



Barbara Jankowiak

<http://orcid.org/0000-0002-7660-2070>
 Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
 barbara.jankowiak@amu.edu.pl

Sylwia Jaskulska

<http://orcid.org/0000-0002-3454-7894>
 Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
 sylwia.jaskulska@amu.edu.pl

Mateusz Marciniak

<http://orcid.org/0000-0002-7131-626X>
 Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
 mateusz.marciniak@amu.edu.pl

Michał Klichowski

<http://orcid.org/0000-0002-1614-926X>
 Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
 michal.klichowski@amu.edu.pl
 DOI: 10.35765/hw.2022.2157.12
 Data zgłoszenia: 30.08.2021
 Data akceptacji: 21.01.2022

Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w doświadczeniach polskich uczniów i uczennic – postrzeganie możliwości uzyskania pomocy w szkole

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Celem badań było poznanie postrzegania możliwości uzyskania pomocy w szkole przez uczniów i uczennice w czasie pandemii COVID-19.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Uczestnikami badania byli uczniowie i uczennice (N = 1955) korzystający z dziennika elektronicznego VULCAN w wieku od 9 do 20 lat, uczący się w szkołach podstawowych i szkołach średnich. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Zebrane dane poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem statystyk opisowych, analizy częstości, testów istotności różnic (test niezależności chi-kwadrat).

PROCES WYWODU: W tekście zaprezentowano podstawy teoretyczne badań, metody, przebieg badań oraz wyniki z interpretacjami.

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Uczniowie oceniają, że w sytuacji trudnej pomoc uzyskają raczej od wychowawcy klasy, ewentualnie innych nauczycieli niż od psychologa szkolnego. Co piąty uczeń nie wie, czy w szkole jest psycholog, a 5% deklaruje, że go nie ma (głównie mieszkańcy wsi i uczący się w szkołach wiejskich). Ponad jedna trzecia uczniów ocenia nisko możliwość otrzymania pomocy od psychologa w szkole. Chłopcy bardziej niż dziewczęta mają poczucie, że pomoc od wychowawcy i nauczycieli podczas pandemii zmniejszyła się. Uczniowie szkół wiejskich uważali, że możliwość uzyskania pomocy od psychologa szkolnego zmniejszyła się podczas pandemii.

Sugerowane cytowanie: Jankowiak, B., Jaskulska, S., Marciniak, M. i Klichowski, M. (2022). Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w doświadczeniach polskich uczniów i uczennic – postrzeganie możliwości uzyskania pomocy w szkole. *Horyzonty Wychowania*, 21(57), 119-130. DOI: 10.35765/hw.2022.2157.12.

WNIOSKI, INNOWACJE, REKOMENDACJE: W funkcjonowaniu szkół, niezależnie, czy w formie stacjonarnej czy zdalnej, należy szczególnie zadbać o dostępność pomocy psychologicznej, szczególnie w szkołach wiejskich, a także budować świadomość uczniów i uczennic, w jaki sposób i komu mogą zgłaszać swoje problemy w szkole.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** **EDUKACJA ZDALNA, PANDEMIA COVID-19,
SZKOŁA W POLSCE, SAMOPOCZUCIE, POMOC
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA**

ABSTRACT

Distance Education During the COVID-19 Outbreak in the Experiences of Polish Students – Perception of the Possibility of Getting Help at School

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of the research was to find out about the perception of the possibility of getting help at school during the COVID-19 outbreak.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: The participants were students (N = 1955) aged 9 to 20, studying in primary and secondary schools. The survey diagnostic method was used. The collected data were statistically analyzed using descriptive statistics, frequency analysis, significance difference tests (chi-square test).

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: The text presents the theoretical background of the research, methods, and research trajectory and results with interpretations.

RESEARCH RESULTS: Students estimate that in a difficult situation they will rather get help from the form-teachers, than from the school psychologist. Every fifth student does not know whether there is a psychologist at school, and 5% of them declare that there is no psychologist. More than one-third of students have a low assessment of the possibility of receiving help from a psychologist at school. Rural schools' students believe that their possibility to obtain help from a school psychologist has lowered during the pandemic outbreak.

CONCLUSIONS, INNOVATIONS, AND RECOMMENDATIONS: In the functioning of schools during a pandemic, regardless of whether it is stationary or distance, the special care should be taken for the availability of psychological help, especially in rural schools and it is necessary to build students' awareness of how and to whom they can report their problems at school.

