażek, świadomego swoich uczuć, celów i marzeń, człowieka szczęśliwego.*
- *Uwrażliwia i pobudza empatię, które stają się u dzieci deficytowe głównie ze względu na szkodliwe treści płynące z Internetu. Zwraca uwagę na potrzebę zachowań humanitarnych i prospołecznych oraz kształci postawy humanistyczne.*

Poniżej cytujemy pełne, dosłowne (bez redakcji) wypowiedzi uczniów, pozwalające zrozumieć w jaki sposób wykorzystali treści programu w którym uczestniczyli. Przyjęliśmy zasadę, by zilustrować każdą z 9 wskazówek jednym przykładem wykorzystania przez ucznia. Więcej przykładów znajduje się w Załączniku nr 3 [s.140].⁴⁹

Szukaj tego co dobre

- *Szukaj tego co dobre. Kiedy okazało się, że jestem chora i mam kwarantannę ten sposób pomógł mi się uspokoić i dostrzec wiele dobra, które z tego wyniknęło.*

Panuj nad tym co robisz

- *Panuj nad tym co robisz. Gdy jeden z nauczycieli mojej placówki oskarżał mnie o oszustwo usiadłam spokojnie i policzyłam do 10. Dzięki temu nie wybuchłam i opanowałam swoje emocje.*

Odpuść sobie i innym

- *Odpuściłem młodszemu bratu, gdzie normalnie się z nim kłóczę. Po odpuszczeniu uniknąłem kłótni z bratem, jak i z rodzicami.*

Akceptuj swoje uczucia

- *Staram się cały czas akceptować swoje uczucia i mi się to prawie zawsze udaje, ponieważ nie ma dobrych i złych uczuć. One po prostu coś sygnalizują i to, że jest się smutnym to nie jest złe.*

Patrz daleko

- *Nie chciało mi się uczyć ale popatrzyłem dalej i zobaczyłem egzamin i stwierdziłem że trzeba.*

Buduj z tego co masz

- *Zrobiłem rzeźbę z plastyki, z pudełek po różnych rzeczach dostałem 6. Buduj z tego, co masz.*

⁴⁹Załącznik nr 3, dr Siellawa-Kolbowska Ewa, *Efekty programów profilaktyki zintegrowanej online na przykładzie programów „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”.*

Bądź czujny / Bądź czujna

W ostatnim czasie zauważyłam, że warto być czujnym i nie ufać każdemu, bo w obecnych czasach ludzie lubią bardzo manipulować innymi i ten sposób bardzo mi się przydał.

Wydź naprzeciw

- *W czasie pandemii najczęściej mam wolne i to wykorzystuję to abym pomagała rodzicom i rodzeństwu.*

Odkrywaj źródła wsparcia

- *Szukałam wsparcia u przyjaciela i je znalazłam*

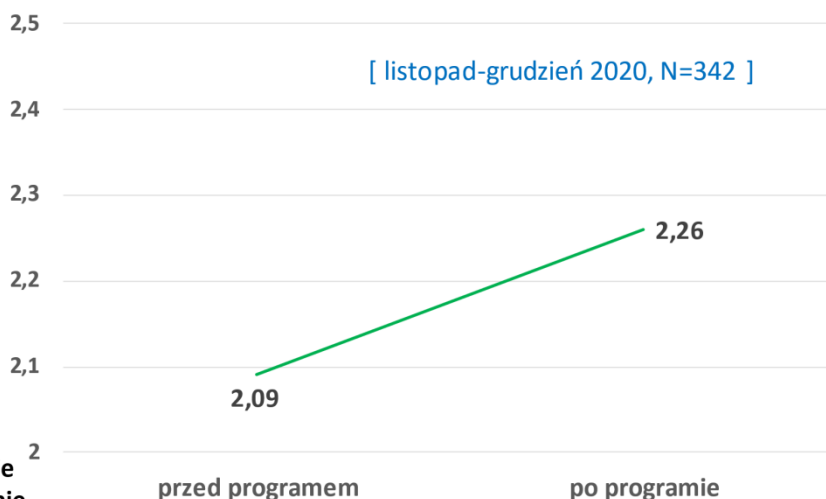
W obliczeniach przeprowadzonych na grupie N= 342 uczestników programu⁵⁰ z klas 6-8 szkół podstawowych i klas 1 szkół ponadpodstawowych uzyskano dwa istotne statystycznie efekty, które świadczą o wpływie programu na młodzież. Pierwszy efekt dotyczy poprawy w zakresie radzenia sobie psychicznego przez uczniów, które poprawiło się po programie ($p=0,001$)⁵¹.



5 = dobre radzenie
sobie psychicznie

1 = złe radzenie
sobie psychicznie

Poprawa psychicznego radzenia sobie uczniów po programie „Nawigacja w kryzysie” (pytanie o ostatek 7 dni)



Wykres 48. Poprawa psychicznego radzenia sobie uczniów po programie „Nawigacja w kryzysie”.

Drugi efekt dotyczy obniżenia indeksu trudnych uczuć (obejmującego takie uczucia jak irytacja, smutek, osamotnienie, obawy i brak energii), który po programie okazał się znacząco niższy niż przed ($p=0,000$).

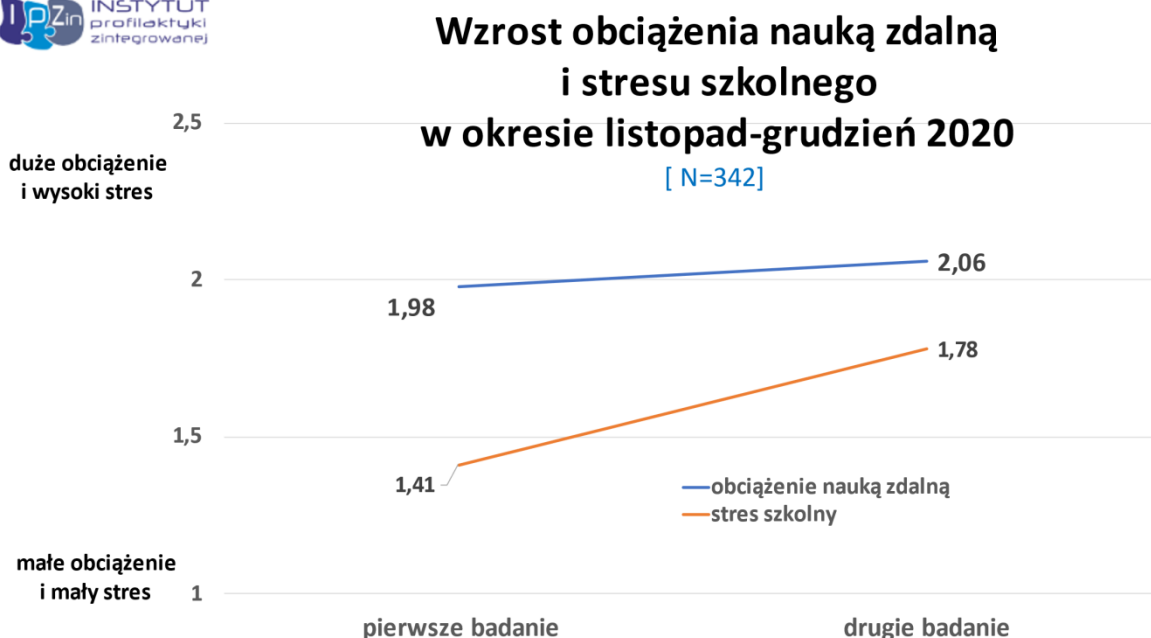
Oba efekty można z dużym prawdopodobieństwem przypisać uczestnictwu w programie, gdyż bardzo wysoki odsetek badanych deklaruwał podjęcie praktycznego treningu wykorzystania 9 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Oznacza to, że program był odpowiedzią na realne potrzeby uczniów, którzy byli na tyle zmotywowani, by ćwiczyć poznane sposoby. Mogło się to przełożyć zarówno

⁵⁰ Dla tylu uczniów udało się zebrać pełnowartościowe dane (uczestnictwo w obu etapach badań i w całym programie profilaktycznym oraz całkowite wypełnienie kwestionariuszy).

⁵¹ Porównanie średnich przy użyciu statystyki test t Studenta dla prób zależnych.

na subiektywne odczucie lepszego radzenia sobie psychicznie w czasie epidemii, jak i na rzadsze przeżywanie trudnych i przykrych uczuć.

Efekty te są tym cenniejsze, że w okresie pomiędzy pierwszym a drugim badaniem trwającym około miesiąca, zwiększyło się przeciążenie uczniów nauką zdalną ($p=0,022$) oraz wzrósł stres szkolny ($p=0,000$). Pokazuje to poniższy wykres.



Wykres 49. Wzrost obciążenia nauką i stresu szkolnego w okresie pomiędzy pierwszym i drugim badaniem. Jesień 2020r.

Ten niepokojący wykres obrazuje sytuację uczniów, gdzie z jednej strony uczestnictwo w programie profilaktycznym przynosi im pomoc i ulgę, a z drugiej coraz bardziej obciąża ich konieczność podołania kumulującym się w czasie problemom i stresom nauczania zdalnego.⁵²

1.6.2. Program profilaktyki zintegrowanej „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” i jego skuteczność

Program Archipelag Skarbów® jest realizowany we wciąż doskonałej i aktualizowanej formie od kilkunastu lat. Jest to skuteczny program profilaktyczny wpisany do bazy programów rekomendowanych w „Systemie rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego”. Nie był on jednak przystosowany do realizacji online ani od strony treści, ani metodyki.

Kolejne miesiące epidemii pokazały, że nie można ograniczać się w działaniach profilaktycznych do samego podnoszenia kondycji psychicznej uczniów. Jest to ważny cel, ale potrzeba także działań zorientowanych na zapobieganie różnym zachowaniom ryzykownym i problemowym, których może przybywać zarówno w miarę przedłużania się trudnego czasu epidemii, jak też i po jego zakończeniu, kiedy to można się spodziewać „rozhamowania”.

Celem programu jest pomoc uczniom w psychicznym radzeniu sobie z czasem epidemii, wsparcie rodziców i wychowawców oraz zapobieganie takim zachowaniom ryzykownym i problemowym jak

⁵²Więcej o efektach programu Nawigacja w kryzysie w Załączniku nr 3, Ewa Siellawa-Kolbowska, Efekty programów profilaktyki zintegrowanej online na przykładzie programów „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”, s.141.

przemoc rówieśnicza (w tym cyberprzemoc), korzystanie z substancji psychoaktywnych i korzystanie z pornografii. Tematy trudne podejmowane są w sposób delikatny, dostosowany do warunków pracy online, gdzie nie można wykluczyć np. obecności młodszego rodzeństwa w pokoju. Dlatego też program pracuje głównie na pozytywach, zachęca młodzież do realizacji marzeń i budowania zdrowych, opartych na szacunku relacji z innymi.

Program został opracowany na podstawie wybranych elementów rekomendowanego programu profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów® oraz wybranych elementów programu „Nawigacja w kryzysie”. Praca z młodzieżą trwa 3 godziny lekcyjne - dwie pierwsze godziny bazują na elementach programu Archipelag Skarbów®, a ostatnia godzina obejmuje głównie omówienie 9 wskazówek radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych wziętych z programu „Nawigacja w kryzysie”.

Spotkania prowadzone są przez parę przeszkolonych trenerów w obecności wychowawcy, dzięki czemu mają one formę szkolenia przywarsztatowego – wychowawca przyglądając się pracy trenerów ze swoją klasą może wykorzystać w dalszej pracy zarówno obserwacje dotyczące zachowania uczniów, jak sposoby pracy podpatrzone u profesjonalnych profilaktyków.

Stałym elementem programu jest spotkanie online z rodzicami i szkolenie online dla rady pedagogicznej, w trakcie których trenerzy przekazują wiedzę profilaktyczną przydatną do wspierania dzieci i młodzieży w okresie epidemii (więcej informacji o programie w załączniku nr 4, s.158).⁵³

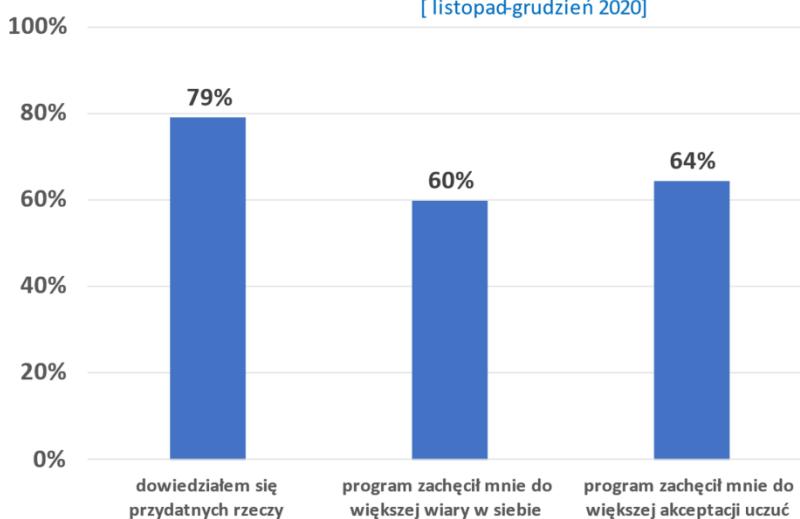
Badania ewaluacji bezpośredniej mające na celu przeprowadzenie monitoringu jakości poszczególnych realizacji programu przeprowadzono podczas 13 realizacji programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” (AS- WO) w listopadzie i grudniu 2020. W badaniach wzięło udział 566 uczniów, 169 nauczycieli i 110 rodziców uczestniczących w programie AS-WO. Ogólna ocena programu wystawiona przez młodzież w skali od 1 do 6 wyniosła **5,05**.

Zdecydowana większość uczniów biorących udział w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” uznała jego treści za przydatne oraz poczuła się zachęcona do większej wiary w siebie i akceptacji swoich uczuć.

⁵³ Załącznik nr 4, Agata Balcerzak, Monitoring realizacji programów „Nawigacja w kryzysie” i „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Korzyści młodzieży z udziału w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

[listopad-grudzień 2020]



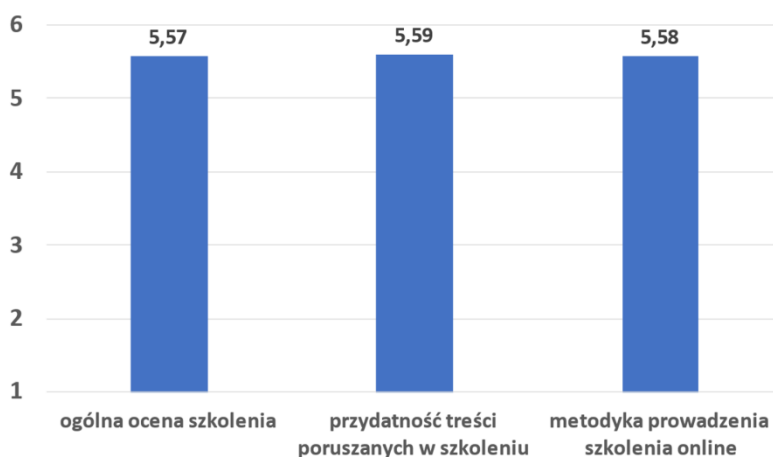
Wykres 50. Korzyści młodzieży z udziału w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Nauczyciele również wysoko ocenili swój udział w szkoleniu, które jest integralną częścią programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Ocena nauczycieli poszczególnych aspektów szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

(skala 1 -6)

[listopad-grudzień 2020, N=169]



Wykres 51. Ocena nauczycieli szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

W ankiecie ewaluacji bezpośredniej nauczyciele mieli również możliwość wyrażenia swoich opinii. Oto niektóre z nich:

- *Bardzo ciekawe szkolenie, pomaga w refleksji nad własną pracą i w kontaktach z młodym człowiekiem. Dziękuję za podzielenie się swoimi doświadczeniami - bardzo cenne!*
- *Bardzo przydatne wiadomości, które wykorzystam w pracy nauczyciela i rodzica.*
- *Bardzo ważna tematyka dotycząca uczniów. Podparta ankietami naszej szkoły pomoże nam w dalszym rozwoju. Każdy z nas uruchomi refleksję jakim jestem nauczycielem.*

- *Dużo pozytywnej energii. Zdziwiło mnie to, że mogę być ważna dla moich uczniów i mogę się o tym nigdy nie dowiedzieć... Tablica wdzięczności dla nauczyciela dała mi dużo do myślenia.*
- *Szkolenie przydatne, treści przekazane w trakcie wykładu uświadomiły mi kolejny raz, że wykonywanie zawodu nauczyciela to duża odpowiedzialność, a moja postawa, słowa niejednokrotnie mogą kogoś "ocalić", Dziękuję!*

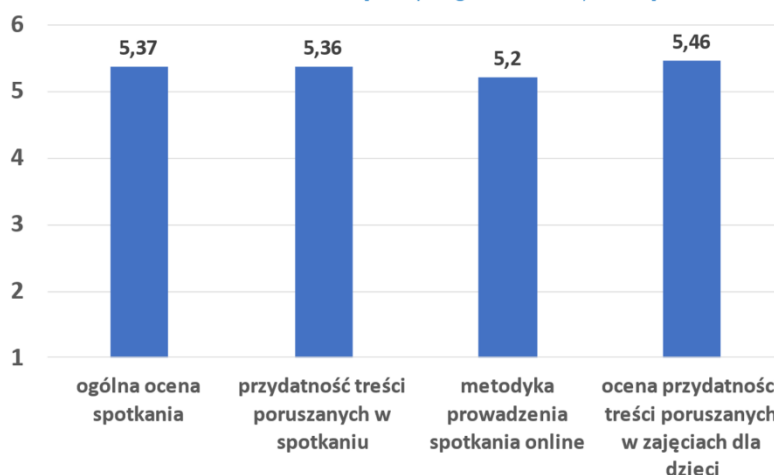
W ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” odbyły się również spotkania dla rodziców. W ankiecie, którą wypełniali po spotkaniu rodzice wysoko ocenili spotkanie, przydatności poruszanych treści, metodykę spotkania online oraz przydatność treści poruszanych w zajęciach dla dzieci. Szczegółowe oceny w skali od 1 do 6 prezentuje poniższy wykres.



Ocena rodziców poszczególnych aspektów szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

(skala 1 -6)

[listopad-grudzień 2020, N=110]



Wykres 52. Ocena rodziców szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Ponadto, 94% rodziców, którzy wzięli udział w ankiecie stwierdziło, że podejmowanie wsparcia psychologicznego skierowanego do dzieci jest potrzebne w obecnym czasie obecnej epidemii.

W ankiecie ewaluacji bezpośredniej rodzice mieli również możliwość wyrażenia swoich opinii o spotkaniu i programie dla dzieci. Oto niektóre z nich:

- *Bardzo potrzebny i przydatny program/zajęcia. Pozwala na lepsze zrozumienie i komunikację z Młodym Człowiekiem. Dziękuję.*
- *Jak najbardziej pozytywnie odbieram spotkanie oraz poruszane tematy. Forma oraz treść również bardzo dobra. Dzieci potrzebują takich spotkań z zewnątrz żeby uwierzyły w siebie.*
- *Spotkanie bardzo fajne, tematyka jak najbardziej ważna i cały czas jest nad czym pracować. Dla dzieci także te tematy są bardzo ważne dla ich rozwoju. Praca on-line jest jak najbardziej w porządku, w dzisiejszym zabieganym świecie pozwala oszczędzać czas chociaż to kolejne godziny przed ekranem.*
- *W spotkaniu poruszano bardzo ważne kwestie dotyczące emocji, oczywiście, a jednak często przez nas zapominane. Dobrze, że zostały nas przypominane po raz kolejny. Spotkanie prowadzone było w sposób bardzo przyjazny, treści przekazano w sposób jasny i zrozumiały.*
- *Warto zobaczyć świat oczami nastolatka. Dziękuję.*

Więcej informacji o wynikach monitoringu można znaleźć w Załączniku nr 4, s. 158.⁵⁴

Badania ewaluacyjne programu AS-WO były prowadzone w listopadzie i grudniu 2020 w jedynym możliwym w trudnym i zmiennym czasie epidemii schemacie badawczym 1 x 2 (jedna grupa, która była badana od kilku dni do tygodnia przed realizacją programu i ponownie 1-3 tygodnie po zakończeniu realizacji programu). W badaniach uczestniczyło N = 526⁵⁵

W analizach wykryto dwa istotne statystycznie efekty, które można przypisać udziałowi w programie. Pierwszy dotyczy poprawy samopoczucia po programie ($p=0,031$)⁵⁶.



Poprawa samopoczucia uczniów po programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

(pytanie o ostatnie 7 dni)

[listopad-grudzień 2020, N=526]

5 = dobre
samopoczucie

4

3,5

3,42

3,52

$p=0,031$

3

1 = złe
samopoczucie

przed programem

po programie

Wykres 53. Poprawa samopoczucia uczniów po programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Drugi efekt dotyczy poruszanego w programie tematu marzeń i celów życiowych oraz barier, które młodzież napotyka w ich realizacji. Okazuje się, że znacząco spadł odsetek uczestników programu, którzy uważają obciążenie nauką szkolną ($p=0,000$) oraz nadmierne oczekiwania innych osób ($p=0,003$) jako barierę w osiągnięciu własnych celów życiowych.

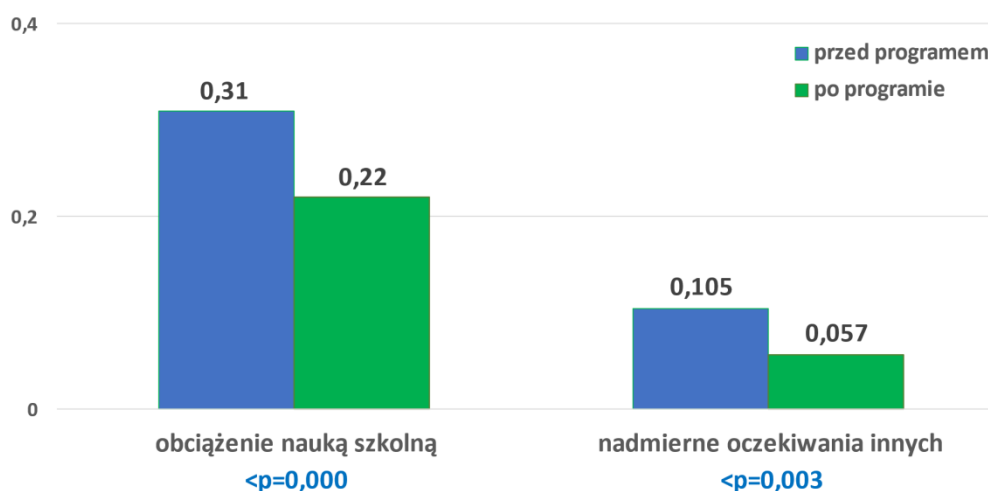
⁵⁴ Załącznik nr 4, Agata Balcerzak, *Monitoring realizacji programów „Nawigacja w kryzysie” i „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”*.

⁵⁵ Dla tylu uczniów udało się zebrać pełnowartościowe dane (uczestnictwo w obu etapach badań i w całym programie profilaktycznym oraz całkowite wypełnienie kwestionariuszy).

⁵⁶ Porównanie średnich przy użyciu statystyki test t Studenta dla prób zależnych.

Bariery w osiągnięciu własnych celów, dla których uzyskano spadek odsetka wskazań po programie AS-WO

[listopad-grudzień 2020, N=526]



Wykres 54. Spadek odsetka wskazań na określone bariery w osiągnięciu własnych celów.

Efekty te są świadectwem pozytywnego wpływu programu na uczestników. Niestety, ułomnością badania był brak czasu, by w ankiecie ewaluacyjnej uwzględnić pełny zakres celów programu. Niektóre podejmowane w programie wątki nie zostały w badaniach uwzględnione.

Ważnym uzupełnieniem wyników obliczeń i analizy ilościowej są dane jakościowe. Jak wiemy, w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” uczniowie uczyli się 9 sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i kryzysowymi. Zapraszano ich jednak także do wymyślania swoich własnych sposobów. I właśnie tych sposobów dotyczyło osobne pytanie otwarte. Prawie 14% badanych uczniów podzieliło się w ankiecie swoim własnym sposobem. Część z tych sposobów w istocie mieści się w ramach 9 wskazówek podanych w trakcie programu, jednak nie to jest ważne. Ważne jest, że uczniowie czują się autorami tych pomysłów. Oto kilka przykładowych, pogrupowanych w ogólniejsze kategorie, odpowiedzi. Są one zacytowane dosłownie (bez redakcji):

Muzyka

- *Słuchanie muzyki jest to jedyna forma która może mnie uspokoić! Nie wyobrażam sobie życia bez muzyki*
- *Słuchanie ulubionej muzyki. Według mnie pozwala to rozładować emocje i zrelaksować się.*

Zarządzanie emocjami

- *Przemyślenie w samotności całej sytuacji potem opowiedzenie o przemyśleniach najlepszej przyjaciółce, wysłuchanie jej rad w tym temacie i podjęcie działań w celu rozwiązania problemu.*
- *Przemyć twarz wodą zacisnąć dłonie w pięści i wziąć głęboki wdech*

Dzielenie się problemami

- *Mów, jeśli coś jest nie tak. Nie duś tego w sobie. - Nie obawiaj się czegoś, co może się nie wydarzyć.*
- *Rozmowa, racjonalne myślenie, kontakt z bliską osobą, pozytywne nastawienie, zajęcie się swoim hobby, słuchanie ulubionej muzyki, chwila dla siebie, sen, staranie by ograniczyć stres.*
- *Rozmowa z psychologiem*

Akceptacja siebie, wytrwałość i asertywność

- *Popatrzeć w lustro i powiedzieć że dasz radę*
- *Nie przejmuj się opinią innych i walcz o swoje*
- *Nie poddawać się od razu, próbować do skutku.*
- *Nie stawiaj sobie za wysoko poprzeczki, utrzymuj swój poziom*
- *Walcz o swoje i nigdy nie trać wiary w swoje możliwości*
- *Trzeba wierzyć w siebie. Gdy się upadnie trzeba próbować wstać czasami może być ciężko się pozbierać lecz trzeba próbować, bo jak już wstaniemy łatwiej będzie nam iść przed siebie.*

Więcej informacji o wynikach badań ewaluacyjnych nad programem „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” można znaleźć w Załączniku nr 3, s. 140.⁵⁷

* * *

Uzyskane dla obu programów wyniki są wystarczające, by potwierdzić sens podejmowania działań profilaktycznych online i mieć nadzieję na ich pozytywne efekty, o ile tylko same programy bazują na doświadczonej kadrze profilaktyków, a treści i metodyka programów są dostosowane do aktualnych realiów i oparte na współczesnej wiedzy o skuteczności oddziaływań profilaktycznych.

Konstrukcja badanych programów jest taka, że trenerzy pozostawiają wychowawców klas z wyposażeniem do dalszej pracy umożliwiającym umacnianie efektów. W badaniach sprawdzano tylko efekt bezpośredni działań prowadzonych przez trenerów. Tymczasem wychowawcy objętych działaniami klas mogą prowadzić kolejne zajęcia w oparciu o przygotowane konspekty i pomoce dydaktyczne wykorzystując nabyte przywarsztatowo doświadczenie współpracy z trenerami. Ponadto udostępniają oni rodzicom serię filmów z poradami dotyczącymi wspierania dzieci w czasie epidemii.

Wydaje się, że w obecnej sytuacji, gdy zagrożona jest kondycja psychiczna bardzo wielu uczniów, takie podejście do wykorzystania czasu i sił profesjonalistów jest optymalne. W podejściu tym tylko część działań zaplanowanych w ramach programu jest realizowana bezpośrednio przez trenerów. Kontynuację zapewniają wychowawcy, a czasem także pedagog szkolny, który nierzadko uczestniczy w zajęciach jako obserwator i także szkoli się przywarsztatowo przy tej okazji.

I.6.3. Wzory przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach wskazywane przez badanych uczniów.

Wartością dodaną przeprowadzonych badań jest wiedza dotycząca kilku charakterystycznych wzorów, w jakie układają się sposoby korzystania ze wskazówek radzenia sobie sytuacją kryzysową przez poszczególnych uczniów. Wiedzę tę można wykorzystać szerzej – jako źródło informacji o zróżnicowaniu zapotrzebowania na różne typy wskazówek u różnych nastolatków.

Analizując związki pomiędzy deklarowaną przez uczniów przydatnością różnych sposobów dla ich radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w oparciu o zbiór danych z ewaluacji programu „Nawigacja w kryzysie”, możemy zauważyć kilka wzorów owej przydatności. Zależności brane pod uwagę są słabe, ale istotne statystycznie. Analiza pozwala przybliżyć nam pewien ogólniejszy sens korelacyjny, pokazując nam związki sposobów, które utworzyły się na podstawie odpowiedzi uczniów.

⁵⁷ Załącznik nr3 , Ewa Siellawa-Kolbowska, *Efekty programów profilaktyki zintegrowanej online na przykładzie programów „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”.*

Pierwszy wzór, w którym związki są silniejsze niż w pozostałych wzorach, obejmuje umiejętności odstresowania się, zmniejszenia odczuwanego psychicznego napięcia i dyskomfortu (wskazówki: „akceptuj to co czujesz”, „panuj nad tym co robisz”, „bądź czujny/a”, „odpuść sobie i innym”). Można go nazwać wzorem doskonalenia kompetencji psychicznych (głównie emocjonalnych), użytecznych w trudnych sytuacjach (wzór kompetencyjny).

Drugi wzór jest zorientowany jest na zmianę nastawienia wobec trudności (wskazówki: „patrz daleko”, „szukaj tego co dobre”, „buduj z tego co masz”, „wyjdź naprzeciw”). Jest to odrębny wzór, nieskorelowany z pierwszym. Zależności są w nim słabsze, ale istotne statystycznie. Sposoby radzenia sobie zawarte w tej wiązce są atrakcyjne dla osób, które potrzebują nowej perspektywy pomocnej w zbudowaniu nowej definicji trudnej sytuacji, jako niebeznadziejnej, pokazującej możliwości działania.

Trzeci wzór łączy ćwiczenie użytecznej w stresie kompetencji (wskazówka: „odpuść sobie i innym”) z przydatną w trudnych sytuacjach orientacją na wydobywanie dobrych stron (wskazówka: „szukaj tego co dobre”).

Dane pokazują, że wskazówka: „odkrywaj źródła wsparcia”, nie łączy się istotnie statystycznie z żadnym innym prezentowanym w programie „Nawigacja w Kryzysie” sposobem radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Może wskazywać to na większą atrakcyjność dla nastolatków sposobów na samodzielne radzenie sobie z trudnościami i nie wymagających zwracania się o pomoc do innych osób. Może jednak także wskazywać na uniwersalność tej wskazówki. Potrzeba szukania wsparcia i pomocy może występować w równym stopniu u uczniów wybierających różne zestawy wskazówek.

Analizy prowadzone na danych ze zbioru powstałego w ramach ewaluacji programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” pokazują nieco odmienne wzory. W obu programach uczono tych samych 9 wskazówek, jednak każdy z programów miał nieco inną treść. O ile „Nawigacja w kryzysie” koncentruje się na samych sposobach, o tyle „AS-WO” nieco więcej mówi o relacjach z innymi i o dążeniu do realizacji celów życiowych i marzeń oraz przezwyciężaniu barier.

Jeden z wariantów wzorów zaobserwowanych w ewaluacji „AS-WO” polega na jednoczesnym wyborze sposobu „odkrywaj źródła wsparcia” i „patrz daleko”. To drugie hasło dotyczy realizacji marzeń, to pierwsze mówi o tym, że warto korzystać z pomocy. Faktycznie wybranie takiego zestawu przez część uczniów jest logiczne i racjonalne.⁵⁸

⁵⁸Szerszy opis wzorów przydatności sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach znajduje się w Załączniku nr 3 (str. 141), dr Siellawa-Kolbowska Ewa, *Efekty programów profilaktyki zintegrowanej online na przykładzie programów „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”*.

CZĘŚĆ II

REKOMENDACJE DLA SYSTEMU EDUKACJI DOTYCZĄCE OBSZARU WYCHOWANIA, PROFILAKTYKI I ZDROWIA PSYCHICZNEGO OPRACOWANE POD KĄTEM SYTUACJI W ROKU PO WYBUCHU EPIDEMII COVID-19

Rekomendacje dla MEiN dotyczące troski o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży oparte na wiedzy naukowej i najnowszych wynikach badań

W okresie przedłużającego się kryzysu wywołanego przez epidemię COVID-19 występuje szczególnie duża potrzeba objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym. Potrzeba ta jest tym większa, że wymogi izolacji społecznej i reżimu sanitarnego znacznie ograniczyły skalę i dostępność działań w tym zakresie, a rodzice i wychowawcy sami znajdują się w sytuacji kryzysowej, co utrudnia im udzielanie wsparcia.

Znaczącym elementem odpowiedzi na obecne wyzwania mogą być systemowe rozwiązania podjęte przez MEiN. Rekomendacje opracowane przez IPZIN wskazują konkretne kierunki zmian, a często także konkretne propozycje rozwiązań. Po stronie MEiN leży jednak refleksja nad właściwym sposobem ich wdrożenia, w tym zwłaszcza decyzja które z rekomendacji wymagają wprowadzenia zmian prawnych, które powinny być wdrażane poprzez rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki, a które tylko poprzez oficjalne rekomendacje dla systemu edukacji ogłoszone przez MEiN.

Nie ulega wątpliwości, że skuteczność kroków podjętych przez MEiN zależy będzie od tego jak szybko zostaną wykonane oraz od jasności i spójności opracowanych rozwiązań prawno-zarządczych i sposobu ich komunikowania.

Część II – Rekomendacje dla systemu edukacji, dotyczące obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego, opracowane pod kątem sytuacji w roku po wybuchu epidemii COVID-19

Rekomendacje dla MEiN dotyczące troski o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży oparte na wiedzy naukowej i najnowszych wynikach badań

W okresie przedłużającego się kryzysu wywołanego przez epidemię COVID-19 występuje szczególnie duża potrzeba objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym. Potrzeba ta jest tym większa, że wymogi izolacji społecznej i reżimu sanitarnego znacznie ograniczyły skalę i dostępność działań w tym zakresie, a rodzice i wychowawcy sami znajdują się w sytuacji kryzysowej, co utrudnia im udzielanie wsparcia.

Znaczącym elementem odpowiedzi na obecne wyzwania mogą być systemowe rozwiązania podjęte przez MEiN. Rekomendacje opracowane przez IPZiN wskazują konkretne kierunki zmian, a często także konkretne propozycje rozwiązań. Po stronie MEiN leży jednak refleksja nad właściwym sposobem ich wdrożenia, w tym zwłaszcza decyzja które z rekomendacji wymagają wprowadzenia zmian prawnych, które powinny być wdrażane poprzez rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki, a które tylko poprzez oficjalne rekomendacje dla systemu edukacji ogłoszone przez MEiN.

Nie ulega wątpliwości, że skuteczność kroków podjętych przez MEiN zależy będzie od tego jak szybko zostaną wykonane oraz od jasności i spójności opracowanych rozwiązań prawno-zarządczych i sposobu ich komunikowania.

II.1. Rekomendacja główna – priorytet wychowania i profilaktyki.

Rekomendacja Główna

Działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży powinny stać się priorytetem systemu edukacji zarówno w obecnej fazie pandemii, jak w okresie bezpośrednio po jej wygaśnięciu.

O ile dzieci i młodzież są grupą stosunkowo najmniej zagrożoną ciężkim przebiegiem choroby wywołanej wirusem COVID-19, to właśnie tę grupę silnie dotykają konsekwencje psychiczne, emocjonalne i rozwojowe przedłużającego się kryzysu.

Przywrócenie od dawna zaburzonej równowagi między przewartościowanym nauczaniem a niedowartościowanym wychowaniem uzupełnianym o profilaktykę nie powinno mieć charakteru tymczasowego lecz pozostać jako trwała zmiana w systemie edukacji.

W świetle prawa (Ustawa *Prawo oświatowe*, art. 1. pkt 1-3) dwoma najważniejszymi zadaniami systemu oświaty jest wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży poprzez „kształcenie” i poprzez „wychowanie rozumiane jako wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej,

intelektualnej, duchowej i społecznej, wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki problemów dzieci i młodzieży”.

Dodanie do ustawy *Prawo oświatowe* nowego punktu 3 w artykule 1 mówiącego podkreślającego znaczenie wychowania i profilaktyki było efektem konsultacji społecznych z 2016 roku, w ramach których IPZIN zgłosił ten zapis argumentując go wynikami wcześniej przeprowadzonych analiz. Jednym z podstawowych wniosków z badań opublikowanych w opracowanym przez nasz Instytut *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (ORE, 2015) była dysproporcja pomiędzy priorytetowym traktowaniem nauczania w systemie edukacji a realnym zaniedbaniem obszaru wychowania i profilaktyki. Opinię wyrażoną przez badanych nauczycieli, dyrektorów szkół i samorządowców wzmocnił jednomyślny głos grona wypełniających odrębną ankietę ekspertów.

Oslabienie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży na skutek 12 miesięcy trwania epidemii COVID-19 oraz reżimu sanitarnego i związanych z nim ograniczeń, sprawia, że troska o kondycję psychiczną oraz wsparcie wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe dzieci i młodzieży nie może pozostać martwym zapisem prawnym, lecz musi się stać realnie realizowanym priorytetem.

Zła kondycja psychiczna wysokiego odsetka uczniów⁵⁹ wyrażająca się brakiem energii, poczuciem przygnębienia, poirytowaniem, lękami społecznymi lub w jeszcze innych formach sprawi, że uczniowie ci nie będą w stanie osiągnąć postępów w nauce niezależnie od tego ile czasu na niej spędzą. Efektywne uczenie się nowych treści i umiejętności nie jest możliwe, gdy umysł dziecka lub nastolatka jest ogarnięty przeżyciami i emocjami, z którymi nie umie sobie poradzić.

Według badań z listopada i grudnia 2020⁶⁰ mniej niż połowa nastoletnich uczniów (w wieku 12-16 lat) dobrze radzi sobie psychicznie, otrzymując w czasie epidemii i izolacji wystarczające wsparcie. Oznacza to, że większość nastolatków potrzebuje większej niż obecnie pomocy od nas, dorosłych – zarówno ze strony środowiska rodzinnego, szkolnego, jak specjalistycznego. Ogromnie ważnym ogniwem niezbędnej pomocy jest sieć instytucji i osób udzielających pomocy psychologiczno-pedagogicznej w systemie edukacji (czy systemie ochrony zdrowia psychicznego). Zasięg tej pomocy jest z natury rzeczy ograniczony do kilku procent najbardziej zagrożonych i potrzebujących uczniów, i to nawet po uwzględnieniu szerokiego zaangażowania pedagogów i psychologów szkolnych.

Jeśli w najbliższym czasie nie zostaną podjęte intensywne działania mające na celu wzmocnienie kondycji psychicznej większości populacji dzieci i nastolatków, to system pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrycznej może stać się zupełnie niewydolny, na podobnej zasadzie, jak niewydolność systemu opieki zdrowotnej wobec zbyt szybkiego przyrostu liczby zachorowań na COVID-19.

⁵⁹ Patrz: wyniki badań przedstawione w Części 1 niniejszego raportu.

⁶⁰J.W.

Realizacja głównej rekomendacji raportu jest jednocześnie sposobem wdrożenia w życie **PIĄTEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

5. Zabiegaj o to, by wychowanie i profilaktyka były priorytetem [ludzi, którzy myślą podobnie jest więcej niż myślisz]

Zastosowanie tej rekomendacji w związku z potrzebami okresu epidemii może stanowić fundament nowej równowagi między priorytetami kształcenia oraz wychowania i profilaktyki, której system edukacji od wielu lat potrzebował.

II.2. Rekomendacje szczegółowe

II.2.1. Rekomendacja 1 – potrzeba troski o całą populację uczniów

Rekomendacja 1:

Konieczne jest objęcie troską i wsparciem psychicznym nie tylko tych uczniów, którzy aktualnie znajdują się w bardzo złej kondycji psychicznej, ale całej populacji dzieci i młodzieży. Jest to podstawowy warunek uniknięcia zapaści systemu pomocy psychologiczno-pedagogicznej i psychiatrycznej. Tylko w ten sposób możemy zapobiec stałemu powiększaniu się grupy uczniów wymagających pomocy specjalistycznej.

Wdrożenie tej rekomendacji wymaga wykorzystania bardzo szerokiego arsenału środków, które zostały wskazane w kolejnych rekomendacjach.

Według kryteriów przyjętych przez IPZIN można na podstawie badań⁶¹ z listopada-grudnia 2020 podzielić uczniów pod względem kondycji psychicznej na trzy kategorie:

- Uczniowie o relatywnie dobrej kondycji psychicznej (ok. 44%) – na ogół mają dobre samopoczucie i dobrze sobie radzą z aktualną sytuacją kryzysową.
- Uczniowie o słabej kondycji psychicznej (ok. 34%) – nie mają ani dobrego samopoczucia, ani nie radzą sobie dobrze z aktualną sytuacją.
- Uczniowie, których kondycja psychiczna nie jest obecnie ani dobra, ani słaba (ok. 22%), ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że z czasem ich kondycja będzie się pogarszać. Tych uczniów traktujemy jako zagrożonych przesunięciem się do kategorii „słaba kondycja psychiczna”.

Kluczowym zadaniem systemu edukacji jest podjęcie takich kroków, które uczniom o kondycji słabej (lub zagrożonej osłabieniem) pomogą przywrócić dobrą kondycję psychiczną, a uczniom o aktualnie dobrej kondycji psychicznej pomogą zachować ten stan rzeczy. Rozwiązania systemowe powinny być zatem tak opracowane, by ułatwiały wzmocnianie i wspieranie kondycji psychicznej całej populacji uczniów przy

⁶¹J.W.

jednoczesnym objęciu zwiększoną troską mniejszego lecz wciąż dużego odsetka (ponad 30%) dzieci i młodzieży o słabej kondycji psychicznej.

II.2.2. Rekomendacja 2 – znaczenie szerokich, naturalnych zasobów wsparcia dla skali działań

Rekomendacja 2:

Konieczne jest wprowadzenie rozwiązań systemowych ułatwiających jak najpełniejsze wykorzystanie potencjału leżącego w naturalnych zasobach wsparcia dostępnych w najbliższym otoczeniu dzieci i młodzieży (rodzice i rodzina, nauczyciele i wychowawcy, pedagog i psycholog szkolny, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, sprawdzone programy profilaktyczne i realizujące je podmioty). Tylko wykorzystanie wszystkich dostępnych form wsparcia umożliwia realizację tak szerokiego zakresu oddziaływań, jaki jest potrzebny.

Nie wystarczy zwiększanie ilości i dostępności specjalistów (pedagogów, psychologów, psychiatrów, psychoterapeutów). Konieczne jest poszerzanie kompetencji i wiary we własny wpływ osób oddziałujących w skali najbardziej masowej (rodzice, nauczyciele i wychowawcy).

Tylko sięgnięcie do tak szerokich zasobów umożliwi zapewnienie wsparcia tak dużej części uczniów, jaka tego potrzebuje. Niestety, **w przedłużającej się sytuacji kryzysowej wywołanej epidemią, dwie najważniejsze grupy osób odpowiedzialnych za wychowanie i wspieranie dzieci i młodzieży (rodzice i nauczyciele) doświadczają trudności w radzeniu sobie z własnymi zadaniami i rolami żywymi.** Może to powodować ograniczenie uwagi wielu dorosłych do zadań najbardziej koniecznych. Dla rodziców będzie to zadbanie o podstawowe potrzeby dziecka takie, jak jedzenie, ubranie, sprzęt do nauki online, a dla nauczycieli realizacja programu nauczania. Ważne kwestie związane z wychowaniem i wsparciem psychicznym mogą schodzić na dalszy plan. Trudniej jest okazywać efektywne wsparcie osobom, które same doświadczają skutków sytuacji kryzysowej.

Badania IPZIN pokazują⁶², że wysoki odsetek rodziców codziennie przeznacza dużo czasu na pomoc dzieciom w nauczaniu zdalnym. Zredukowanie oczekiwań dotyczących kształcenia i realizacji podstawy programowej byłoby ogromną pomocą dla rodziców i nauczycieli, którzy dzięki temu mogliby przeznaczyć więcej sił, energii i czasu na wsparcie psychiczne dzieci.

Potrzeba wsparcia psychicznego uczniów w skali masowej będzie łatwiejsza do zaspokojenia, jeśli docenimy duże i potwierdzone w badaniach⁶³ znaczenie najprostszych środków, takich jak rozmowa rodzica, babci czy wychowawcy o tym, jak dziecko przeżywa obecną sytuację - rozmowa, w której dziecko doświadczy wysłuchania i zrozumienia.

Wiele może tu dać zwykłe uwrażliwienie **rodziców i nauczycieli** na potrzebę i znaczenie tych najbardziej zwyczajnych form wsparcia i bliskości, które można realizować nawet w ramach krótkich form szkoleniowych mieszczących się w zwyczajowym wymiarze przeciętnego zebrania z rodzicami (40-60 min) czy szkoleniowej rady pedagogicznej (60-90 min). Pomocne byłoby także zebranie lub, w miarę potrzeb, opracowanie, a następnie popularyzacja nagrań szkoleniowych umieszczanych w Internecie.

Realizacja rekomendacji 2 raportu jest jednocześnie sposobem wdrożenia w życie **TRZECIEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

⁶²Patrz: wyniki badań przedstawione w Części 1 niniejszego raportu.

⁶³J.w.

3. Bazuj na zasobach społeczności lokalnej [szanując je zyskujesz potężnych sojuszników]

Bazowanie na naturalnych zasobach społecznych obecnych w najbliższym otoczeniu ucznia jest najbardziej efektywnym i ekonomicznym rozwiązaniem. Bez odwołania się do takich zasobów nie da się także uzyskać szerokiej skali oddziaływań.

II.2.3. Rekomendacja 3 – obniżenie wymagań w zakresie realizacji podstawy programowej

Rekomendacja 3:

W obecnej sytuacji konieczne jest dostosowanie wymagań związanych z realizacją podstawy programowej do zmniejszonej efektywności kształcenia wynikającej z osłabionej kondycji psychicznej uczniów oraz niższej efektywności nauczania zdalnego. Rodzicom i nauczycielom stworzy to lepsze warunki do wspierania psychicznego dzieci i młodzieży, a uczniom ułatwi korzystanie z tego wsparcia.

Po 12 miesiącach trwania pandemii COVID-19 i zmieniających się rygorów reżimu sanitarnego troska o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży powinna mieć pierwszeństwo przed troską o pełną realizację podstawy programowej. Zmniejszenie wymagań jest **warunkiem wyrównywania szans edukacyjnych** pomiędzy uczniami, którzy dobrze przeszli okres pandemii dzięki większej odporności psychicznej lub dzięki skutecznemu wsparciu ze strony najbliższych, a uczniami nie mającymi takiego wsparcia lub cechującymi się większą wrażliwością psychiczną oraz uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Z przeprowadzonych badań wynika, że kroki takie, jak skrócenie lekcji do 30 minut w formie obecnie zalecanej (i nie zawsze realizowanej, na co zwracają uwagę badani rodzice i nauczyciele) nie są wystarczające. Bez dostosowania, czyli ograniczenia wymagań, w sposób uwzględniający obecną sytuację kryzysową ilość pracy ucznia nie zmniejszy się, a jedynie przesunie się na zadania domowe i własną pracę (wspieraną często wysiłkiem rodzica lub korepetytora). Ograniczenie wymagań może być zróżnicowane w zależności od czynników takich, jak wiek uczniów, egzaminy końcowe, itp.

Rodzice i nauczyciele, jak wynika z badań⁶⁴, także doświadczający sytuacji kryzysowej i mający osłabioną kondycję psychiczną, będą mogli poświęcić dużo więcej czasu i uwagi sprawom wychowawczym i wspieraniu psychicznemu, gdy nie będzie na nich ciążyła presja i stres związany z koniecznością sprostania zbyt dużym wymaganiom dydaktycznym.

⁶⁴ J.W.

II.2.4. Rekomendacja 4 – weryfikacja obciążeń kadry pedagogicznej związanych z dokumentacją

Rekomendacja 4:

Należy zlecić szybkie, rzetelne i sprawne przeprowadzenie analizy obciążeń nauczycieli, wychowawców i pedagogów związanych z dokumentacją i sprawozdawczością, w celu sprawdzenia czy istnieje możliwość choćby częściowego zmniejszenia ilości czasu i energii poświęcanej przez kadrę pedagogiczną szkół na tego typu zadania.

Jeśli analiza wykaże możliwość redukcji niektórych wymagań formalnych, należy to uwzględnić i zmienić odpowiednie wymagania czy procedury.

Jeżeli analiza wykaże, że nie ma racjonalnych przesłanek dla zmniejszenia nakładu pracy kadry pedagogicznej na zadania dokumentacyjno-sprawozdawcze, to należy ten wniosek wraz z uzasadnieniem przekazać dyrektorom szkół i nauczycielom.

Nawet samo podjęcie próby wyjścia naprzeciw zgłaszanym przez nauczycieli uciążliwościom w tym zakresie jest czymś ważnym, bo może pozytywnie wpłynąć na morale i akceptację konieczności prowadzenia dokumentacji w jej obecnym kształcie.

W sondażu dotyczącym spraw nauczania, wychowania i profilaktyki, który został przeprowadzony przez IPZIN 7 lat temu (2014) wszystkie grupy respondentów (nauczyciele, dyrektorzy szkół, samorządowcy) wskazywały na systemowy problem „sprawozdawczości, w której bardziej liczą się deklaracje i pozory, a nie fakty, racjonalność i skuteczność” (*Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, str. 178). Bez dokładniejszej analizy konkretnych wymagań sprawozdawczych i dokumentacyjnych trudno jest ocenić, w jakim stopniu problem jest aktualny po reformie edukacji i czy obecnie wymagania te faktycznie nadmiarowe. W licznych kontaktach ekspertów i współpracowników IPZIN z nauczycielami, wychowawcami, psychologami i pedagogami szkolnymi oraz dyrektorami szkół często zgłaszany jest problem dużego obciążenia zadaniami związanymi z wypełnianiem różnego typu dokumentów i sprawozdań. Oznacza to, że albo faktycznie jest tych obciążeń zbyt dużo, albo wielu nauczycieli i dyrektorów nie rozumie do końca potrzeby prowadzenia takiej sprawozdawczości i w rezultacie tego nie akceptuje.

Z punktu widzenia głównego zadania szkoły, jakim jest kształcenie i wychowanie ucznia, spora część zadań związanych z prowadzeniem dokumentacji jest niepotrzebna. Konieczność istnienia wielu dokumentów wynika z innych potrzeb instytucjonalnych, takich jak konieczność kontroli i nadzoru czy też potrzeba obronienia w przypadku zajścia nieoczekiwanych okoliczności (np. próba samobójcza ucznia) lub zabezpieczenia się przed niesłusznym oskarżeniem (np. skarga rodzica o niedopełnienie obowiązków). Czas pracy i koszty z nim związane zaliczane są w ekonomii do tzw. „kosztów transakcyjnych”, które są tym mniejsze, im bardziej społeczeństwo i państwo funkcjonuje w oparciu o reguły oparte na zaufaniu, a tym większe, im bardziej dominuje nieufność i związana z nią potrzeba kontroli. Piszemy o tym obszerniej w *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (ORE, 2015).

Problem „kosztów transakcyjnych” zarówno od strony kosztów finansowych, jak i nakładu czasu i pracy jest taki, że związane z nimi działania same w sobie nie wytwarzają żadnego dobra. W sytuacji kryzysu społecznego i także ekonomicznego, którego przykładem jest obecny czas epidemii, szczególnie ważne jest zagadnienie ekonomii kosztowej, czyli efektywnego działania przy jak najniższych kosztach. Z tego względu bardzo istotne jest sprawdzenie (poprzez zamówienie odpowiedniej ekspertyzy) czy da się choć trochę zredukować „koszty transakcyjne”.

Obowiązek prowadzenia rozbudowanej dokumentacji przez nauczyciela, wychowawcę, pedagoga szkolnego jest wypadkową oczekiwań dyrektora szkoły, organu prowadzącego i organów nadzoru pedagogicznego, a także dodatkowych wymagań związanych z realizacją dodatkowych zadań lub projektów. Z perspektywy instytucji oczekującej określonej dokumentacji wymagania, które ona stawia mogą być niewielkie. Z perspektywy pracownika szkoły wymagania zwierzchników i różnych instytucji sumują się. Mogą więc stawać się łącznie całkiem znacznym obciążeniem. Uczniowie potrzebują relacji z dorosłymi, którzy są gotowi ich wspierać. Zainteresowanie problemami uczniów to nie tylko kwestia obowiązku nauczyciela, wychowawcy czy pedagoga szkolnego, ale także obiektywna kwestia ilości czasu i energii, który zabierają inne zadania – w tym prowadzenie dokumentacji i sprawozdawczości. Można kolokwialnie powiedzieć, że w okresie epidemii i w czasie po jej wygaśnięciu potrzeba: „więcej relacji, a mniej dokumentacji”. Jak wynika z przeprowadzonych badań⁶⁵, kadra pedagogiczna szkół sama doświadcza skutków psychicznych czasu epidemii. Podwyższenie oczekiwań w jednym obszarze (wychowanie, wsparcie psychiczne) powinno się wiązać przynajmniej z próbą częściowego obniżenia oczekiwań w innych obszarach.

Jest zrozumiałe, że nie można całkowicie zrezygnować ze sprawozdawczości i dokumentowania przeprowadzonych działań. Dlatego konieczne jest zlecenie ośrodkowi eksperckiemu (niezależnemu od systemu edukacji) przeprowadzenie analizy sytuacji pod kątem możliwości racjonalnego ograniczenia zadań biurokratycznych realizowanych przez kadrę pedagogiczną, w tym nauczycieli przedmiotowych, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych oraz dyrektorów szkół. Analiza taka musi uwzględniać zróżnicowanie wymagań w różnych regionach, różnych gminach, na różnych poziomach edukacyjnych. Nie można takiej analizy zlecać instytucjom wewnątrz systemu edukacji, gdyż będąc częścią tego systemu nie mogą one spojrzeć z dystansu. Konieczne jest natomiast uwzględnienie w takiej analizie zarówno perspektywy osób zobowiązanych do wypełniania dokumentacji, jak też perspektywy osób i instytucji narzucających obowiązki sprawozdawcze i dokumentacyjne.

Ograniczenie wymiaru czasu potrzebnego na realizację zadań związanych z dokumentacją jest szczególnie potrzebne w związku z wyzwaniami wychowawczymi i profilaktycznymi czasu epidemii COVID-19. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by przynajmniej niektóre zmiany w tym zakresie pozostały już na stałe. W każdym obszarze funkcjonowania państwa, w tym także w systemie edukacji, potrzebna jest właściwa proporcja pomiędzy realną troską o rzeczywistych ludzi i ich potrzeby a tworzeniem dokumentacji. **Nadmierna presja na dokumentowanie i sprawozdawczość nie prowadzi do podnoszenia efektywności działań lecz do kierowania dużej ilości wysiłku na tworzenie alternatywnej, fikcyjnej rzeczywistości.** Celem nie jest tu dobro ucznia, a samoobrona przed kontrolami, które skupiają się dużo bardziej na świecie dokumentów niż równoległym do niego świecie realnym.

II.2.5. Rekomendacja 5 – równowaga między priorytetem reżimu sanitarnego a priorytetem ochrony zdrowia psychicznego

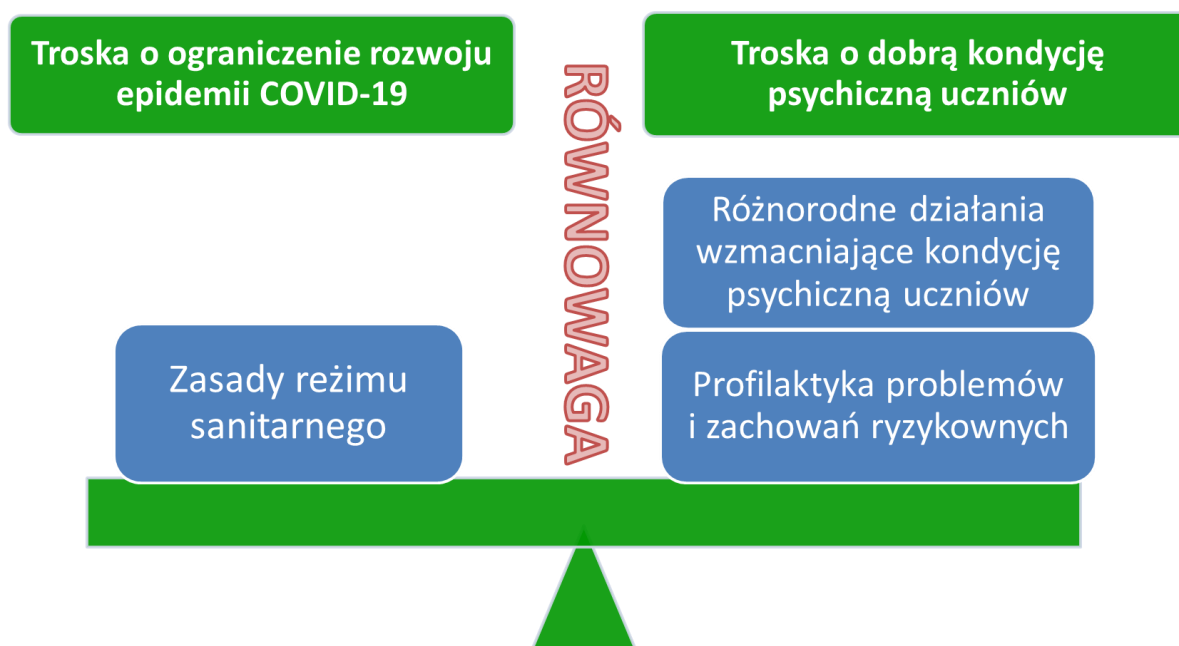
Rekomendacja 5:

Należy zapewnić równowagę pomiędzy wymogami reżimu sanitarnego a działaniami chroniącymi zdrowie psychiczne uczniów. Skutki zakażenia COVID-19 nie są jedynym zagrożeniem czasu epidemii, a jeśli chodzi o dzieci i młodzież nie są nawet głównym zagrożeniem. Największe niebezpieczeństwo dla uczniów wiąże się z konsekwencjami psychicznymi i rozwojowymi. Rozwiązania wdrażane w systemie edukacji powinny uwzględniać w tej samej mierze wymagania sanitarne, co wymagania związane

⁶⁵ J.W.

z ochroną zdrowia psychicznego i fizycznego oraz wspieraniem rozwoju osobistego i społecznego uczniów.

Potrzebę równowagi między troską o ograniczanie rozwoju epidemii, a troską o dobrą kondycję psychiczną uczniów obrazuje poniższy diagram.



Przez większą część trwania czasu epidemii działania na rzecz jej ograniczenia były traktowane jako absolutny priorytet. Po roku od wybuchu epidemii widzimy, że wynikający z niej kryzys bardzo się przedłuża, a epidemia wchodzi w kolejne fazy lecz nie wygasa. Na tym etapie konieczne jest wprowadzenie równowagi między priorytetem reżimu sanitarnego a priorytetem ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Właściwa troska o kondycję psychiczną uczniów wymaga umożliwienia im udziału w zajęciach wychowawczych i programach profilaktycznych w okresie nauki zdalnej, hybrydowej i stacjonarnej, ale także stworzenia możliwości realizacji pasji, zażywania ruchu na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą udziału w zajęciach sportowych, kontaktu offline z innymi. Rozszerzenie oferty takich zajęć należy wprowadzać metodami zapewniającymi bezpieczeństwo epidemiczne, a nie całkowicie z nich rezygnować.

Im szersza będzie gama zajęć dających okazję do wsparcia psychicznego oraz zdrowego rozwoju w różnych dziedzinach, tym mniej będzie dzieci i młodzieży potrzebującej profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Zarówno codzienne obserwacje potoczne rodziców i nauczycieli, jak i badania naukowe⁶⁶ jednoznacznie pokazują, że dla dzieci i młodzieży bardzo dotkliwy jest brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, brak możliwości realizacji pasji i zainteresowań w czasie wolnym czy też brak ruchu, sportu i dostępu do niezbędnej infrastruktury. Już teraz dużą część uczniów ogarnia apatia, brak energii, bardzo wielu ma także rozregulowany rytm dnia. Stworzenie szerokiego i bezpiecznego dostępu do różnych form kontaktu i działania (na przykład spotkania wychowawcy z małą grupą uczniów na spacerze, krótkie wycieczki w plener lub do muzeum, zajęcia na boisku szkolnym lub sali gimnastycznej dla mniejszych grup, koła zainteresowań, otwarcie pracowni artystycznych i domów kultury) pomoże dzieciom i młodzieży w powrocie do normalności, codziennej dyscypliny, realizacji dążeń.

⁶⁶ J.W.

Dla realizacji tego postulatu fundamentalne jest uruchomienie możliwości kadrowych i lokalowych jakimi dysponują szkoły i samorządy, które je prowadzą.

Wypełnienie Rekomendacji 5 pomoże poradzić sobie ze skalą wyzwania, jakim jest wsparcie psychiczne milionów dzieci. Nie można i nie należy upatrywać rozwiązania wyłącznie w rozbudowywaniu sieci pomocy psychologicznej. **Umożliwienie dzieciom zdrowego, konstruktywnego i zgodnego z ich potrzebami rozwojowymi spędzania czasu jest formą profilaktyki uniwersalnej, która może być najszerzej dostępna dzięki już istniejącym zasobom.**

Potrzeba równowagi pomiędzy działaniami na rzecz zdrowia psychicznego a bezpieczeństwem sanitarnym dotyczy również realizacji szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego, w tym zwłaszcza sprawdzonych, opartych na podstawach naukowych programów profilaktyki problemów dzieci i młodzieży. **Ochrona dzieci przed przemocą, uzależnieniami (w tym uzależnieniami behawioralnymi, których eskalacja może być skutkiem czasu pandemii), przemocą i innymi problemami jest tak ważna, że po okresie radykalnego ograniczenia skali działań profilaktycznych, należy do nich jak najszybciej powrócić.**

Część programów profilaktycznych da się realizować online. Inne można realizować w reżimie sanitarnym, jeśli tylko w danym okresie szkoła będzie funkcjonować hybrydowo lub stacjonarnie. Trzeba jednak koniecznie pamiętać, że **zasady reżimu sanitarnego dla działań profilaktycznych bezpośrednio chroniących zdrowie psychiczne uczniów powinny być odrębnie opracowane.** Nawet, jeśli w normalnym funkcjonowaniu szkoły pewne ograniczenia muszą być bardziej ścisłe, to jest możliwe opracowanie bezpiecznych procedur, które umożliwiają realizację skutecznych programów profilaktycznych w zgodzie z ich zasadami. Każdy program profilaktyczny oparty na naukowych podstawach ma jasno określone standardy realizacji, od których przestrzeganie zależy jego skuteczność. **Jeśli występuje kolizja między jakimś standardem programu profilaktycznego a konkretną regułą sanitarną, to należy wypracować rozwiązanie, które pogodzi obie potrzeby – troski o zdrowie psychiczne poprzez wdrożenie skutecznej profilaktyki i troskę o ograniczenie liczby zakażeń.** Doświadczenia praktyczne z września i października 2020, kiedy szkoły działały stacjonarnie, a nie było tego typu instrukcji ze strony MEiN, dowodzą, że bez specjalnych odgórnych wskazań dyrektor szkoły prawie zawsze woli zrezygnować z działań profilaktycznych niż ryzykować zarzut, że ignоруje zasady epidemiczne.

W obliczu zagrożeń psychicznych, na jakie narażone są dzieci i młodzież, dbałość o bezpieczeństwo epidemiczne musi być rozsądnie godzona z dbałością o zdrowie psychiczne. Należy brać obie te potrzeby pod uwagę i szukać rozwiązań.

Realizacja rekomendacji 5 raportu jest jednocześnie sposobem wdrożenia w życie **DRUGIEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

2. O problemach i profilaktyce myśl w sposób zintegrowany [wtedy rozwiązania będą całościowe a nakłady ekonomiczne]

W zintegrowanym podejściu do profilaktyki kluczowe jest spostrzeganie poszczególnych zagrożeń w kontekście wzajemnych powiązań między nimi oraz związanych z nimi czynników ryzyka i ochrony. Tylko kompleksowe patrzenie na potrzeby uczniów pozwala osiągnąć równowagę w przeciwdziałaniu tak

odmiennego typu zagrożeniom, jak obecnie epidemia COVID-19 z jednej strony, a problemy wynikające z osłabienia kondycji psychicznej z drugiej.

Realizacja rekomendacji 5 raportu w tym zakresie, w jakim wskazuje na znaczenie otworzenia uczniom szerszych możliwości rozwoju pasji, zainteresowań i różnych form zdrowej aktywności jest sposobem wdrożenia w życie **CZWARTEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

4. Buduj na wartościach i marzeniach młodzieży [wtedy przyjmą zdrowy styl życia jako środek do ważnych dla nich celów]

Praktyczne doświadczenia działań profilaktycznych w czasie epidemii pokazują ponadto, że w okresie tak silnego skupienia na doraźnych problemach będących jej skutkiem, młodzież potrzebuje i bardzo dobrze przyjmuje każdą możliwość refleksji nad marzeniami i celami życiowymi oraz każdą możliwość rozwoju pasji i zainteresowań.

II.2.6. Rekomendacja 6 – najszybszy możliwy powrót do nauczania stacjonarnego

Rekomendacja 6:

Zalecany jest jak najszybszy powrót do nauczania stacjonarnego lub przynajmniej hybrydowego wszystkich uczniów (jeśli nie w całej Polsce, to choćby w pojedynczych regionach, jeśli tylko względy epidemiologiczne na to pozwolą). W szczególności wskazany jest powrót do szkół uczniów klas maturalnych i klas ósmych, które poddane są silniejszej presji i mają większe obawy o przyszłość niż inne roczniki.

Wiemy, że MEiN na podstawie własnego rozeznania dąży do jak najszybszego powrotu tych roczników do szkół. Zwracamy jednak uwagę na to, że **pomimo perspektywy bliskich egzaminów część uczniów z tych roczników nie będzie w stanie uczyć się efektywnie z powodu złej kondycji psychicznej**. Tym uczniom trzeba zapewnić wsparcie psychologiczne, aby pomóc im się odblokować z przeżywanych lęków i stresów i wejść na tory konstruktywnych przygotowań do egzaminów. Czas przeznaczony na tę pomoc nie będzie zmarnowany. Przeciwnie, może wzmocnić motywację do nauki i wiarę we własne siły. **Zaniechanie wsparcia psychicznego uczniów z klas maturalnych i klas ósmych może u niektórych z nich prowadzić do poważnych zaburzeń z depresją, myślami samobójczymi i samookaleczeniami włącznie.** Uczniowie, którzy najciężiej przeżywali czas epidemii, a także ci, którzy mieli najstabsze możliwości techniczne nauki online mogą mieć poczucie, że „pociąg odjechał, a oni zostali na peronie”.

Powrót do nauczania stacjonarnego wiąże się z nowymi trudnościami związanymi z adaptacją do innego rytmu dnia, dyscypliny szkolnej oraz funkcjonowania w grupie rówieśniczej w kontakcie bezpośrednim. Pomoc uczniom w pokonaniu tych trudności to ważne zadanie do realizacji przed tym powrotem i w okresie po powrocie.

Jest to zadanie, które trzeba zrealizować w skali masowej – wszystkich uczniów, wszystkich szkół. Z tego powodu centralną rolę powinna w nim odegrać cała kadra pedagogiczna szkoły z dyrektorem na

czele. **Potrzebny jest okres adaptacyjny polegający na sukcesywnym, stopniowym powrocie do normalnych wymagań i rygorów szkolnych.**

W okresie adaptacyjnym warto na przykład:

- Z większą wyrozumiałością podejść do spóźnień.
- Sprawdzanie poziomu wiedzy (sprawdziany, odpytywanie, prace domowe) wprowadzać stopniowo
- Przypominać o zasadach zachowania i komunikacji w szkole wychodząc z założenia, że uczniowie naprawdę mogli o nich zapomnieć
- W sytuacjach niesubordynacji uczniów lub problemowych zachowań podejmować rozważne działania, które łączą stawianie granic z zainteresowaniem i zrozumieniem sytuacji ucznia
- Zorientować się w poziomie zaległości poszczególnych uczniów bez przyjmowania założenia, że są one ich winą i z gotowością do pomocy
- W miarę możliwości wykorzystać pozytywny wpływ kontaktu z przyrodą jako czynnika pomagającego w „detoksie” od sieci i odpowiadającego na potrzebę ruchu, świeżego powietrza, patrzenia w dal.
- Zainteresowanie problemami uczniów i danie im możliwości dialogu, podzielenia się swoimi odczuciami.
- Przeznaczenie czasu na swobodne rozmowy i bycie z uczniami

II.2.7. Rekomendacja 7 – wykorzystanie potencjału wychowawców

Rekomendacja 7:

Należy w pełni wykorzystać potencjał zawarty w pracy wychowawczo-profilaktycznej wychowawców szkolnych i w lekcjach wychowawczych. Wsparcie psychiczne ze strony wychowawców to działanie o skali najbardziej masowej. Konieczne jest uświadomienie wychowawcom ich roli i wpływu oraz wskazanie prostych sposobów troski o kondycję psychiczną uczniów (zwykłe rozmowy, zainteresowanie przeżyciami uczniów, proste zabawy integracyjne, wstępne rozpoznanie dotyczące liczby uczniów o bardzo złej kondycji psychicznej, którzy mogą wymagać większej pomocy).

Docenienie roli wychowawcy jest pilną potrzebą czasu epidemii, ale może stanowić ważny krok w trwałej odbudowie ETOSU WYCHOWAWCY, który jest głęboko zakorzeniony w polskiej tradycji i kulturze, a który w ostatnich dziesięcioleciach stopniowo zanikał.

W obecnej sytuacji zniechęcenia, spadku aktywności i motywacji uczniów oraz obaw społecznych przed powrotem do nauczania stacjonarnego, **kluczową rolę mogą odegrać wychowawcy klas**. Pełne wykorzystanie dostępnych im środków, takich jak odpowiednio przygotowane lekcje wychowawcze czy rozmowy z uczniami lub rodzicami mogące prowadzić do szybkiego diagnozowania problemów (np. niepokojące zachowania, przedłużająca się nieobecność, brak kontaktu) to pierwszy krok zapobiegania poważniejszym problemom psychicznym czy wypadnięciu dziecka z systemu.

Z badań IPZIN i licznych doświadczeń praktycznej współpracy w szkołach wynika, że nauczyciele i wychowawcy często nie doceniają swojego wychowawczego i życiowego wpływu na uczniów, który wykracza daleko poza wiedzę z określonych przedmiotów. Jednocześnie powszechne jest wśród nich oczekiwanie, że wsparcie i pomoc psychologiczna to zadanie dla specjalistów – psychologów i pedagogów.

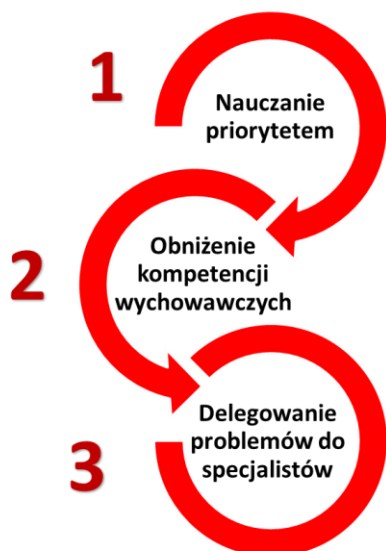
Świadomość własnego wpływu po stronie wychowawców i nauczycieli przekładająca się na konkretne działania (dobrze przygotowane lekcje wychowawcze, tworzenie życzliwego, akceptującego

klimatu w klasie, zainteresowanie i rozmowy z uczniami budzącymi niepokój) może znacząco ograniczyć liczbę uczniów, którzy będą faktycznie potrzebowali pomocy specjalistycznej.

Wzmocnienie i wykorzystanie potencjału wychowawców jest potrzebą czasu epidemii. Zarazem **obecna sytuacja kryzysu epidemicznego jest to okazją do wprowadzenia trwałych zmian podwyższających znaczenie wychowania i odbudowujących silnie obecny w polskiej tradycji kulturowej etos wychowawcy.**

Poniższy diagram ilustruje w prosty sposób istotę mechanizmu obniżania się kompetencji wychowawczych nauczycieli oraz mechanizmu wzrostu kompetencji wychowawczych. Rozwiązania systemowe przyjęte w związku z sytuacją kryzysową wynikającą z pandemii COVID-19 powinny być tak pomyślane, by nie służyły tylko doraźnie, ale by trwale uruchomiły pozytywny mechanizm wzrostu kompetencji wychowawczych nauczycieli, co będzie owocowało zapobieganiem znacznej części problemów na ich wczesnym etapie z użyciem środków nie wymagających zaawansowanej wiedzy z zakresu diagnozy psychologicznej czy psychoterapii.

Obniżanie się kompetencji wychowawczych nauczycieli



Wzrost kompetencji wychowawczych nauczycieli



W odbudowie etosu wychowawcy pomóc może rozumienie czynników powodujących obniżanie się lub, przeciwnie, wzrost kompetencji wychowawczych nauczycieli. Kilka wybranych, ale niewątpliwie istotnych czynników zostało przedstawionych poniżej. Wiele z wymienionych czynników można włączyć w trybie bardzo szybkim (czynnik 1 – priorytet wychowania; czynnik 2 – priorytet szkoleń z obszaru wychowania i profilaktyki; czynnik 4 – uruchomienie działań popularyzujących wiedzę o znaczeniu wpływu wychowawczego nauczycieli). Inne wymagają nieco więcej refleksji i pracy (czynnik 3 – wzrost znaczenia szkoleń z obszaru wychowania, profilaktyki w ścieżce awansu zawodowego).

Czynniki powodujące obniżanie się kompetencji wychowawczych nauczycieli

1. Systemowy priorytet nauczania kosztem wychowania
2. Mała ilość szkoleń zwiększających kompetencje wychowawcze
3. Za małe znaczenie wychowania w ścieżce awansu zawodowego
4. Niewiara we własne siły i znaczenie własnego wpływu, brak dostępu do źródeł naukowych ukazujących rolę wychowawcy w życiu ucznia

Czynniki powodujące wzrost kompetencji wychowawczych nauczycieli

1. Systemowe zrównanie priorytetu wychowania i profilaktyki z nauczaniem
2. Priorytet szkoleń zwiększających kompetencje wychowawcze
3. Wzrost znaczenia wychowania w ścieżce awansu zawodowego
4. Działania pokazujące nauczycielom znaczenie ich wpływu wychowawczego (badania naukowe, konkretne przykłady przemiany życia ucznia)

ODBUDOWA ETOSU WYCHOWAWCY

Jednym z podstawowych narzędzi wychowawczych, jakimi dysponuje szkoła, jest lekcja wychowawcza.

Godziny wychowawcze mają ogromne znaczenie zarówno w planie nauki zdalnej, jak i po przejściu do hybrydowej lub stacjonarnej:

- stanowią obecnie podstawowy kanał komunikacji między wychowawcą i jego klasą.
- pozwalają na monitorowanie grupowych i indywidualnych nastrojów i oceny powszechności zgłaszanych problemów przez uczniów,
- są miejscem rozwoju bardziej swobodnych interakcji między uczniami oraz między uczniami a nauczycielem.
- stwarzają możliwość wykorzystania czasu na oddziaływania profilaktyczne prowadzone przez:
 - wychowawców
 - specjalistów szkolnych.

Badania IPZIN opisane w części 1 raportu pokazują konkretne oczekiwania uczniów wobec lekcji wychowawczych. W większości są to potrzeby łatwe do zaspokojenia przez wychowawcę. **Uczniowie młodszy (6-7 klasa) w większym stopniu potrzebują wspólnego spędzania czasu w sposób wesoły, zabawny, a także wyjść klasowych poza szkołę. Natomiast uczniowie starsi mają większe zapotrzebowanie rozmowami o „sobie” i własnym samopoczuciu, a także o klasie, relacjach, szkole i edukacji.** Co ciekawe, uczniowie w różnym wieku w podobnym stopniu zgłaszali potrzebę rozmów o aktualnej sytuacji na świecie i problemach dręczących świat, także problemach społecznych.

Wsparcie ze strony wychowawców to działanie o najbardziej masowym zasięgu. Proste sposoby troski o kondycję psychiczną uczniów w makro skali (zwykle rozmowy, zainteresowanie przeżyciami uczniów, rozpoznanie dotyczące uczniów o wyrażnie gorszej kondycji psychicznej) mogą w bardzo istotny sposób tę kondycję poprawić – przynajmniej u tych uczniów, których stan nie jest na tyle niepokojący, by potrzebowali pomocy specjalistycznej.

Z badań wynika także, że **lekcjami wychowawczymi nie są zainteresowani ci uczniowie, którzy czują się najbardziej przeciążeni nauką i kontaktem z komputerem.** Jednocześnie okazuje się, że o ile 80% badanych wychowawców prowadzi lekcje wychowawcze, to odsetek ten jest znacznie niższy wśród wychowawców odczuwających silny stres i przeciążenie prowadzeniem edukacji zdalnej.

Wychowawca jest osobą, która często może jako pierwsza dostrzec i rozpoznać pojawiające się problemy. Jest to łatwiejsze w nauczaniu stacjonarnym, gdy widzimy całe zachowanie ucznia, a trudniejsze, chociaż także możliwe w nauczaniu zdalnym.

Nauczycielom i wychowawcom, którzy sami są w stanie silnego stresu lub przygnębienia potrzebna jest dyskretna i skuteczna pomoc. W przeciwnym razie nie będą w stanie sprostać swoim zadaniom wychowawczym. Wszyscy doświadczamy przedłużającej się sytuacji kryzysowej. Osoby, którym jest najtrudniej powinny być wspierane wewnątrz systemu (na przykład inny wychowawca może doradzić w sprawie lekcji wychowawczej, pedagog szkolny może zastąpić w jej prowadzeniu, pracownik poradni udzielić wsparcia wychowawcy).

II.2.8. Rekomendacja 8 – potrzeba współpracy poziomej i wsparcia dla dorosłych pomagających uczniom

Rekomendacja 8:

Konieczna jest bardziej intensywna, dwustronna współpraca nauczycieli i wychowawców (którzy są najbliższymi uczniów) z pedagogiem/psychologiem szkolnym oraz pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Od nauczycieli i wychowawców wymaga to sprawnego przekazywania informacji o zaobserwowanych problemach oraz gotowości do podwyższania własnych kompetencji wychowawczych i psychologicznych.

Od pedagogów i psychologów szkolnych oraz specjalistów z PPP wymaga to:

- aktywnego włączania się do bezpośredniej pracy profilaktycznej i bezpośredniego wsparcia uczniów i rodziców (w przypadku pracowników PPP także na miejscu w szkole);
- wspierania doradczego i szkoleniowego nauczycieli (także szkolenia przywarsztatowego) w zakresie identyfikowania problemów u uczniów oraz prowadzenia wspierających zajęć wychowawczych, integracyjnych, profilaktycznych.
- udzielania konsultacji, wsparcia superwizyjnego lub pomocy psychologicznej nauczycielom, wychowawcom, pedagogom czy psychologom, którym szczególnie trudno jest wspierać uczniów, gdyż sami przeżywają stan silnego przygnębienia epidemią, przemęczenia lub przechodzą inny kryzys psychiczny.

Rolę wychowawców, pedagogów i psychologów w czasie epidemii można porównać do roli ratowników. Zgodnie z zasadą ratownictwa – w pierwszej kolejności trzeba dbać o bezpieczeństwo i zdolność do działania samych ratowników, by mogli oni udzielać skutecznej pomocy innym. Trudne byłoby zapewnienie potrzebnego wsparcia w powszechnej skali nauczycielom, czy pedagogom z setek szkół. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest postawienie na wewnętrzną samopomoc kadry pedagogicznej w poszczególnych placówkach wspomaganą jedynie w sytuacji wyższej konieczności przez zewnętrznych specjalistów.

Wychowawcy i nauczyciele przedmiotowi często pierwsi dostrzegają problemy uczniów. Mogą oni i powinni udzielać wsparcia za pomocą dostępnych im środków. W przeprowadzeniu rozpoznania kondycji psychicznej poszczególnych uczniów, niekorzystnych konsekwencji okresu zdalnej edukacji oraz aktualnej sytuacji wychowawczej w klasie wychowawcom może pomóc najprostszy środek, jakim jest podejmowanie rozmów z uczniami i uważne słuchanie opinii i odczuć. Użyteczne może być organizowanie debat społecznych, także w formie online, kierunkujących energię uczniów, redukujących frustrację

związaną z izolacją społeczną i brakiem wysłuchania, zrozumienia ze strony dorosłych. Tego typu debata może zarazem spełnić funkcję diagnostyczną i terapeutyczną.

Bardzo duże znaczenie ma wsparcie doradcze i szkoleniowe wychowawców przez pedagogów i psychologów czy to ze szkoły, czy z PPP, czy wreszcie z innych instytucji, w tym pozarządowych. Im więcej kompetencji przekazanych do rąk wychowawców, tym szerszy zakres oddziaływań i więcej uczniów objętych troską.

W sytuacjach problemowych wykraczających poza kompetencje wychowawców ważna jest sprawność komunikacji i jakość współpracy z pedagogami i psychologami (zarówno pracującymi w szkole, jak w poradniach), którzy mogą udzielić skutecznego wsparcia różnym członkom społeczności szkolnej (uczniom, rodzicom, a także samym nauczycielom). Jest to szczególnie ważne w okresie edukacji zdalnej oraz w pierwszych tygodniach po powrocie do edukacji stacjonarnej, kiedy to można się spodziewać problemów adaptacyjnych u części uczniów. W kluczowym okresie powrotu do nauczania stacjonarnego lub przejścia na nauczanie hybrydowe może nastąpić kumulacja potrzeb z zakresu diagnozy problemów i wsparcia psychologicznego. W tym okresie pracownicy PPP powinni być otwarci na potrzeby dotyczące ich pomocy na terenie szkół, a nie tylko w swoich poradniach.

Po tak długo trwającej sytuacji kryzysowej bardzo wielu uczniów będzie wymagało różnych form pomocy i wsparcia. W wielu szkołach niezbędne może się okazać wsparcie ze strony pracowników poradni na miejscu w szkole – w szczególności dotyczy to szkół i placówek, które nie zatrudniają specjalistów.

Na etapie przejścia od nauczania zdalnego do hybrydowego lub stacjonarnego niezbędne jest zdobycie bardzo szybkiego rozeznania w sytuacji poszczególnych uczniów, ich kondycji psychicznej i zdolności do funkcjonowania w grupie, utrzymania dyscypliny szkolnej i koncentracji na nauce. Okres nauczania zdalnego był łącznie tak długi, że wiele dzieci będzie potrzebowało okresu adaptacji, a niektóre mogą być wręcz zagrożone wypadnięciem z systemu. Ponieważ rozpoznanie sytuacji musi być zrobione szybko i objąć całą populację uczniów, konieczne jest zaangażowanie w ten proces wielu osób: wychowawców, psychologów, pedagogów zarówno szkolnych jak i pracujących w poradniach.

Rola poradni psychologiczno-pedagogicznych w działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego jest niezwykle ważna i nie powinna być ograniczana do wydawania opinii i oceny umiejętności szkolnych. Niezbędne jest planowanie i realizowanie we współpracy ze szkołą postępowania postdiagnostycznego i dalsza skuteczna pomoc dziecku i jego rodzinie. Niezwykle ważna jest także troska o zwiększenie dostępności do terapii rodzinnej po trudnym dla wszystkich okresie, po którym wielu rodziców czuje się wypalonych, a w wielu rodzinach nawarstwiły się konflikty.

Bliższa współpraca wychowawców z psychologami i pedagogami, która w obecnej sytuacji jest koniecznością, może przynieść pozytywny skutek w postaci trwałego podwyższenia kompetencji psychologiczno-pedagogicznych wśród nauczycieli.

II.2.9. Rekomendacja 9 – szeroka realizacja skutecznych programów profilaktycznych dostosowanych do potrzeb czasu epidemii

Rekomendacja 9:

Niezbędna jest szeroka realizacja skutecznych i sprawdzonych programów profilaktycznych, które pomogą zapobiec odreagowywaniu stresów czasu epidemii w szkodliwe sposoby i „rozhamowaniu” po rozluźnieniu reżimu sanitarnego, zakończeniu okresu izolacji i powrocie dzieci i młodzieży do grup rówieśniczych. Doświadczenia praktyczne nagromadzone w okresie epidemii jednoznacznie pokazują, że udzielenie wsparcia psychicznego oraz osiągnięcie celów profilaktycznych jest możliwe także poprzez

działania w formie online. Programy profilaktyczne oparte na podstawach naukowych realizowane po powrocie do nauki stacjonarnej powinny być realizowane zgodnie ze standardami gwarantującymi ich skuteczność. W niektórych przypadkach może to wymagać odpowiedniego dostosowania form reżimu sanitarnego w taki sposób, aby uzyskać maksymalne efekty profilaktyczne przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa epidemicznego.

Brak działań profilaktycznych w okresie przedłużającego się stanu kryzysowego związanego z epidemią COVID-19 w krótkim okresie doprowadzi do znacznego pogorszenia się stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a w długim okresie spowoduje falę wzrostu zachowań ryzykownych i problemów (w tym nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, uzależnień behawioralnych, itp.) oraz przełoży się na straty rozwojowe w wielu obszarach. Koszty społeczne i finansowe zaniechania działań profilaktycznych wielokrotnie większe niż suma kosztów działań profilaktycznych i pomocowych.