→ **KEYWORDS:** **DISTANCE LEARNING, COVID-19 OUTBREAK, WELL-BEING, POLISH
SCHOOL, PSYCHOLOGICAL SUPPORT**

Wstęp

Pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 zmieniła nie tylko sposób działania szkół, ale też codzienne życie uczniów i uczennic w Polsce i na świecie, wpływając na ich samopoczucie i dobrostan (Buchnat i in., 2021; Buchner i Wierzbicka, 2020; Jankowiak i in., 2020, Jankowiak i Jaskulska, 2021; Jaskulska i Jankowiak, 2020; Poleszak i Pyżalski, 2020; Ptaszek i in., 2020). Doszło do unikalnego połączenia kryzysu zdrowotnego, izolacji społecznej i recesji gospodarczej, co może odbijać się negatywnie na zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży (Golberstein i in., 2020; Kimhi i in., 2020).

Wyniki badań wskazują, że nawet młodzi ludzie z ogólnie niskim poziomem lęku, depresji i dysregulacji emocji przed pandemią mogli doświadczyć wzrostu objawów psychopatologicznych w czasie jej trwania (De France i in., 2021). Prowadzone w Polsce badania wskazały, że prawie jedna trzecia uczniów deklarowała, że często lub cały czas odczuwała smutek (28,9%), samotność (27,4%) oraz przygnębienie (28,4%) (Ptaszek i in., 2020, s. 10). Jak wynika z *Raportu o stanie zdrowia psychicznego uczniów*, aż 38% uczniów określa, że ich samopoczucie w trakcie zdalnego nauczania zmieniło się na gorsze (Szkoła 2.0., 2021). Zakłócenia w funkcjonowaniu społecznym i stres związany z pandemią stanowią też poważne ryzyko związane ze wzrostem przemocy w rodzinie, w tym wobec dzieci (Lawson i in., 2021). Pojawia się zatem pytanie, czy i w jakim zakresie w obliczu zagrożenia dobrostanu psychicznego uzyskiwana była przez dzieci i młodzież skuteczna pomoc i czy szkoły sprostały tej sytuacji.

Badacze nie tylko w Polsce, ale i na świecie dochodzą do wniosków, że działania szkół rozmijają się z aktualnym stanem zdrowia psychicznego dzieci i ich potrzebami (Aber i in., 2011). Uwidocznilo się to szczególnie w czasie pandemii. Pomoc ze strony szkoły w tym czasie zdaje się niewystarczająca. Na przykład z raportu *Moje s@mpoczucie w e-szkole* wynika, że co czwarty badany uczeń nie mógł w razie potrzeby porozmawiać o swoich problemach z wychowawcą, a dla prawie 30% ankietowanych kontakty on-line z nauczycielami stanowiły źródło stresu (Bieganowska-Skóra i Pankowska, 2020). Stan badań nad źródłami wsparcia i pomocy nie jest jednak zadawalający, potrzebne są kolejne diagnozy nie tylko stanu psychofizycznego uczniów i uczennic w kolejnych latach pandemii, ale też skuteczności uzyskiwanego przez nich wsparcia.

W niniejszym raporcie zaprezentujemy badawczą odpowiedź na pytanie: jakie są możliwości uzyskania pomocy w szkole (od wychowawcy/wychowawczyni, nauczycielek, nauczycieli i psychologa szkolnego) w czasie pandemii COVID-19 w opiniach uczniów i uczennic. Włączamy się tym samym w debatę nad potrzebą pracy szkół w obszarze dobrostanu i samopoczucia dzieci i młodzieży w czasie pandemii.

Metody

Uczestniczki i uczestnicy

Do badań kwalifikowani byli uczniowie i uczennice korzystający z dziennika elektronicznego UONET+ tworzego przez VULCAN. Dobór do grupy badanej był więc celowy (uczniowie i uczennice korzystający z dziennika elektronicznego VULCAN). W badaniu uczestniczyła reprezentatywna próba polskich uczniów i uczennic. Grupa badana była zbalansowana pod względem cech, takich jak płeć (43,3% badanych to dziewczęta, 46,2% chłopcy), miejsce zamieszkania (badani pochodzili ze wszystkich polskich województw), lokalizacja szkoły (uczylili się zarówno w szkołach znajdujących się na wsiach: 14,6%, jak i w miastach: 51,9% oraz dużych miastach: 33,5%).