Oznacza to, że niezbędne jest jak najszersze podejmowanie działań profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży, które będą niezbędnym wsparciem dla wszystkich uczniów, a zwłaszcza dla nastolatków najciężej przeżywających czas epidemii, a jednocześnie pomocą dla rodziców i wychowawców, którzy sami zmagają się z wieloma trudnościami czasu epidemii.

Połączenie czynników takich jak: zamknięcie szkół, koncentracja uwagi władz gmin i dyrekcji szkół na problematyce COVID-19 oraz dopuszczone ustawowo przekierowanie znacznej części środków z profilaktyki na bezpośrednie potrzeby związane z medycznymi i sanitarnymi potrzebami w dobie epidemii doprowadziło do bezprecedensowej zapaści w działaniach profilaktycznych. Przedłużanie tej zapaści i **brak energicznych działań na rzecz przywrócenia profilaktyki będzie oznaczało trudne do odrobienia straty w zdrowiu publicznym, w odniesieniu do grupy najbardziej wrażliwej - dzieci i młodzieży.**

W polskim systemie profilaktyki jest szereg sprawdzonych programów o potwierdzonej skuteczności. Część z nich została dostosowana do szczególnych potrzeb i wyzwań czasu epidemii (w tym także do trybu pracy online).

Najnowsze wyniki badań nad efektami dwóch programów profilaktycznych online zostały zaprezentowane w części 1 niniejszego raportu. Potwierdzają one przydatność i skuteczność tych oddziaływań.

Realizacja rekomendacji 9 raportu jest jednocześnie sposobem wdrożenia w życie **SZÓSTEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

6. Szukaj maksymalnych efektów przy optymalnych kosztach **[wtedy włożony wysiłek ma największy sens]**

Tylko działania o sprawdzonej jakości przynoszą efekty. Dowolne kwoty wydane na oddziaływania nieskuteczne nie przekładają się na rozwiązanie problemów.

Istotne cechy programów profilaktycznych dostosowanych do czasu epidemii

W oddzielnej ekspertyzie przygotowanej przez IPZIN dla PARPA zawarte są bardziej szczegółowe wskazania dotyczące dostosowania działań z obszaru profilaktyki do czasu epidemii. Istotne cechy, które powinny mieć programy wdrażane w czasie epidemii wymienione zostały poniżej:

- 1. Koncentrować się bardziej na wsparciu psychicznym i emocjonalnym dzieci i młodzieży, niż na podejmowaniu zagadnień szczegółowych związanych z konkretnymi zagrożeniami** (takimi jak alkohol, narkotyki, dopalacze, przemoc, uzależnienia behawioralne, itp.).
Sama możliwość kontaktu ze wspierającym dorosłym jest w sytuacji kryzysowej ważniejsza, niż profilaktyczna treść, którą porusza.

Nie oznacza to pomijania tematyki związanej z poszczególnymi zagrożeniami lecz zmianę proporcji – więcej elementów wzmacniających i wspierających, mniej koncentracji na szczegółowym zagrożeniu. W warunkach edukacji zdalnej typem zagrożeń, którym warto poświęcić nieco więcej uwagi są uzależnienia behawioralne.

- 2. Koncentrować się na zwiększaniu odporności dzieci i młodzieży na negatywne skutki sytuacji kryzysowej poprzez uczenie ich takich sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, które bazują na naturalnych, dostępnych dla każdego indywidualnych zasobach wewnętrznych** (np. marzenia i cele życiowe, podstawowe wartości ogólnoludzkie, ważne więzi z innymi, posiadane talenty i umiejętności).
W sytuacji kryzysowej kluczowa jest szybka mobilizacja już posiadanych, a często nieuświadomianych zasobów. Dopiero, gdy one okażą się niewystarczające, potrzebna jest zewnętrzna pomoc.

Myślenie o zewnętrznej pomocy specjalistycznej jako o panaceum na wszystkie trudności uczniów czy rodziców jest błędne. Zewnętrzna pomoc powinna uzupełniać zmobilizowane możliwości jednostki, a nie zastępować próbę uruchomienia własnego potencjału.

- 3. Wzmacniać naturalne zasoby wsparcia dostępne w najbliższym otoczeniu dzieci i młodzieży (rodzice i rodzina, wychowawcy, pedagog szkolny, itd.)**

W sytuacji kryzysowej potrzebne są działania uświadamiające dorosłym jak duży i ważny jest ich wpływ na dzieci i młodzież, a zarazem budujące jedność i solidarność dorosłych (np. rodziców i nauczycieli) we współpracy na rzecz dzieci i młodzieży.

Z jednej strony chodzi tu o profesjonalne szkolenia psychoedukacyjne, które zwiększyłyby kompetencje rodziców i nauczycieli, a z drugiej o świadome działania budujące jedność i dobry klimat pomiędzy w środowiskach szkolnych i wychowawczych (także klimat na linii uczniowie-nauczyciele-rodzice).

- 4. Dawać okazję do modelowania, przez profesjonalistów. postaw i rozwiązań, które dorośli z najbliższego otoczenia dzieci i młodzieży uczestniczący w działaniach profilaktycznych będą mogli wykorzystać w swoich własnych działaniach wspierających.**

Profesjonalne działania profilaktyczne mogą stanowić okazję do modelowania przez profesjonalistów postaw i rozwiązań, które dorośli z najbliższego otoczenia dzieci i młodzieży uczestniczący w działaniach profilaktycznych (rodzice i nauczyciele) będą mogli wykorzystać w swoich własnych działaniach wspierających.

Działania profilaktyczne prowadzone przez trenera/psychologa/pedagoga biegłego w działaniach wychowawczych (także prowadzonych online) mogą stać się nieocenionym wzorem dla codziennych działań wychowawczych nauczycieli, którzy nie wiedzą jak podejmować zadania wychowawcze w warunkach epidemii. Jest to kolejna droga, na której wychowawcy mogą zyskać przywarsztatowo dodatkowe kompetencje psychologiczno-pedagogiczne.

Myślą przewodnią czterech powyższych cech dobrych programów wspierających młodzież w sytuacji kryzysowej jest odwoływanie się do istniejących zasobów wewnętrznych i zewnętrznych. Specjaliści z zakresu interwencji kryzysowej przestrzegają przed działaniami, w których pomoc świadczona z zewnątrz skłania do zdania się na innych (np. specjalistów, psychoterapeutów), w sytuacji gdy wciąż możliwe byłoby zmobilizowanie wewnętrznego systemu odporności lub uruchomienie efektywnego, naturalnego systemu wsparcia w najbliższym otoczeniu.

Podstawowe kryteria oceny programów profilaktycznych w czasie epidemii COVID-19 (z ekspertyzy IPZIN dla PARPA, 04.12.2020⁶⁷)

W okresie epidemii i pracy zdalnej nie jest możliwe oparcie się na programach wpisanych do „Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego”, ponieważ były one tworzone do realizacji w zupełnie innych warunkach. Uargumentowaną propozycję jakimi kryteriami kierować się mogą gminy, szkoły i placówki przy wyborze programu profilaktycznego zawarliśmy w/w ekspertyzie⁶⁸ opracowanej na zlecenie PARPA.

Poniżej cytujemy ten zbiór kryteriów, gdyż może on być pomocą w wyborze dostępnych programów lub tworzeniu nowych oddziaływań.

Skoro w warunkach epidemii i pracy zdalnej nie jest możliwe oparcie się wyłącznie na programach wpisanych do Systemu rekomendacji, to jakimi kryteriami się kierować wybierając program dla gminy, szkoły lub innej placówki?

Kryterium 1

Program został opracowany przez autorów, którzy są doświadczonymi profilaktykami i mają już w swoim dorobku programy wpisane do „Systemu rekomendacji”.

Jest to kryterium najprostsze i podstawowe. W sytuacji kryzysowej potrzebne są skrócone ścieżki decyzyjne. Autorzy, którzy mają w swoim dorobku solidne programy o udowodnionej skuteczności z wysokim prawdopodobieństwem oprą nowy program (lub adaptację istniejącego) na szerokiej wiedzy profilaktycznej, w tym na uznanych teoriach i na wiedzy o skutecznych strategiach profilaktycznych. Zaufanie sprawdzonym autorom jest kryterium łatwym do zastosowania.

Kryterium 2

W opracowaniu programu uwzględniona została diagnoza aktualnej sytuacji kryzysowej w odniesieniu do dzieci/młodzieży, rodziców, wychowawców.

Bez diagnozy sytuacji nie ma skutecznego działania. Diagnoza może mieć formę badań empirycznych, ale nie musi. Dobrą formą diagnozy mogą być także wywiady przeprowadzone z szeregiem pedagogów szkolnych, nauczycieli i rodziców. Autorzy mogą się też odwołać do miarodajnej diagnozy sytuacji opracowanej przez kogoś innego.

⁶⁷Grzelak Sz., Żyro D., Siellawa-Kolbowska E., Szawiński L., *Profilaktyka na czas pandemii. Potrzeby, priorytety i rekomendacje dotyczące działań w zakresie profilaktyki używania substancji psychoaktywnych oraz innych problemów dzieci i młodzieży w czasie epidemii Covid-19*, Warszawa 2020,
<https://www.parpa.pl/images/file/Ekspertyza%20IPZIN%20pod%20kierunkiem%20dr%20Sz.%20Grzelaka.pdf>.

Kryterium 3

Prowadzenie systematycznego monitoringu działań oraz ewaluacji (w takim wymiarze i trybie, jaki jest wykonalny w warunkach epidemii) oraz uwzględnianie wyników do modyfikowania programu.

Prowadzenie monitoringu lub prostej ewaluacji zawsze jest możliwe i nie ma usprawiedliwienia dla jego braku – zwłaszcza gdy opracowany program jest nowatorski i nie jesteśmy w stanie przewidzieć niektórych jego mankamentów. W warunkach pracy zdalnej wystarczy nietypowy problem informatyczny, by uniemożliwić dalszą efektywną pracę. Dlatego też monitoring powinien uwzględniać nie tylko wymiar merytoryczny, ale także techniczno-informatyczny.

Kryterium 4

Program powinien bazować na przeszkolonej kadrze, która posiada doświadczenie w prowadzeniu innych rekomendowanych programów profilaktycznych.

Warunki reagowania kryzysowego wymagają szybkiego przygotowania kadry do działania. Nie ma czasu na szkolenie od podstaw. Dobry trener sprawdzonego programu profilaktycznego posiada umiejętności, które wykorzysta w pracy opartej o nowy program. Ze względu małą ilość czasu na szkolenie kadry, programy opracowywane na czas epidemii powinny bazować, o ile to możliwe, na znanych im elementach.

W szkoleniu trenerów zupełnie osobnym modułem staje się nauka współpracy ze sprzętem i oprogramowaniem nadającym jakość działaniom online. Jest wskazane, by każda realizacja programu była prowadzona przez dwóch trenerów, co ułatwia jednocześnie radzenie sobie z nawiązaniem kontaktu z grupą, przekazem treści i problemami techniczno-informatycznymi.

Kryterium 5

Treści programu powinny być dostosowane do sytuacji, gdy nie mamy fizycznego kontaktu oraz nie znamy warunków i okoliczności po stronie uczestników programu. Trzeba dołożyć szczególnych starań, by program był bezpieczny psychicznie.

Warunki pracy zdalnej sprawiają, że możemy nie widzieć reakcji niektórych uczestników na omawiane treści (np. z powodu wyłączonej lub nie działającej kamery uczestnika). Nie wiemy też czy w pomieszczeniu obok któregoś uczestnika nie przebywa młodsze rodzeństwo lub inne osoby. Z tego względu programy profilaktyczne online – zwłaszcza programy profilaktyki uniwersalnej – powinny koncentrować się na treściach bezpiecznych, pozytywnych, wspierających.

Kryterium 6

Dla kategorii programów profilaktyki uniwersalnej w warunkach epidemii najważniejsze jest objęcie dużej liczby dzieci i młodzieży za pomocą krótkich, wspierających działań profilaktycznych, a nie kierowanie rozbudowanych programów do niewielkiej grupy odbiorców.

W sytuacji kryzysowej dzieci i młodzież potrzebują takich form wsparcia, które odwołują się do mobilizacji ich własnego systemu odporności oraz które wzmacniają system wsparcia dostępny w ich najbliższym otoczeniu. Zadaniem programu profilaktycznego w sytuacji kryzysowej jest pomoc uczestnikom w odkryciu ich potencjału oraz uwrażliwienie rodziców i wychowawców na

potrzeby psychiczne dzieci i nastolatków. Dobrze jest, jeśli program zawiera podpowiedzi dla rodziców i wychowawców (a nawet gotowe materiały, konspekty czy filmy), które umożliwią rodzicom i wychowawcom dalsze budowanie na treściach programu. Taki program można zrealizować także w krótkim czasie.

Z tego punktu widzenia błędna jest zamieszczona w Rekomendacjach PARPA dla gmin na rok 2021 wskazówka, by nie korzystać z programów zbyt krótkich, trwających kilka godzin lekcyjnych lecz z programów intensywnych (10-15 godzin), które dają większe szanse na skuteczność. **Zdaniem autorów ekspertyzy w sytuacji kryzysowej szanse na szerszą realizację programów intensywnych są bardzo małe, podczas gdy korzyści z interwencji profilaktycznej za pomocą krótszych form wdrażanych na szerszą skalę są większe. Krótsze programy profilaktyczne można też szybciej dostosować do działań online i szybciej przeszkolić trenerów.**

II.2.10. Rekomendacja 10 – konieczność „uderzeniowej dawki” działań wspierających i profilaktycznych w najbliższym czasie

Rekomendacja 10:

W okresie II semestru roku szkolnego 2020/2021 i I semestru roku szkolnego 2021/2022 potrzebna jest maksymalna intensyfikacja działań mających na celu:

- podniesienie kondycji psychicznej uczniów,
- zbudowanie dobrych relacji i ponowną integrację klas,
- pomoc w adaptacji do rytmu nauki stacjonarnej lub hybrydowej (a być może także pomoc w adaptacji do kolejnego okresu zamknięcia szkół). Potrzebna jest dawka „uderzeniowa” takich działań.

Aby szkoły mogły w szerokiej skali otworzyć się na wzmożone działania profilaktyczno-wychowawcze, konieczne jest formalne dopuszczenie przeznaczenia do 15 godzin dydaktycznych na realizację programów profilaktycznych wspierających psychicznie i uczących umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami czasu epidemii i czasu adaptacji do szkoły stacjonarnej. Dla wybranych klas, w których zostaną zdiagnozowane większe potrzeby w tym zakresie powinna być dopuszczona możliwość przeznaczenia nawet większej ilości godzin dydaktycznych na cele wsparcia wychowawczo-profilaktyczno-psychologicznego.

Pomimo zastosowania dawki „uderzeniowej” konieczna będzie kontynuacja wsparcia wychowawczego i intensywnych działań profilaktycznych w całym roku szkolnym 2021/2022. Rozciągnięcie tych działań w czasie może być wymuszone także przez ograniczoną dostępność skutecznych programów profilaktycznych.

Omówione w części 1 raportu badania, a także wywiady przeprowadzone z psychologami i pedagogami pokazują, że funkcjonowanie dzieci jest bardzo rozregulowane, włącznie z obniżeniem kondycji fizycznej, problemami z koncentracją uwagi wynikającymi z długotrwałej pracy przed ekranem, zaburzeniami rytmu snu i czuwania, wypadnięciem z codziennej dyscypliny związanej z rytmem szkoła-dom-czas wolny oraz funkcjonowania społecznego (w grupie klasowej czy też w rygorach zwykłej dyscypliny szkolnej). Długotrwałe przebywanie przed komputerem wzmogło zjawiska związane z fonoholizmem, syndromem FOMO, uzależnieniem od gier komputerowych czy Internetu.

Żeby skutecznie wyprowadzić uczniów z tego chronicznego już stanu, konieczne jest coś w rodzaju „odwyku” od trybu funkcjonowania online, który powinien być połączony z „uderzeniową dawką” działań ułatwiających odzyskanie witalności życiowej, sił psychicznych i umiejętności społecznych.

W ramach tej „uderzeniowej dawki” powinny być prowadzone różne działania wskazywane w pozostałych rekomendacjach niniejszego raportu. „Uderzeniowa dawka” to nic innego jak koncentracja tych działań w tym czasie, w którym są najbardziej potrzebne – czyli w najbliższych tygodniach i miesiącach.

Potrzebna jest duża różnorodność tych działań, tak jak duża jest różnorodność wrażliwości i potrzeb wśród uczniów. Jednym pomoże bardziej wycieczka do lasu z klasą pod opieką wychowawcy, innym rozmowa o samopoczuciu uczniów na godzinie wychowawczej, innym duża ilość ruchu i możliwość powrotu do zajęć sportowych, a jeszcze innym profesjonalny program profilaktyczny uczący konkretnych sposobów dawania sobie rady z trudnościami i stresami.

Potrzebne są nie tylko działania skierowane do samych uczniów, ale także warsztaty i materiały edukacyjne dla rodziców czy szkolenia dla nauczycieli.

Potrzebne jest nade wszystko zielone światło dla wychowania i profilaktyki ze strony MEiN i organów nadzoru pedagogicznego, aby osoby angażujące się w te działania nie napotykały na bariery i były doceniane za swoją pracę i twórczy wkład. Przykładem takiego zielonego światła jest formalne dopuszczenie przeznaczenia 15 godzin dydaktycznych w semestrze na realizację działań profilaktycznych (da to dyrektorom poczucie bezpieczeństwa, że stawiając na priorytet profilaktyki mają prawo do wykorzystania na ten cel godzin dydaktycznych).

Nieprzewidywalność sytuacji w czasie epidemii COVID-19 sprawia, że w chwili pisania tego raportu nie wiadomo kiedy dokona się powrót do nauczania stacjonarnego w skali całego kraju, czy choćby w niektórych regionach. **„Uderzeniowa dawka” działań mających na celu wzmocnienie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jest potrzebna od zaraz. Niektórych działań nie da się podjąć w trakcie nauczania zdalnego, ale inne można. Należy stosować ogólną zasadę, by używać wszystkich dostępnych w danym momencie środków i podejmować wszystkie te działania, które da się w istniejących ramach realizować.**

Poniżej omówimy kilka przykładowych aspektów i obszarów, które należałoby uwzględnić przygotowując zbiór działań wspierających w ramach „dawki uderzeniowej”.

1. Pomocne zasady i sposób podejścia.

- Skupianie się na uczniach ich potrzebach i aktualnych możliwościach, a nie na spodziewanych osiągnięciach edukacyjnych. Cierpliwość wobec uczniów, dla których edukacja zdalna była nieskuteczna i mają braki w przyswojeniu i opanowaniu materiału. Pomoc w uzupełnieniu i zrozumieniu niezbędnych treści.
- Rozpoczynanie lekcji od chwili swobodnej rozmowy lekcji (samopoczucie, drobne zdarzenia z codzienności, przeżywane troski)
- Wykorzystanie humoru i żartów jako sposobu rozładowania napięć.
- W trybie zajęć online czujność i natychmiastowe reagowanie na absencję dzieci na lekcji, brak aktywności lub inne obserwowane problemy (orientacja w przyczynach, kontakt z rodzicami, ewentualnie podjęcie współpracy w tej sprawie z pedagogiem/psychologiem szkolnym).
- Po powrocie do szkoły wprowadzenie ograniczeń korzystania z telefonów komórkowych w trakcie zajęć szkolnych (także wycieczek, programów profilaktycznych), by uczniowie angażowali się w działania w kontakcie bezpośrednim bez odrywania uwagi do Internetu i rzeczywistości wirtualnej. Zakaz mógłby być wprowadzony systemowo, np. oddanie telefonów

do wychowawcy. Brak możliwości korzystania z telefonów w czasie większości przerw. Ewentualnie jedna przerwa na sprawdzenie telefonu. Rodzice w sprawach pilnych mogą kontaktować się przez sekretariat szkoły.

- Elastyczność siatki godzin i dostosowanie jej do potrzeb wychowawczo-profilaktycznych oraz do ograniczonej dostępności kadry prowadzącej takie zajęcia.

2. Integracja w ramach zespołów klasowych, wycieczki, przyroda.

- Prowadzenie dostosowanych do wieku gier, zabaw lub ćwiczeń integracyjnych podczas lekcji wychowawczych.
- Świadome wzmacnianie relacji rówieśniczych - np. poprzez wprowadzanie prostych wspólnych zadań, które integrowałyby grupę wokół jakiegoś wartościowego działania (obecnie uczniowie "integrują" się sami i nie zawsze konstruktywnie). Zadania powinny być zarazem proste, wartościowe, minimalnie chociaż atrakcyjne dla uczniów.
- W okresie nauczania zdalnego organizowanie wirtualnych wspólnych wycieczek do zamków, teatrów i muzeów.
- Wycieczki i spacer z wychowawcą (a gdy będzie to możliwe zielone szkoły), które pozwalają na pracę nad dobrą kondycją, dostarczają endorfin i zapewniają kontakt z rówieśnikami
- Wprowadzenie spacerów edukacyjnych jako stałych elementów planu lekcji (wspólne wychodzenie z całą klasą lub z grupami rotacyjnie), które połączą cele edukacyjne i integracyjne.

3. Powrót szerokiej oferty zajęć pozalekcyjnych, sportowych i kulturalnych.

- Umożliwienie uczniom udziału w zajęciach pozalekcyjnych pomagających w rozwijaniu zainteresowań i pasji oraz pozwalających na ciekawe i wartościowe spędzenie czasu (zajęcia artystyczne, kluby teatralne i filmowe, zajęcia sportowe).
- Szerokie otwarcie boisk, sal gimnastycznych i basenów dla dzieci i młodzieży (wiele sportów rozgrywa się w naturalnym dystansie i nie ma podwyższonego ryzyka zakażeń).
- Postulowanie przez MEiN do Ministra Kultury i/lub Ministra Zdrowia o otwarcie dla dzieci i młodzieży domów kultury i innych miejsc kultury (np. muzeów, sal wystawowych).

4. Jak najszersza realizacja sprawdzonych programów profilaktycznych.

- Realizacja programów profilaktycznych, które wzmacniają kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, zapobiegają problemom i zachowaniom ryzykownym (w tym uzależnieniom behawioralnym) i spełniają funkcję integracji uczniów w oparciu o pozytywne wartości,
- Prowadzenie treningów komunikacji społecznej pomocnych w powrocie do zasad obowiązujących w kontaktach z innymi, oraz programów spełniających funkcję adaptacyjną, które na nowo pomogą wejść w grupę oraz usprawnią integrację i klimat społeczny grup i klas (zajęcia takie prowadzić mogą doradcy zawodowi, pedagodzy, psycholodzy szkolni, specjaliści z poradni, trenerzy programów profilaktycznych).
- Prowadzenie programów zwiększających kompetencje w zakresie, edukacji emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, mediacji rówieśniczych.
- Korzystanie z dostępnych możliwości przeprowadzenia diagnozy problemów i potencjału uczniów, jako dobrej podstawy dla adekwatnych do potrzeb, skutecznych działań profilaktycznych i wychowawczych. w tym w szczególności programów opartych na dobrej diagnozie aktualnych problemów dzieci i młodzieży.
- Włączenie w działania wychowawcze i profilaktyczne tematyki związanej z organizacją i higieną procesu nauki i czasu wolnego.

5. Organizacja wsparcia psychologicznego.

- Sprawna identyfikacja uczniów, których zachowanie może wskazywać na istnienie głębszych problemów.
- Jak najszybsze objęcie pomocą psychologiczną dzieci i młodzieży, która ma bardzo słabą kondycję psychiczną, a w szczególności tych uczniów, którzy w okresie pandemii doświadczyli jakiejś formy traumy.
- Monitorowanie skuteczności udzielanej pomocy. W razie potrzeby podjęcie kolejnych działań.

6. Działania skierowane do rodziców.

- Poszerzanie wiedzy i kompetencji zainteresowanych rodziców w zakresie dobrej komunikacji, umiejętności wychowawczych poprzez warsztaty lub spotkania prowadzone przez specjalistów (np. warsztaty „Szkoła dla rodziców i wychowawców”).
- Uwrażliwianie rodziców na niepokojące objawy, które mogą świadczyć o poważniejszych trudnościach psychicznych dzieci oraz przekazanie wiedzy o sposobach właściwego reagowania (w oparciu o zaangażowanie psychologów i pedagogów szkolnych, specjalistów z PPP, a także poprzez wskazanie odpowiednich portali internetowych i publikacji).
- Przekazywanie rodzicom wiedzy dotyczącej nadużywania Internetu przez dzieci i młodzież, w tym także sięgania po treści szkodliwe dla ich rozwoju. Informowanie o sposobach rodzicielskiego monitorowania korzystania z Internetu.

Z uwagi na różne możliwości kadrowe i ograniczoną dostępność niektórych działań wymagających zaangażowania profesjonalistów, nie jest możliwe skumulowanie powyżej wymienionych elementów w tym samym krótkim czasie (np. poprzez narzucenie szkołom tygodnia integracji przed powrotem do nauczania stacjonarnego). Ważne jest, by szkoły same mogły w optymalny i dostosowany do swoich możliwości sposób rozplanować „uderzeniową” dawkę działań wspierających uczniów. Będzie to możliwe o tyle, o ile spełniony zostanie postulat systemowego zmniejszenia wymagań edukacyjnych w bieżącym roku szkolnym oraz postulat koniecznej równowagi pomiędzy potrzebami psychicznymi uczniów a bezpieczeństwem epidemicznym.

II.2.11. Rekomendacja 11 – znaczenie dobrych relacji wewnątrz środowisk szkolnych

Rekomendacja 11:

Konieczne jest podjęcie konkretnych działań mających na celu troskę o dobre wzajemne relacje w środowisku szkolnym pomiędzy jego głównymi podgrupami: uczniami, rodzicami i nauczycielami. Należy dostrzegać i podkreślać wszelkie dobre inicjatywy, doświadczenia i zdarzenia we współpracy nauczyciele-rodzice-uczniowie, które pojawiły się w trakcie nauczania zdalnego i trwania epidemii, gdy zaistniała konieczność przebudowania i dostosowania relacji do innych form kontaktu.

Każda forma działania wzmacniającego kondycję psychiczną uczniów będzie wdrażana pełniej, sprawniej i z lepszymi efektami, jeśli relacje pomiędzy nauczycielami, rodzicami i uczniami będą oparte na życzliwości oraz zaufaniu. Doświadczenia praktyczne pokazują, że w szkołach, w których panuje atmosfera nieufności i wzajemnego obwiniania, wzrasta ryzyko pozornej realizacji celów wychowawczych, profilaktycznych czy też związanych ze wsparciem psychicznym. W takich szkołach podjęcie kroków na

rzecz poprawy relacji może być wstępnym warunkiem koniecznym dla skutecznej organizacji wsparcia psychicznego uczniów.

Realizacja rekomendacji 11 to działanie w duchu **PIERWSZEJ DŹWIGNI SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

1. Kieruj uwagę na to, co dobre [wtedy znajdziesz lepsze rozwiązania problemów]

Podstawowym sposobem budowania dobrych relacji między ludźmi jest dostrzeganie i wzmacnianie pozytywów. W sytuacji kryzysowej nie przychodzi to często łatwo, dlatego dobrze jest uwzględnić tę zasadę w świadomie realizowanej strategii.

Sytuacja kryzysowa, której wszyscy doświadczają z malejącą cierpliwością sprzyja szukaniu winnych, wzajemnym oskarżeniom i pretensjom czy brakowi porozumienia. Obecnie, życzliwa współpraca jest potrzebna bardziej niż kiedykolwiek, a jest o nią szczególnie trudno.

Antidotum może być wzajemne docenianie wysiłku i wkładu poszczególnych członów środowiska szkolnego. Badania IPZIN przedstawione w części 1 raportu pokazują, że pomiędzy uczniami, rodzicami i nauczycielami dzieje się bardzo wiele dobra. Dostrzeganie tego dobra jest potrzebne nie tylko na poziomie danej społeczności, ale także na wyższych poziomach – na przykład docenienie przez MEiN wkładu nauczycieli, trudów ponoszonych przez rodziców, a także przez uczniów.

Istnieje szereg sposobów jakimi można budować jedność i dobrą atmosferę w środowisku szkolnym. Są szkoły, w których bardzo dobrze dba się o klimat współpracy i wyróżniają się pod tym względem. Niektóre sposoby sprzyjające budowaniu klimatu zostały wypróbowane w trakcie realizacji programu profilaktycznego „Nawigacja w kryzysie”. **Inspirujące wyniki badań ilościowych i jakościowych są zaprezentowane w części 1 raportu.**

Te i inne dobre praktyki w tym zakresie można i warto zebrać, a następnie upowszechnić. Dobry klimat szkoły to jeden z kluczowych czynników chroniących w profilaktyce problemów dzieci i młodzieży. Tworzenie takiego klimatu wymaga pracy, wysiłku, a także inspiracji i dobrych przykładów, z których może czerpać dyrektor, kadra pedagogiczna, ale także rodzice i sami uczniowie.

II.2.12. Rekomendacja 12 – potrzeba zorganizowanej wymiany dobrych praktyk

Rekomendacja 12:

W całkowicie nowej sytuacji epidemii, nauczania zdalnego, nauczania hybrydowego i spodziewanego powrotu do nauczania stacjonarnego bardzo potrzebne jest zbieranie dobrych praktyk dotyczących konkretnych działań i sposobów wsparcia wychowawczego, profilaktycznego i pomocowego oraz zorganizowanie ich wymiany na poziomie ogólnopolskim, regionalnym i lokalnym.

Wymiana dobrych praktyk to działanie poziome, analogiczne do sieciowania (networkingu) bardzo cenionego w biznesie. Szkolenia eksperckie są potrzebne, jednak stawiają nauczycieli czy pedagogów w biernej roli uczestników. Organizacja wymiany dobrych praktyk pokazuje wychowawcom i pedagogom ich własny potencjał, umacnia wiarę we własne możliwości i zachęca do twórczej odwagi w zakresie działań wychowawczych, integracyjnych lub nakierowanych na wsparcie psychiczne uczniów.

Realizacja rekomendacji 12 jest sposobem wdrażania **SIÓDMEJ DŹWIGNIĘ SKUTECZNEJ PROFILAKTYKI**, której treść brzmi:

7. Angażuj ludzi z pasją i zamiłowaniem do młodzieży

[Zespół ludzi z pasją osiąga wielkie cele i się nie wypala]

Trudny czas epidemii może sprzyjać wyszukiwaniu profesjonalistów-pasjonatów zarówno wśród wychowawców, jak pedagogów, psychologów, profilaktyków, dyrektorów, a także zaangażowanych rodziców czy liderów społecznych. Organizacja wymiany dobrych praktyk z jednej strony umożliwia wykorzystanie wartościowych rozwiązań, a z drugiej pozwala docenić i włączyć najbardziej twórcze i oddane sprawom wychowania osoby.

Epidemia COVID-19 wytworzyła bezprecedensową sytuację. Długotrwały reżim sanitarny i nauczanie zdalne to rzeczywistość tak odmienna od tej, którą znaliśmy wcześniej, że ogromnie wzrasta znaczenie sprawnego zbierania i wymiany dobrych, wypróbowanych pomysłów i rozwiązań – w tym szczególnie tych, które dotyczą odbudowywania i wzmacniania kondycji psychicznej uczniów.

Dobre praktyki powinny być zbierane na portalach internetowych, ale także przedstawiane na webinarach i konferencjach internetowych. Dzielenie się nimi można także organizować na poziomie regionalnym i lokalnym, co sprawia, że dostęp do autora danego rozwiązania jest łatwiejszy. Będzie to sprzyjać tworzeniu się sieci poziomej współpracy w środowisku nauczycielskim, a także środowisku pedagogów i psychologów ze szkół i poradni.

Oto kilka przykładów dobrych praktyk, które podali nauczyciele uczestniczący w sondażu IPZIN przeprowadzonym w II połowie stycznia 2021:

- *W zimowe ferie zorganizowano wyjście dla dzieci do lasu na cały dzień, tam strzelanie z łuku, odnajdywanie punktów, wykonywanie zadań, nocny marsz z pochodniami, ognisko, - ile przyniosło to radości i jakie to były ferie !!! pod hasłem "Oderwij się od kompa challenge". Fantastyczne spotkania. Ruch i dobry humor najlepiej zadbać o kondycję psychiczną dzieci i młodzieży.*
- *Zostawanie z dziećmi na przerwach i rozmowy o codzienności, tęsknotach, kłopotach, to dodaje odwagi i nadziei.*
- *W tym roku szkolnym powstał klasowy blog, na którym uczniowie dzielą się swoimi pasjami. Każdy może pisać o tym, co jest mu bliskie. Bycie współtwórcą projektu daje dziecku poczucie sprawstwa. Młody człowiek czuje się dumny z faktu, że może zobaczyć swoje imię jako autora wpisu. Dodatkowo okazało się że jest to działanie integrujące grupę.*
- *Po południu (poza obowiązkowymi konsultacjami) spotykam się z chętnymi rodzicami swoich uczniów prowadzę prywatne rozmowy o trudnościach z dziećmi w sytuacji pandemii. Podobne*

spotkania organizuje wychowawczyni mojej starszej córki, od kilku miesięcy uczącej się wyłącznie zdalnie.

II.2.13. Rekomendacja 13 – potrzeba elastyczności działań i decyzyjności dyrektorów szkół

Rekomendacja 13:

Wprowadzając rozwiązania systemowe umożliwiające realizację priorytetu związanego z wychowaniem, profilaktyką i wsparciem psychicznym uczniów należy dopuścić elastyczną możliwość decydowania o konkretnych formach i wariantach ich wdrażania przez poszczególnych dyrektorów szkół. Zróżnicowana wielkość szkół, odmienna charakterystyka socjo-demograficzna społeczności lokalnych, różny stopień zagrożenia epidemicznego w różnych regionach, różny stopień wykluczenia cyfrowego uczniów w okresie nauki zdalnej – to tylko niektóre czynniki, które mogą istotnie rzutować na potrzebę zastosowania nietypowych rozwiązań. Dyrektorzy szkół powinni być rozliczani bardziej z realizacji „ducha” rekomendowanych rozwiązań niż ich „litery”.

Nie ulega wątpliwości, że odpowiednia troska o kondycję psychiczną uczniów wymaga działań MEiN oraz wytycznych dla całego systemu edukacji. Nie da się jednak w ogólnych wytycznych uwzględnić specyfiki każdej szkoły – miejskiej i wiejskiej, małej i dużej, z regionu aktualnie bardzo zagrożonego epidemicznie i z takiego, gdzie nie odnotowuje się już nowych zakażeń. Szkoły różnią się też bardzo zasobami kadrowymi i związaną z tym samodzielnością w realizacji zadań wychowawczych, profilaktycznych oraz z obszaru pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Wymieniamy tu tylko część powodów, dla których potrzebne jest pozostawienie autonomii dyrektorom szkół.

W badaniach sondażowych IPZIN wśród nauczycieli ze stycznia 2021 padały m.in. następujące postulaty:

- o *Umożliwić dyrektorom elastyczne dostosowanie pracy szkoły do aktualnych potrzeb wychowawczych i profilaktycznych np. poprzez stworzenie okresowej możliwości realizacji treści wychowawczych na plastyce, technice, zajęciach z zakresu doradztwa zawodowego i edukacji dla bezpieczeństwa.*
- o *Wzmocnić tematykę wychowawczo-profilaktyczną poprzez włączenie tego typu elementów do zajęć dydaktycznych wszędzie, gdzie tylko jest to możliwe (język polski, historia, wiedza o społeczeństwie, EDB).*

Dyrektorom szkół, którzy widzieliby potrzebę zastosowania takich, jak powyższe, lub innych, opracowanych samodzielnie rozwiązań potrzebne jest zielone światło ze strony nadzoru pedagogicznego, aby nie rezygnowali z inicjatywy z obawy przed konsekwencjami.

II.2.14. Rekomendacja 14 – potrzeba wnikliwej refleksji nad sytuacją wielu grup uczniów o szczególnej sytuacji życiowej, rodzinnej, prawnej lub zdrowotnej

Rekomendacja 14:

Opracowując rozwiązania systemowe nie można zapomnieć o tych uczniach, których czas epidemii skonfrontował z nietypowymi, szczególnymi problemami wynikającymi z ich sytuacji życiowej, rodzinnej, prawnej lub zdrowotnej.

Ponieważ w grę wchodzi bardzo wiele odmiennych sytuacji szczególnych, dla każdej z nich należy opracować odpowiednie rozwiązania. Tabela obejmująca istotną część takich sytuacji szczególnych została dołączona do niniejszego raportu, wymaga jednak dalszego uzupełniania.

W jednym z pierwszych raportów badawczych opracowanych po wybuchu epidemii COVID-19 (raport IPZIN *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?*⁶⁹ z 16 kwietnia 2020) poddaliśmy analizie sytuację grup młodzieży, wśród których można było się spodziewać większych trudności w znoszeniu czasu epidemii. Raport omawia sytuację uczniów z niepełnosprawnościami, uczniów z przewlekłymi chorobami, czy też uczniów przebywających na ścisłej kwarantannie w związku zakażeniem kogoś z rodziny lub podejrzeniem zakażenia. Raport ten pokazywał m.in. duże obawy uczniów z niepełnosprawnościami oraz z przewlekłymi chorobami o wynikające z epidemii trudności w dostępie do przepisanego im leczenia i rehabilitacji. Uzyskane wyniki zostały przekazane m.in. Pełnomocnikowi Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, co zostało przyjęte z dużą wdzięcznością.

Obecna sytuacja dzieci i młodzieży jest inna niż stan z kwietnia 2020, a kategorii młodzieży znajdującej się w szczególnie trudnej sytuacji jest bardzo wiele. Są to m.in.:

- uczniowie z niepełnosprawnościami ruchowymi i zmysłowymi
- uczniowie z niepełnosprawnościami ze spektrum autyzmu
- uczniowie z niepełnosprawnościami intelektualnymi
- uczniowie z przewlekłymi chorobami
- uczniowie będący w pieczy zastępczej
- uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym
- inni uczniowie z SPE.

Wobec tych uczniów szczególnie pilne jest rozpoznanie ich kondycji psychicznej i udzielenie odpowiedniej pomocy.

W okresie nauczania zdalnego niemożność obserwowania dziecka w klasie i zespole rówieśniczym skutkuje brakiem możliwości lub utrudnieniem rozpoznania niepokojących sygnałów takich, jak:

- objawy psychosomatyczne spowodowane nauczaniem zdalnym
- spadek motywacji
- problemy z koncentracją uwagi wynikające z długotrwałej pracy przed ekranem
- zaburzenia snu
- spadek kondycji fizycznej zwłaszcza u dzieci z niepełnosprawnością ruchową.

Czynniki takie jak ograniczenie dostępu do terapii, rehabilitacji, rewalidacji, zaostrzenie objawów lub regres w zakresie już wyćwiczonych umiejętności w znaczącym stopniu przyczyniają się do pogorszenia kondycji psychicznej tej grupy uczniów.

⁶⁹Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej? – IPZIN, 16 kwietnia 2020: <https://ipzin.org/index.php/87-mlodziez-w-czasie-epidemii-komu-jest-najtrudniej>.

Jednocześnie w sposób nieuchronny w sytuacji długotrwałej izolacji społecznej nastąpiło przeciążenie rodziców opieką nad dziećmi i pozostawienie ich bez wsparcia, co z kolei miało wpływ na ich wydolność i kondycję psychiczną.

Ta niezmiernie trudna sytuacja całego środowiska rodzinnego i wychowawczego (rodzice, opiekunowie, rodzeństwo) uczniów o SPE może prowadzić do wzrostu ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, szczególnie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, samookaleczenia, myśli samobójcze, uzależnienia behawioralne, uzależnienie od gier internetowych, uzależnienie od pornografii;

Trwałą konsekwencją wynikającą z tych uwarunkowań, ale też dotyczącą uczniów generalnie zagrożonych większym ryzykiem szkód psychicznych będzie zahamowanie rozwoju społecznego, deficyty w umiejętnościach związanych z komunikacją interpersonalną, zahamowanie myślenia twórczego.

Sposobem, który może pomóc we wdrożeniu tej rekomendacji jest **powołanie „Zespołów wsparcia dla dzieci i młodzieży szczególnie dotkliwie dotkniętych kryzysem”** i związanym z izolacją i ograniczeniem dostępu do systemu wsparcia i świadczeń, z których uczniowie ci korzystali przed epidemią. Będzie to także sprzyjało nawiązaniu współpracy międzyresortowej. W skład takich zespołów przykładowo mogliby wejść:

- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- wychowawca
- pracownik socjalny z Ośrodka Pomocy Społecznej
- psycholog/pedagog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
- psycholog z Poradni Zdrowia Psychicznego
- rodzice lub ich przedstawiciel.

Zadaniem takiego zespołu może być przeprowadzenie diagnozy stanu dzieci i młodzieży o SPE, a następnie opracowanie „systemu szybkiego reagowania” – stworzenie krótkiej, jasnej i szybkiej procedury reagowania przez otoczenie (wychowawcy, rodzice, uczniowie, specjaliści) na różne sygnały dzieci i młodzieży świadczące o tym, że ich stan zdrowia psychicznego w związku z przedłużającym się kryzysem uległ pogorszeniu.

Zakończenie

Pomimo wszystkich trudności czasu epidemii, pomimo znacznego pogorszenia kondycji psychicznej dzieci i młodzieży, a także nas, dorosłych, miniony rok przyniósł także wiele pozytywnych zjawisk i zmian, o których nieczęsto mówimy i słyszymy.

Nauczyciele, którzy wzięli udział w sondażu przeprowadzonym przez IPZIN w styczniu 2021 wskazując najważniejsze pozytywy czasu epidemii, wymieniali m.in.:

- o wzmocnienie poradni zdrowia psychicznego
- o zaangażowanie rodziców w nauczanie
- o fakt, że lekcje są monitorowane
- o zwiększone umiejętności w zakresie technologii informatycznych u nauczycieli i rodziców
- o szansa na zbliżenie w wielu rodzinach i większą dostępność rodziców
- o okazja do refleksji nad celami życiowymi

A u nastolatków dostrzegli:

- o przewartościowanie priorytetów
- o weryfikację przyjaciół
- o zaangażowanie w pomoc osobom starszym, zakupy, troska o chorych

W każdym z badań IPZIN prowadzonym w czasie epidemii także sami uczniowie mówili o różnych dobrych stronach i korzyściach wyniesionych z tych trudnych doświadczeń. Oto kilka cytatów:

- o *bycie w domu z rodziną jest czasem w którym wiele można uporządkować i wyjaśnić*
- o *wiemy więcej o sobie i swoich rodzinach*
- o *nauczyłam się zarządzaniem czasu i odpowiedzialności poprzez to, że samemu trzeba się uczyć i rozkładać sobie tematy w czasie, aby nie mieć zaległości*
- o *nauczyliśmy się doceniać spotkania, wyjazdy, święta z rodziną i przyjaciółmi*
- o ***powrót do szkoły, to moje marzenie***

Realizacja rekomendacji tego raportu może pomóc w lepszym pełnieniu funkcji wychowawczej przez szkołę w tym trudnym czasie. Działania w tym kierunku są ważnym krokiem, by szkoła, do której wrócą dzieci i nauczyciele, była jak najbliższa naszych wspólnych marzeń. Efekty zależą od naszych wspólnych wysiłków.

GODZINA WYCHOWAWCZA W SYSTEMIE ZDALNEGO NAUCZANIA – KOMUNIKAT Z BADANIA ANKIETOWEGO

WPROWADZENIE

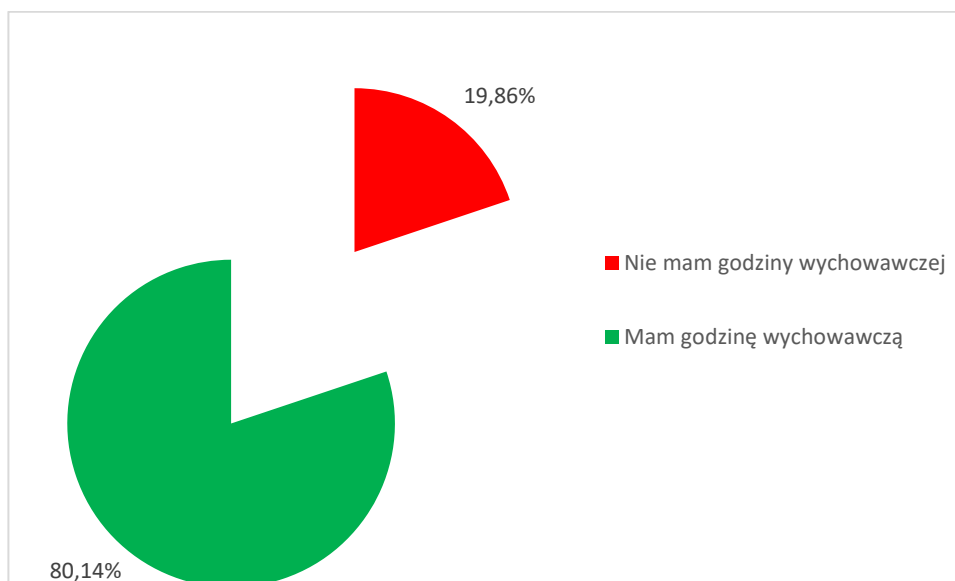
Wychowawca klasy ma do dyspozycji jedną godzinę w tygodniu, którą może przeznaczyć do podejmowania problematyki natury wychowawczej. W okresie zdalnego nauczania może pojawiać się pytanie czy jej realizacja jest niezbędna ze względu na duże obciążenie uczniów i nauczycieli pracą z komputerem, tym bardziej, że w ramach tej godziny uczniowie nie są klasyfikowani.

Jednak można wskazać wiele argumentów za ważnością godzin wychowawczych w planie nauki zdalnej. Godziny wychowawcze:

- służą obecnie jako podstawowy kanał komunikacji między wychowawcą i jego klasą, monitorowania grupowych nastrojów i oceny powszechności zgłaszanych problemów przez uczniów,
- są platformą dla rozwoju bardziej swobodnych interakcji między uczniami oraz między uczniami a nauczycielem (bez odpytywania)
- stwarzają możliwość wykorzystania czasu na oddziaływania profilaktyczne prowadzone przez:
 - wychowawców
 - przez specjalistów spoza szkoły

OPINIE NA TEMAT GODZIN WYCHOWAWCZYCH W FORMIE ZDALNEJ

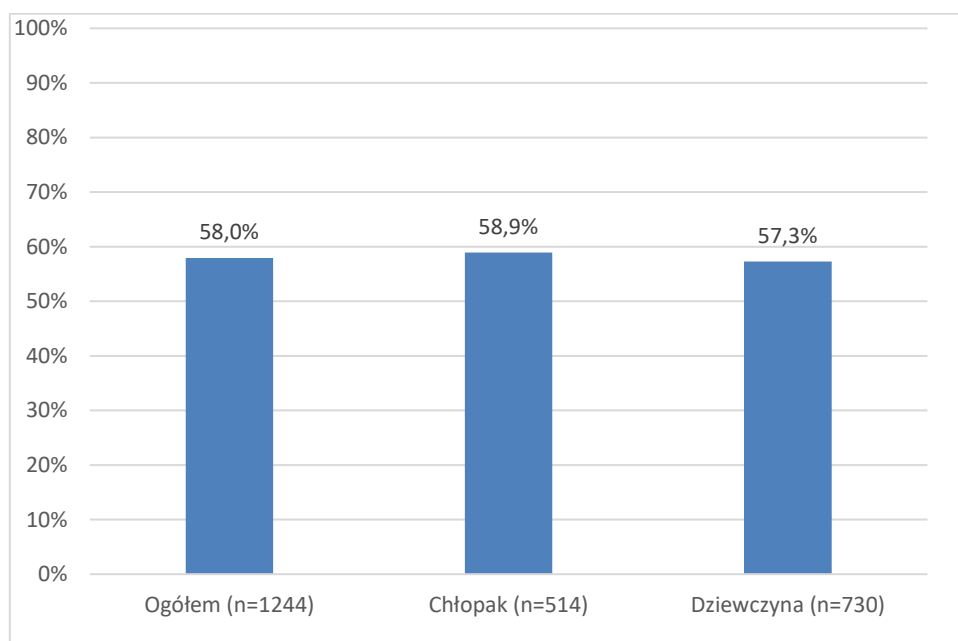
W toku badania ankietowego ustalono, iż 80% badanych osób⁷⁰ ma godzinę wychowawczą w trybie zdalnym - wykres 1.



⁷⁰ Badanie przeprowadzono na próbie nielosowej, która nie była reprezentatywna ze względu na jakąkolwiek cechę respondentów. Dlatego też w dalszej części opracowania skoncentrowano się na wynikach ogółem dla badanej próby, w niektórych przypadkach podając różnice w odpowiedziach dziewcząt i chłopców.

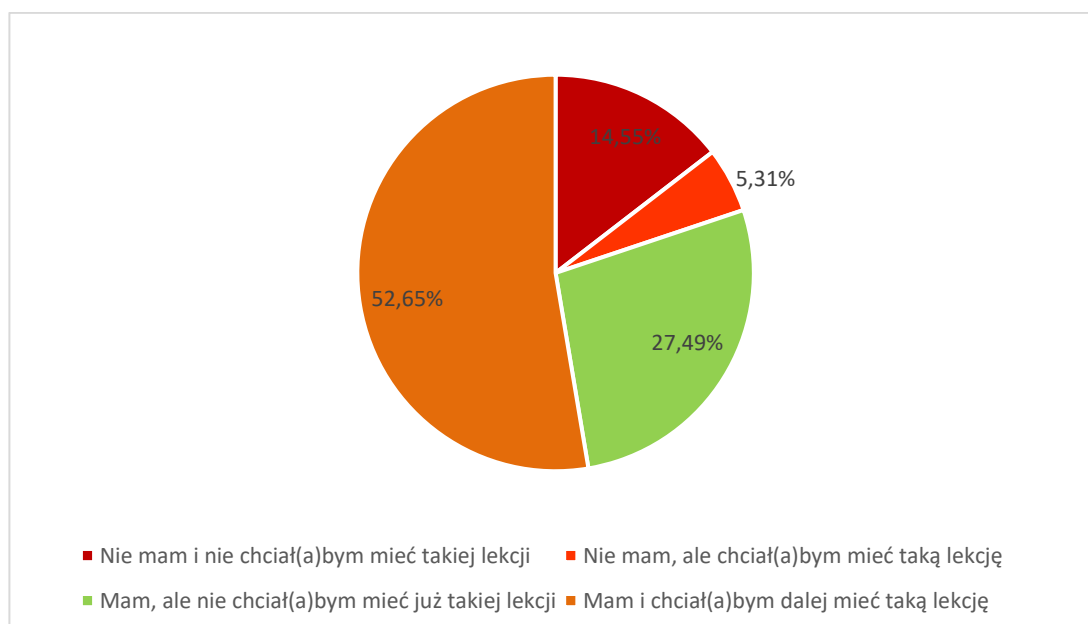
Wykres 1. Odsetki badanych uczniów, którzy mają godzinę wychowawczą w planie nauki zdalnej i jej nie mają (n=1244).

Większość badanych (łącznie - zarówno tych którzy mają taką lekcję, jak i jej nie mają) chciałoby mieć godzinę wychowawczą online, jednak omawiany odsetek nieznacznie tylko przekracza 50%. Nie zauważono znaczącej różnicy między odsetkami dziewcząt i chłopców – wykres 2.

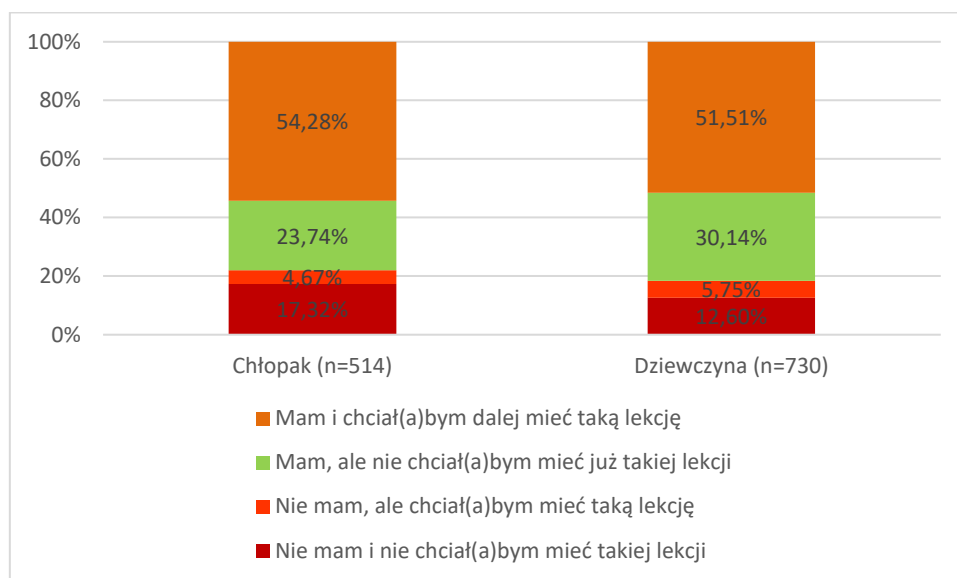


Wykres 2. Odsetki badanych uczniów, którzy chcieliby mieć godzinę wychowawczą w planie nauki zdalnej ogółem i według płci.

Ponad 25% respondentów ma godzinę wychowawczą w trybie zdalnym, ale nie chciałoby jej mieć. Nieco ponad połowa uczniów ma te lekcje i nadal chciałoby w nich uczestniczyć (wykres 3), aczkolwiek dziewczęta relatywnie częściej niż chłopcy wskazywali chęć rezygnacji z tych lekcji – wykres 4.

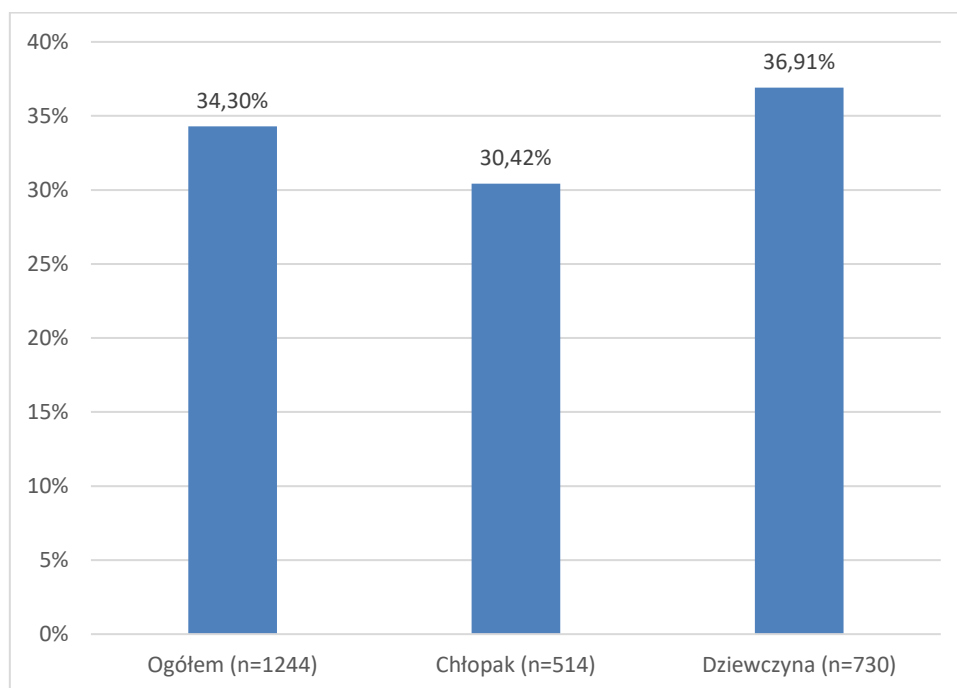


Wykres 3. Struktura badanych respondentów według odpowiedzi na pytanie „Czy masz i czy chciał(a)byś mieć w planie nauki zdalnej godzinę wychowawczą lub inną podobną lekcję prowadzoną przez wychowawcę lub pedagoga?” ogółem (n=1244).



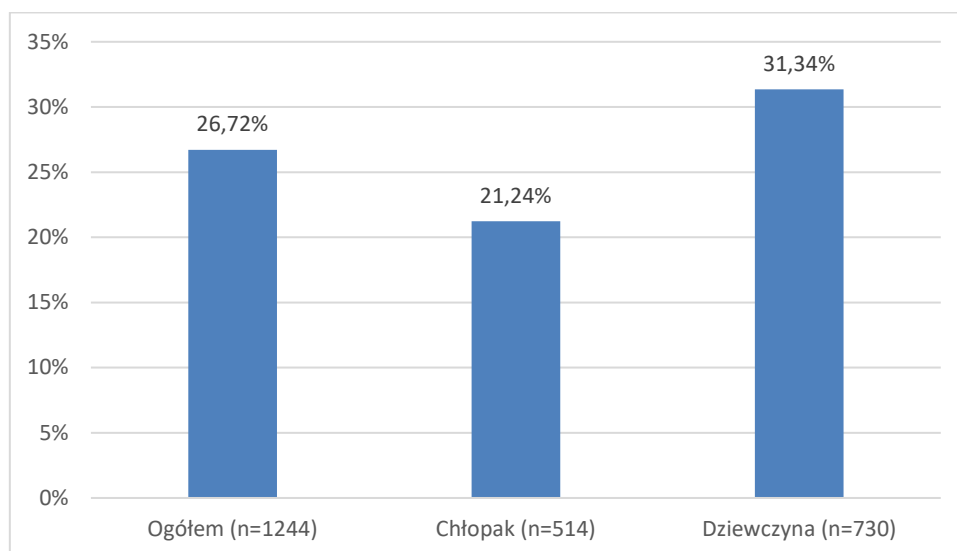
Wykres 4. Struktura badanych respondentów według odpowiedzi na pytanie „Czy masz i czy chciał(a)byś mieć w planie nauki zdalnej godzinę wychowawczą lub inną podobną lekcję prowadzoną przez wychowawcę lub pedagoga?” według płci

Odsetek badanych osób, które chcą rezygnacji z godzin wychowawczych online wśród tylko tych, którzy je odbywają przekracza nieznacznie 34% - wykres 5. Warto zwrócić uwagę na fakt, że pośród dziewcząt odsetek ten jest o ponad 6 punktów procentowych wyższy niż wśród chłopców.



Wykres 5. Odsetki badanych uczniów, którzy mają godzinę wychowawczą w planie nauki zdalnej a nie chcieliby jej mieć ogółem i według płci.

Co czwarty badany uczeń nie mający godziny wychowawczej online chciałby ją mieć – wykres 6. Wcześniej prezentowana analiza odpowiedzi według płci wykazała, że dziewczęta, które mają godziny wychowawcze w trybie zdalnym częściej niż chłopcy chcieliby ich rezygnacji (por. wykres 5), jednakże jednocześnie spośród osób, które nie mają takich lekcji osoby płci żeńskiej częściej niż chłopcy chciałby ją mieć.

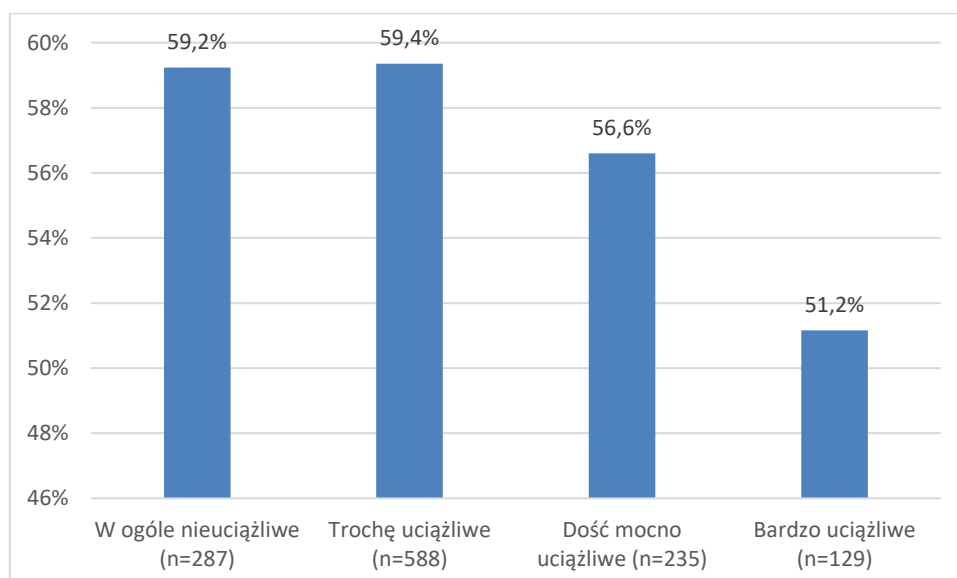


Wykres 6. Odsetki badanych uczniów, którzy nie mają godziny wychowawczej w planie nauki zdalnej a chcieliby ją mieć ogółem i według płci.

PROFILE „ZWOLENNIKÓW” I „PRZECIWNİKÓW” GODZIN WYCHOWAWCZYCH⁷¹

Relacje ucznia ze szkołą

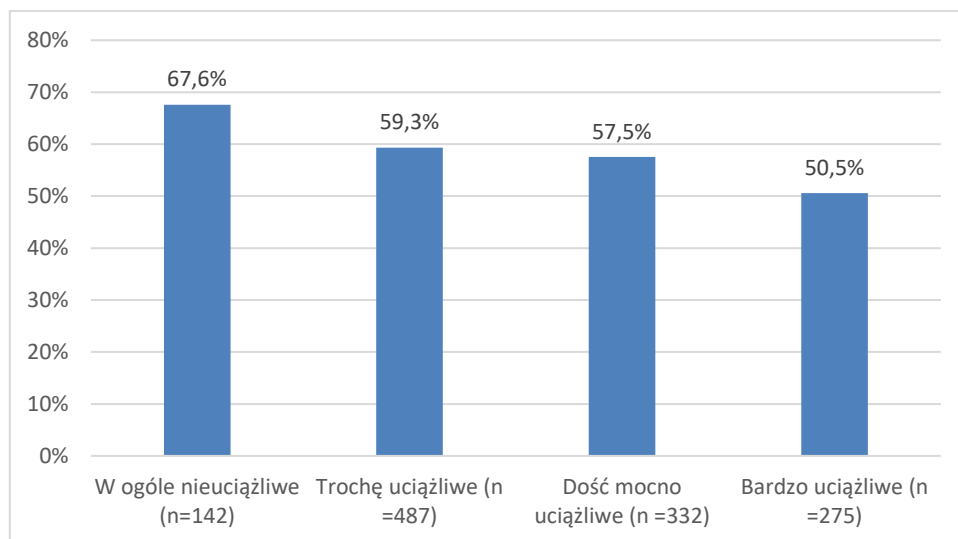
Jednym z czynników, który determinuje chęć realizacji lekcji wychowawczych w trybie zdalnym jest uciążliwość zajęć online. Spędzanie wielu godzin dziennie przy komputerze związane z wykonywaniem obowiązków szkolnych nie sprzyja chęci poświęcenia przez uczniów jeszcze jednej godziny tygodniowo na sprawy wychowawcze. Na podstawie zrealizowanego badania można zauważyć fakt, że im mniej odczuwana jest uciążliwość lekcji online tym większa chęć uczestnictwa w godzinach wychowawczych w trybie na odległość – wykres 7.



Wykres 7. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej według oceny uciążliwości uczestnictwa w lekcjach online w czasie rzeczywistym.

⁷¹ Za „zwolenników” godzin wychowawczych uznano osoby, które mają te lekcje i chciałyby mieć je dalej oraz te, którzy ich nie mają a chciałyby je odbywać. Z kolei „przeciwnikami” są osoby, które nie chciałyby godzin wychowawczych (zarówno ci uczniowie, którzy ją mają, jak i jej nie mają).

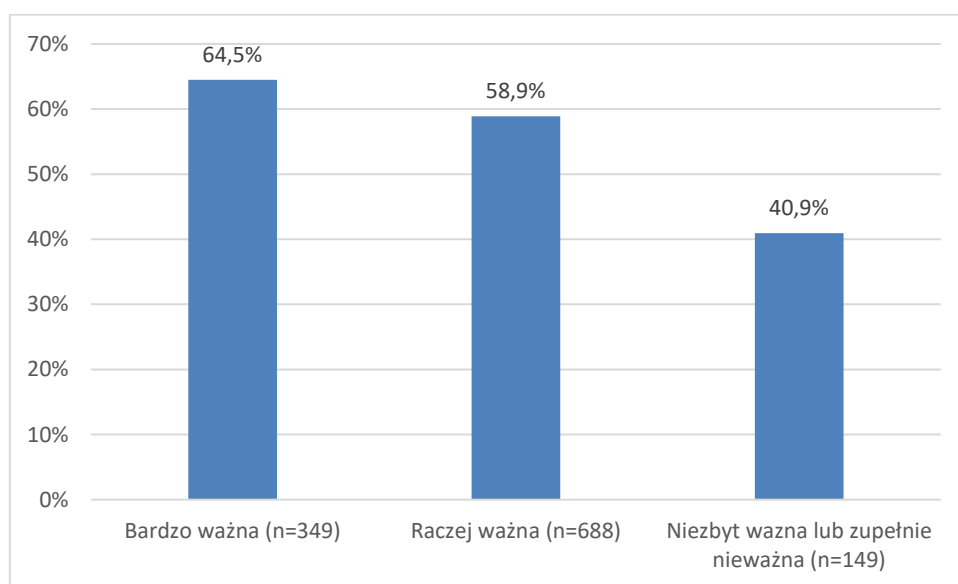
Osoby, które mają lekcje wychowawcze online, ale chciałyby z nich zrezygnować relatywnie nieco częściej wskazywały na uciążliwość lekcji online niż osoby, które chciałyby ich utrzymać. Nieco wyraźniejsze zależności można zauważyć w opiniach na temat godzin wychowawczych online według oceny uczniów ich przeciążenia materiałem szkolnym. Uczniowie postrzegający treści przekazywane podczas lekcji jako w ogóle nieuciążliwe częściej wskazywali na potrzebę odbywania omawianych lekcji – wykres 8.



Wykres 8. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w ramach nauki zdalnej według oceny przeciążenia materiałem szkolnym.

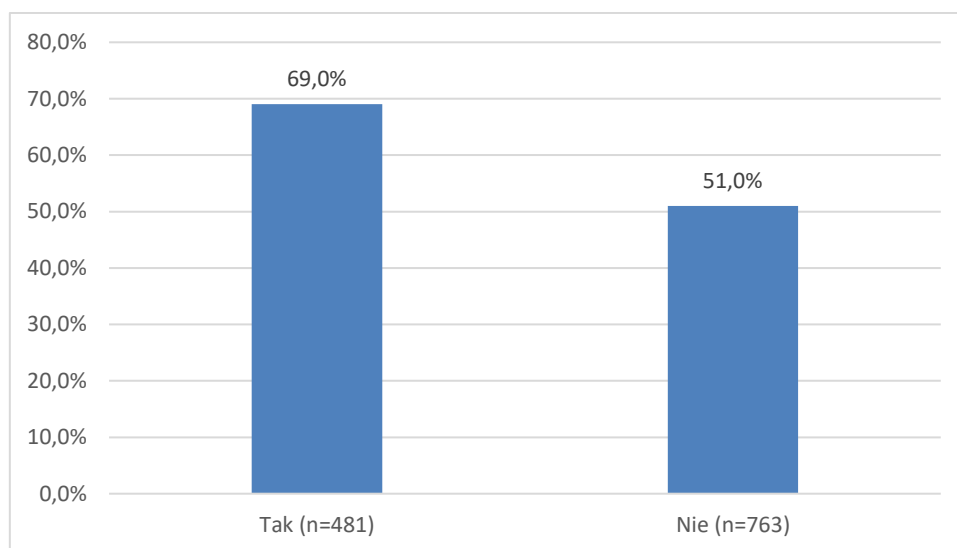
Osoby, które nie mają lekcji wychowawczej online, ale chciałyby ją mieć oraz te, które nie chcą odbywać lekcji wychowawczej online mimo, że ją mają relatywnie częściej wskazywały na uciążliwość przeciążenia materiałem szkolnym niż pozostali badani uczniowie.

Zwolenników godziny wychowawczej online wyraźnie częściej można znaleźć wśród tych badanych osób, które uważają naukę za ważną, niż tych, którzy wskazywali, że jest ona niezbyt ważna lub zupełnie nieważna – wykres 9.



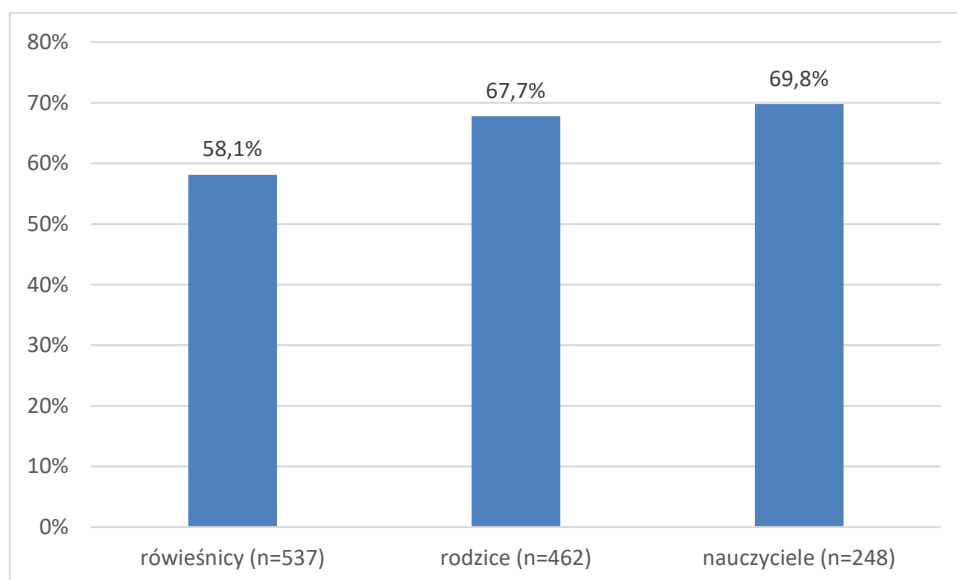
Wykres 9. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej według oceny ważności nauki w szkole.

Relatywnie częściej za chęcią odbywania lekcji wychowawczych online opowiadali się ci badani uczniowie, którym wsparcie ze strony nauczycieli pomaga w realizacji zdalnych lekcji, niż ci, którzy takiego wsparcia nie otrzymują – wykres 10.



Wykres 10. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej według faktu otrzymywania wsparcia ze strony nauczycieli w nauce.

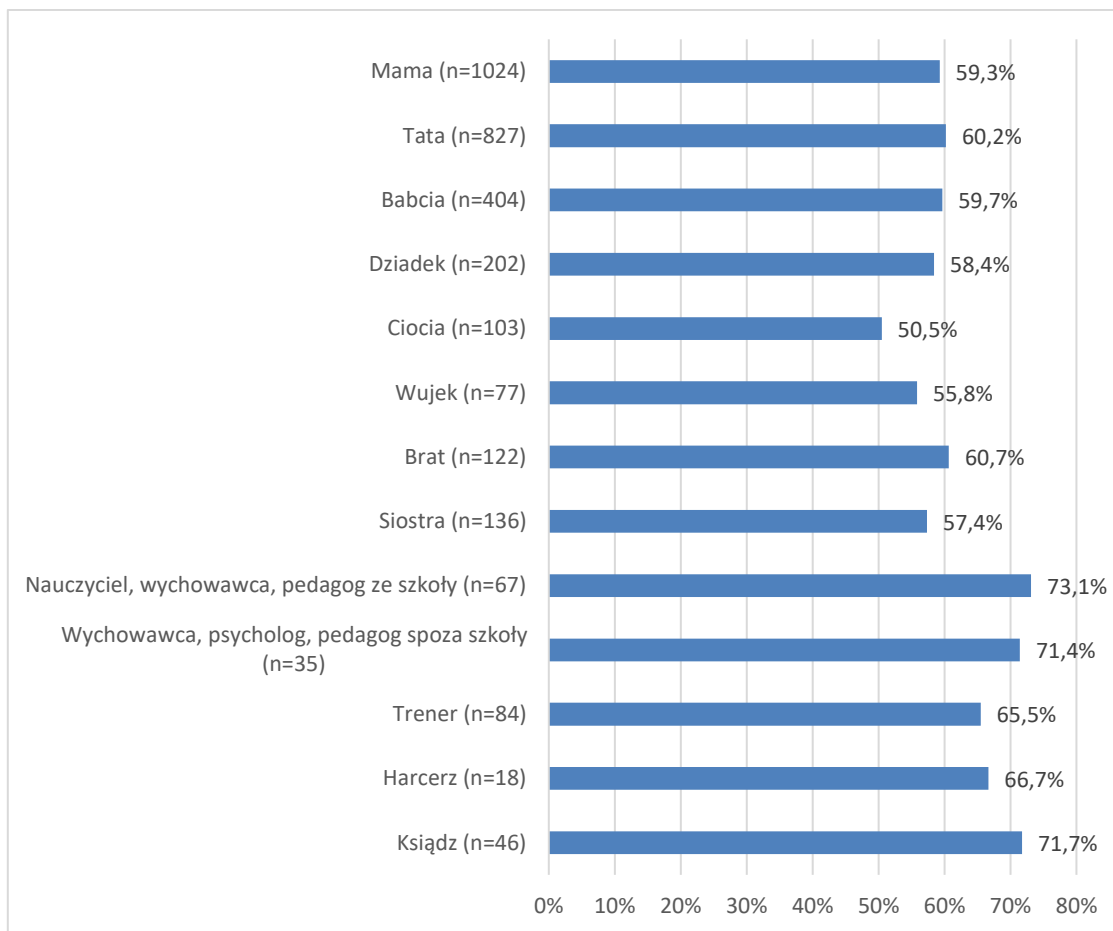
Badani uczniowie, którzy w ostatnich siedmiu dniach poprzedzających badanie doświadczyli pomocy ze strony nauczycieli częściej deklarowali chęć uczestnictwa w godzinach wychowawczych online niż te osoby, które otrzymały pomoc ze strony rówieśników czy rodziców – wykres 11.



Wykres 11. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej i doświadczających pomocy ze strony rówieśników, rodziców i nauczycieli w ostatnich 7 dniach.

Dość znaczącą rolę w segmentacji opinii na temat chęci uczestniczenia w godzinach wychowawczych online odgrywa postrzeganie nauczycieli jako przewodników. Badani uczniowie, którzy uważają, że to właśnie ich szkolni wychowawcy oraz księża są dla nich pewnego rodzaju wzorem postępowania częściej wskazywali ochotę uczestniczenia w omawianych zajęciach niż te

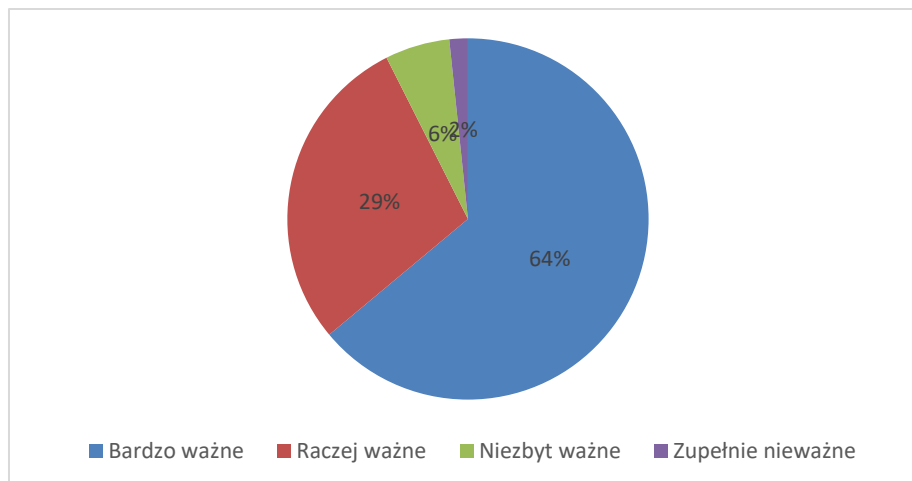
osoby, dla których inni są najważniejszymi autorytetami – wykres 12. W tym przypadku należy zwrócić jednak uwagę na liczebności omawianych kategorii przewodników. Nauczyciele, wychowawcy, księża byli wskazywani relatywnie rzadziej jako osoby będące pełniące omawianą rolę.



Wykres 12. Odsetki osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według wskazań najważniejszych przewodników w życiu.

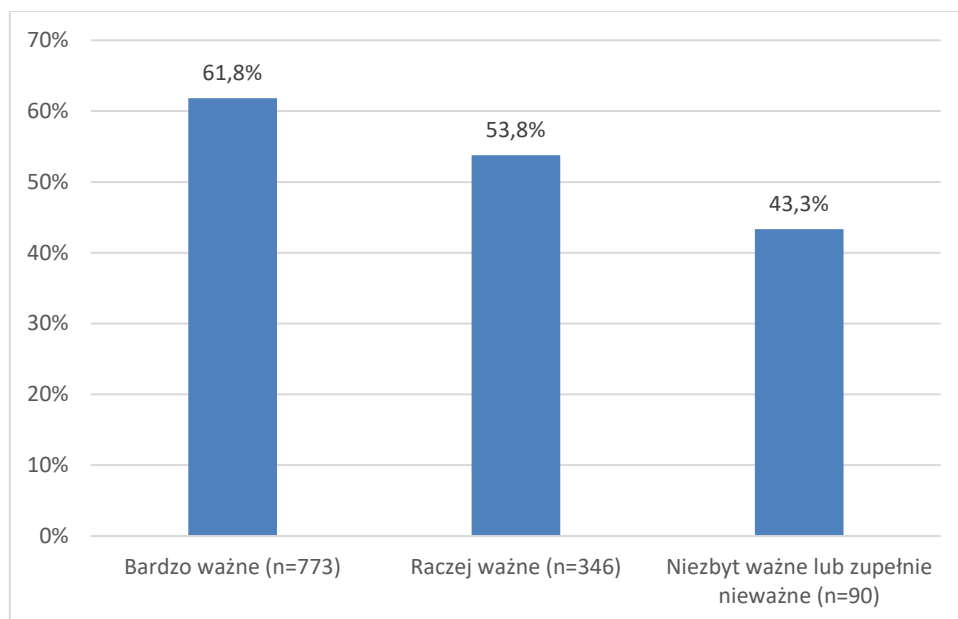
Postawy wobec zdrowia i obaw z nim związanych

Zdecydowana większość badanych osób traktuje zdrowie jako ważną kwestię – wykres 13. Nie zaobserwowano wyraźnych różnic w strukturze oceny omawianego aspektu według płci.



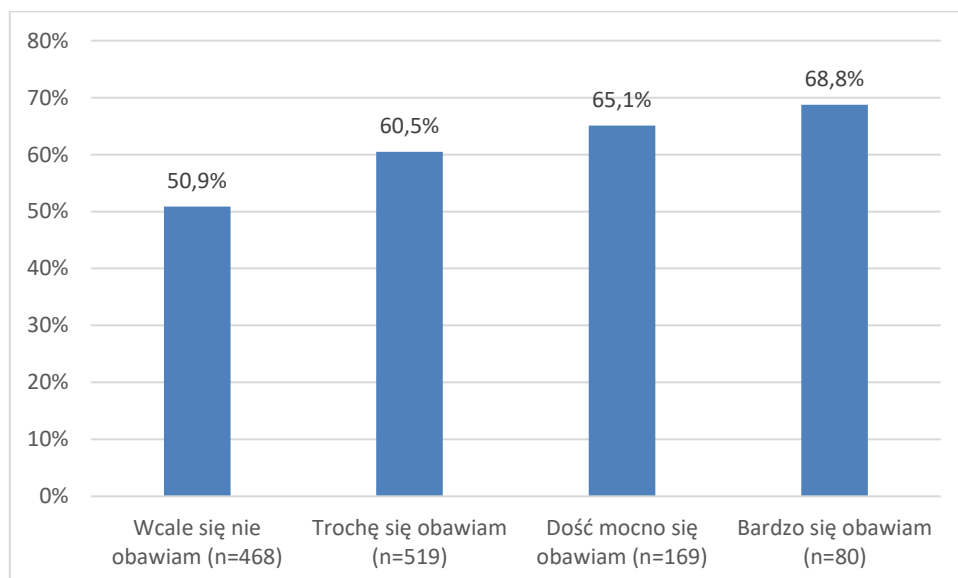
Wykres 13. Struktura badanych osób według oceny ważności zdrowia ogółem.

Osoby, którzy uznały zdrowie jako bardzo ważną kwestię wyraźnie częściej były zwolennikami godzin wychowawczych online niż osoby, które tę kwestię potraktowały jako niezbyt ważną lub całkowicie nieważną – wykres 14.

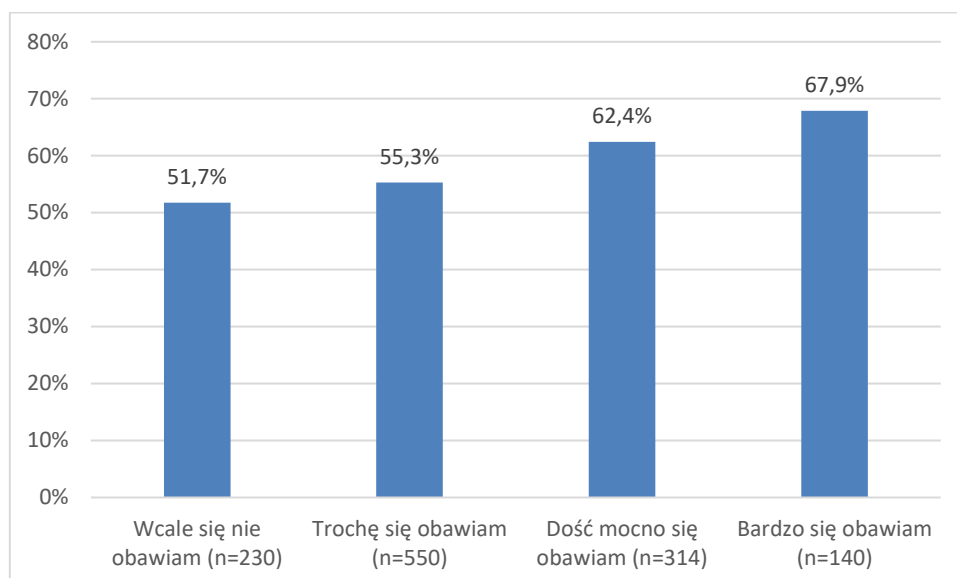


Wykres 14. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych według oceny ważności zdrowia.

Badani uczniowie, którzy bardziej obawiają się o własne zakażenie koronawirusem i chorobą nim wywołaną wyraźnie częściej chciałyby mieć godziny wychowawcze online niż osoby które takiej obawy nie dostrzegają – wykres 15. Podobne wyniki uzyskano w analizie chęci odbywania godzin wychowawczych przez Internet według obawy o dostęp do leczenia. Warto zwrócić uwagę na fakt, że obawy te zgłaszano częściej niż w przypadku strachu przed zakażeniem koronawirusem – wykres 16. Wskazuje to na konieczność rozmawiania z tymi uczniami, które czują strach przed rozwojem pandemii.



Wykres 15. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w ramach nauki zdalnej według skali obawy o własne zakażenie koronawirusem i chorobę.

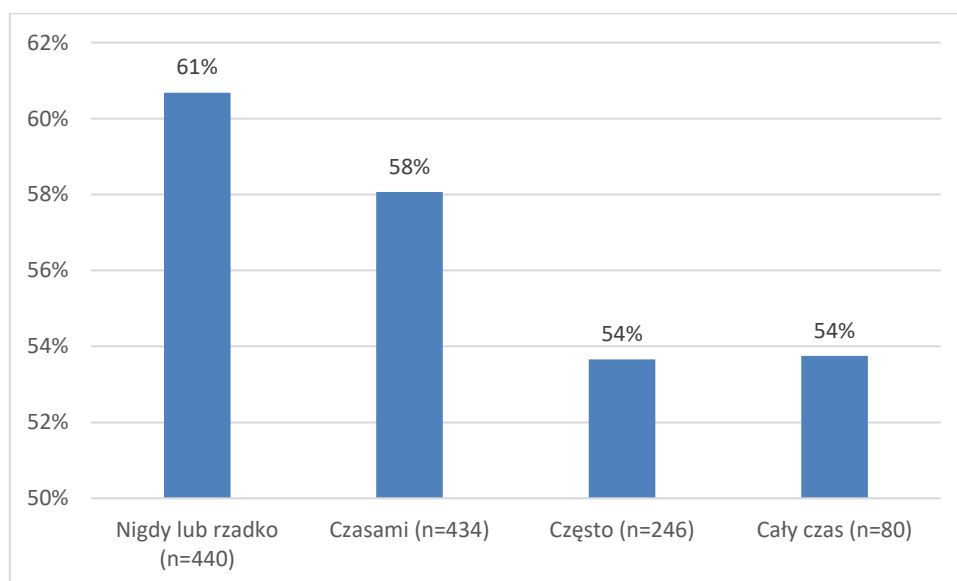


Wykres 16. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w ramach nauki zdalnej według skali obawy o trudności w dostępie do leczenia.

Dane zbierane przed epidemią wskazywały, że badani uczniowie w wieku 13-15 lat traktują własne zdrowie jako jedną z bardzo ważnych wartości. Dane zebrane w sytuacji pandemii potwierdzają taką postawę oraz pokazują powszechność obaw o własne zdrowie. Może to być wskazówka dla nauczycieli, by poruszać te tematy/aspekty na realizowanych godzinach wychowawczych.