Procedura i operacjonalizacja zmiennych

Kwestionariusz został zaimplementowany do środowiska WebAnkieta (www.webankieta.pl) i był aktywny na przełomie maja i czerwca 2021. Wypełniło go 1955 ochotników i ochotniczek w wieku od 9 do 20 lat uczących się w szkołach podstawowych w klasach 4-8 i szkołach średnich w klasach 1-4. Badani zostali poinformowani o celu badania, o tym, do kogo jest ono kierowane, a także o prawach uczestników badań i o poufności zbieranych danych.

W tym tekście skupiamy się na wycinku wyników: możliwości uzyskania pomocy w szkole (od wychowawcy/wychowawczynie, nauczycielek i nauczycieli, psychologa szkolnego) w opiniach uczniów i uczennic. Opinie te były badane na podstawie wskazań odpowiedzi (z zamkniętą kafeterią) na pytania: „Jak oceniasz możliwość uzyskania pomocy od Twojego wychowawcy/Twojej wychowawczynie przed pandemią i podczas nauki zdalnej?”, „Jak oceniasz możliwość uzyskania pomocy od innych nauczycielek i nauczycieli przed pandemią i podczas nauki zdalnej?”, „Jak oceniasz możliwość uzyskania pomocy od psychologa szkolnego przed pandemią i podczas nauki zdalnej?”.

Zmienne niezależne odnosiły się do wybranych cech socjodemograficznych: płeć, wiek, miejsce zamieszkania i lokalizacja szkoły.

Analiza danych

Zebrane dane poddaliśmy analizie statystycznej przy użyciu pakietu statystycznego SPSS for Windows (wersja 27). Wykorzystaliśmy statystyki opisowe, analizy częstości, testy istotności różnic (test niezależności chi-kwadrat).

Część zasadnicza – analiza wyników

Postrzeżenie możliwości uzyskania pomocy w szkole

Uczniowie oceniają, że w sytuacji trudnej pomoc mogą uzyskać raczej od wychowawcy klasy, ewentualnie innych nauczycieli niż od psychologa szkolnego. Aż 64% osób uważa, że wychowawca udzieli im pomocy. W tej grupie są osoby przekonane, że tak było przed pandemią i jest nadal (pomoc „była duża i taka została”) lub nawet zauważają polepszenie („była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze większa”). Należy jednak zwrócić uwagę, że 32% osób ocenia możliwość uzyskania pomocy jako małą (zawsze taka była lub zmieniła się na gorsze w czasie pandemii). Jedna czwarta osób nie wie, czy w ich szkole jest psycholog lub deklaruje jego brak. Aż 26% uczniów i uczennic ocenia możliwość uzyskania pomocy od szkolnego psychologa jako małą („była mała, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze mniejsza”, „była mała i taka została”). Warto też wyakcentować, że 25% osób dostrzega pogorszenie sytuacji w czasie pandemii („była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała”, „była mała, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze mniejsza”) (tabela 1).

Tabela 1. Postrzeżenie możliwości uzyskania pomocy w szkole

Odpowiedź	Wychowawca		Nauczyciele		Psycholog szkolny	
	%	N	%	N	%	N
Była mała, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze mniejsza	7,28	142	7,59	148	12,66	247
Była mała i taka została	12,25	239	16,61	324	13,12	256
Była mała, a w czasie nauki zdalnej stała się duża	4,20	82	6,15	120	2,67	52
Była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała	12,40	242	20,60	402	11,23	219
Była duża i taka została	55,10	1075	44,08	860	27,99	546
Była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze większa	8,76	171	4,97	97	6,36	124
W mojej szkole nie ma psychologa	–	–	–	–	5,02	98
Nie wiem, czy w mojej szkole jest psycholog	–	–	–	–	20,96	409

Źródło: opracowanie własne

Wybrane zmienne socjodemograficzne a postrzeżenie możliwości uzyskania pomocy w szkole

Płeć

Płeć badanych różnicuje postrzeżenie możliwości uzyskania pomocy w szkole w ten sposób, że raczej dziewczęta niż chłopcy uważają, że tę pomoc uzyskają. Na pytanie o możliwość uzyskania pomocy od wychowawcy chłopcy odpowiadali, że jest ona

mniejsza niż przed pandemią: „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała” (14,2% chłopcy, 10,6% dziewczynki) ($\chi^2 = 23,787$, $df = 10$, $p < 0,01$). Również w odniesieniu do możliwości uzyskania pomocy od nauczycielek i nauczycieli to raczej chłopcy wybierali odpowiedź „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała” (23,5% chłopcy, 17,5% dziewczynki) ($\chi^2 = 31,634$, $df = 10$, $p < 0,000$). W kwestii otrzymywania pomocy od psychologa szkolnego deklaracje chłopców także różnią się od deklaracji dziewcząt ($\chi^2 = 39,821$, $df = 14$, $p < 0,000$). Odpowiedź, że pomoc taka „była duża i taka została” wybrało 26% chłopców i aż 31,7% dziewcząt, natomiast „była mała i taka została” wybrało 11% chłopców i 13,9% dziewcząt. Ponadto chłopcy raczej nie wiedzą, czy w ich szkole jest psycholog. Tę odpowiedź w kwestionariuszu zaznaczyło 24,7% chłopców i 17,3% dziewcząt.

Wiek

Istnieją różnice w ocenie możliwości uzyskania pomocy od wychowawcy sformułowanej przez uczniów w różnym wieku ($\chi^2 = 48,596$, $df = 20$, $p < 0,000$). Odpowiedź „była mała i taka została” chętniej wybierali starsi uczniowie i uczennice (7,6% – 9-12 lat, 11,3% – 13-15 lat, 12,4% – 16-17 lat, 17,5% – 18-20 lat). Odpowiedzi świadczące o zmianach w relacji z wychowawcą z dobrych na złe lub z dobrych na jeszcze lepsze wybierali chętniej najmłodsi, zaznaczając, że pomoc od wychowawcy: „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała” (18,9% – 9-12 lat, 13,9% – 13-15 lat, 9,8% – 16-17 lat, 9,5% – 18-20 lat) i „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze większa” (13,5% – 9-12 lat, 7,1% – 13-15 lat, 8,1% – 16-17 lat, 9,9% – 18-20 lat). Pozytywnie i stabilnie możliwość uzyskania pomocy od wychowawcy oceniają natomiast adolescenty (48,7% – 9-12 lat, 55,8% – 13-15 lat, 59,5% – 16-17 lat, 51% – 18-20 lat). Uczniowie i uczennice w różnym wieku odmiennie postrzegali także możliwość uzyskania pomocy od nauczycieli i nauczycielek ($\chi^2 = 38,559$, $df = 20$, $p < 0,05$). Starsi chętniej zaznaczali odpowiedź świadczącą o stabilnie małej pomocy „była mała i taka została” (10,9% – 9-12 lat, 15,6% – 13-15 lat, 17,4% – 16-17 lat, 20,2% – 18-20 lat), a młodsi o stabilnie dużej pomocy „była duża i taka została” (47,6% – 9-12 lat, 45,2% – 13-15 lat, 44,2% – 16-17 lat, 39,2% – 18-20 lat). Najmłodsi uczniowie i uczennice doświadczyli najwięcej zmian w zakresie pomocy od nauczycieli z dużej na jeszcze większą (8,4% – 9-12 lat, 5,2% – 13-15 lat, 3,2% – 16-17 lat, 4,2% – 18-20 lat) i z dużej na małą: „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała” (21,5% – 9-12 lat, 21,7% – 13-15 lat, 21,6% – 16-17 lat, 18,3% – 18-20 lat). Natomiast najstarsi z małej na jeszcze mniejszą (8,4% – 9-12 lat, 6,6% – 13-15 lat, 6,6% – 16-17 lat, 10,6% – 18-20 lat). Najstarsi uczniowie i uczennice mają więc najniższe poczucie, że mogą liczyć na pomoc od nauczycieli, a w czasie pandemii ta pomoc w ich odczuciu stała się jeszcze mniejsza. Także możliwość uzyskania pomocy od psychologa szkolnego była różna w doświadczeniu uczniów i uczennic w różnym wieku ($\chi^2 = 54,269$, $df = 28$, $p < 0,05$). Młodsi uczniowie chętniej wybierali odpowiedź świadczącą o zmianie na niekorzyść w tym aspekcie: „była duża, a w czasie

nauki zdalnej stała się mała” (16% – 9-12 lat, 13% – 13-15 lat, 10,2% – 16-17 lat, 7,2% – 18-20 lat). Stabilnie jako dużą – „była duża i taka została” – oceniają ją nastolatki bardziej niż najstarsi i najmłodszy (22,2% – 9-12 lat, 28,4% – 13-15 lat, 32% – 16-17 lat, 26,6% – 18-20 lat).