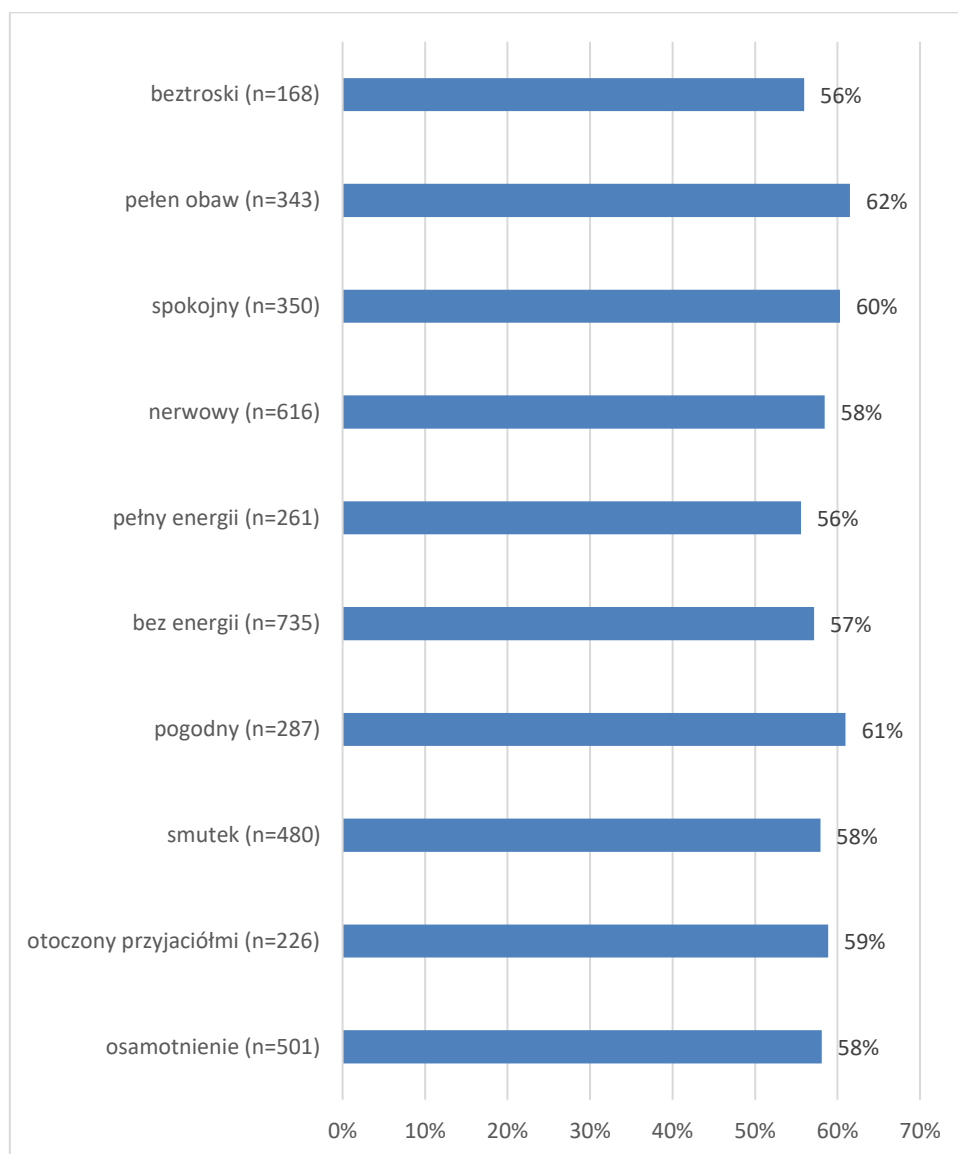
Samopoczucie ucznia, przeżywanie problemów

Warto zwrócić uwagę na fakt, że częściej potrzebę realizacji godzin wychowawczych online wskazywały osoby, które nie odczuwają przygnębienia – wykres 17. Ta prawidłowość jest wyraźniejsza wśród chłopców, natomiast wśród dziewcząt przy każdej opcji częstotliwości przygnębienia odsetek badanych osób oczekujących utrzymania bądź wprowadzenia godzin wychowawczych jest na zbliżonym do siebie poziomie (między 55% a 59%).



Wykres 17. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według częstotliwości odczuwania przygnębienia w ciągu ostatnich 7 dni.

Nie istnieją wyraźne dysproporcje w profilach badanych zwolenników godzin wychowawczych realizowanych w trybie online według oceny różnych aspektów samopoczucia odczuwanych częściej w czasie pandemii – wykres 18. Jedynie dziewczęta, które odczuwały bez troskę częściej wskazywały na chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie zdalnym niż chłopcy.

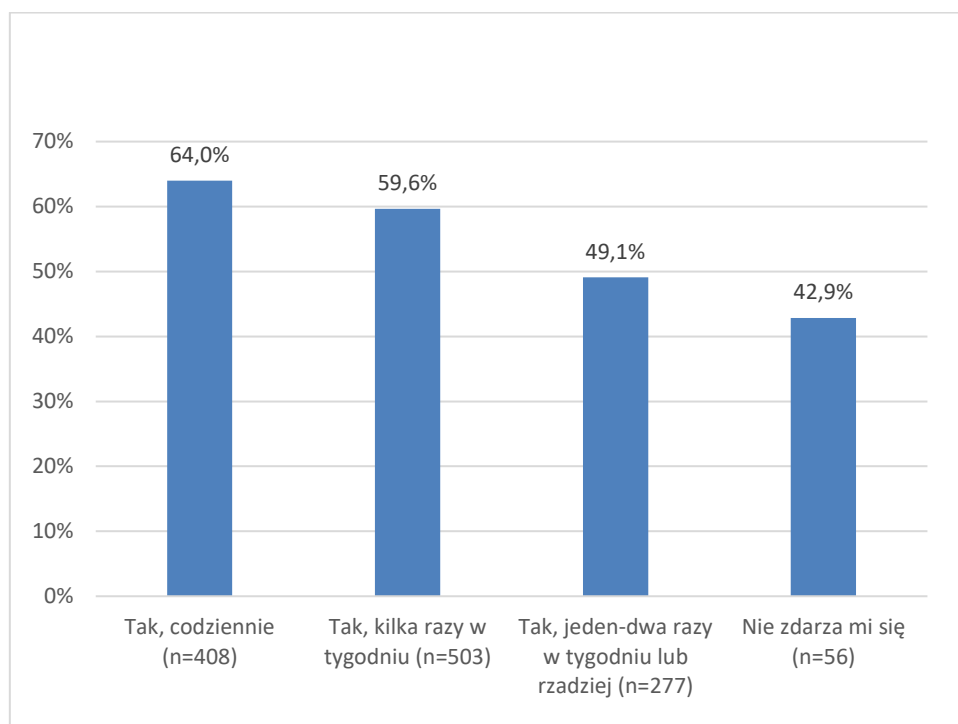


Wykres 18. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według uczuć, które wskazywały jako te o częstszym odczuwaniu w czasie pandemii.

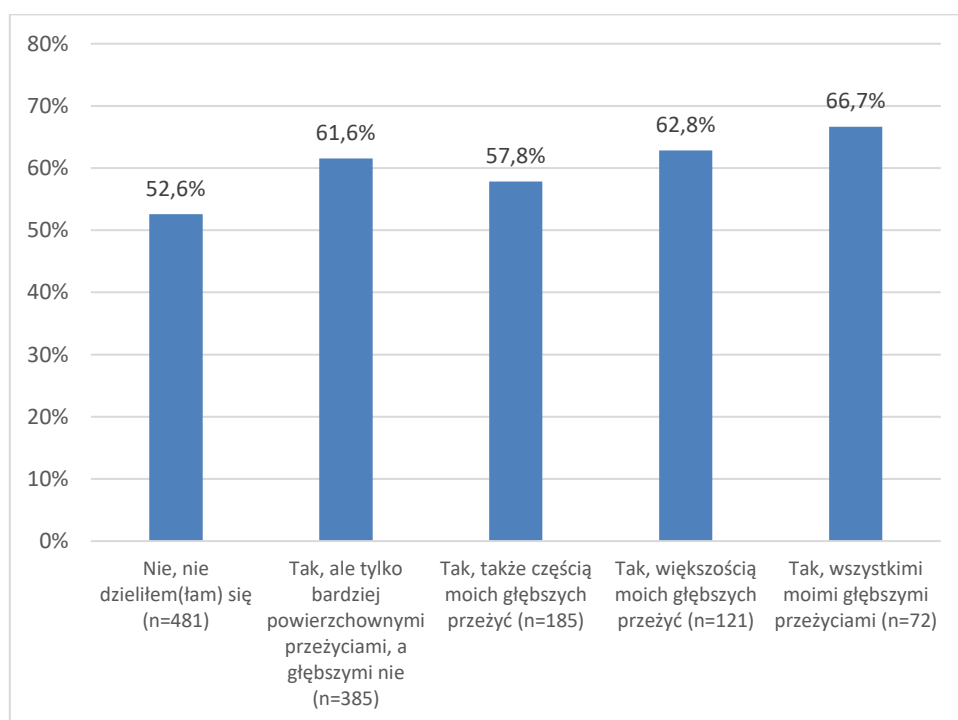
Rodzina i więzi społeczne

Badani uczniowie częściej realizujący różne obowiązki w domu widzą większą potrzebę uczestniczenia w godzinach wychowawczych online – wykres 19. Ponadto można stwierdzić, że osoby bardziej otwarte na rozmowy z rodzicami o swoim postrzeganiu epidemii chętniej uczestniczyłyby w omawianych lekcjach – wykres 20.

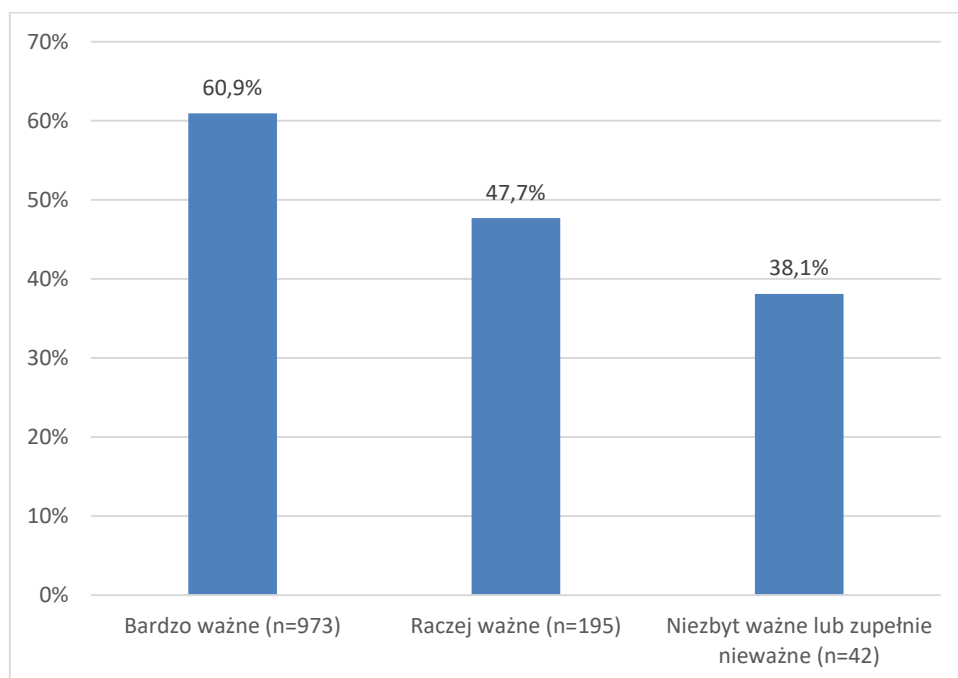
Warto zwrócić uwagę na fakt, że osoby, które postrzegają rodzinę jako ważną częściej deklarowały chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych online niż osoby, dla których rodzina jest mało ważna lub nieważna – wykres 21.



Wykres 19. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według częstotliwości realizowania obowiązków domowych i innych form pomocy w rodzinie.

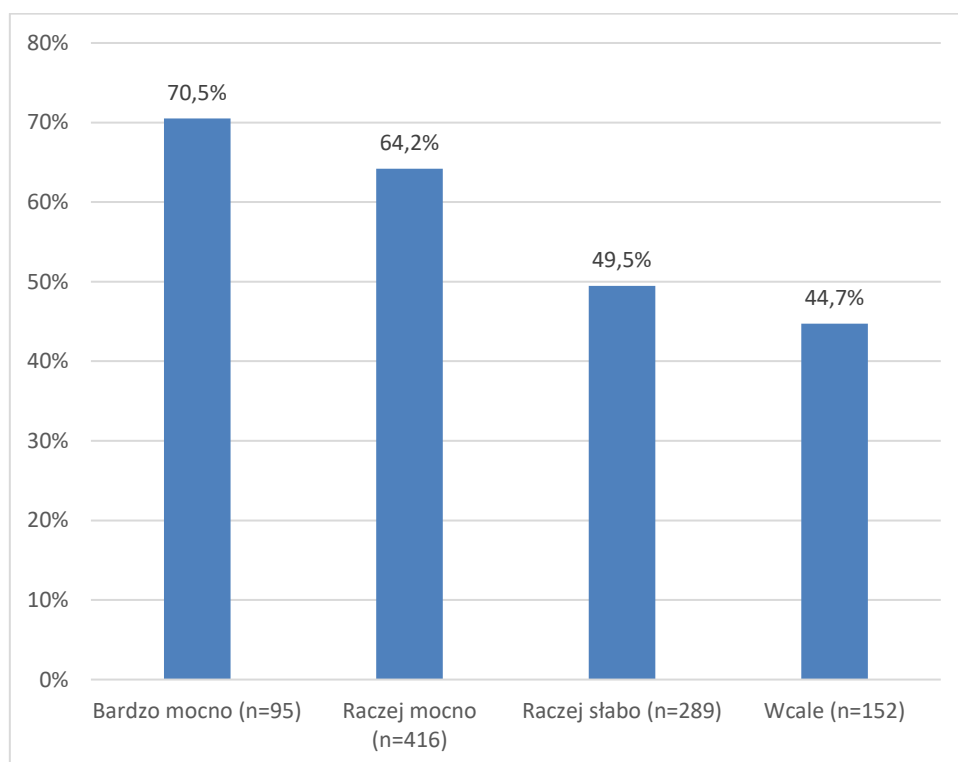


Wykres 20. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według stopnia dzielenia się z rodzicami, opiekunami o tym, jak przeżywają sytuację związaną z epidemią.

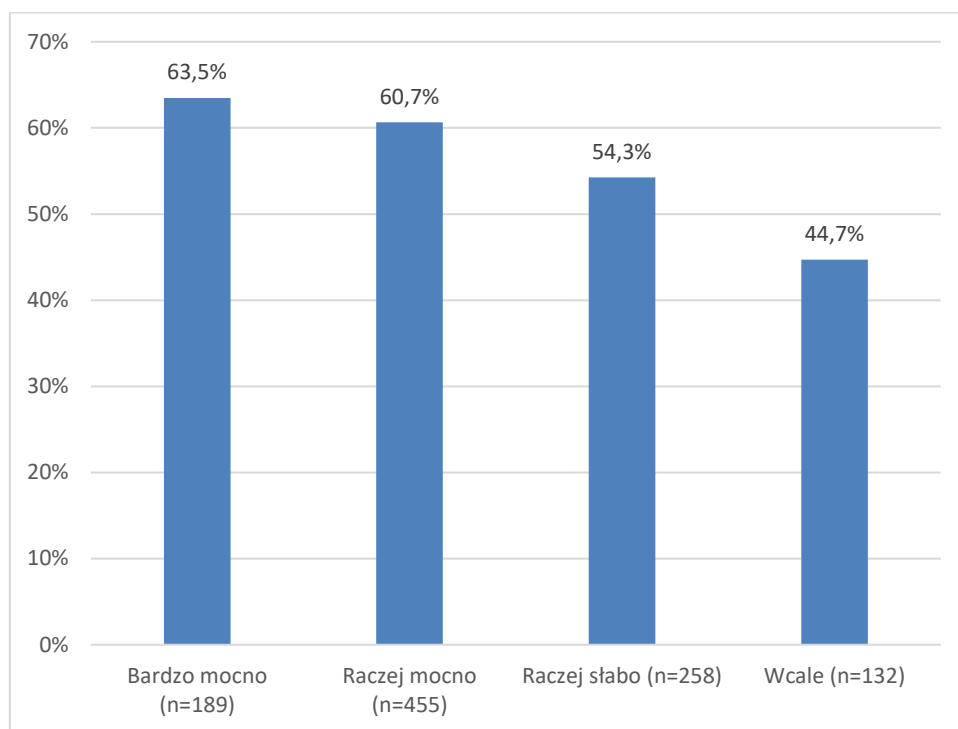


Wykres 21. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według oceny ważności rodziny.

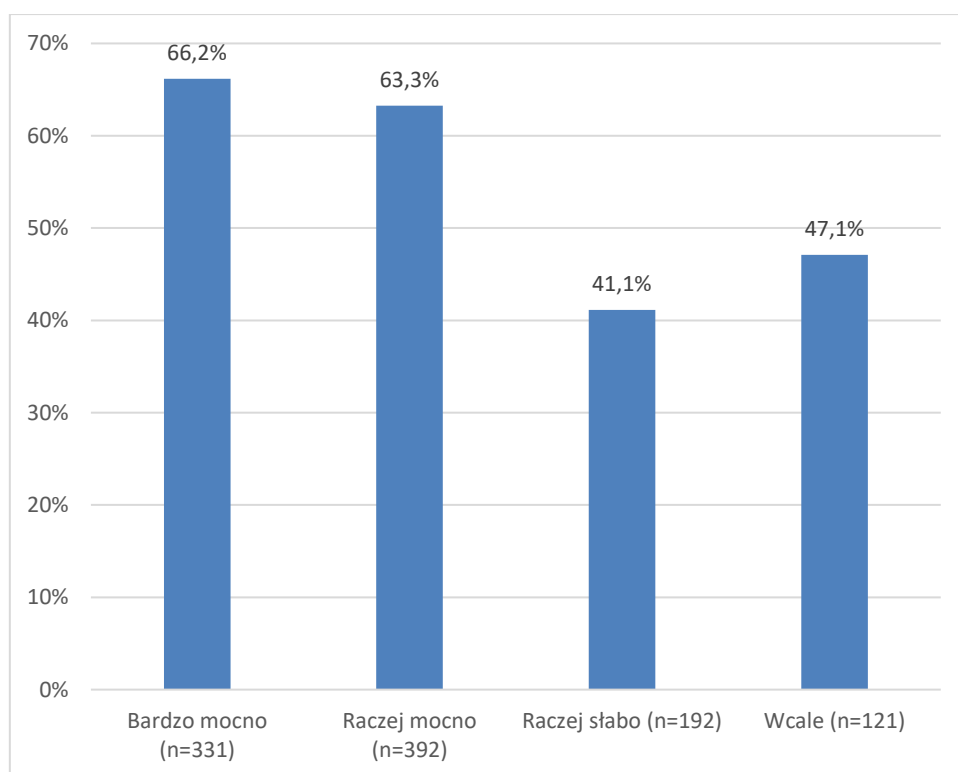
Na podstawie przeprowadzonego badania zaobserwowano wyraźne różnice w chęci uczestniczenia w godzinach wychowawczych online między uczniami według siły utożsamiania się ze szkołą (wykres 22), sąsiedztwem (wykres 23), krajem (wykres 24) i Europą (wykres 25), przy czym najwyższy odsetek odnotowano wśród osób bardzo mocno związanych ze wspomnianymi obszarami, szczególnie ze szkołą.



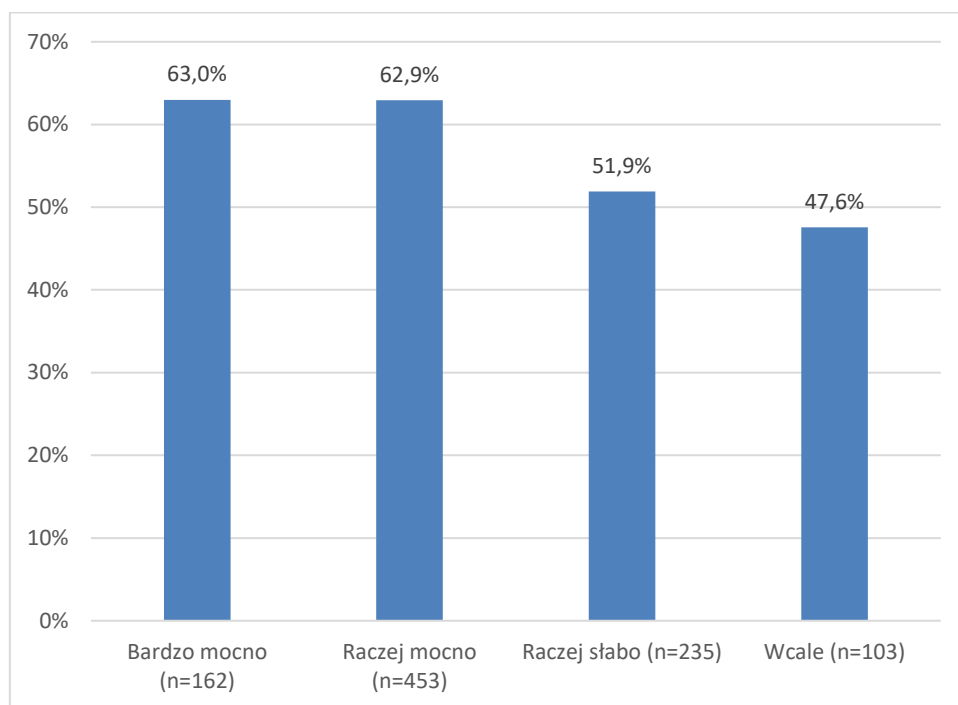
Wykres 22. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według stopnia przywiązania do szkoły.



Wykres 23. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według stopnia przywiązania do sąsiedztwa.



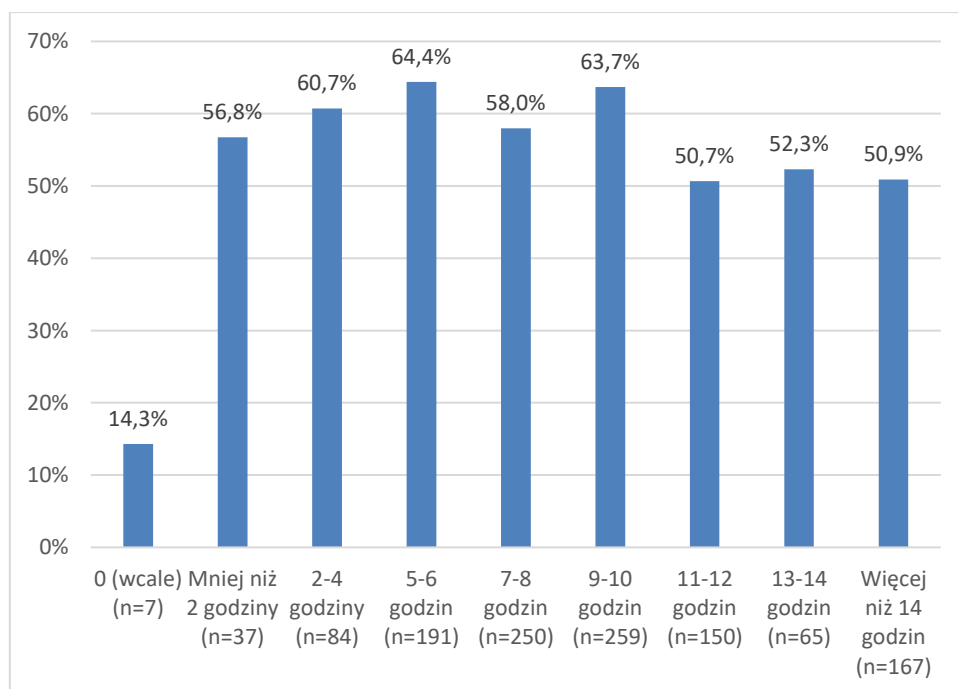
Wykres 24. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według stopnia przywiązania do Polski.



Wykres 25. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według stopnia przywiązania do Europy.

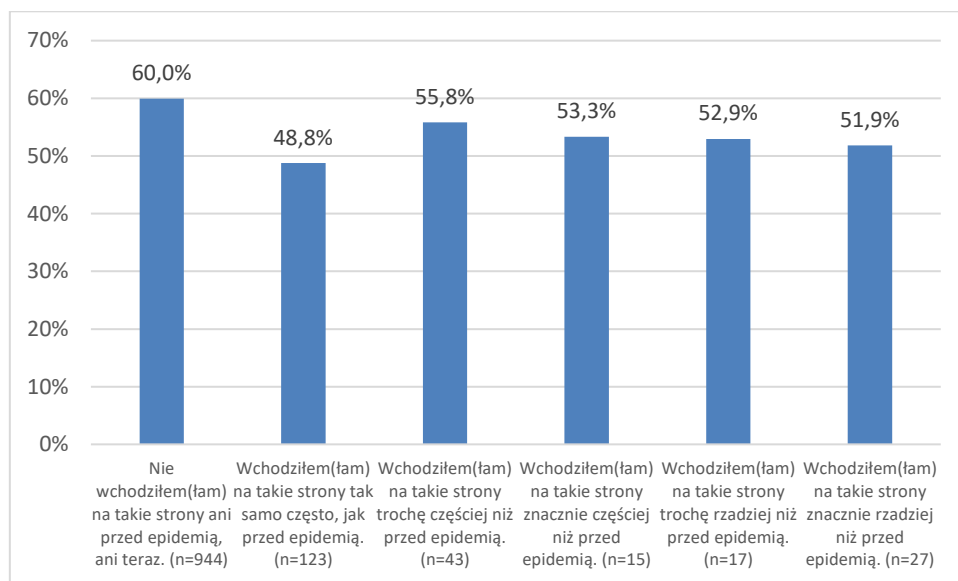
Zagrożenia płynące z Internetu

Badane osoby, które deklarowały spędzanie przy urządzeniu elektronicznym po kilkanaście godzin dziennie rzadziej chciałyby odbywać godziny wychowawcze online niż uczniowie, którzy spędzają w ten sposób mniej niż 10 godzin. Najczęściej potrzebę realizacji omawianych lekcji wskazały osoby, które spędzają około 5-6 godzin dziennie przy komputerze, smartfonie – wykres 26.



Wykres 26. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według przeciętnego czasu w dzień roboczy ostatniego tygodnia spędzanego w sumie przy komputerze, smartfonie lub w Internecie.

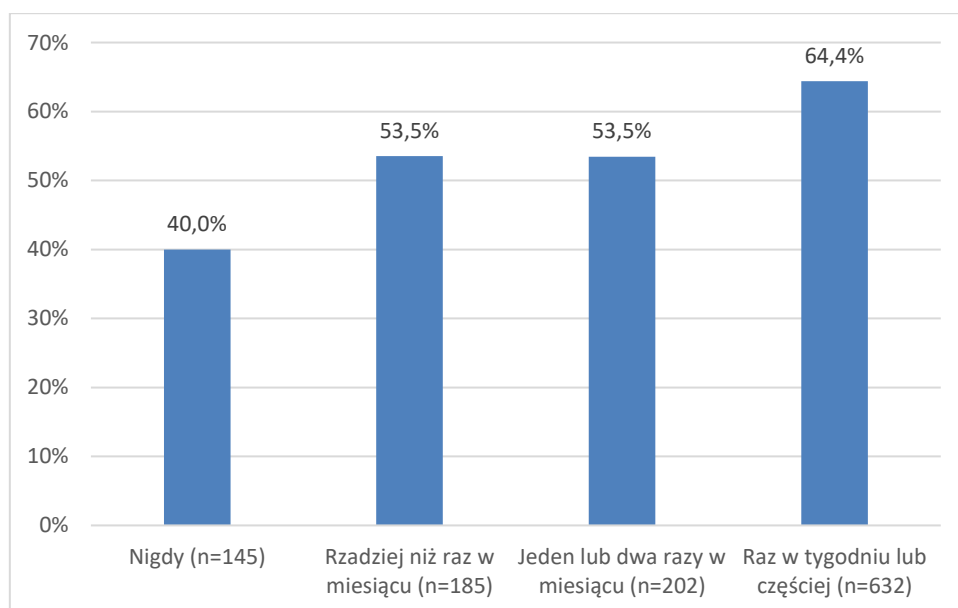
Badani uczniowie, którzy zadeklarowali, że w ogóle nie zaglądają na szkodliwe strony internetowe nieco częściej chcieliby uczestniczyć w godzinach wychowawczych online niż pozostałe osoby. Najwięcej przeciwników omawianych lekcji odnotowano wśród osób regularnie odwiedzających takie strony – wykres 27.



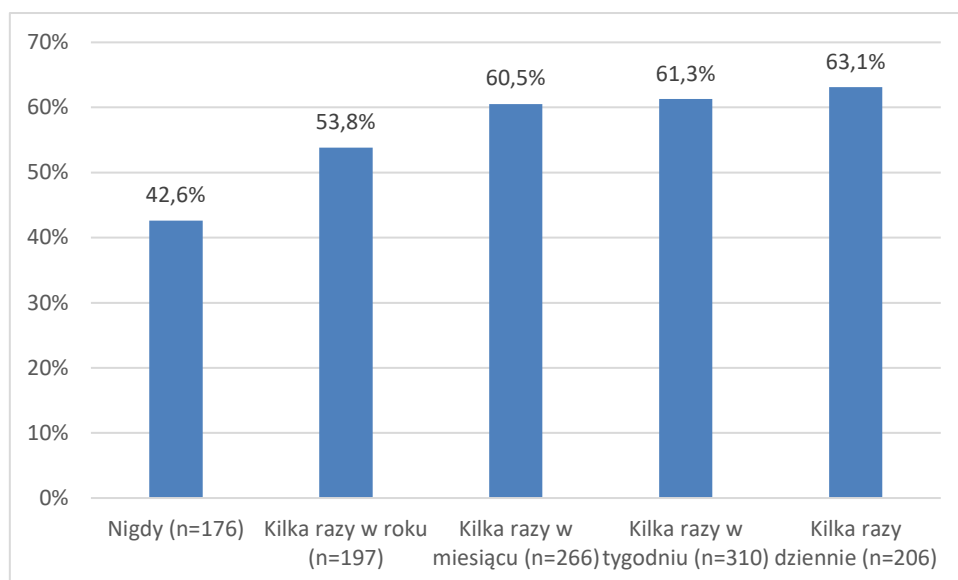
Wykres 27. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według częstotliwości wchodzenia na strony internetowe, których treści mogą być nieodpowiednie albo szkodliwe dla osób w ich wieku.

Kwestie religijne

Badane osoby, które traktują religię jako ważną kwestię w swoim życiu częściej niż osoby nie przywiązujące wagi do wiary deklarowały chęć uczestnictwa w godzinach wychowawczych online – wykres 28. Przytoczony związek potwierdza też analiza wykresu 29, na którym przedstawiono segmentację wyników ochoty na uczestnictwo w omawianych lekcjach według częstotliwości kierowania myśli do Boga.



Wykres 28. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według częstotliwości udziału w praktykach religijnych przed pandemią.



Wykres 29. Odsetki osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według częstotliwości kierowania myśli do Boga.

PODSUMOWANIE

Przeprowadzone badanie wykazało, że realizacja godzin wychowawczych w trybie zdalnym w okresie pandemii jest potrzebna, ale przewaga „orędowników” zadowolonych z takich zajęć nie jest wyraźnie znacząca.

Jako główny powód przeciwników lekcji do dyspozycji wychowawcy należy wymienić obciążenie uczniów innymi zajęciami i zmęczenie realizacją e-lekcji z wykorzystaniem komputerów.

Zwolennikami godzin wychowawczych są głównie osoby dość mocno związane ze szkołą i darzące nauczycieli dużym zaufaniem. Są to też osoby bardziej wrażliwe na kwestie społeczne (w tym zaniepokojone o zdrowie i dostęp do leczenia) a także angażujące się w życie rodzinne. Ważną rolę odgrywają też kwestie religijne, co świadczy o zróżnicowanym podejściu do realizowanych obowiązków osób w różny sposób podchodzących do praktyk religijnych.

KONDYCJA PSYCHICZNA UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI W CZASIE EPIDEMII I JEJ UWARUNKOWANIA

Wprowadzenie

Analiza stanu kondycji psychicznej oraz czynników, które o niej decydują oparta została o dane zgromadzone w toku czterech badań:

- Nawigacja w kryzysie – młodzież (Nwk Młodzież)
- Nawigacja w kryzysie – rodzice (Nwk Rodzice)
- Nawigacja w kryzysie – nauczyciele (Nwk Nauczyciele)
- Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców (AS Młodzież).

Badania były prowadzone w trybie online za pośrednictwem serwisu webankieta.pl od połowy listopada 2020 do 22 grudnia 2020. Badania były częścią dwóch programów profilaktycznych – „Nawigacja w kryzysie” oraz „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”. W obu przypadkach były one prowadzone przed realizacją programu, a więc udział w zajęciach profilaktycznych nie miał wpływu na odpowiedzi respondentów. W badaniach przed programem „Nawigacja w kryzysie” brała udział młodzież klas 6-8 szkół podstawowych oraz 1 klas szkół ponadpodstawowych oraz jej rodzice i nauczyciele. W przypadku programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” badano tylko młodzież klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz 1 klas szkół ponadpodstawowych. Osoby badane pochodziły z 11 województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, małopolskiego, mazowieckiego, opolskiego, podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego.

Liczebności uczestników poszczególnych badań zaprezentowano w tabeli 1.

Badanie	Liczba respondentów
Nawigacja w kryzysie – młodzież	1709
Nawigacja w kryzysie – rodzice	735
Nawigacja w kryzysie – nauczyciele	556
Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców	2207

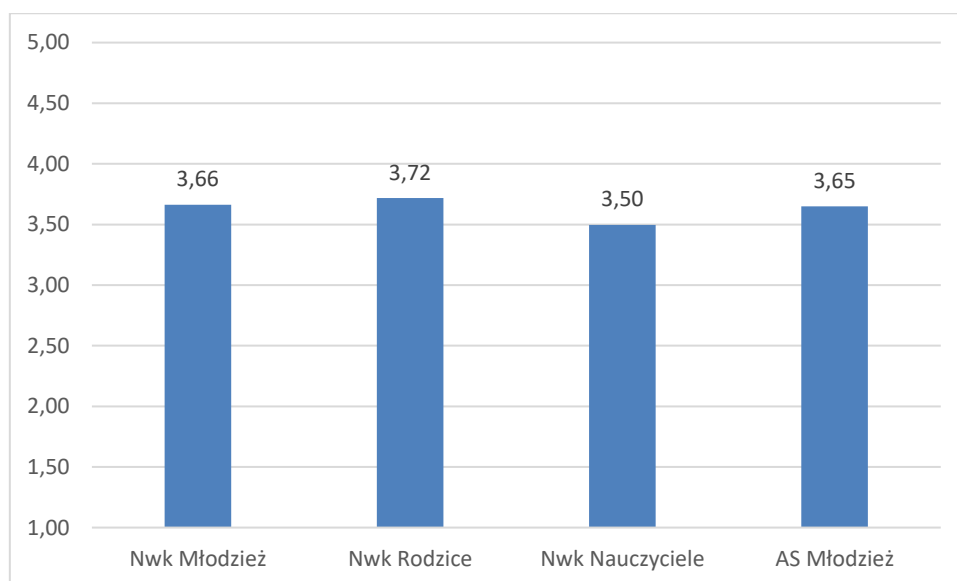
Tabela 1. Liczebności respondentów w analizowanych badaniach

Stan kondycji psychicznej został ustalony w każdym z badań na podstawie odpowiedzi na dwa pytania:

- 1) Trwa stan epidemii, który wpływa na nasze życie i na to, jak się czujemy. Jakie było najczęściej Twoje ogólne samopoczucie w ostatnim tygodniu?
 1. Zdecydowanie złe

2. Raczej złe
 3. Średnie
 4. Raczej dobre
 5. Zdecydowanie dobre
- 2) Przedłużająca się sytuacja epidemii i związanych z nią ograniczeń jest czymś trudnym dla wielu osób. Jak Ty radzisz sobie psychicznie w ostatnim tygodniu?
1. Dobrze
 2. Raczej dobrze
 3. Średnio
 4. Raczej źle
 5. Źle

W pierwszej kolejności rekodowano odpowiedzi na drugie z wyżej wymienionych pytań tak, by miały one charakter stymulujący (1 – źle, ..., 5 – dobrze), a następnie obliczono średnią arytmetyczną z uzyskanych odpowiedzi. Uzyskane w ten sposób wartości charakteryzują kondycję psychiczną na skali 9-stopniowej (od 1 – zła do 5 – dobra, co 0,5). Mając oceny stanu kondycji psychicznej dla wszystkich respondentów obliczono średnie wartości, które pozwalają określić skalę analizowanego zjawiska. Ogólne wyniki pokazują, że średni stan kondycji psychicznej w czasie epidemii wśród badanych osób jest na poziomie między „przeciętna” a „raczej dobra”, w każdym z czterech badań – wykres 1.



Wykres 1. Średnia ocena kondycja psychicznej badanych respondentów w analizowanych badaniach.

Porównanie średnich wartości kondycji psychicznej z czterech badań pokazuje, że różnice w poszczególnych badanych grupach są niewielkie, przy czym dla nauczycieli średnia ta jest nieznacznie niższa niż w innych badanych grupach. Niestety, nie można ocenić skali zmian w porównaniu z okresem przed epidemią, gdyż nieznane są takie badania.

W celu wyodrębnienia czynników, które sprzyjają lepszej lub gorszej kondycji psychicznej porównano średnie wyniki analizowanej zmiennej według charakterystyk respondentów na podstawie poszczególnych odpowiedzi na wszystkie pytania w kwestionariuszu. Wyodrębniono

osoby o relatywnie wysokich poziomach kondycji psychicznej (w nowoutworzonej zmiennej były to wyniki na poziomie 4 lub więcej) oraz o relatywnie niskich wartościach (3 lub mniej). Dzięki temu udało się wskazać elementy, których negatywna ocena obniża stan kondycji psychicznej.

Nie zastosowano analizy regresji, gdyż zdecydowana większość współczynników korelacji Pearsona między kondycją psychiczną a poszczególnymi zmiennymi była na poziomie poniżej 0,5, co wskazuje na słabą zależność. Ponadto wszystkie próby nie były losowe, więc nie mają tu zastosowania metody wnioskowania statystycznego, w tym badanie istotności zależności czy też istotności różnic dla średnich. Uzyskane wyniki odnoszą się tylko i wyłącznie do badanych osób.

Młodzież w badaniu „Nawigacja w kryzysie”

Na podstawie badania „Nawigacja w kryzysie – Młodzież” ustalono, że średni stan kondycji psychicznej badanych osób wynosi 3,66 (por. wykres 1). Analizując średnie poziomy omawianej zmiennej według odpowiedzi na poszczególne pytania zawarte w kwestionariuszu wyodrębniono czynniki najbardziej powiązane z omawianym zjawiskiem (tabela 2) oraz cechy charakterystyczne osób o dobrej i złej kondycji psychicznej (wykresy 2 i 3).

Wpływ	Czynniki
pozytywny	dzielenie się z rodzicami przeżyciami czasu epidemii
	postrzeganie zdrowia jako ważne
	wystarczające wsparcie dorosłych
	wystarczające wsparcie przyjaciół/rówieśników
	granie w gry planszowe
negatywny	uciążliwość obowiązków szkolnych
	stres szkolny
	obawy o problemy w szkole
	uciążliwość e-lekcji
	nieradzenie sobie z nauką zdalną
	stres przed zamknięciem szkół
	zbyt dużo nauki
	nerwowa atmosfera w domu
	fiasko rozmów o przeżywanych trudnościach
	ogólna obawa/niepewność co do przyszłości
	obawy o przedłużenie ograniczeń

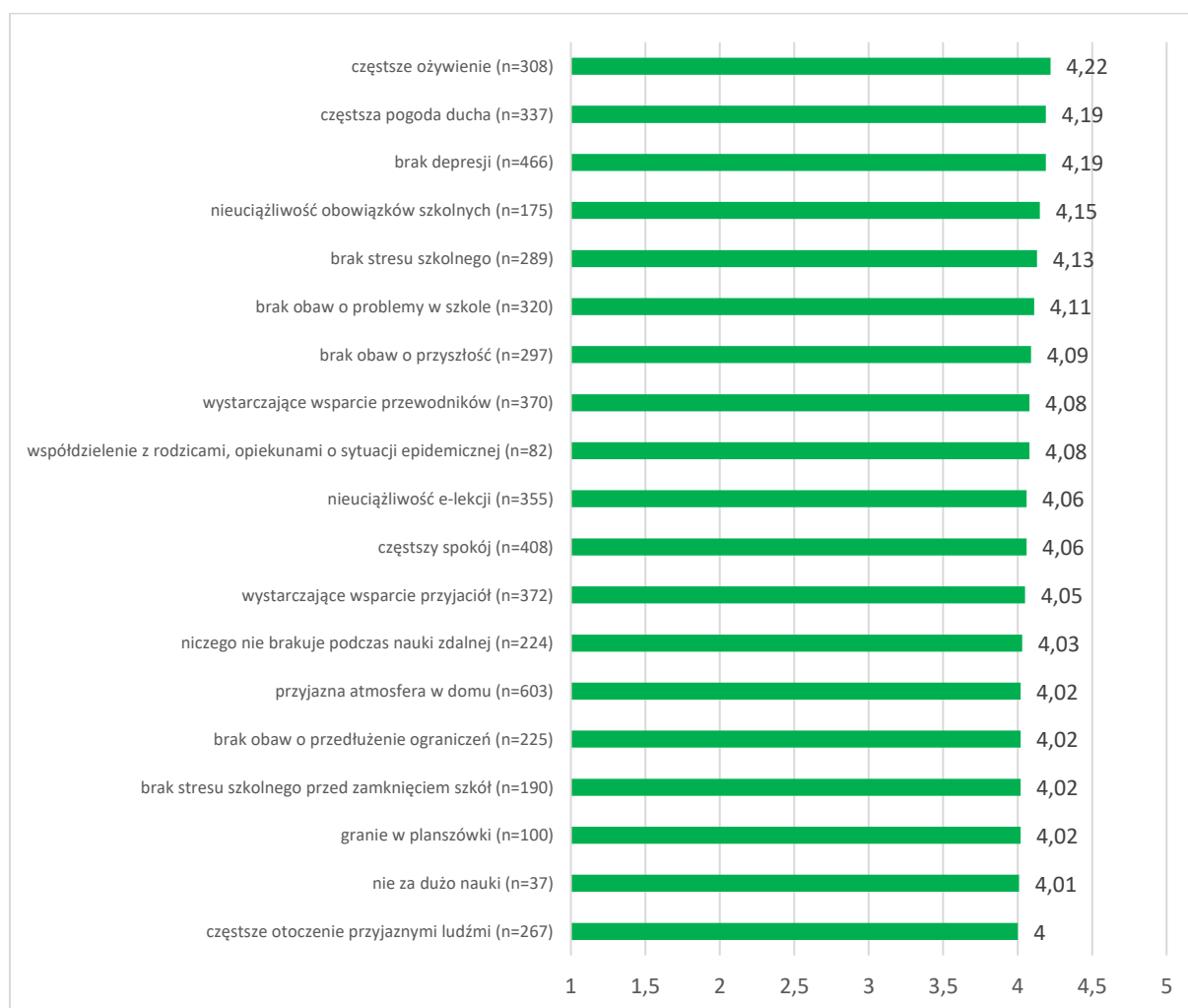
Tabela 2. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Nawigacja w kryzysie”.