Miejsce zamieszkania i lokalizacja szkoły

Odpowiedzi badanych osób na temat możliwości uzyskania pomocy od psychologa szkolnego są istotnie różnicowane przez miejsce ich zamieszkania ($\chi^2 = 30,326$, $df = 14$, $p < 0,05$) i lokalizację szkoły ($\chi^2 = 113,068$, $df = 14$, $p < 0,000$). Odpowiedź: „w mojej szkole nie ma psychologa” wybierali raczej mieszkańcy wsi niż miast (7,9% – wieś, 2,9% – małe miasto, 3,3% – duże miasto). Także uczniowie i uczennice, których szkoły zlokalizowane są na wsi, znacznie częściej wybierali tę odpowiedź niż ci, których szkoły są zlokalizowane w miastach (16,1% – wieś, 3,3% – małe miasto, 2,9% – duże miasto). Uczniowie i uczennice ze szkół wiejskich doświadczyli także tego, że możliwość uzyskania pomocy od psychologa zmniejszyła się podczas pandemii, choć już wcześniej była mała. Odpowiedź „była mała, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze mniejsza” wybrało 18,9% osób uczących się na wsiach, 12,1% uczących się w małych miastach i 10,7% uczących się w dużych miastach. Uczniowie i uczennice, których szkoła zlokalizowana jest w małym mieście, statystycznie istotnie częściej niż inni deklarowali, że pomoc od psychologa „była mała i taka została” (8,7% – wieś, 14,2% – małe miasto, 13,3% – duże miasto) oraz że „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się mała” (8,4% – wieś, 12,6% – małe miasto, 10,2% – duże miasto). Uczący się w szkołach miejskich częściej niż uczący się na wsiach deklarowali natomiast, że nie wiedzą, czy w ich szkole jest psycholog (18,5% – wieś, 21,2% – małe miasto, 21,7% – duże miasto), ale też że pomoc od psychologa w ich szkołach „była duża i taka została” (23,3% – wieś, 28,1% – małe miasto, 30,1% – duże miasto) oraz że „była duża, a w czasie nauki zdalnej stała się jeszcze większa” (4,2% – wieś, 5,9% – małe miasto, 7,9% – duże miasto).

Ograniczenia

W tekście prezentujemy wycinek badań, których problematyka dotyczyła szkolnych doświadczeń uczniów i uczennic w czasie pandemii. Zbiór pytań odnoszących się do możliwości uzyskiwania pomocy nie był obszerny i nie obejmował w pełni problematyki. Nie pytaliśmy na przykład o różne typy problemów i pomocy. Wybraliśmy też jedynie psychologa szkolnego jako przedstawiciela osób zajmujących się w szkole pomocą psychologiczno-pedagogiczną. Można było także pytać o pedagoga szkolnego czy inne osoby. Uzyskane przez nas wyniki zwracają uwagę na wychowawcę klasy jako osobę znaczącą dla uczniów i uczennic i na zróżnicowanie doświadczeń ze względu

na płeć czy miejsce zamieszkania uczniów, a wykryte zależności wskazują możliwe pola dalszych badań, a także pozwalają na formułowanie rekomendacji pomimo istniejących ograniczeń.

Wnioski i interpretacje

W czasie pandemii COVID-19 uczniowie i uczennice w sytuacji trudnej szukaliby pomocy raczej u wychowawcy klasy niż u innych nauczycieli i psychologa szkolnego. Jednocześnie aż jedna trzecia z nich nisko ocenia możliwość uzyskania pomocy. Połowa uczniów czuje, że może liczyć na nauczycieli. Sytuacja jest zdecydowanie najgorsza w aspekcie oceny możliwości uzyskania pomocy od psychologa szkolnego. Co piąty uczeń nie wie, czy w szkole jest psycholog, a 5% deklaruje, że w szkole go nie ma. Tylko jedna trzecia uczniów uważa, że może liczyć na pomoc psychologa w swojej szkole. Podobna liczba uważa, że takiej pomocy nie otrzyma. Wyniki naszych badań są zbieżne z danymi sprzed kilkunastu lat i wskazują na uporczywość zjawisk w polskiej edukacji – szczególnie na ograniczenia w zakresie możliwości i potrzeb poszukiwania przez uczniów wsparcia wśród specjalistów (Marciniak, 2015).