Znaczna część czynników ma związek z wykonywaniem obowiązków szkolnych, ale też z relacjami z nauczycielami. Element ten wpływa głównie negatywnie, poprzez między innymi stres czy też uciążliwość licznych zadań, w tym w trybie zdalnym. Na kondycję psychiczną wpływają także relacje z innymi dorosłymi, szczególnie z domu rodzinnym. Nerwowa atmosfera w domu wpływa negatywnie na kondycję psychiczną, ale postrzeganie jej jako przyjazna ma pozytywny wpływ. Można

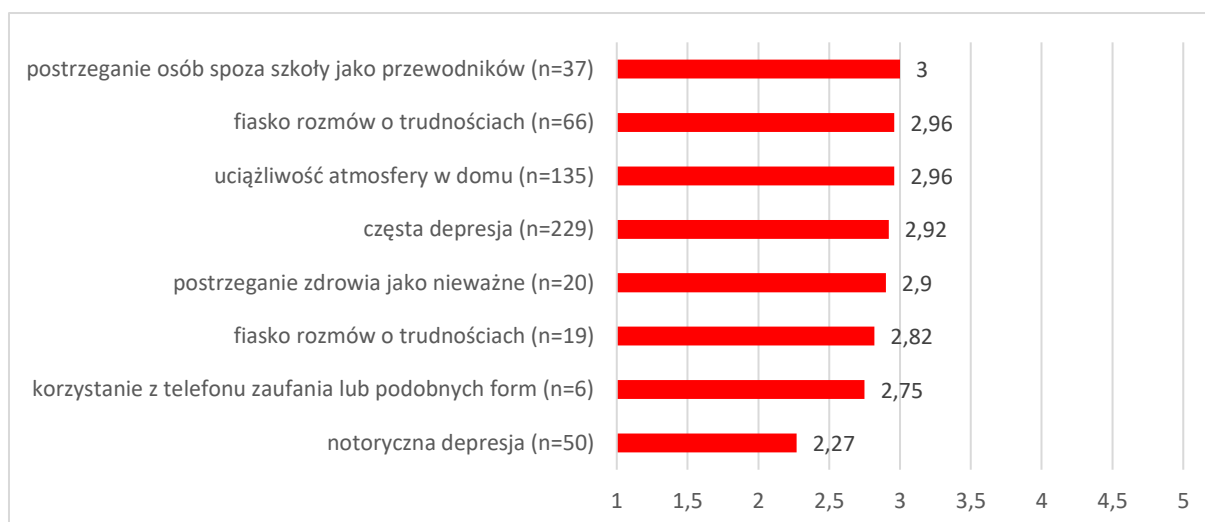
to interpretować jako duże znaczenie sytuacji rodzinnej. Gorszą kondycję psychiczną wykazują osoby, które obawiają się o przyszłość, ale też o przedłużenie ograniczeń związanych z epidemią. Z kolei osoby otwarte na kontakty z innymi w kontekście współdzielenia się bieżącymi przeżyciami, szukającymi sposobów spędzania wolnego czasu z bliskimi (na przykład poprzez gr/zabawy towarzyskie) charakteryzują się lepszą kondycją w obszarze psychiki.

Osoby o złej kondycji psychicznej charakteryzują się notoryczną lub częstą depresją i korzystają z telefonu zaufania lub innej formy anonimowego poradnictwa. Z kolei przejawem dobrej kondycji jest brak depresji, częstsze ożywienie czy też pogoda ducha, intensywniejsze relacje z otoczeniem, zachowywanie spokoju.

Na wykresie 2 zaprezentowano cechy badanych osób, charakteryzujących się relatywnie wysoką oceną kondycji psychicznej (co najmniej 4 w skali 1-5), a na wykresie 3 – o relatywnie niskiej kondycji (co najwyżej 3).



Wykres 2. Cechy osób o najwyższych średnich ocenach kondycji psychicznej.



Wykres 3. Cechy osób o najniższych średnich ocenach kondycji psychicznej.

Młodzież w badaniu „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”

Inne badanie, w którym poruszono zagadnienia związane z kondycją psychiczną obejmowało mniejszą liczbę cech. Jednakże średni poziom omawianego zjawiska jest bardzo podobny do wcześniej omawianego – 3,65 (o 0,01 niższa wartość). Podobnie jak poprzednio, tak i tym razem wyodrębniono czynniki, które najbardziej różnicują uzyskane wyniki ze względu na cechy respondentów. Zostały one zaprezentowane w tabeli 3.

Wpływ	Czynniki
pozytywny	wystarczające wsparcie innych w realizacji marzeń i celów
	wystarczające wsparcie ze strony przyjaciół, rówieśników w przeżywaniu czasu epidemii
	doświadczenie czegoś miłego, pozytywnego ze strony kolegów, koleżanek w ostatnim tygodniu
negatywny	stres szkolny
	doświadczenie cyberprzemocy
	fiasko rozmów o trudnościach

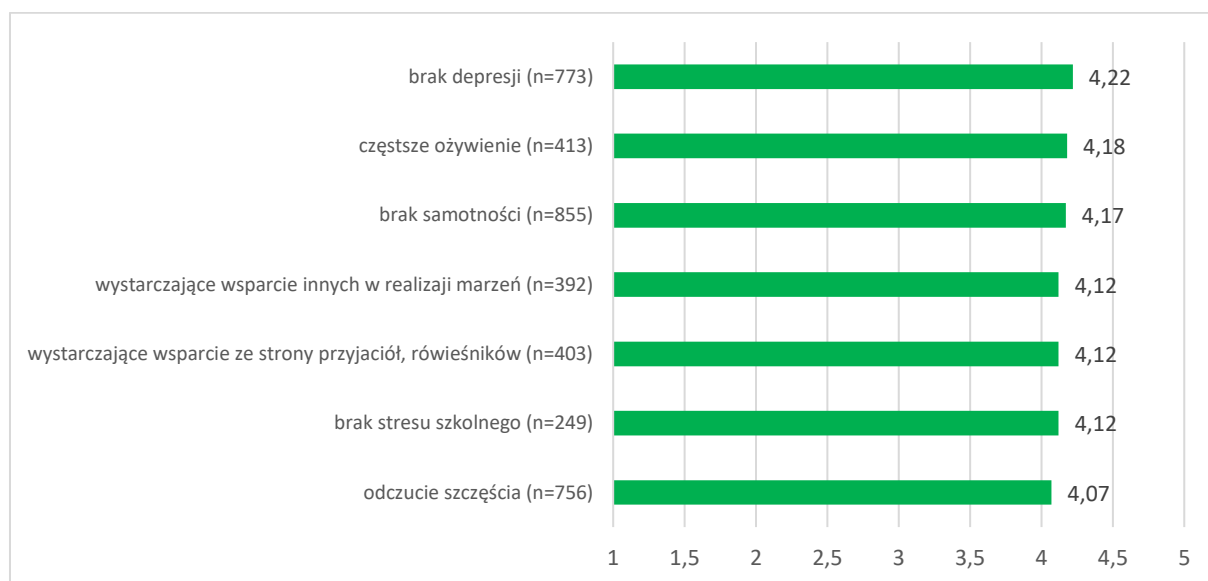
Tabela 3. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”.

W omawianym badaniu czynników jest mniej niż w poprzednim, ale wynika to z objętości kwestionariusza, który był krótszy niż w „Nawigacji w kryzysie”. W tym przypadku warto zwrócić uwagę na relację z innymi osobami, szczególnie rówieśnikami. Osoba pozytywnie oceniająca takie relacje z innymi w kontekście swojej osoby (a szczególnie wsparcia) będzie charakteryzowała się lepszą kondycją psychiczną. To pokazuje, że wystarczające wsparcie jest czynnikiem stymulującym psychikę młodych osób, a brak takowego powoduje pogorszenie w tym obszarze. Duże znaczenie mają też kwestie szkolne, ale także zetknięcie się z cyberprzemocą. Stres szkolny,

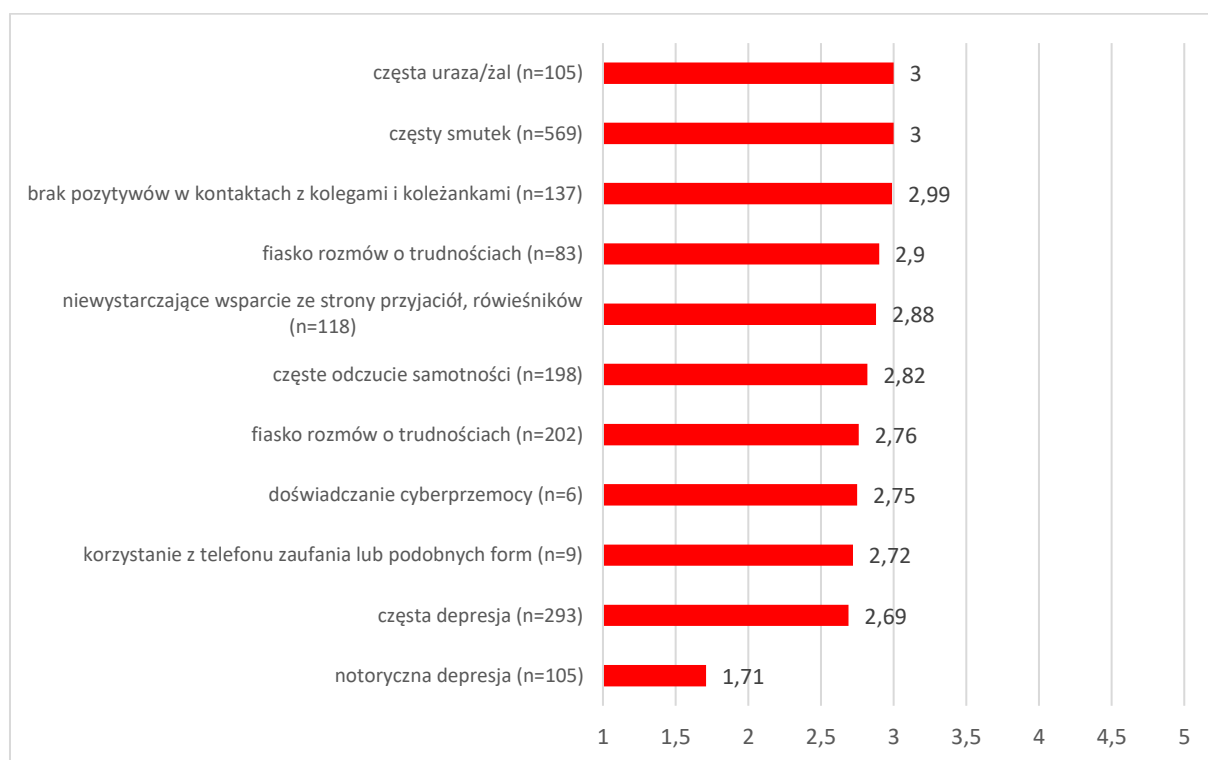
doświadczenieprzemocy w sieci czy niezadowolający efekt rozmów o problemach powodują znaczące pogorszenie kondycji psychicznej.

Ze złą kondycją psychiczną najczęściej można wiązać częstą lub notoryczną depresję, ale także częstsze odczuwanie żalu do innych oraz korzystanie z telefonu zaufania lub podobnych form. Z kolei osoby o dobrej kondycji psychicznej częściej odczuwają szczęście, są bardziej ożywione, nie mają objawów depresji.

Na kolejnych wykresach zaprezentowano cechy badanych osób, charakteryzujących się relatywnie wysoką i relatywnie niską oceną kondycji psychicznej.



Wykres 4. Cechy osób o najwyższych średnich ocenach kondycji psychicznej.



Wykres 5. Cechy osób o najniższych ocenach kondycji psychicznej.

Rodzice w badaniu „Nawigacja w kryzysie”

Badaną grupą, która charakteryzuje się stosunkowo najlepszą kondycją psychiczną wśród wszystkich respondentów są rodzice – tak wynika z badania „Nawigacja w kryzysie”, zgodnie z którym średnia ocena omawianego aspektu wynosi 3,72 i jest nieznacznie wyższa niż w przypadku młodzieży (w obydwu badaniach). Na podstawie odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu ustalono czynniki, które determinują stan psychiczny badanej grupy osób – tabela 4.

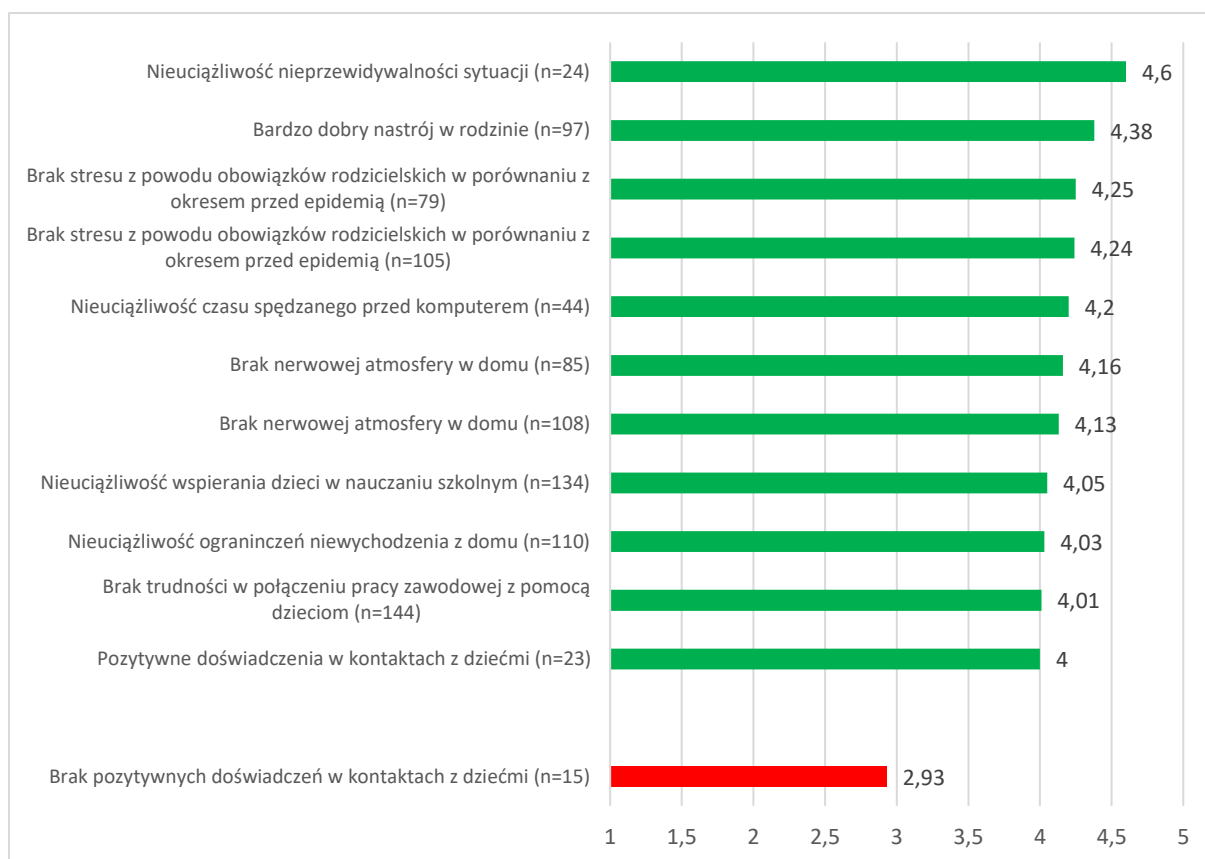
Wpływ	Czynniki
pozytywny	doświadczenie czegoś miłego, pozytywnego ze strony dzieci w ostatnim tygodniu
negatywny	kiepski nastrój w rodzinie
	zła atmosfera w domu
	uciążliwość wspierania dzieci w nauczaniu szkolnym
	stres z powodu obowiązków rodzicielskich w porównaniu z okresem przed epidemią
	uciążliwość czasu spędzanego przed komputerem
	uciążliwość nieprzewidywalności sytuacji
	uciążliwość ograniczeń niewychodzenia z domu
	trudności w połączeniu pracy zawodowej z pomocą dzieciom

Tabela 4. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanych rodziców w badaniu „Nawigacja w kryzysie”.

Na podstawie wyróżnionych czynników można stwierdzić, że duże znaczenie w ocenie kondycji psychicznej ma sytuacja rodzinna i atmosfera panująca w domu. Negatywne doświadczenia w domu rodzinnym są czynnikiem stymulującym pogorszenie psychiki badanych osób. Z kolei przyjemne są pozytywne relacje z własnymi dziećmi, co wpływa na poprawę analizowanego zjawiska. Ważne są obowiązki domowe, a także łączenie pracy zawodowej ze wspomnianymi wcześniej obowiązkami, co może wywoływać stres u rodziców, a w konsekwencji pogorszenie stanu psychicznego.

W badaniu „Nawigacja w kryzysie – rodzice” nie było pytań o odczucie stanów emocjonalnych, stąd nie można podać informacji o objawach pozytywnej i negatywnej kondycji psychicznej badanych osób.

Na wykresie 6 zobrazowano cechy osób o najwyższej i najniższej ocenie kondycji psychicznej.



Wykres 6. Cechy rodziców o najwyższych (kolor zielony) i najniższych (kolor czerwony) średnich ocenach kondycji psychicznej.

Nauczyciele w badaniu „Nawigacja w kryzysie”

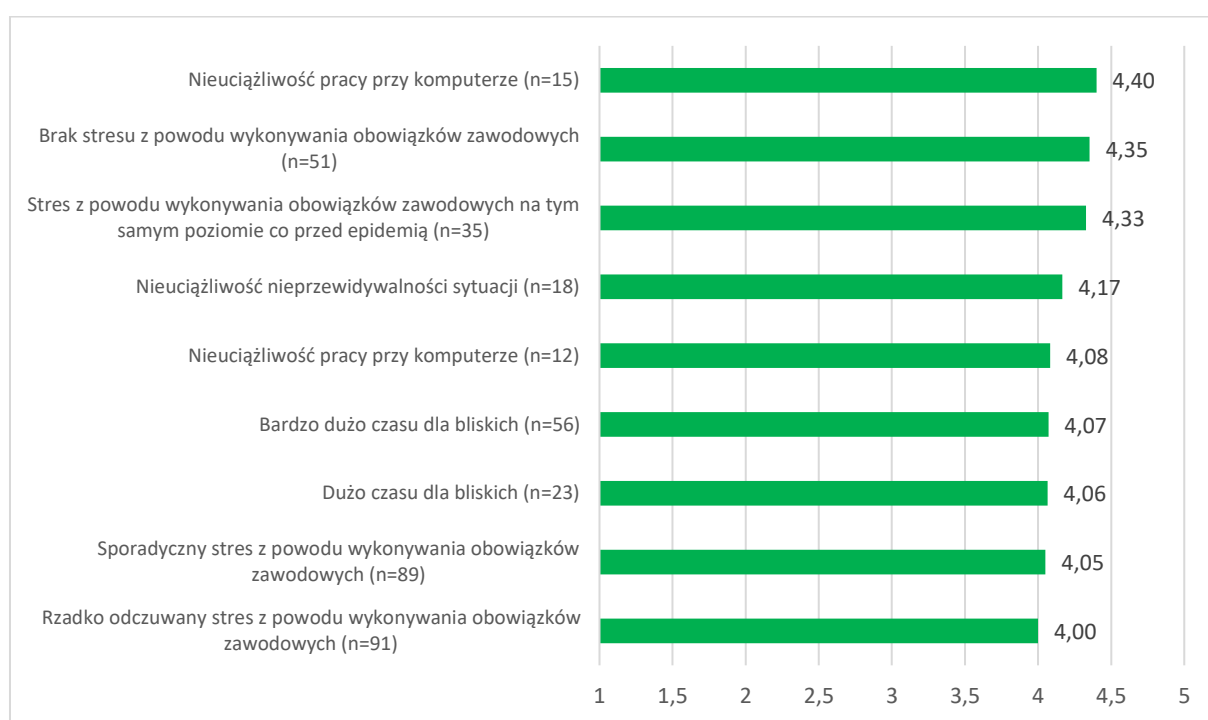
Badani nauczyciele okazali się grupą, w której średnia ocena kondycji psychicznej jest najniższa spośród wszystkich badanych osób – 3,5. Na podstawie uzyskanych odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu ustalono czynniki, które wpływają na różnice w ocenie kondycji psychicznej badanych nauczycieli – tabela 5.

Wpływ	Czynniki
Pozytywny	doświadczenie czegoś miłego, pozytywnego ze strony uczniów w ostatnim tygodniu
negatywny	uciążliwość pracy przy komputerze
	stres z powodu wykonywania obowiązków zawodowych
	problemy w realizacji zdalnego nauczania
	trudności techniczne
	uciążliwość prowadzenia lekcji online
	mało czasu dla bliskich
	trudności związane ze wspieraniem własnych dzieci w zdalnym nauczaniu
	uciążliwość nieprzewidywalności sytuacji
	uciążliwość ograniczeń wychodzenia z domu

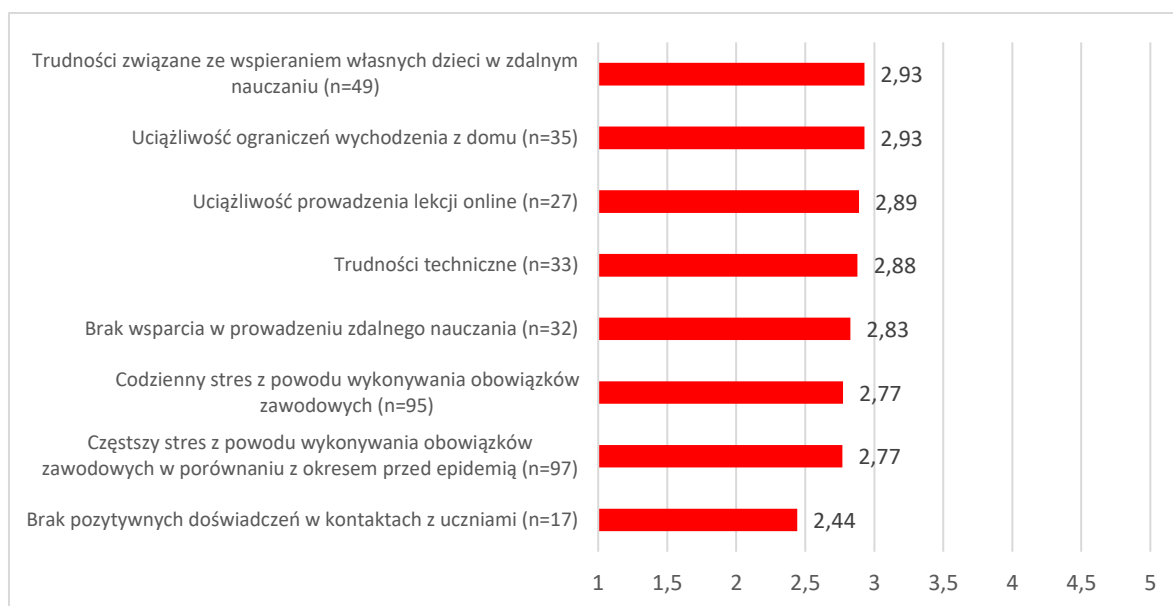
Tabela 5. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanych rodziców w badaniu „Nawigacja w kryzysie”

W przypadku nauczycieli duży wpływ na ich kondycję psychiczną mają ich obowiązki zawodowe, szczególnie spowodowane epidemią i obowiązkiem realizacji zajęć w trybie zdalnym. Brak odpowiedniego przygotowania, w tym od strony technicznej może powodować postrzeganie swojej pracy jako stresująca, co z kolei obniża kondycję psychiczną. Jednak warto zwrócić uwagę na relację z uczniami, pozytywne doświadczenia w kontaktach z podopiecznymi poprawiają stan psychiczny. Znaczenie ma także powiązanie wykonywanej pracy z obowiązkami rodzinnymi. Brak czasu dla bliskich, trudności w pomaganiu własnym dzieciom realizującym zdalne nauczanie jest odbierane jako coś niepokojącego i w konsekwencji pogarsza stan psychiczny badanych nauczycieli. Podobnie jak to miało miejsce w przypadku badania rodziców, tak i tym razem w kwestionariuszu nie zawarto pytań o stany emocjonalne.

Na wykresach 7 i 8 zaprezentowano cechy nauczycieli o najwyższych i najniższych ocenach kondycji psychicznej.



Wykres 7. Cechy nauczycieli o najwyższych średnich ocenach kondycji psychicznej



Wykres 8. Cechy nauczycieli o najniższych ocenach kondycji psychicznej.

Podsumowanie

Badanie wykazało, że kondycja psychiczna wszystkich badanych osób jest na poziomie lepszym niż średni, ale gorszym niż dobry. Zatem warto spróbować podjąć działania, które miałyby na celu poprawę tego stanu. W przypadku uczniów należy zwrócić uwagę na fakt relacji z otoczeniem, w tym z rówieśnikami oraz domownikami. Częstsze przebywanie w domu, w gronie najbliższych osób z rodziny może powodować stany depresyjne na skutek braku odpowiednich relacji z kolegami lub koleżankami. Duże znaczenie ma podejście do wykonywania obowiązków szkolnych. Być może nowa rzeczywistość powoduje inne postrzeganie szkoły, co z kolei wywołuje większy stres.

Z kolei w przypadku rodziców na stan kondycji psychicznej wpływa w znaczącym stopniu atmosfera w domu, co też należy wiązać ze zmianą formy realizacji obowiązków zawodowych (praca zdalna), ale też w kontekście realizacji obowiązków szkolnych przez dzieci wyłącznie w domu.

Nauczyciele wskazują na stres związany z wykonywaniem obowiązków zawodowych. Dla tej grupy ta nowa sytuacja jest pewną niepewnością co do poczucia właściwej realizacji swojej pracy.

Wszystkie badane osoby są zaniepokojone niepewnością co do rozwoju epidemii i wprowadzaniem kolejnych obostrzeń. W badaniu dostrzegalne jest zmęczenie sytuacją związaną z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Duże znaczenie ma też nagłe przejście z tradycyjnego wykonywania swoich obowiązków na tryb zdalny, co jest związane z nagłą zmianą formy pracy i nienależytym przygotowaniem do obsługi odpowiednich programów komputerowych, a także dostępności do infrastruktury informatycznej.

Niestety, pogorszenie kondycji psychicznej może skutkować pojawieniem się lub pogłębieniem stanów depresyjnych.

dr Krzysztof Szwarc

Doktor nauk ekonomicznych. Pracownik Katedry Pracy i Polityki Społecznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Członek między innymi Rady Rodziny przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Rady Rodziny przy Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim, Polskiego Towarzystwa Badaczy Rynku i Opinii. Bierze udział w międzynarodowym projekcie badania jakości życia dzieci w wieku szkolnym (International survey of children's well-being) "Children's Worlds". Jest cenionym dydaktykiem Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, prowadząc zajęcia ze Statystyki, Demografii i przedmiotów pokrewnych. Sześciokrotnie został wyróżniony przez Parlament Studencki UEP statuetką dla najlepszego ćwiczeniowca roku.

Prywatnie żonaty, ojciec trójki dzieci. Pasjonuje się rodzinnymi podróżami w miejsca atrakcyjne turystycznie, ale takie, o których jest niewiele w przewodnikach. Ponadto zajmuje się genealogią.

EFEKTY PROGRAMÓW PROFILAKTYKI ZINTEGROWANEJ ONLINE NA PRZYKŁADZIE PROGRAMÓW „NAWIGACJA W KRYZYSIE” I „ARCHIPELAG SKARBÓW – WYPRAWA ODKRYWCÓW”

Celem niniejszego opracowania jest pierwsza próba oszacowania efektów dwóch profilaktycznych programów online, a mianowicie programu „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”. Programy zostały opracowane już w czasie epidemii i są wdrażane od czerwca 2020r. Więcej informacji na temat samych programów znajduje się w załączniku nr 4.

Najważniejsze wyniki dla obu programów:

Wyniki analizy danych wskazują na:

- a) Pozytywne, ogólne efekty psychologiczne (poprawa samopoczucia, lepsze radzenie sobie psychiczne)
- b) Skuteczną mobilizację uczniów do „trenowania” sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- c) Pozytywną ocenę przez uczniów przydatności sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- d) Stosowanie profilaktycznych wskazówek z programów przez uczniów w ich życiu.

Metodologia badań nad obu programami:

Analiza objęła dane zebrane w dwóch badaniach dotyczących dwóch programów profilaktycznych online; „Nawigacja w Kryzysie” i „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”. Oba badania były przeprowadzone w formule 1 x 2, czyli badane były dwukrotnie te same grupy uczniów; przed realizacją i po realizacji jednego z dwóch programów. Badania przeprowadzone zostały w trybie online z wykorzystaniem serwisu webankieta.pl. Badania zrealizowano od połowy listopada 2020 do 22 grudnia 2020. Badania były integralną częścią dwóch programów profilaktycznych – „Nawigacja w kryzysie” oraz „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”. W analizie wyników wykorzystano dane uzyskane w wyniku pomiaru dwukrotnego oraz dane z pomiaru drugiego, które dotyczyły opinii i aktywności uczniów związanej z jednym bądź drugim programem.

Pierwszy pomiar miał miejsce około tygodnia przed realizacją programów profilaktycznych. Drugi – minimum tydzień, a maximum 3 tygodnie po ich realizacji .

W połączonych zbiorach z obu pomiarów, dla każdego z dwóch badań, do analizy włączone zostały obserwacje zgodne pod względem:

- a. Udziału w obu pomiarach
- b. Identyfikatora szkoły, klasy, numeru dziennika
- c. Płci
- d. Roku urodzenia

W zbiorze do programu Nawigacja w Kryzysie analizie podlegało **N= 342** obserwacji, dla których ustalono w/w zgodność. (w badaniu wzięło udział 561 uczestników programu NwK)

W zbiorze do programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców analizie podlegało **N= 526** obserwacji, dla których ustalono w/w zgodność. (w badaniu wzięło udział 704 uczestników programu AS WO).

Analizowana próbka obserwacji nie jest próbą reprezentatywną ani losową.

Metoda analizy

Dla danych z 2 pomiarów zastosowaną metodą była analiza średnich dla prób zależnych (Test t Studenta dla prób zależnych). Interpretacja wyników bazowała na różnicach istotnych statystycznych.

Dla danych z pomiaru nr 2 analiza obejmowała prezentację frekwencji oraz analizę korelacyjną.

Analiza była prowadzona odrębnie dla zbioru danych z każdego z obu badań, (zbiory NwK M i ASWOM), ze względu na brak podstaw dla ich porównywalności: niereprezentatywne próby, różnice istotnych, takich parametrów jak, przykładowo: płeć, województwo.

Poniżej dane na temat struktury próbek w obu badaniach.

Płeć

Płeć	Program			
	NwK M1 jesień 2020		ASWO M1 jesień 2020	
Chłopak	116	33.9	216	41.1
Dziewczyna	226	66.1	310	58.9
Ogółem	342	100.0	526	100.0

Województwo

Województwo	Program			
	NwK M1 jesień 2020		ASWO M1 jesień 2020	
dolnośląskie	65	19.0	bd.	
kujawsko-pomorskie	bd.		23	4.4
lubelskie	14	4.1	29	5.5
małopolskie	25	7.3	124	23.6
mazowieckie	68	19.9	19	3.6
Opolskie	bd.		145	27.6
podkarpackie	74	21.6	bd.	
Śląskie	29	8.5	75	14.3

świętokrzyskie	26	7.6	bd	
warmińsko-mazurskie	13	3.8	27	5.1
wielkopolskie	28	8.2	84	16.0
Ogółem	342	100.0	526	100.0

Typ szkoły

Typ szkoły	Program			
	NwK M1 jesień 2020		ASWO M1 jesień 2020	
podstawowa	273	79.8	443	84.2
ponadpodstawowa	69	20.2	83	15.8
Ogółem	342	100.0	526	100.0

Rok urodzenia

Rok urodzenia	NwK M1 jesień 2020		ASWO M1 jesień 2020	
	liczebność	%	liczebność	%
2003	13	3.8	1	.2
2004	1	.3	7	1.3
2005	45	13.2	66	12.5
2006	146	42.7	229	43.5
2007	80	23.4	162	30.8
2008	57	16.7	61	11.6
Ogółem	342	100	526	100.0

Zdecydowaną większość uczniów w obu badaniach stanowili uczniowie 7 i 8 klasy szkoły podstawowej (w zbiorze NwK M to 146 i 80 osoby, w zbiorze AS WO M to 229 i 162 osoby)

Efekty programu profilaktyki zintegrowanej „Nawigacja w Kryzysie”

1. Efekty psychologiczne (spadek poziomu trudnych emocji, stresu szkolnego, lepsze psychiczne radzenie sobie)

Dane wskazują, że w okresie od tygodnia do trzech po realizacji programu Nawigacja w Kryzysie (w porównaniu z badaniem pretestowym) nastąpiły, deklarowane przez badanych uczniów, pozytywne zmiany w ich kondycji psychicznej, takie jak:

- spadek poziomu trudnych emocji, (istotność różnicy średnich $p < .001$)
- lepsze psychiczne radzenie sobie. (istotność różnicy średnich $p < .000$)

Korelaty kondycji psychicznej	Pomiar	Średnia	Istotność dwustronna
Psychiczne radzenie sobie (ostatnie 7 dni)	przed realizacją	2.09	.001
	po realizacji	2.26	
Indeks negatywnych uczuć, których częstość zwiększyła się w czasie Covid-19	przed realizacją	2.18	.000
	po realizacji	1.86	
	po realizacji	2.22	

Tabela 1. Korelaty kondycji psychicznej przed i po realizacji programu Nawigacja w Kryzysie. N=342.

Warto zaznaczyć, że wzmocnienie wymienionych aspektów kondycji psychicznej nastąpiło mimo deklarowanego przez badanych uczniów w okresie po realizacji programu wzrostu przeciążenia nauką szkolną (istotność różnicy średnich $p < .022$) oraz wzrostu stresu szkolnego (istotność różnicy średnich $p < .000$)

Obciążenie nauką zdalną	przed realizacją	2.02	.022
	po realizacji	1.94	
Stres z powodu obowiązków szkolnych	przed realizacją	2.59	.000
	po realizacji	2.22	

Tabela 2. Korelaty sytuacji szkolnej przed i po realizacji programu Nawigacja w Kryzysie. N=342.

2. Ocena uczniów przydatności sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz ich trenowanie/ćwiczenie po programie Nawigacja w kryzysie

W badaniu zapytano o ocenę przydatności każdego z dziewięciu sposobów/wskazówek radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Tabela pokazuje odsetki uczniów - uczestników programu Nawigacja w kryzysie, którzy wskazali poszczególne sposoby jako przydatne dla siebie. Pytanie narzucało wymóg wskazania nie więcej niż 3 odpowiedzi, zatem odsetki odnoszą się do sposobów, które uczniowie uznali za najbardziej przydatne dla nich.

Przydatność sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach	% wskazań ogółem
Panuj nad tym co robisz	45
Akceptuj swoje uczucia	42
Odpuść sobie i innym	35
Szukaj tego co dobre	25
Patrz daleko	22
Buduj z tego co masz	19
Bądź czujny / Bądź czujna	18
Odkrywaj źródła wsparcia	11
Wyjdź naprzeciw	10

Tabela 3. Odsetki wskazań najbardziej przydatnych sposobów (można wskazać nie więcej niż 3 odpowiedzi). N=561 (wszyscy uczestnicy programu).

Jak pokazują dane w tabel 4, po zakończeniu programu Nawigacja w Kryzysie, większość badanej młodzieży trenowała/ćwiczyła zdecydowaną większość sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

W przypadku programu Nawigacja w Kryzysie, mamy do czynienia z różnorodnymi reakcjami uczniów na zalecenia programu. Jedni z uczniów (większość uczestników programu AS WO) podjęli zachętę do „trenowania” przekazanych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, inni tej zachęty nie podjęli. Dla pierwszych własne praktykowanie stało się zapewne podstawą do oceny przydatności trenowanych wskazówek. Tych drugich, brak własnych doświadczeń ze wskazówkami, nie powstrzymał od oceny ich przydatności. To, co usłyszeli na temat wskazówek w czasie realizacji programu wystarczyło, by udzielić lub nie udzielić konkretnym wskazówkom kredytu zaufania co do ich przydatności. Mamy zatem zróżnicowaną grupę pod względem reakcji na program NwK; uczniów, którzy wskazują na przydatność danej wskazówki dla siebie; praktykując ją lub nie oraz uczniów, którzy nie wskazują na przydatność danej wskazówki dla siebie; praktykując ją lub nie.

Trenowanie sposobów radzenia sobie	Nie próbowałem(łam) zastosować tego sposobu	Próbowałem(łam) zastosować ten sposób	Próbowałem(łam) go zastosować, ale ani razu mi się nie udało	1 raz udało mi się go zastosować	2 i więcej razy udało mi się go zastosować
Szukaj tego co dobre	32	68	10	24	34
Panuj nad tym co robisz	33	67	11	22	34
Odpuść sobie i innym	34	66	11	21	34
Akceptuj swoje uczucia	39	61	7	24	30
Patrz daleko	46	54	10	20	24
Buduj z tego co masz	46	54	8	21	25
Bądź czujny / Bądź czujna	48	52	8	18	26
Wyjdź naprzeciw	48	52	12	19	21
Odkrywaj źródła wsparcia	52	48	11	15	22

Tabela 4. Trenowanie sposobów/wskazówek prezentowanych w programie Nawigacja w Kryzysie.

N= 561.

W grupie uznających daną wskazówkę za przydatną, odsetek nie próbujących ćwiczyć wskazówki jest istotnie znacząco niższy w stosunku do odsetka osób, które daną wskazówkę intensywnie „trenowały”. Odwrotną zależność/tendencję obserwujemy w grupie osób nie wskazujących danej wskazówki jako przydatnej. Wśród takich osób odsetek „nie praktykujących” jest istotnie wyższy w stosunku do tych, którzy próbowali dana wskazówkę „trenować”.

Analizy pokazały bardzo silne i istotne statystycznie związki pomiędzy praktykowaniem wskazówek a ich oceną przydatności. Uczniowie, którzy ćwiczyli owe sposoby deklarowali ich osobistą przydatność znacząco częściej, niż ci uczniowie, którzy ich nie ćwiczyli. Nawet rzadko wskazywane, w całej grupie, jako przydatne sposoby, w grupie „trenujących” uznawane były częściej jako przydatne niż jako nieprzydatne. Przykładowo: wskazówkę „Odkrywaj Źródła Wsparcia” za pożyteczną dla siebie uznało 26% trenujących ją więcej niż 1 raz, wobec 19% nie praktykujących jej wcale.

Opisywana sytuacja dotyczy 8 z 9 wskazówek, wyjątek stanowi wskazówka „panuj nad tym co robisz”, gdzie w grupach uznających wskazówkę za przydatną lub nieprzydatną, odsetki podejmujących jej ćwiczenie nie różnią się istotnie. ($p=.370$).

Zatem stałe mobilizowanie uczniów do podjęcia i kontynuacji praktykowania wskazówek z programu Nawigacja w Kryzysie może przesądzić o jego rezultatach i ich trwałości. Pozytywne efekty psychologiczne można interpretować jako efekty programu, gdyż są one spójne z informacją udzieloną przez większość badanych uczniów, że ćwiczyli one objaśniane w trakcie programu sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych i wysoko ocenili ich przydatność.

3. Wzory przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach wskazywane przez badanych uczniów po programie „Nawigacja w kryzysie”.

Analizując związki pomiędzy deklarowaną przez uczniów przydatnością różnych sposobów dla ich radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, możemy zauważyć kilka wzorów owej przydatności. Zależności brane pod uwagę są słabe, ale istotne statystycznie. Ich analiza pozwala przybliżyć/uchwycić pewien ogólniejszy sens korelacyjny, pokazując nam związki sposobów, które utworzyły się na podstawie odpowiedzi uczniów.

Pierwszy wzór, w którym związki są silniejsze niż w pozostałych wzorach, obejmuje umiejętności od stresowania się, zmniejszenia odczuwanego psychicznego napięcia i dyskomfortu. Wybór wskazówki **Panuj nad tym co robisz** łączy się z wyborem takich wskazówek jak: Akceptuj uczucia, Bądź czujny/czujna, Opuść sobie i innym). Można go nazwać wzorem doskonalenia kompetencji psychicznych (głównie emocjonalnych), użytecznych w trudnych sytuacjach (wzór kompetencyjny).

Drugi wzór (odrębny, nieskorelowany z pierwszym) jest zorientowany na zmianę nastawienia wobec trudności. Wybory wskazówek: **Patrz daleko, Szukaj tego co dobre, Buduj z tego co masz, Wyjdź naprzeciw** są ze sobą skorelowane. Wybór jednej z nich zwiększa prawdopodobieństwo wyboru jednej lub dwóch z pozostałych. Zależności są w tym wypadku słabsze, ale istotne statystycznie. Sposoby radzenia sobie zawarte w tej wiązce są atrakcyjne dla osób, które chcą, potrzebują nowej perspektywy w widzeniu swojej trudnej sytuacji. Perspektywy, która pomoże zbudować im nową definicję trudnej sytuacji, jako niebeznadziejnej, pokazując jednocześnie możliwości działania.

Trzeci wzór łączy ćwiczenie użytecznej w stresie kompetencji (wskazówka: **Opuść sobie i innym**) z przydatną w trudnych sytuacjach orientacją na wydobywanie dobrych stron (wskazówka: **Szukaj tego co dobre**)

Dane pokazują, że wskazówka **Odkrywaj źródła wsparcia**, nie łączy się istotnie statystycznie z żadnym innym prezentowanym w programie Nawigacja w Kryzysie sposobem radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Może wskazywać to na większą atrakcyjność dla nastolatków sposobów na samodzielne radzenie sobie z trudnościami i nie wymagających zwracania się o pomoc do innych

osób. Tym bardziej, że zdecydowana większość badanych nastolatków nie zgłasza częstych objawów depresyjności (68% odpowiedzi).⁷²

Depresyjność:	% ogółu badanych N= 561
żadnych objawów	39
sporadyczne objawy	39
częste objawy	18
bardzo częste objawy	4

Tabela 5. Odsetek nasilenia objawów depresyjności w badanej grupie.

Warto zwrócić uwagę, że wskazówka działania „Odkrywaj źródła wsparcia” nie zachęca istotnie częściej młodych ludzi w złej kondycji psychicznej. Jest ona wśród nich, podobnie jak wśród pozostałych badanych niepopularna, jeśli chodzi o jej stosowanie/trenowanie, jak i podobnie oceniana pod względem przydatności. Blisko połowa uczniów (47%) o znacząco obniżonym nastroju (22% ogółu badanych, kategorie 3 i 4 w skali Szwarca) nie próbowała nawet zastosować tego sposobu. Uniwersalna profilaktyka dla tej grupy wydaje się być niewystarczająca, potrzebne jest wsparcie specjalistyczne. Być może wreszcie, młodzież ma trudność w ulokowaniu treści/przekazu wskazówki „Odkrywaj źródła wsparcia” w szerszym kontekście innych przydatnych strategii działania w trudnych sytuacjach.

Poniżej, w tabeli 5 przedstawiony jest pełen obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek. Macierz korelacyjna pokazuje opisane powyżej wyniki analizy korelacyjnej.

Wskazówki	akceptuj uczucia	panuj nad tym co robisz	bądź czujny	odpuść sobie i innym	odkrywaj źródła wsparcia	patrz daleko	szukaj tego co dobre	buduj z tego co masz	wyjdź naprzeciw
akceptuj uczucia	1	.211	.078	.142	.053	-.006	.090	.033	.014
		.000	.007	.000	.068	.825	.002	.252	.629
panuj nad tym co robisz	.211	1	.159	.195	.026	.062	.083	.027	.006
	.000		.000	.000	.360	.032	.004	.347	.843
bądź czujny	.078	.159	1	-.031	.049	.046	-.005	.001	-.052
	.007	.000		.277	.088	.107	.861	.962	.069
odpuść sobie i innym	.142	.195	-.031	1	.011	.073	.107	.020	-.010
	.000	.000	.277		.703	.012	.000	.488	.724
odkrywaj źródła wsparcia	.053	.026	.049	.011	1	.000	.085	.018	-.010
	.068	.360	.088	.703		.996	.003	.528	.729
patrz daleko	-.006	.062	.046	.073	.000	1	.014	.094	.100
	.825	.032	.107	.012	.996		.620	.001	.001

⁷² Miernik depresyjności został zbudowany w oparciu o średnią arytmetyczną z odpowiedzi na trzy pytania o częstotliwość: poczucia samotności, przygnębienia i potrzeby płaczu.

szukaj tego co dobre	.090	.083	-.005	.107	.085	.014	1	.130	.020
	.002	.004	.861	.000	.003	.620		.000	.491
buduj z tego co masz	.033	.027	.001	.020	.018	.09*	.130	1	.059
	.252	.347	.962	.488	.528	.001	.000		.041
wyjdź naprzeciw	.014	.006	-.052	-.010	-.010	.100	.020	.059	1
	.629	.843	.069	.724	.729	.001	.491	.041	

Tabela 6. Obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek (macierz korelacji, współczynniki Pearsona).

Podsumowując, obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek pokazuje, że ich oferta w programie Nawigacja w Kryzysie nie jest do końca traktowana całościowo, tylko selektywnie. Młodzież „wybiera” wskazówki ze względu na ich przydatność dla siebie, tworząc własne wzory strategii działania w sytuacjach trudnych. Najbardziej dookreślona jest strategia rozwoju/wzmocnienia osobistych kompetencji, obok niej widzimy odrębne strategie związane ze zmianą perspektywy widzenia trudności (wzór 2), Wzór 3 jest strategią mieszaną, w której za przydatne uważa się zarówno umiejętność „odpuszczania sobie i innym” jak i perspektywę „szukania tego, co dobre”, nawet w trudnej sytuacji.

4. Przykłady udanego wykorzystania przez uczniów wskazówek z programu Nawigacja w Kryzysie.

Z 342 uczniów, którzy podzielili się swoimi opiniami na temat udziału w programie Nawigacja w Kryzysie, 71 osób opisało własnymi słowami sytuację (prawie co piąta osoba), w której udało im się dobrze wykorzystać któryś z polecanych w programie sposobów. Poniżej cytujemy pełne, dosłowne (bez redakcji) wypowiedzi uczniów, pozwalające zrozumieć w jaki sposób wykorzystali treści programu w którym uczestniczyli.

Szukaj tego co dobre

- Szukaj tego co dobre – pomimo gorszej oceny z pracy klasowej spojrzałem na punkty i procenty i stwierdziłem, że to dobry wynik (NwK M2_58)
- Szukaj tego co dobre. Gdy z kimś się nie zgadzałam to brałam pod uwagę, że ta osoba chce dla mnie dobrze więc szanowałam jej zdanie. (NwK M2_59)
- Szukaj tego co dobre. Kiedy okazało się, że jestem chora i mam kwarantannę ten sposób pomógł mi się uspokoić i dostrzec wiele dobra, które z tego wyniknęło. (NwK M2_60)

Panuj nad tym co robisz

- Panuj nad tym co robisz. 2 razy się zastanawiałem przed zrobieniem jakiejś rzeczy. (NwK M2_39)
- Opanowałem się gdy byłem wściekły (NwK M2_33)
- Udało mi się opanować emocje po przegranej grze. (NwK M2_63)
- Panuj nad tym co robisz. Gdy jeden z nauczycieli mojej placówki oskarżał mnie o oszustwo usiadłam spokojnie i policzyłam do 10. Dzięki temu nie wybuchłam i opanowałam swoje emocje. (NwK M2_38)

Odpuść sobie i innym

- *Sposób "Odpuść sobie i innym". W czasach izolacji muszę siedzieć w jednym miejscu z moją rodziną. Od dwóch lat mój ojciec nie wychodzi z domu – zdołałam się przyzwyczaić, nawet było ok, choć brakowało mi czasu bycia całkiem w samotności. Potem doszła matka i rodzeństwo, rozpoczęła się frustracja i zamykanie się w pokoju na całe dnie. Irytowała mnie wieczna obecność rodziny, a z czasem po prostu przestałam to wytrzymywać. To nie tak, że jej nie lubię – tylko kiedyś miałam przynajmniej dwie godziny bycia samemu, bez nikogo, a widzenie tych samych twarzy przez 24 h sprawia, że ma się ochotę na coś innego. To prowadzi do tworzenia bomb atomowych, które po narastaniu napięcia niszczą wszystko wokół. Nie lubię moich bomb – a w pandemii było ich coraz więcej. Potem złagodniałam, ale ta zasada pomogła mi się całkowicie ogarnąć. Opuściłam innym - to, że ktoś jest zawsze tą samą osobą, nie jest jego winą. W końcu zaczęłam wychodzić częściej z mojego pokoju - choć nadal spędzam tu dużo czasu. I w końcu moja siostra przestała na każdej lekcji przychodzić i pytać: "Pobawisz się ze mną?". Może ona też poczuła tę zmianę? (NwK M2_52)*
- *Kiedy przytłoczyły mnie obowiązki i zły nastrój, nie próbowałam zrobić czegoś ponad moje siły, tylko odpoczęłam, a później, po odzyskaniu humoru, praca szła znacznie lepiej. (NwK M2_18)*
- *Opuściłem młodszemu bratu, gdzie normalnie się z nim kłócę. Po odpuszczeniu uniknąłem kłótni z bratem, jak i z rodzicami. (NwK M2_31)*
- *Zamiast pokrzykzieć brata wytłumaczyłem mu i wszystko rozwiązało się dobrze, a bez agresji- odpuść sobie i innym (NwK M2_70)*

Akceptuj swoje uczucia

- *Miałam parę dni bardzo zły humor, byłam oschła, nie miła i zirytowana. Zrozumiałam, że każdy czasami czuje się źle i nie jest to nic złego, ale nie mogę przenosić tego na moich najbliższych i ich też wprowadzać w zły humor. (NwK M2_20)*
- *Staram się cały czas akceptować swoje uczucia i mi się to prawie zawsze udaje, ponieważ nie ma dobrych i złych uczuć. One po prostu coś sygnalizują i to, że jest się smutnym to nie jest złe. (NwK M2_55)*

Patrz daleko

- *Nie chciało mi się uczyć ale popatrzyłem dalej i zobaczyłem egzamin i stwierdziłem że trzeba. (NwK M2_25)*

Buduj z tego co masz

- *Zrobiłem rzeźbę z plastyki, z pudełek po różnych rzeczach dostałem 6. Buduj z tego, co masz. (NwK M2_71)*

Bądź czujny / Bądź czujna

- *W ostatnim czasie zauważyłam, że warto być czujnym i nie ufać każdemu, bo w obecnych czasach ludzie lubią bardzo manipulować innymi i ten sposób bardzo mi się przydał. (NwK M2_2)*

Wydź naprzeciw

- *Kiedy było do zrobienia zadanie z matematyki dla chętnych zgłosiłam się. Wyszłam wtedy na przeciw (NwK M2_14)*

- *W czasie pandemii najczęściej mam wolne i to wykorzystuję to abym pomagała rodzicom i rodzeństwu.* (NwK M2_65)
- *Wspierałam swoją kuzynkę* (NwK M2_68)

Odkrywaj źródła wsparcia

- *Szukałam wsparcia u przyjaciela i je znalazłam* (NwK M2_62)

5. Najważniejsze wnioski z wyników analizy efektów profilaktycznych programu Nawigacja w Kryzysie

- Pozytywne efekty psychologiczne można interpretować jako efekty programu, gdyż są one spójne z informacją udzieloną przez większość badanych uczniów, że ćwiczyli one objaśniane w trakcie programu sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych i wysoko ocenili ich przydatność.
- Program mobilizuje większość badanych uczniów do „trenowania” sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, po zakończeniu programu.
- Swobodne wypowiedzi uczniów wskazują na rozumienie i refleksyjne przyswojenie sobie treści programu oraz adekwatne ich stosowanie w życiu badanych. Oznacza to dobre dopasowanie treści i metodyki programu do mentalności nastolatków.

Efekty programu profilaktyki zintegrowanej „Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców”

Jak wcześniej wspomniano, odrębnym badaniem objęto drugi z profilaktycznych programów online, pt. Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców (AS WO). Dane z tego badania poddane zostały podobnej analizie co dane nt. programu Nawigacja w Kryzysie, to znaczy analizie różnic średnich interesujących nas cech i opinii dla dwóch pomiarów: przed i po realizacji programu. Ze względu na różnice w kwestionariuszach obu badań, analizowany był inny zestaw pytań wskaźnikowych i w związku z tym wyniki dla obu badań są prezentowane oddzielnie.

1. Efekty psychologiczne (poprawa samopoczucia, poczucie mniejszej presji oczekiwań ze strony innych i przeciążenia nauką)

W okresie od tygodnia do trzech po realizacji programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców również obserwujemy pozytywne zmiany kondycji psychicznej deklarowane przez badanych uczniów, takie jak:

- poprawa samopoczucia,
- rzadsze wskazywanie takiej bariery w osiąganiu własnych celów jak presja nadmiernych oczekiwań ze strony innych ,
- rzadsze wskazywanie takiej bariery w osiąganiu własnych celów jak presja przeciążenia nauką

Poprawa samopoczucia

O ogólne samopoczucie pytano uczniów dwa razy, przed i po realizacji programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców. Poprawa samopoczucia widoczna jest zarówno w porównaniu średnich, jak i modalnych z obu jego pomiarów.

Odpowiedź najczęstsza wśród uczestników programu z „średnie samopoczucie” w pomiarze przed realizacją programu zmieniła się na odpowiedź „raczej dobre samopoczucie” w pomiarze po realizacji programu. Porównanie średnich potwierdza poprawę ogólnego samopoczucia uczniów po realizacji programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców.

Korelaty kondycji psychicznej	Pomiar	Średnia	Istotność dwustronna
samopoczucie (ostatni tydzień) poprawa skala 1=złe 5=dobre	przed programem	3.41	<p =.031
	po programie	3.52	
bariera - obciążenie nauką szkolną spadek wskazań skala 1= wybrał2= nie wybrał	przed programem	1.69	<p= .000
	po programie	1.78	
bariera – nadmierne oczekiwania innych spadek wskazań skala 1= wybrał2= nie wybrał	przed programem	1.89	<p=.003
	po programie	1.94	

Tablica 7. Korelaty kondycji psychicznej przed i po realizacji programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców. N= 526.

Spadek po programie AS WO wskazań w/w dwóch barier w osiąganiu własnych celów uznajemy za wskaźnik poprawy ogólnego samopoczucia, za zmniejszenie poziomu dyskomfortu doświadczanego przez szkolną młodzież. Okres epidemii jest czasem bardzo wielu ograniczeń i uciążliwości, które skutkują obniżeniem nastroju psychicznym dyskomfortem. Poza nimi dochodzą bariery bardziej uniwersalne, niezależne od czasu epidemii. Pełną listę wskazywanych najważniejszych przeszkód w osiąganiu własnych celów przez badanych uczniów przedstawia tabela 8.

Bariery w osiąganiu własnych celów	przed programem	po realizacji programu
Brak wiary we własne siły	53	57
Krytyka ze strony innych	35	37
Brak wsparcia ze strony innych	24	24
Brak pomysłu	27	27
Brak funduszy	14	16
Brak możliwości / brak warunków	11	12
Lenistwo	43	41
Brak wytrwałości, (słomiany zapał)	11	10

Moja nadmierna ambicja	5	5
Nadmierne oczekiwania innych*	11	6
Obciążenie nauką szkolną*	31	22
Inne	1	1

Tabela 8 Wskazania przeszkód, które uczniowie uważają za największe bariery w osiągnięciu własnych celów (można było zaznaczyć nie więcej niż 3 najważniejsze przeszkody).

*różnica średnich istotna statystycznie

Lista przeszkód/barier wskazywanych przez młodzież szkolna jest długa, zatem „ulżenie sobie” w wymienionych wyżej dwóch przeszkodach jest efektem pozytywnym, który można wiązać z takim sposobem radzenia sobie w trudnych sytuacjach jak „odpuść sobie i innym”.

2. Ocena uczniów przydatności sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz ich trenowanie/ćwiczenie po programie Archipeląg Skarbów Wyprawa Odkrywców

W badaniu programu Archipeląg Skarbów Wyprawa Odkrywców, tak jak w badaniu programu Nawigacja w Kryzysie, zapytano badanych uczniów o ocenę przydatności każdego z dziewięciu sposobów/wskazówek radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Tabela 9 pokazuje odsetki uczniów-uczestników programu, którzy wskazali poszczególne sposoby jako przydatne dla siebie. Pytanie narzucało wymóg wskazania nie więcej niż 3 odpowiedzi, zatem odsetki odnoszą się do sposobów, które uczniowie uznali za najbardziej przydatne dla nich.

Przydatność sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach	% wskazań ogółem
I. Akceptuj swoje uczucia	45
II. Panuj nad tym co robisz	48
III. Bądź czujny / Bądź czujna	30
IV. Odpuść sobie i innym	27
V. Odkrywaj źródła wsparcia	17
VI. Patrz daleko	29
VII. Szukaj tego co dobre	27
VIII. Buduj z tego co masz	21
IX. Wyjdź naprzeciw	13

Tabela 9. Odsetki wskazań najbardziej przydatnych sposobów (można wskazać nie więcej niż 3 odpowiedzi). N=704.

Widzimy, że wśród uczestników programu najczęściej (powyżej 40% wskazań) akceptacją przydatności cieszą się wskazówki „akceptuj swoje uczucia” i „panuj nad tym co robisz”. Względnie często wskazywane (ponad 20% wskazań w grupie) są również takie sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach jak: „bądź czujny / bądź czujna”, „odpuść sobie i innym”, „patrz daleko”,

„szukaj tego co dobre” oraz „buduj z tego co masz”. Najrzadziej (poniżej 20% wskazań w grupie) wskazywane jako przydatne dla siebie są wskazówki: „odkrywaj źródła wsparcia” oraz „wyjdź naprzeciw”.

Jak pokazują dane, poniżej prezentowane w tabeli 10, po zakończeniu programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców, większość badanej młodzieży trenowała/ćwiczyła wszystkie z polecanych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Trenowanie sposobów radzenia sobie	Nie próbowałem(łam) zastosować tego sposobu	Próbowałem(łam) zastosować ten sposób	Próbowałem(łam) go zastosować, ale ani razu mi się nie udało	1 raz udało mi się go zastosować	2 i więcej razy udało mi się go zastosować
Szukaj tego co dobre	30	70	10	21	39
Panuj nad tym co robisz	33	67	12	22	33
Odpuść sobie i innym	41	59	9	22	28
Akceptuj swoje uczucia	44	56	9	20	27
Patrz daleko	44	56	8	20	28
Buduj z tego co masz	39	61	9	23	29
Bądź czujny / Bądź czujna	39	61	6	22	33
Wyjdź naprzeciw	46	54	10	23	21
Odkrywaj źródła wsparcia	46	54	9	22	23

Tabela 10 Trenowanie sposobów/wskazówek prezentowanych w programie Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców.

Warto przypomnieć, że mamy do czynienia z różnorodnymi reakcjami uczniów na zalecenia programów. Jedni z uczniów (większość uczestników programu AS WO) podjęli zachętę do „trenowania” przekazanych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, inni tej zachęty nie podjęli. Dla pierwszych własne praktykowanie⁷³ stało się zapewne podstawą do oceny przydatności trenowanych wskazówek. Tych drugich, brak własnych doświadczeń ze wskazówkami, nie

⁷³ Dodatkowo, intensywność praktykowania wskazówek zróżnicowana była według następującej skali porządkowej.

- 1) Nie próbowałem(łam) zastosować tego sposobu
- 2) Próbowałem(łam) zastosować ten sposób, ale ani razu mi się nie udało,
- 3) 1 raz udało mi się go zastosować,
- 4) 2 – 3 razy udało mi się go zastosować
- 5) 4 i więcej razy udało mi się go zastosować

powstrzymał od oceny ich przydatności. To, co usłyszeli na temat wskazówek w czasie realizacji programu wystarczyło, by udzielić lub nie udzielić konkretnym wskazówkom kredytu zaufania co do ich przydatności.

Dla dobrego rozumienia widocznych w analizach związków warto zatem pamiętać, że mamy bardzo zróżnicowaną grupę pod względem reakcji na program AS WO; mamy uczniów, którzy wskazują na przydatność danej wskazówki dla siebie, praktykując ją lub nie oraz uczniów, którzy nie wskazują na przydatność danej wskazówki dla siebie, praktykując ją lub nie.

Analizy danych dotyczących programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców pokazały również bardzo silne i istotne statystycznie związki pomiędzy praktykowaniem wskazówek a oceną ich przydatności. Przykładowo, w grupie uznających wskazówkę „akceptuj swoje uczucia” za przydatną większość próbowała ją zastosować w swoim życiu (60%), z powodzeniem ją zastosowało (52%), a prawie co trzeci (32%) z tej podgrupy uczniów intensywnie ją „trenował”.⁷⁴ Wśród osób nie uznających wskazówki „akceptuj swoje uczucia” za przydatną, większość tej grupy (51%) w ogóle „nie praktykowała” takiej zasady. Zatem, podobnie jak w programie Nawigacja w Kryzysie, również w programie Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców, wskazane jest stałe mobilizowanie (przez wychowawców) uczniów do podjęcia i kontynuacji praktykowania wskazówek z programu. To bowiem może przesądzić o jego rezultatach i ich trwałości.

3. Wzory przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach wskazywane przez badanych uczniów.

Analizując związki pomiędzy deklarowaną przez uczniów przydatnością różnych sposobów dla ich radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, możemy zauważyć kilka wzorów owej przydatności. Zależności brane pod uwagę są słabe, ale istotne statystycznie. Analiza pozwala odślonić nam pewien ogólniejszy sens korelacyjny, pokazując nam wiązki sposobów, które utworzyły się na podstawie odpowiedzi uczniów.

Wyniki analizy pokazują, na ile wybór jednych wskazówek pociąga wybór innych, tworząc określone wzory strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Odnotowane związki są zależnościami słabymi, ale istotnymi statystycznie, warto zatem pokazać kilka widocznych, odrębnych wzorów myślenia uczniów o strategiach radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

a. Pierwszy – najbardziej rozwinięty - wzór strategii obejmuje jako przydatne w trudnych sytuacjach cztery wskazówki, których wybory są ze sobą skorelowane. Wybór wskazówki „**Bądź czujny/a**” wiąże się z wyborem przez uczniów takich wskazówek jak; **Odpuść sobie i innym, Szukaj tego co dobre, Buduj z tego co masz.**

b. Drugi wzór – obejmuje wskazania takich wskazówki, które **nie są związane** z wyborem wskazówki Bądź czujny/a. Obejmuje on wybory takich sposobów jak: **Akceptuj swoje uczucia, Panuj nad tym co robisz, Odkrywaj źródła wsparcia, Patrz daleko.** W jego ramach można pokazać

Wariant 1. wybierając **Patrz daleko** uczeń wybiera **Akceptuj swoje uczucia i Odkrywaj źródła wsparcia**

Wariant 2. wybierając **Odkrywaj źródła wsparcia** uczeń wybiera **Patrz daleko**

⁷⁴ Intensywnie znaczy w tym wypadku „2 i więcej razy udało mi się go zastosować” (połączenie odpowiedzi 3 i 4 z kafeterii pytań nr 4-12).

c. Trzeci wzór to przy wyborze wskazówki – **Odkrywaj** źródła wsparcia, uczeń wybiera jednocześnie wskazówki **Patrz daleko** oraz **Odpuść sobie i innym**

d. Czwarty wzór to wybór wskazówki **Wyjdź naprzeciw**, który to wybór nie wiąże się z wyborem żadnej z pozostałych ośmiu wskazówek.

Podsumowując, obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek, polecanych w programie Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców, pokazuje, że ich zestaw jest odbierany nie całościowo, tylko selektywnie. Młodzież „wybiera” z zestawu określone wskazówki ze względu na ich przydatność dla siebie, tworząc przy tym własne wzory strategii działania w sytuacjach trudnych. Najbardziej dookreślona, rozbudowana jest strategia zbudowana na wskazówce „bądź czujny/bądź czujna” (wzór 1), obok niej widzimy odrębne strategie związane ze wskazówkami związanymi ze zmianą perspektywy widzenia trudności (wzór 2 z dwoma wariantami), Wzór 3 jest strategią mieszaną, w której za przydatne uważa się zarówno umiejętność „odpuszczania sobie i innym” jak i wskazówki „perspektywiczne”: „odkrywaj źródła wsparcia” oraz „patrz daleko”. Poniżej, tabela 11 prezentuje pełen obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek w formule macierzy korelacji.

Wskazówki	akceptuj swoje uczucia	panuj nad tym co robisz	bądź czujny	odpuść sobie i innym	odkrywaj źródła wsparcia	patrz daleko	szukaj tego co dobre	buduj z tego co masz	wyjdź naprzeciw
akceptuj swoje uczucia	1	.009	-.076*	-.016	.001	-.134**	-.072*	-.085*	-.029
		.812	.034	.667	.979	.000	.046	.019	.416
panuj nad tym co robisz	.009	1	.060	-.008	-.047	-.071*	-.102**	-.081*	-.099**
	.812		.093	.823	.193	.049	.005	.024	.006
bądź czujny	-.076*	.060	1	-.101**	-.058	-.023	-.111**	-.121**	-.050
	.034	.093		.005	.105	.527	.002	.001	.166
odpuść sobie i innym	-.016	-.008	-.101**	1	-.112**	-.080*	-.074*	-.063	-.038
	.667	.823	.005		.002	.026	.040	.081	.295
odkrywaj źródła wsparcia	.001	-.047	-.058	-.112**	1	-.108**	.059	-.087*	-.039
	.979	.193	.105	.002		.003	.099	.015	.274
patrz daleko	-.134**	-.071*	-.023	-.080*	-.108**	1	-.023	.038	-.046
	.000	.049	.527	.026	.003		.524	.289	.203
szukaj tego co dobre	-.072*	-.102**	-.111**	-.074*	.059	-.023	1	.008	-.069
	.046	.005	.002	.040	.099	.524		.834	.056
buduj z	-.085*	-.081*	-.063	-.063	-.087*	.038	.008	1	-.012

tego co masz			.121**						
	.019	.024	.001	.081	.015	.289	.834		.736
wyjdź naprzeciw	-.029	-.099**	-.050	-.038	-.039	-.046	-.069	-.012	1
	.416	.006	.166	.295	.274	.203	.056	.736	

Tabela 11. Obraz związków pomiędzy wyborami poszczególnych wskazówek (macierz korelacji, współczynniki Pearsona). N=773.

4. Własne pomysły uczniów na sposób radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i kryzysowymi.

W ramach programu Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców prezentowane było 9 sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i kryzysowymi. Te profilaktyczne wskazówki przygotowane zostały przez doświadczonych w pracy z nastolatkami specjalistów – profilaktyków, psychologów, pedagogów, związanych od lat Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej. W badaniu ewaluacyjnym programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców pytano uczniów biorących udział w programie nie tylko o opinie na temat przedstawianych sposobów, ale również o ich własne, osobiście sprawdzone pomysły na ten temat.

Spośród 704 uczniów – uczestników programu, 106 osób udzieliło odpowiedzi na pytanie otwarte: A może masz pomysł na inny sposób, którego nie było w programie, a Tobie się sprawdza? Jeśli tak, to napisz jaki.

72 podzieliły się swoimi pomysłami, 30 badanych napisało, że nie ma własnych pomysłów, a 4 osoby stwierdziły, że wszystkie sposoby radzenia sobie były w programie AS WO.

Poniżej cytujemy pełne, dosłowne (bez redakcji) wypowiedzi uczniów, zgrupowane w kilka tematycznych kategorii. Uważamy poniższe wypowiedzi za ważne i inspirujące dla doskonalenia profilaktycznej pracy z młodzieżą szkolną.

Muzyka

- *Słuchanie muzyki jest to jedyna forma która może mnie uspokoić! Nie wyobrażam sobie życia bez muzyki (ASWO_M2_55)*
- *Słuchanie ulubionej muzyki. Według mnie pozwala to rozładować emocje i zrelaksować się. (ASWO_M2_57)*
- *Wyciszenie się, słuchanie muzyki (ASWO_M2_68)*

Zarządzanie emocjami

- *Nie pamiętam czy taki był (sposób AS WO – dop. ESK), ale po prostu żeby być spokojnym i nie ponosić się emocjom. . (ASWO_M2_25)*
- *Przemyślenie w samotności całej sytuacji potem opowiedzenie o przemyśleniach najlepszej przyjaciółce, wysłuchanie jej rad w tym temacie i podjęcie działań w celu rozwiązania problemu. (ASWO_M2_44)*
- *Przemyć twarz wodą zacisnąć dłonie w pięści i wziąć głęboki wdech (ASWO_M2_43)*
- *Nie trać głowy (ASWO_M2_33)*
- *Olać zaistniały kryzys (ASWO_M2_34)*

Dzielenie się problemami

- *Mów, jeśli coś jest nie tak. Nie duś tego w sobie. Nie obawiaj się czegoś, co może się nie wydarzyć.*
- *Rozmowa, racjonalne myślenie, kontakt z bliską osobą, pozytywne nastawienie, zajęcie się swoim hobby, słuchanie ulubionej muzyki, chwila dla siebie, sen, staranie by ograniczyć stres. (ASWO_M2_51)*
- *Poproszenie o pomoc znajomych (ASWO_M2_37)*
- *Porozmawiać z kimś o tym co nas dręczy (ASWO_M2_38)*
- *Rozmowa z psychologiem (ASWO_M2_50)*

Akceptacja siebie i asertywność

- *Popatrzeć w lustro i powiedzieć że dasz radę (ASWO_M2_36)*
- *Nie przejmuj się opinią innych i walcz o swoje (ASWO_M2_30)*
- *Nie poddawać się od razu, próbować do skutku. (ASWO_M2_41)*
- *Nie stawiaj sobie za wysoko poprzeczki, utrzymuj swój poziom (ASWO_M2_32)*
- *Próbuj swoich sił i dąż powoli do marzeń. Nie bój się wyjechać do wymarzonej szkoły za swoje miasto, bo jeśli wyjedziesz. Pokażesz, że jesteś kimś więcej niż mieszkańcem i masz talent. (ASWO_M2_41)*
- *Realizowanie planów i marzeń. (ASWO_M2_1)*
- *Walcz o swoje i nigdy nie trać wiary w swoje możliwości (ASWO_M2_67)*
- *Trzeba wierzyć w siebie. Gdy się upadnie trzeba próbować wstać czasami może być ciężko się pozbierać lecz trzeba próbować, bo jak już wstaniemy łatwiej będzie nam iść przed siebie. (ASWO_M2_65)*
- *Miej marzenia (ASWO_M2_17)*
- *Trzeba nabrać pewności siebie Nie przejmować się zdaniem innych. (ASWO_M2_62)*

5. Najważniejsze wnioski z wyników analizy efektów profilaktycznych programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców

- a. Podobnie jak w przypadku programu Nawigacja w kryzysie, zaobserwowane pozytywne efekty psychologiczne można interpretować jako efekty programu Archipelag Skarbów Wyprawa Odkrywców. Są one spójne z deklaracjami udzielanymi przez większość badanych uczniów, na temat ćwiczenia objaśnianych w trakcie programu sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz wysokimi i częstymi ocenami ich przydatności.
- b. Program mobilizuje większość badanych uczniów do „trenowania” sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, po zakończeniu programu.
- c. Swobodne wypowiedzi uczniów na temat własnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach wskazują na podmiotowość badanych nastolatków, na ich aktywny i kreatywny stosunek do własnych problemów. Mówią własnym głosem w swoich sprawach.

dr Ewa Siellawa-Kolbowska

Emerytowany pracownik akademicki w Instytucie Socjologii UW i na Wydziale Nauk Społecznych SGGW, nadal pracuje przy realizacji projektów badawczych i analizie ich wyników. Od 2018 roku współpracuje z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej jako ekspert i konsultant projektów

badawczych. Jako socjolog, w swojej pracy badawczej zainteresowana była i jest problemami młodzieży.

W swojej biografii zawodowej ma wiele zrealizowanych projektów zorientowanych na młodzież. Wśród nich były duże projekty naukowo-badawcze, prowadzone na reprezentatywnych próbach polskiej młodzieży i w międzynarodowej współpracy ("Młodzi Niemcy i młodzi Polacy w nowej Europie: ich wzajemne postrzeganie pod koniec stulecia.", polsko-niemieckie badanie ilościowe 2000/2003., oraz „Efekty wychowywania młodzieży w Polsce i w innych krajach – realizacja w Polsce międzynarodowego badania International Civic and Citizenship Education Study (ICCS) organizowanego przez International Educational Association” - badanie ilościowe 2008/2010).

W latach 2000 - 2002 była kierownikiem badania "Praca wychowawcza w gimnazjum: strategie, problemy, efekty.", w ramach projektu badawczego pt. Drugi rok monitorowania reformy systemu oświaty, realizowanego dla MEN przez Instytut Spraw Publicznych.

Od 2008 roku, zaczęła systematycznie badać politykę historyczną i pamięć zbiorową dotyczącą II wojny światowej (do 2012 r., jako członek polsko-rosyjskiego zespołu badawczego w projekcie pt. "The collective memory as the mean for socialization and identification: Russia and Poland", realizowanym przez Uniwersytet Warszawski, Instytut Badań nad Podstawami Demokracji i Instytut Socjologii Rosyjskiej Akademii Nauk). Samodzielnie pozyskała grant Narodowego Centrum Nauki i zrealizowała, w latach 2010-2013, własny projekt badawczy pt. „Lata 1944/1945 w Warszawie – w zbiorowej pamięci Polaków i Rosjan. Trudne wspólnoty pamiętania i kłopotliwe miejsca pamięci.” Obrazy przeszłości bliskiej i tej już odległej są ważnymi elementami transmisji międzypokoleniowej, które pomagają młodym ludziom w budowie własnej tożsamości społecznej.

Poniżej wykaz najważniejszych publikacji, związanych z edukacją:

- SiellawaKolbowska E.K. 2001. Praca wychowawcza w drugim roku działalności gimnazjów – warunki i efekty. w: Zmiany w systemie oświaty. Wyniki badań empirycznych. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- SiellawaKolbowska E.K. 2005. Budowanie dobrego sąsiedztwa. O efektach programu polsko-niemieckiej młodzieży. w: Koseła K., Jonda B. red. Młodzi Polacy i młodzi Niemcy w nowej Europie., Warszawa: Wydawnictwo IFiS, Instytut Badań nad Podstawami Demokracji

MONITORING REALIZACJI PROGRAMÓW NAWIGACJA W KRYZYSIE I ARCHIPELAG SKARBÓW – WYPRAWA ODKRYWCÓW

1. Program Nawigacja w Kryzysie

GENEZA POWSTANIA I CELE PROGRAMU

Program **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych** powstał jako odpowiedź profilaktyczna ekspertów IPZIN i środowiska trenerów programu Archipelag Skarbów® na potrzeby związane z trudną i dynamicznie zmieniającą się sytuacją młodzieży, rodziny, szkoły i całego społeczeństwa, powstałą na skutek epidemii koronawirusa. **Nawigacja w kryzysie – chroń siebie, wspieraj innych to dwa w jednym: program profilaktyczny oraz diagnoza środowiska szkolnego obejmująca uczniów, rodziców i nauczycieli.**

Warunki kwarantanny sprawiają, że szczególnie ważnym zadaniem profilaktyków jest realizacja działań, które sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu pomiędzy młodzieżą, rodzicami, nauczycielami i wychowawcami, budują solidarność wobec niezależnego od wszystkich kryzysu i wskazują konkretne sposoby wzajemnej pomocy w przeżywaniu sytuacji. Dlatego podstawowym celem programu jest **wsparcie psychiczne młodzieży i pomoc w odnajdywaniu sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i z życiem w czasie epidemii i kwarantanny**, ale także **nauka umiejętności radzenia sobie w różnych innych sytuacjach kryzysowych**. Drugim celem programu jest **wsparcie dorosłych (rodziców, nauczycieli) w pełnieniu funkcji wychowawczej i profilaktycznej w nowych, nieznanych im wcześniej realiach**.

ODBIORCY PROGRAMU NAWIGACJA W KRYZYSIE

Program Nawigacja w Kryzysie jest skierowany do młodzieży – dla uczniów klas 6, 7 i 8 szkoły podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych, a także rodziców i kadry pedagogicznej.

ETAPY REALIZACJI PROGRAMU NAWIGACJA W KRYZYSIE

Działanie składa się z kilku elementów. Najpierw młodzież, rodzice i wychowawcy biorą udział w badaniu ankietowym (z pytaniami dostosowanymi do każdej z tych grup, na podstawie których przygotowywana jest indywidualna wersja programu dla danej szkoły). Następnie trenerzy programu spotykają się z młodzieżą z poszczególnych klas w obecności wychowawców na spotkaniach profilaktycznych online. Na koniec każda grupa uczestników otrzymuje materiały, w tym raporty opracowane indywidualnie na podstawie wybranych wyników badań z danej szkoły, zawierające wnioski i wskazówki dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie w kryzysowej sytuacji epidemii.

Działania profilaktyczne mogą być pogłębione przez wychowawców klas, dzięki specjalnie przygotowanym konspektom i prezentacjom multimedialnym, przypominającym treści programu i oscylujących wokół nauki zasad bezpiecznego korzystania z multimedialnych.

TREŚCI PROGRAMU NAWIGACJA W KRYZYSIE

Badania przeprowadzone przez IPZIN w okresie epidemii wskazały, że młodzież bardzo potrzebuje konkretnych wskazówek jak sobie radzić z sytuacją epidemii, izolacji, reżimu sanitarnego. W ramach programu **uczymy młodzież akceptacji trudnych emocji**, ale zarazem **umiejętności panowania nad swoim zachowaniem**. Uczymy uczestników **szukania wsparcia dorosłych, gdy jest im trudno**. Zachęcamy do tego, by **nie rezygnowali ze swoich marzeń i celów życiowych**, lecz wykorzystali czas epidemii, by zdobyć nowe umiejętności, wiedzę, doświadczenia. Ucząc młodzież mobilizacji do pracy w czasie nauczania zdalnego, zachęcamy ich jednocześnie, by pamiętali, że trzeba także umieć **odpuszczać sobie i innym**, gdyż w okresach kryzysowych bardzo potrzebna jest wyrozumiałość wobec siebie, rodziców, rodzeństwa i innych osób. Uczymy młodzież **postawy szukania tego, co dobre**, pomimo wielu trudności związanych z czasem epidemii. Zachęcamy ich także do **konkretnych działań i pomocy rodzicom, osobom starszym z rodziny, koleżankom i kolegom** – oczywiście chodzi o pomoc realizowaną w sposób bezpieczny i zgodny z zasadami reżimu sanitarnego.

W trakcie programu uczestnicy słyszą bardzo wiele pozytywnych słów pod swoim adresem. Ukazywany jest im także w pozytywnym świetle wysiłek rodziców i nauczycieli, którym w czasie epidemii jest szczególnie trudno realizować swoje zadania.

WYNIKI EWALUACJI BEZPOŚREDNIEJ PROGRAMU

Realizacja programu w okresie pierwszej fali epidemii pokazała, że program rzeczywiście uczy młodzież nowych umiejętności. Wielu uczestników wskazywało bardzo konkretne owoce programu, w tym poprawę relacji z rówieśnikami, rodzeństwem i rodzicami.

W badaniach ewaluacji bezpośredniej w tym czasie wzięło udział 539 uczniów. Ogólna ocena programu w skali od 1 do 6 wyniosła 4,5. 76% młodzieży uznało treści programu za przydatne lub bardzo przydatne, a 77% poleciłoby udział w programie swoim rówieśnikom.

W badaniach przeprowadzonych w okresie drugiej fali epidemii (listopad-grudzień 2020) wzięło udział 408 uczniów. Ogólna ocena programu w skali od 1 do 6 wyniosła 4,6.

Poniżej przytaczamy kilka wypowiedzi nauczycieli na temat programu Nawigacja w kryzysie:

- *Program "Nawigacja w kryzysie" jest doświadczeniem odświeżającym, wzmacniającym i motywującym do dokonywania w sobie pozytywnych zmian – dotyczy to zarówno uczniów jak i nauczycieli. Pozwala uporządkować emocje, przemyśleć swoją postawę, zastanowić się nad zachowaniami i relacjami. Buduje empatię. Przekaz jest prosty, treści przemyślane i dobrze przekazane. Co ważne - są to treści uniwersalne – aktualne nie tylko w kryzysie. Program rewelacyjnie wypełnia lukę w realizacji programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły.*
- *Pomaga i pokazuje jak poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych, gdzie szukać wsparcia co w przypadku młodych ludzi jest bardzo ważne.*

- Program stanowi dobrą okazję do zachęcenia uczniów i nauczycieli do spotkania się, porozmawiania, lepszego poznania, zrozumienia własnych i cudzych emocji, umożliwia wymianę doświadczeń.
- Program jest ciekawy, opiera się na badaniach ankietowych prowadzonych wśród młodzieży. Porusza istotne dla młodych ludzi zagadnienia. Zawiera cenne życiowe wskazówki, które mogą im ułatwić radzenie sobie z codziennymi problemami.
- Poruszane treści są ścieżką do zbudowania fundamentu wartości człowieka wolnego od porażek, świadomego swoich uczuć, celów i marzeń, człowieka szczęśliwego.
- Uwrażliwia i pobudza empatię, które stają się u dzieci deficytowe głównie ze względu na szkodliwe treści płynące z Internetu. Zwraca uwagę na potrzebę zachowań humanitarnych i prospołecznych oraz kształci postawy humanistyczne.

2. Program Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców

GENEZA I CELE PROGRAMU

Program został opracowany na podstawie wybranych elementów rekomendowanego programu profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów®, wybranych elementów programu *Nawigacja w kryzysie* oraz doświadczeń wyniesionych z ogólnopolskiej *Akcji Nawigacji – Chroń siebie, wspieraj innych*, której ważnym elementem były badania przeprowadzone przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, opublikowane w raporcie *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?*. Działania te miały miejsce w okresie pierwszej fali epidemii, od kwietnia do czerwca br. i zostały docenione przez Ministerstwo Zdrowia, Krajowego Konsultanta w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, reprezentującej System Rekomendacji Programów Profilaktycznych.

Podstawowym celem programu jest wsparcie młodzieży i pomoc w odnalezieniu się w obecnej, skomplikowanej sytuacji społecznej, związanej z epidemią oraz **nauka umiejętności radzenia sobie w innych sytuacjach kryzysowych** poprzez skierowanie uwagi na kluczowe, z punktu widzenia nastolatka, cele życiowe.

Drugim celem działania jest wsparcie dorosłych (rodziców, nauczycieli) w pełnieniu funkcji wychowawczej i profilaktycznej w obecnej rzeczywistości. Dodatkowo używanie nowoczesnych narzędzi i interesujących treści może stanowić dla wychowawców inspirację do wykorzystania w ich pracy zdalnej z młodzieżą.

ODBIORCY PROGRAMU

Do programu Archipelagu Skarbów – Wyprawa Odkrywców zapraszamy: uczniów klas 7 i 8 szkoły podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych, ich rodziców, oraz kadre pedagogiczną, ze szczególnym uwzględnieniem wychowawców klas uczestniczących w programie.

ETAPY REALIZACJI PROGRAMU ARCHIPELAG SKARBÓW – WYPRAWA ODKRYWCÓW

Program jest podzielony na kilka etapów. Po ustaleniu szczegółów współpracy ze szkołą, prowadzący mają **spotkanie organizacyjne online** z osobą odpowiedzialną z ramienia szkoły i wychowawcami klas, biorących udział w programie. Następnie poszczególne klasy są zapraszane do udziału w **badaniu ankietowym online**, na którego podstawie trenerzy przygotowują się do spotkania profilaktycznego. Około tydzień później odbywają się **spotkania profilaktyczne z młodzieżą online** – 3 godziny lekcyjne dla każdej klasy. Po spotkaniu z młodzieżą odbywają się **spotkania z nauczycielami i rodzicami**, również w formie online. Ostatnim etapem programu jest **spotkanie młodzieży z wychowawcą klasy w ramach godziny wychowawczej**, prowadzonej na podstawie specjalnie przygotowanego konspektu i prezentacji multimedialnej. W ramach tego spotkania młodzież wypełnia ankietę ewaluacyjną. Po spotkaniach **szkoła otrzymuje materiały pogłębiające treści programu dla każdej z grup odbiorców** – zestawu 5 konspektów lekcji wychowawczych umacniających treści programu, broszurę profilaktyczną, filmiki profilaktyczne pt. „Jak wychować nastolatka w 2020 roku” oraz sprawozdanie dla nauczycieli.

TRZĘCI PROGRAMU ARCHIPELAG SKARBÓW – WYPRAWA ODKRYWCÓW

Program jest podzielony na 3 bloki tematyczne: **1. Jesteś gwiazdą, 2. Miłość jest sztuką, 3. Patrz daleko**. W pierwszej i drugiej części programu budujemy wspólnie z młodzieżą definicję głębokiego i trwałego szczęścia w życiu, prawdziwej przyjaźni i miłości. Odwołujemy się do prowadzonych od lat przez Instytut badań dotyczących przekonań młodzieży na te ważne tematy. Ważnym elementem programu jest dialog z młodzieżą o ich pasjach i zainteresowaniach, poprzedzony przykładem osób znanych ze świata sportu oraz innych młodych osób, którzy zajmują się wartościowymi projektami i są inspiracją dla ludzi w różnym wieku. Pasje dają młodym ludziom satysfakcję i energię do życia, są również silnym czynnikiem chroniącym przed wieloma zagrożeniami i podejmowaniem ryzykownych zachowań (alkohol, narkotyki, pornografia).

Trzeci blok zajęć służy wprowadzeniu młodzieży w temat umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Proponujemy wykorzystanie dziewięciu wskazówek, które mogą stanowić drogowskazy dla zachowań i samopoczucia nastolatków, w trudnych, nieprzewidywalnych sytuacjach. W trakcie tej części pokazujemy wybrane wyniki ankiety wstępnej, którą młodzież wypełniała przed programem. Wykorzystujemy te wypowiedzi, które odnoszą się do sytuacji, w której młodzież doświadczała pomocy bliskich i życzliwych dorosłych. Odnosimy się również do marzeń i celów życiowych młodzieży, które pokazują pozytywną perspektywę i pomagają nie skupiać się na trudnej codzienności. Rozmawiamy również o barierach, będących w ich odczuciu przeszkodą w realizacji zamierzeń i planów, które muszą pod wpływem niezależnej od nich sytuacji zweryfikować i zmienić. Ważnym tematem są uczucia i umiejętność ich akceptowania. Na przykładzie złości wskazujemy, że wszystkie uczucia są ważne i potrzebne, podkreślając jednocześnie wartość świadomego decydowania o tym, co pod wpływem uczuć robimy.

3. Wyniki badań ewaluacji bezpośredniej

Badania ewaluacji bezpośredniej mające na celu przeprowadzenie monitoringu jakości poszczególnych realizacji programu przeprowadzono podczas 13 realizacji programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” (AS- WO).

W badaniach wzięło udział 566 uczniów, 169 nauczycieli i 110 rodziców uczestniczących w programie AS-WO.

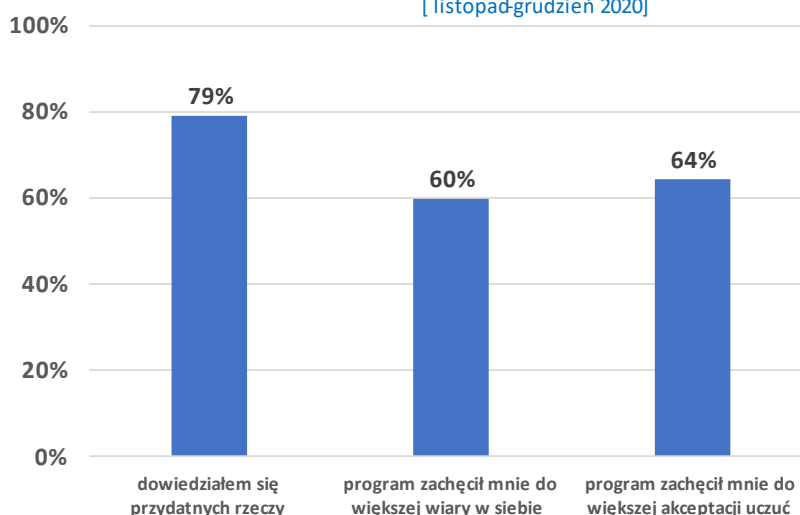
Ogólna ocena programu wystawiona przez młodzież w skali od 1 do 6 wyniosła **5,05**.

Zdecydowana większość uczniów biorących udział w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” uznała jego treści za przydatne oraz poczuła się zachęcona do większej wiary w siebie i akceptacji swoich uczuć.



Korzyści młodzieży z udziału w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

[listopad-grudzień 2020]

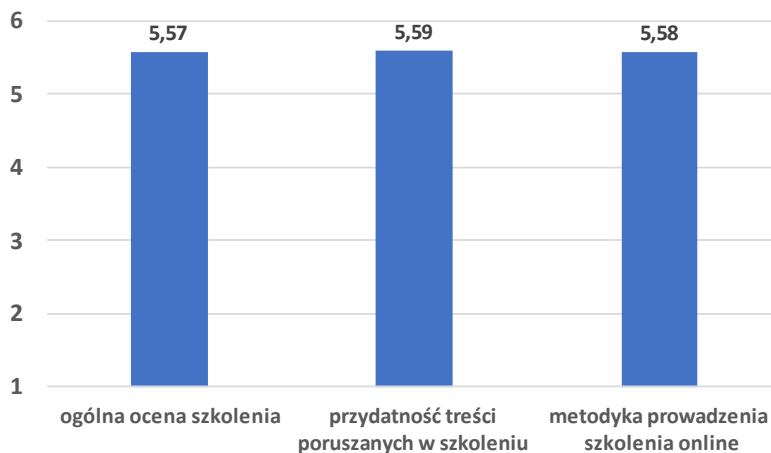


Nauczyciele również wysoko ocenili swój udział w szkoleniu, które jest integralną częścią programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.

Ocena nauczycieli poszczególnych aspektów szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

(skala 1-6)

[listopad-grudzień 2020, N=169]



W ankiecie ewaluacji bezpośredniej nauczyciele mieli również możliwość wyrażenia swoich opinii. Oto niektóre z nich:

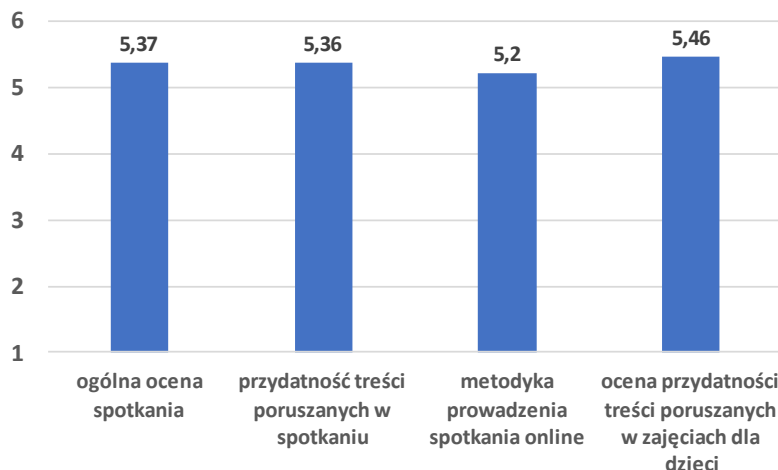
- *Bardzo ciekawe szkolenie, pomaga w refleksji nad własną pracą i w kontaktach z młodym człowiekiem. Dziękuję za podzielenie się swoimi doświadczeniami - bardzo cenne!*
- *Bardzo przydatne wiadomości, które wykorzystam w pracy nauczyciela i rodzica.*
- *Bardzo ważna tematyka dotycząca uczniów. Podparta ankietami naszej szkoły pomoże nam w dalszym rozwoju. Każdy z nas uruchomi refleksję jakim jestem nauczycielem.*
- *Dużo pozytywnej energii. Zdziwiło mnie to, że mogę być ważna dla moich uczniów i mogę się o tym nigdy nie dowiedzieć... Tablica wdzięczności dla nauczyciela dała mi dużo do myślenia.*
- *Szkolenie przydatne, treści przekazane w trakcie wykładu uświadomiły mi kolejny raz, że wykonywanie zawodu nauczyciela to duża odpowiedzialność, a moja postawa, słowa niejednokrotnie mogą kogoś "ocalić", Dziękuję!*

W ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców” odbyły się również spotkania dla rodziców. W ankiecie, którą wypełniali po spotkaniu rodzice wysoko ocenili spotkanie, przydatności poruszanych treści, metodykę spotkania online oraz przydatność treści poruszanych w zajęciach dla dzieci. Szczegółowe oceny w skali od 1 do 6 prezentuje poniższy wykres.

Ocena rodziców poszczególnych aspektów szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”

(skala 1 -6)

[listopad-grudzień 2020, N=110]



Ponadto, 94% rodziców, którzy wzięli udział w ankiecie stwierdziło, że podejmowanie wsparcia psychologicznego skierowanego do dzieci jest potrzebne w obecnym czasie obecnej epidemii.

W ankiecie ewaluacji bezpośredniej rodzice mieli również możliwość wyrażenia swoich opinii o spotkaniu i programie dla dzieci. Oto niektóre z nich:

- *Bardzo potrzebny i przydatny program/zajęcia. Pozwala na lepsze zrozumienie i komunikację z Młodym Człowiekiem. Dziękuję.*
- *Jak najbardziej pozytywnie odbieram spotkanie oraz poruszane tematy. Forma oraz treść również bardzo dobra. Dzieci potrzebują takich spotkań z zewnątrz żeby uwierzyły w siebie.*
- *Spotkanie bardzo fajne, tematyka jak najbardziej ważna i cały czas jest nad czym pracować. Dla dzieci także te tematy są bardzo ważne dla ich rozwoju. Praca on-line jest jak najbardziej w porządku, w dzisiejszym zabieganym świecie pozwala oszczędzać czas chociaż to kolejne godziny przed ekranem.*
- *W spotkaniu poruszano bardzo ważne kwestie dotyczące emocji, oczywiście, a jednak często przez nas zapominane. Dobrze, że zostały nas przypominane po raz kolejny. Spotkanie prowadzone było w sposób bardzo przyjazny, treści przekazano w sposób jasny i zrozumiały.*
- *Warto zobaczyć świat oczami nastolatka. Dziękuję.*

mgr Agata Balcerzak

Wykształceniewyższemagisterskie -psycholog,surdopedagog. Uczestniczka pierwszego projektu ewaluacyjnego programu Archipelag Skarbów w latach 2007/08, współautorka rozdziału poświęconego tym badaniom w książce dr. Szymona Grzelaka „Profilaktyka ryzykownych zachowańseksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce. Współautorka „Vademecumskutecznej profilaktykiproblemówmłodzieży.Przewodnikdlasamorządowcówipraktykówoparty nawnynikachbadań naukowych”.

Współrealizator projektów badawczych na zlecenie MEN, PARPA. Autorka 3 raportów opracowanych w ramach projektu „Stworzenie modelowego systemu działań umożliwiającego skuteczne zapobieganie przyczynom przestępczości oraz przygotowanie wybranych elementów wzorcowych do wdrożenia” pt.: „Opracowanie wzorcowego systemu badań diagnostycznych nad młodzieżą na poziomie szkoły i na poziomie JST”, „Opracowanie rekomendacji dla wzorcowych reprezentatywnych badań ogólnopolskich systemowo powiązanych z systemem badań diagnostycznych na poziomie szkoły i na poziomie JST”, „Prezentacja dobrych praktyk dotyczących badań diagnozy problemów młodzieży w JST pod kątem wpływu na podwyższenie jakości działań profilaktycznych i ograniczenie przyczyn przestępczości”. W Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej pełni rolę Dyrektora ds. badań. Koordynuje zespół badawczy Instytutu przeprowadzający diagnozy pozytywnego potencjału i sytuacji problemowych uczniów w szkołach (przeprowadzenie kilkuset takich diagnoz) oraz badania ewaluacyjne programu Archipeląg Skarbów realizowane w ramach projektu finansowanego ze środków Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości w latach 2019-2023.

POTRZEBY DZIECI I MŁODZIEŻY Z GRUP RYZYKA W OKRESIE EPIDEMII

ROZPOZNANE TRUDNOŚCI ZGŁASZANE PRZEZ RODZICÓW I MŁODZIEŻ W GABINETACH PSYCHOLOGICZNYCH I PSYCHOTERAPEUTYCZNYCH, A TAKŻE SPECJALISTOM PRACUJĄCYM Z MŁODZIEŻĄ Z GRUP RYZYKA:

- ograniczenie lub brak relacji niezbędnych do prawidłowego rozwoju psychospołecznego;
- „ciche”, „znikające z systemu” dzieci z rodzin dysfunkcyjnych; w warunkach izolacji obserwujemy silniejszy wpływ dysfunkcji rodziny na dziecko - stałe przebywanie w domu z toksycznymi współmieszkańcami to najpoważniejszy czynnik ryzyka;
- brak możliwości obserwowania dziecka w klasie i na przerwie skutkuje brakiem możliwości rozpoznania niepokojących sygnałów;
- objawy psychosomatyczne spowodowane nauczaniem zdalnym: zaburzenia rytmu snu i czuwania, spadek motywacji, problemy z koncentracją uwagi wynikające z długotrwałej pracy przed ekranem, zaburzenia snu, nadwaga, spadek kondycji fizycznej;
- klasowa cyberprzemoc – trudniejsza do wykrycia niż przemoc w świecie rzeczywistym;
- poczucie bezsilności u dzieci i młodzieży, doświadczenie braku wpływu na życie (wynikające z nieprzewidywalności rozwoju pandemii);
- brak możliwości rozwoju zainteresowań;
- poczucie bycia niewysłuchanym – brak przestrzeni dla młodzieży do wyrażenia siebie poza grupami młodzieżowymi w Internecie;
- brak wsparcia dla dzieci ze specjalnymi potrzebami;
- wykluczenie z powodu braków w sprzęcie elektronicznym.

PRZEWIDYWANE SKUTKI NEGATYWNE DŁUGOTRWĄŁEGO NAUCZANIA ZDALNEGO W IZOLACJI:

1. Wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, szczególnie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze.
2. Uzależnienia behawioralne, szczególnie fonoholizm, uzależnienie od gier internetowych, syndrom FOMO, uzależnienie od pornografii;
3. Zahamowanie rozwoju społecznego, trudności w przyjmowaniu cudzej perspektywy, w rozpoznawaniu emocji i potrzeb innych osób, deficyty w umiejętnościach związanych z komunikacją interpersonalną, zahamowanie myślenia twórczego.

**REKOMENDACJE ZMIAN W FUNKCJONOWANIU SZKÓŁ W POLSCE W OKRESIE PANDEMII
UWZGLĘDNIAJĄCE POTRZEBY DZIECI I MŁODZIEŻY Z GRUP RYZYKA**

Realność wdrożenia rekomendacji zwiększy nawiązanie współpracy międzyresortowej i powołanie zespołów wsparcia dla dzieci i młodzieży w kryzysie, w składzie: pedagog szkolny/psycholog szkolny/wychowawca, pracownik socjalny z Ośrodka Pomocy Społecznej, psycholog/pedagog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, psycholog z Poradni Zdrowia Psychicznego, ewentualnie funkcjonariusze Policji z działu Prewencji.

GRUPY RYZYKA	ZAGROŻENIE	REKOMENDACJA
dzieci niepełnosprawne	Ograniczenie dostępu do terapii, rehabilitacji, rewalidacji, zaostrenie objawów lub regres w zakresie już wyćwiczonych umiejętności. Przeciążenie rodziców opieką nad dziećmi w izolacji społecznej, pozostawienie rodziców bez wsparcia.	Powrót do zajęć rewalidacyjnych i terapeutycznych w szkole (na terenie szkoły) i w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.
młodzież ze szkół branżowych młodzież ze szkół technicznych młodzież z liceów plastycznych	Ograniczenie w praktycznej nauce zawodu, ograniczenie w dostępie do pracowni i warsztatów. Spadek motywacji do nauki zawodu spowodowany brakiem możliwości rozwijania zainteresowań zawodowych w praktyce, nasilenie obaw (zarówno u uczniów, jak i u potencjalnych pracodawców) o gotowość do wejścia na rynek pracy.	Obowiązkowe praktyki w warsztatach, uczestniczenie w lekcjach przedmiotów zawodowych na terenie szkoły, w pracowniach z zachowaniem zasad dystansu społecznego, dezynfekcji i odpowiednich maseczek. Ta grupa uczniów (szkoły ponadpodstawowe) jest najbardziej gotowa do dyscypliny i przestrzegania obostrzeń. Część szkół realizuje zajęcia praktyczne w pracowniach, część nie – konieczne jest ujednolicenie wytycznych Ministerstwa.
dzieci z zespołem Aspergera oraz fobiami społecznymi dzieci z zaburzeniami psychicznymi	Nasilenie objawów związanych z lękiem, wzrost zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, silne lęki na myśl o powrocie do szkoły, napady paniki.	tworzenie warunków do kontaktów społecznych na terenie szkoły, np. w formie zajęć socjoterapeutycznych w małych grupach w szkołach oraz w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Psycholog w każdej szkole, może z tzw. „godzin do dyspozycji dyrektora”.

	Wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, szczególnie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze.	Przynajmniej ¼ etatu w każdej szkole z możliwością łączenia w najbliższych placówkach. Profilaktyczne szkolenia dla dzieci i młodzieży o sposobach radzenia sobie w sytuacjach przewlekłego stresu, o sygnałach na które młodzież powinna umieć zareagować. Psychoedukacja w zakresie objawów wynikających z długotrwałej izolacji społecznej. Każdy młody człowiek powinien umieć rozpoznawać je u siebie i swoich rówieśników, wiedzieć do kogo i w jakiej formie może zwrócić się o pomoc. Szkolenie dla rady pedagogicznej dot. zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży (dopracowana krótka forma online, jeden webinar zakupiony przez MEN dla wszystkich szkół). Przeprowadzenie diagnozy przesiewowej stanu dzieci i młodzieży, np. Kwestionariuszem CDI. Opracowany „system szybkiego reagowania” – stworzenie krótkiej, jasnej i szybkiej procedury reagowania przez otoczenie (dorośli, uczniowie) na różne sygnały dzieci i młodzieży świadczące o tym, że ich stan zdrowia psychicznego pogarsza się. W tym też ulotka informacyjna.
dzieci z ADHD	Nasilenie objawów spowodowane izolacją. Przeciążenie rodziców opieką nad dziećmi w izolacji społecznej, pozostawienie rodziców bez wsparcia.	Zajęcia socjoterapeutyczne w małych grupach w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz w szkołach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Możliwość łączenia w grupie dzieci z różnych szkół w ramach socjoterapii na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (przy braku możliwości zebrania grupy w danym wieku w jednej szkole). Zajęcia pozalekcyjne sportowe dla dzieci z ADHD w małych grupach.
dzieci w pieczy zastępczej	Ograniczony kontakt z rodzicami biologicznymi tłumaczony ryzykiem zakażenia powoduje ogromną tęsknotę u dzieci	Objęcie dzieci z rodzin zastępczych wsparciem pedagogicznym i/lub psychologicznym na terenie szkoły w formie zajęć terapeutycznych, rewalidacyjnych, socjoterapeutycznych

	i wzmacnia poczucie odrzucenia. W niektórych miejscach w Polsce odwiedziny kuratorów, asystentów rodzinnych i pracowników socjalnych zostały zawieszone lub ograniczone, co utrudnia rozpoznanie sytuacji dzieci w rodzinach zastępczych, a jest to szczególnie ważne w nowo utworzonych rodzinach, którym brakuje doświadczenia. Dzieci przebywające w pieczy bardzo często zmagają się z wieloma trudnościami, takimi jak FAS, ADHD, upośledzenie umysłowe, zaburzenia więzi. Sprawowanie opieki nad nimi jest wyjątkowo wyczerpujące. Dzielenie tej opieki ze szkołą lub przedszkolem w istotny sposób odciążało rodziny zastępcze. Teraz jest to ograniczone. Z drugiej strony, wiele procedur i szkoleń przygotowujących kandydatów na rodziców zastępczych zostało zawieszonych, więc część dzieci ma mniejsze szanse na przejście z placówek opiekuńczo-wychowawczych do rodzin.	oraz w formie indywidualnych spotkań z psychologiem/pedagogiem/wychowawcą. Zorganizowanie tej pomocy w taki sposób, aby choć raz w tygodniu uczeń z tej grupy ryzyka mógł przez 2-3 godziny otrzymać opiekę na terenie szkoły.
dzieci z rodzin dysfunkcyjnych	To jest grupa najbardziej narażona na oddziaływanie czynników ryzyka: alkoholizm w rodzinie, przemoc psychiczna i/lub fizyczna, zaniedbanie, konflikty rodzinne itd. Jednocześnie te dzieci otrzymują najmniejsze	Wizyty domowe we współpracy z pracownikami ośrodków pomocy społecznej w tym z asystentami rodziny. Stały kontakt z tymi dziećmi: telefoniczny oraz w formie spotkań z pedagogiem/psychologiem/wychowawcą na terenie szkoły.

	wsparcie, ponieważ „znikają” w systemie nauczania zdalnego – nie włączają kamerek, nie zgłaszają trudności, nie ma możliwości zaobserwowania ich stanu. W niektórych miejscach w Polsce odwiedziny kuratorów, asystentów rodzinnych i pracowników socjalnych zostały zawieszone lub ograniczone.	Przeprowadzenie diagnozy przesiewowej stanu dzieci i młodzieży, np. Kwestionariuszem CDI, rozszerzonym o pytania dotyczące czynników ryzyka w rodzinie. Włączenie do małej grupy socjoterapeutycznej lub rozwojowej na terenie szkoły (nie musi to być profesjonalna terapia, czasami wystarczy ciepłe, bezpieczne miejsce, w którym dziecko może mieć czas na uspokojenie się i odreagowanie napięć, może to być np. kółko gier planszowych).
młodzież z klas maturalnych	Najbardziej zdyscyplinowana grupa a objęta największą stratą .	Jak najszybszy powrót do szkół, z możliwością nauki w mniejszych grupach.
uczniowie pierwszych klas ponadpodstawowych	brak integracji (nie zdążyli poznać kolegów i nauczycieli), nieznajomość klasy, lęk przed powrotem do szkoły do nieznanego środowiska	Lekcje wychowawcze na terenie szkoły, może początkowo w formie spacerów. W kolejnych tygodniach, w zależności od sytuacji epidemiologicznej – przynajmniej 1 dzień w szkole, w taki sposób, aby klasy nie miały ze sobą kontaktu, być może z rozbiciem na grupy, więc zajęcia w szkole dotyczyłyby tych przedmiotów, które są prowadzone w mniejszych grupach (np. języki obce).
grupa zagrożona uzależnieniem od telefonu (wszyscy)	Uzależnienia behawioralne, szczególnie fonoholizm, uzależnienie od gier internetowych, syndrom FOMO, uzależnienie od pornografii.	Zakaz używania telefonów po powrocie do szkoły, wprowadzony systemowo. Oddanie telefonów do wychowawcy, brak możliwości korzystania z telefonów w czasie większości przerw, tylko jedna przerwa na sprawdzenie telefonu. Rodzice w sprawach pilnych mogą kontaktować się przez sekretariat szkoły. Programy profilaktyczne ukierunkowane na przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym w każdej szkole.

Mgr Izabela Owczaruk

Psycholog, trener grup psychoedukacyjnych, od ponad 10 lat współzałożycielka i Wiceprezes Fundacji Wspierania Rodzin Korale, zajmującej się wszechstronną pomocą dla rodzin przeżywających życiowe trudności. Autorka, realizatorka I superwizor program „Odzyskać Dziecko”. Superwizor Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

DrMajaŁoś

Doktor nauk społecznych. Autorka programu profilaktyki agresji poprzez rozwijanie empatii „Pozytywnie nakręcenie. Myślę – czuję – działam!”, którego realizacja w gimnazjach w Bydgoszczy i ewaluacja została sfinansowana w ramach grantu uzyskanego z Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (Konkurs Badawczy 2011, dofinansowanie w wysokości 48 tys zł). Raport z badań był podstawą do napisania rozprawy doktorskiej; przez 7 lat prowadziła konwersatoria i laboratoria na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Zakładzie Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną; ukończony: Kurs uprawniający do realizacji „Programu Wspomagania Rodziny 10-14” prowadzony przez Fundację Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii „MARATON”; Szkolenie „Więź jako czynnik chroniący”, prowadzone przez Teresę i Emila Szumiło z „Item – Centrum Psychologiczne” w Żywcu; oraz „Szkoła dla rodziców i wychowawców”. W roku 2017 była kierownikiem prac merytorycznych oraz głównym autorem 3 raportów w ramach prac nad projektem „Prowadzenie badań w obszarach celów operacyjnych 1-6, ukierunkowanych na wspólną analizę czynników ryzyka i czynników wspierających prawidłowy rozwój, w szczególności dzieci i młodzieży w ramach Działania XI Zadania koordynacyjne, ewaluacyjne i badawcze” dla Ministerstwa Zdrowia.

Autorzy i współautorzy raportu

dr Szymon Grzelak

Doktor psychologii, założyciel i prezes Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej oraz European Institute for Integrated Prevention, badacz i praktyk z niemal 30-letnim doświadczeniem specjalizujący się w tematyce wychowania, profilaktyki problemów młodzieży, miłości i seksualności oraz rodziny. Twórca *modelu profilaktyki zintegrowanej*.

Główne publikacje: *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży* (ORE, 2015), monografia naukowa *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce* (2009), poradnik dla rodziców *Dziki ojciec* (2009). Autor ekspertyzy dla Senatu RP dotyczącej ojcostwa (2013), raportów dla Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Sprawiedliwości (2017) oraz pierwszego raportu badawczego, *Młodość w czasie epidemii*, analizującego kondycję psychiczną młodzieży w okresie zamknięcia szkół (kwiecień 2020). Autor szeregu programów profilaktycznych (m.in. *Archipelag Skarbów*).

W latach 1994-2020 współpracował jako ekspert z MEN, MZ, PARPA, IBE i ORE, występował w Sejmie i Senacie RP, w KPRM oraz Kancelarii Prezydenta RP. Prowadził badania w Polsce, USA, Chile i Ugandzie. Prezentował wyniki badań i rekomendacje we Francji, Niemczech, Włoszech, Rosji, Ukrainie, Węgrzech, Słowacji, Belgii i Etiopii, a także w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Żonaty, ojciec czterech córek.

mgr Dorota Żyro

Absolwentka Wydziału Nauk Społecznych UW w Instytucie Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji ze specjalizacją psychologiczną.

Posiada wieloletnie doświadczenie we współpracy z placówkami edukacyjnymi, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, placówkami metodycznymi i samorządem w zakresie strategicznych i systemowych rozwiązań dotyczących wychowania i profilaktyki. Przez 10 lat pełniła funkcję wicedyrektora w Ośrodku Rozwoju Edukacji i była odpowiedzialna za wsparcie merytoryczne pracowników szkół i organów prowadzących szkoły w obszarze pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Uczestniczka międzynarodowych warsztatów i wizyt studyjnych m.in. w Austrii oraz Wielkiej Brytanii w efekcie których wprowadzono wiele zmian w systemie wspierania uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w polskich szkołach.

Od trzech lat wiceprezes w Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej i ekspert w realizowanych przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej projektach finansowanych z Funduszu Sprawiedliwości i Fundacji KGHM Polska Miedź, odpowiedzialna za koordynację i realizację wszystkich działań merytorycznych i wydatkowanie środków.

Autorka i współautorka wielu raportów i opracowań z zakresu wychowania i profilaktyki.

W ostatnich trzech latach współautorka następujących publikacji „Jak zwiększyć skuteczność profilaktyki młodzieży”, „Razem dla młodzieży” – wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom młodzieży w legnicko-głogowskim okręgu miedziowym.

„Nawigacja w kryzysie” – wspólny rejs- publikacja dla rodziców i wychowawców.

Organizatorka i uczestniczka licznych konferencji krajowych i międzynarodowych.

dr Szymon Czarnik

Wykształcenie: doktor socjologii. Adiunkt w Instytucie Socjologii UJ, gdzie prowadzi zajęcia z metod ilościowych badań społecznych oraz statystycznej analizy danych. Współpracownik Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ (CEAPP) odpowiedzialny za opracowanie kwestionariusza, tworzenie bazy danych oraz analizę statystyczną w Badaniu Ludności będącej częścią projektu Bilans Kapitału Ludzkiego, realizowanego w latach 2010-2014 w partnerstwie między Uniwersytetem Jagiellońskim i Polską Agencją Rozwoju Przedsiębiorczości (<https://bkl.parp.gov.pl>). Współautor „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży” (ORE, 2015). Ekspert w zakresie analiz statystycznych w wielu projektach badawczych.

mgr Marcin Łuczka

Ukończył studia socjologiczne oraz Podyplomowe Studium Ewaluacji Programów Społecznych w Instytucie Socjologii UW. Zawodowo związany z badaniami edukacyjnymi oraz administracją publicznej. Wielokrotnie brał udział w międzynarodowych badaniach, m.in.: PISA, TIMSS i PIRLS (w tym jako międzynarodowy kontroler jakości). Przez długi czas współpracował z Instytutem Badań Edukacyjnych. Przy projektach Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej odpowiada za analizę danych jakościowych.

dr Krzysztof Szwarz

Doktor nauk ekonomicznych. Pracownik Katedry Pracy i Polityki Społecznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Członek między innymi Rady Rodziny przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Rady Rodziny przy Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim, Polskiego Towarzystwa Badaczy Rynku i Opinii. Bierze udział w międzynarodowym projekcie badania jakości życia dzieci w wieku szkolnym (International survey of children's well-being) "Children's Worlds". Jest cenionym dydaktykiem Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, prowadząc zajęcia ze Statystyki, Demografii i przedmiotów pokrewnych. Sześciokrotnie został wyróżniony przez Parlament Studentki UEP statuetką dla najlepszego ćwiczeniowca roku.

Prywatnie żonaty, ojciec trójki dzieci. Pasjonuje się rodzinnymi podróżami w miejsca atrakcyjne turystycznie, ale takie, o których jest niewiele w przewodnikach. Ponadto zajmuje się genealogią.

dr Ewa Siellawa-Kolbowska

Emerytowany pracownik akademicki w Instytucie Socjologii UW i na Wydziale Nauk Społecznych SGGW, nadal pracuje przy realizacji projektów badawczych i analizie ich wyników. Od 2018 roku współpracuje z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej jako ekspert i konsultant projektów badawczych. Jako socjolog, w swojej pracy badawczej zainteresowana była i jest problemami młodzieży.

W swojej biografii zawodowej ma wiele zrealizowanych projektów zorientowanych na młodzież. Wśród nich były duże projekty naukowo-badawcze, prowadzone na reprezentatywnych próbach polskiej młodzieży i w międzynarodowej współpracy ("Młodzi Niemcy i młodzi Polacy w nowej Europie: ich wzajemne postrzeganie pod koniec stulecia.", polsko-niemieckie badanie ilościowe 2000/2003., oraz „Efekty wychowywania młodzieży w Polsce i w innych krajach – realizacja w Polsce międzynarodowego badania International Civic and Citizenship Education Study (ICCS) organizowanego przez International Educational Association” - badanie ilościowe 2008/2010).

W latach 2000 - 2002 była kierownikiem badania "Praca wychowawcza w gimnazjum: strategie, problemy, efekty.", w ramach projektu badawczego pt. Drugi rok monitorowania reformy systemu oświaty, realizowanego dla MEN przez Instytut Spraw Publicznych.

Od 2008 roku, zaczęła systematycznie badać politykę historyczną i pamięć zbiorową dotyczącą II wojny światowej (do 2012 r., jako członek polsko-rosyjskiego zespołu badawczego w projekcie pt. "The collectivememory as the mean for socialization and identification: Russia and Poland", realizowanym przez Uniwersytet Warszawski, Instytut Badań nad Podstawami Demokracji i Instytut Socjologii Rosyjskiej Akademii Nauk). Samodzielnie pozyskała grant Narodowego Centrum Nauki i zrealizowała, w latach 2010-2013, własny projekt badawczy pt. „Lata 1944/1945 w Warszawie – w zbiorowej pamięci Polaków i Rosjan. Trudne wspólnoty pamiętania i kłopotliwe miejsca pamięci.” Obrazy przeszłości bliskiej i tej już odległej są ważnymi elementami transmisji międzypokoleniowej, które pomagają młodym ludziom w budowie własnej tożsamości społecznej.

Poniżej wykaz najważniejszych publikacji, związanych z edukacją:

- Siellawa Kolbowska E.K. 2001. Praca wychowawcza w drugim roku działalności gimnazjów – warunki i efekty. w: Zmiany w systemie oświaty. Wyniki badań empirycznych. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Siellawa Kolbowska E.K. 2005. Budowanie dobrego sąsiedztwa. O efektach programu polsko-niemieckiej młodzieży. w: Koseła K., Jonda B. red. Młodzi Polacy i młodzi Niemcy w nowej Europie., Warszawa: Wydawnictwo IFiS, Instytut Badań nad Podstawami Demokracji

mgr Agata Balcerzak

Wykształcenie wyższe magisterskie -psycholog, surdopedagog. Uczestniczka pierwszego projektu ewaluacyjnego programu Archipelag Skarbów w latach 2007/08, współautorka rozdziału poświęconego tym badaniom w książce dr. Szymona Grzelaka „Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce. Współautorka „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych”.

Współrealizator projektu badawczego na zlecenie MEN, PARPA. Autorka 3 raportów opracowanych w ramach projektu „Stworzenie modelowego systemu działań umożliwiającego skuteczne zapobieganie przyczynom przestępczości oraz przygotowanie wybranych elementów wzorcowych do wdrożenia” pt.: „Opracowanie wzorcowego systemu badań diagnostycznych nad młodzieżą na poziomie szkoły i na poziomie JST”, „Opracowanie rekomendacji dla wzorcowych reprezentatywnych badań ogólnopolskich systemowo powiązanych z systemem badań diagnostycznych na poziomie szkoły i na poziomie JST”, „Prezentacja dobrych praktyk dotyczących badań diagnozy problemów młodzieży w JST pod kątem wpływu na podwyższenie jakości działań profilaktycznych i ograniczenie przyczyn przestępczości”.

W Instytucie Profilaktyki Zintegrowanej pełni rolę Dyrektora ds. badań. Koordynuje zespół badawczy Instytutu przeprowadzający diagnozy pozytywnego potencjału i sytuacji problemowych uczniów w szkołach (przeprowadzenie kilkuset takich diagnoz) oraz badania ewaluacyjne programu Archipelag Skarbów realizowane w ramach projektu finansowanego ze środków Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości w latach 2019-2023.

Bibliografia

Publikacje drukowane

Bundy J., Pfarrer M., Short C., Coombs T. (2017). "Crises and Crisis Management: Integration, Interpretation, and Research Development". *Journal of Management*. **43** (6): 1661–1692.

Grzelak S., *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce*, Warszawa 2009.

Grzelak, S., Sala M., Czarnik, S. i inni. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015

Zurbriggen, E. i in. (2007) *Report of the American Psychological Association Task Force on the Sexualization of Girls*, Washington: APA.

Publikacje internetowe

APA Policy Recommendations for Phase IV COVID-19 Legislation, 1 lipca 2020

<https://www.apaservices.org/advocacy/covid-19-relief-package.pdf>

Grzelak S., Żyro D., Siellawa Kolbowska E., Szawiński L., ekspertyza IPZIN dla PARPA: *Profilaktyka na czas pandemii. Potrzeby, priorytety i rekomendacje dotyczące działań w zakresie profilaktyki używania substancji psychoaktywnych oraz innych problemów dzieci i młodzieży w czasie epidemii Covid-19*, Warszawa 2020,

<https://www.parpa.pl/images/file/Ekspertyza%20IPZIN%20pod%20kierunkiem%20dr%20Sz.%20Grzelaka.pdf>.

EMCDDA, *Impact of COVID-19 on drug markets, drug use, drug-related harms and responses in east European Neighbourhood Policy countries*, raport, Lizbona, wrzesień 2020.

<https://www.emcdda.europa.eu/publications/ad-hoc-publication/impact-covid-19-east-enp-countries>

Grzelak, S., Sala M., Czarnik, S. i inni. *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, ORE, Warszawa 2015,

https://ipzin.org/images/pdf/vademecum_skutecznej_profilaktyki_problegow_mlodziwy.pdf

Grzelak S., Siellawa Kolbowska E., Łuczka M., Trafny M., Grzelak A., raport *Młodzież w czasie epidemii – IPZIN*, Warszawa, 8 kwietnia 2020,

https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf.

Grzelak S., Siellawa Kolbowska E., Łuczka M, Trafny M., Grzelak A., raport *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?*, Warszawa, 16 kwietnia 2020,
https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf.

Koc A., Świerzeńska K., Placha J., *Młodzi w sieci 2020/2021*, niepublikowany raport Fundacji Wychowanie w Dialogu, Poznań 2021.

Łoś, M., Hawrot, A., Grzelak, S., Balcerzak, A. *Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi*, raport IPZIN opracowany na zlecenie MZ, Warszawa 2017.
https://ipzin.org/images/dokumenty/raporty_ipzin/raport_01_mapa_czynnikow_ryzyka_i_chroniaczy_ch_mlodzi przed zachowaniami ryzykownymi.pdf

Pawińska, M., Żyzik, R. (2021), *Pandemia jako wyzwanie behawioralne*, Policy Paper, nr 1, Śliwowski, P., Winciewicz, A. (współpr.), Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa.
https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/02/PIE-PP_Pandemia-jako-wyzwanie-behawioralne.pdf

Pyżalski, J., *Analiza potrzeb dotycząca metodyki działań profilaktycznych prowadzonych w sposób zapośredniczony w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19*, ekspertyza przygotowana na zlecenie PARPA, Poznań 2021
https://www.parpa.pl/images/Ekspertyza_prof._J._Py%C5%BCalski.pdf.

SAMHSA, *Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks*, 2020, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>.

UNODC, *Światowy Raport o Narkotykach Biura Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości– World Drug Report 2020*, <https://wdr.unodc.org/wdr2020/index.html>.

Lista wykresów

- Wykres 1. Indeks przygnębienia epidemią. Kwiecień 2020r.
- Wykres 2. Brak kontaktów z przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami. Kwiecień 2020.
- Wykres 3. Radzenie sobie psychiczne. Kwiecień 2020.
- Wykres 4. Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii. Kwiecień 2020.
- Wykres 5. Indeks kondycji psychicznej. Listopad – grudzień 2020.
- Wykres 6. Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii. Listopad – grudzień 2020.
- Wykres 7. Indeks kondycji psychicznej a problemy nauki zdalnej.
- Wykres 8. Uciążliwości czasu epidemii w opiniach młodzieży.
- Wykres 9. Obawy rodziców dotyczące dzieci w czasie epidemii.
- Wykres 10. Deklaracje bycia ofiarą cyberprzemocy.
- Wykres 11. Źródła korzystania z pornografii (chłopcy, lata 2012 - 2017).
- Wykres 12. Źródła korzystania z pornografii (dziewczęta, lata 2012 - 2017).
- Wykres 13. Przestrzeganie w pełni zasad reżimu sanitarnego przez badaną młodzież szkolną.
- Wykres 14. Liczba zasad reżimu sanitarnego w pełni przestrzeganych przez młodzież szkolną.
- Wykres 15. Liczba zasad nie przestrzeganych w pełni lub nie przestrzeganych wcale przez młodzież szkolną.
- Wykres 16. Liczba zasad przestrzeganych przez młodzież szkolną a jej samopoczucie.
- Wykres 17. Poczucie młodzieży czy wsparcie dorosłych jest wystarczające.
- Wykres 18. Poczucie młodzieży czy wsparcie rówieśników jest wystarczające.
- Wykres 19. Przewodnicy życiowi młodzieży szkolnej w czasie epidemii.
- Wykres 20. Poczucie wystarczającego wsparcia młodzieży ze strony przewodników życiowych.
- Wykres 21. Dzielenie się z rodzicami/opiekunami przeżyciami związanymi z epidemią.
- Wykres 22. Poczucie wysłuchania i zrozumienia w rozmowie z rodzicami/opiekunami na temat epidemii.
- Wykres 23. Indeks kondycji psychicznej a wsparcie młodzieży w nauce zdalnej.
- Wykres 24. Nauka zdalna a potrzeby młodzieży szkolnej.
- Wykres 25. Sprawy uciążliwe dla rodziców w czasie epidemii. Jesień 2020.
- Wykres 26. Osoby pomagające dzieciom w nauce zdalnej.
- Wykres 27. Czas pomagania dzieciom w lekcjach przez rodziców w nauce zdalnej.
- Wykres 28. Czas pomagania dzieciom w nauce a radzenie sobie psychiczne przez rodziców.
- Wykres 29. Odczuwanie stresu zawodowego przez nauczycieli częściej niż przed epidemią.
- Wykres 30. Częste odczuwanie stresu zawodowego a kondycja psychiczna nauczycieli.
- Wykres 31. Uciążliwości czasu epidemii w opiniach nauczycieli.
- Wykres 32. Pomaganie przez młodzież osobom z rodziny.
- Wykres 33. Pozytywne reakcje ze strony uczniów w opiniach nauczycieli.
- Wykres 34. Pozytywne reakcje ze strony rodziców w opiniach nauczycieli.
- Wykres 35. Pozytywne reakcje ze strony nauczycieli w opiniach uczniów.
- Wykres 36. Pozytywne, miłe reakcje ze strony rodziców/opiekunów w opiniach młodzieży.
- Wykres 37. Pozytywne, miłe reakcje ze strony nauczycieli w opiniach rodziców.
- Wykres 38. Pozytywne, miłe reakcje ze strony dzieci w opiniach rodziców.
- Wykres 39. Pozytywne, miłe reakcje ze strony rówieśników w opiniach młodzieży.
- Wykres 40. Odsetki badanych uczniów, którzy mają godzinę wychowawczą w planie nauki zdalnej i którzy jej nie mają (N = 1244).

- Wykres 41. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej według oceny uciążliwości uczestnictwa w lekcjach online w czasie rzeczywistym.
- Wykres 42. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w planie nauki zdalnej które otrzymywały wsparcie ze strony nauczycieli w nauce
- Wykres 43. Odsetki badanych osób wyrażających chęć uczestniczenia w godzinach wychowawczych w trybie nauki zdalnej według przeciętnego czasu w dzień roboczy ostatniego tygodnia spędzanego w sumie przy komputerze, smartfonie lub w Internecie.
- Wykres 44. Potrzeby uczniów dotyczące lekcji wychowawczych.
- Wykres 45. Odsetki wskazań uczniów najbardziej przydatnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Program Nawigacja w kryzysie.
- Wykres 46. Przydatność sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych w ocenie młodzieży.
- Wykres 47. Ocena przydatności programu dla młodzieży wyrażona przez nauczycieli.
- Wykres 48. Poprawa psychicznego radzenia sobie uczniów po programie „Nawigacja w kryzysie”.
- Wykres 49. Wzrost obciążenia nauką i stresu szkolnego w okresie pomiędzy pierwszym i drugim badaniem.
- Jesień 2020r.
- Wykres 50. Korzyści młodzieży z udziału w programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.
- Wykres 51. Ocena nauczycieli szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.
- Wykres 52. Ocena rodziców szkolenia w ramach programu „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.
- Wykres 53. Poprawa samopoczucia uczniów po programie „Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców”.
- Wykres 54. Spadek odsetka wskazań na określone bariery w osiąganiu własnych celów.

Lista tabel

- Tabela 1. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Nawigacja w kryzysie - Młodzież” z listopada-grudnia 2020 (N= 1709).
- Tabela 2. Czynniki wpływające na ocenę kondycji psychicznej badanej młodzieży w badaniu „Archipelag Skarbów - Wyprawa Odkrywców”, listopad-grudzień 2020 (N = 2207).