Chłopcy bardziej niż dziewczęta mają poczucie, że pomoc od wychowawcy i nauczycieli podczas pandemii zmniejszyła się i to oni częściej deklarowali, że w ich szkole nie ma psychologa. Dziewczęta natomiast uważały, że pomoc psychologa była duża zarówno przed pandemią, jak i w jej trakcie. Warto w tym miejscu podkreślić, że ogólnie rzecz biorąc mężczyźni rzadziej szukają pomocy psychologicznej niż kobiety (Addis i Mahalik, 2003), szczególnie w przypadku problemów emocjonalnych i objawów depresyjnych (Möller-Leimkühler, 2002). Dowody empiryczne pokazują, że niskich wskaźników leczenia mężczyzn i chłopców nie można wytłumaczyć lepszym stanem zdrowia, ale należy je przypisać społecznym normom tradycyjnej męskości utrudniającym szukanie pomocy (Möller-Leimkühler, 2002). Dlatego też wiele chorób psychicznych wśród mężczyzn może pozostać niezidentyfikowanych i nieleczonych – w szczególności depresja (Brownhill i in., 2005). Jak wynika z badań psychopatologii rozwojowej niezwykle ważna jest profilaktyka wśród dzieci i młodzieży mająca na celu zapobieganie rozwojowi wszystkich form psychopatologii w późniejszym życiu (Forbes i in., 2019), a także szybkie reagowanie na pojawiające się problemy, aby odchylić dezadaptacyjne ścieżki rozwoju w kierunku zdrowia (Cierpiałkowska i Grzegorzewska, 2020). Z wyników naszych badań można wnioskować, że w aspekcie poszukiwania pomocy w szkole szczególnego wsparcia potrzebują chłopcy, którzy podczas pandemii odczuli, że ich możliwości uzyskania pomocy u nauczycieli zmniejszyły się.

Wiek także różnicował postrzeganie możliwości uzyskania pomocy. Najstarsi uczniowie raczej oceniali pomoc od wychowawcy i nauczycieli jako mniejszą niż ich młodszy koledzy i koleżanki. Adolescenci oceniali raczej pozytywnie i stabilnie możliwość uzyskania pomocy od wychowawcy oraz psychologa szkolnego. Najmłodszy uczniowie wybierali odpowiedzi świadczące o tym, że podczas pandemii dostrzegali najwięcej zmian

w obszarze możliwości uzyskania pomocy od wychowawcy (zarówno na lepsze, jak i gorsze), od nauczycieli (na lepsze) i od psychologa (na gorsze). Najstarsi uczniowie mają poczucie, że raczej nie uzyskają pomocy w szkole. To, że najmłodszy dostrzegają najwięcej zmian w badanym przez nas zakresie, może być związane z tym, że jak wynika z innych badań, im młodszy uczniowie, tym trudniejsza była dla nich konieczność przejścia w tryb zdalnej nauki. Na przykład z badań prowadzonych przez UNICEF wynika, że dzieci w wieku 10-11 lat były bardziej skłonne do wyrażania obaw dotyczących ich zdolności do uczenia się przez internet ze względu na ograniczone kompetencje cyfrowe niż starsi (Mascheroni i in., 2021).

Miejsce zamieszkania i lokalizacja szkoły różnicują odpowiedzi badanych uczniów na temat możliwości uzyskania pomocy od psychologa szkolnego. Deklaracje, że w szkole brak psychologa, czynili raczej mieszkańcy wsi i uczący się na wsi. Ponadto uczniowie ze szkół wiejskich doświadczyli także tego, że możliwość uzyskania pomocy od psychologa zmniejszyła się podczas pandemii, choć już wcześniej była mała. Ich koleżanki i koledzy z dużych miast częściej wybierali odpowiedzi świadczące o tym, że pomoc od psychologa jest duża, a nawet wzrosła podczas pandemii. Wyniki naszych badań wskazują więc, że uzyskanie pomocy psychologicznej może być szczególnie trudne w szkołach wiejskich, co w sytuacji kryzysu epidemiologicznego szczególnie zagraża dobrostanowi uczniów i uczennic. W świetle diagnoz pedagogów można stwierdzić, że edukacja zdalna w Polsce w czasie pandemii pogłębiała zróżnicowanie uczniów w zakresie, w których zwykle przebiegają między nimi różnice (płeć, miejsce zamieszkania, wielkość zasobów kapitału rodzinnego itp.) (Turczyk i Jaskulska, 2020). W diagnozy te wpisują się także nasze badania.

Rekomendacje

W funkcjonowaniu szkół w czasie pandemii, a także po niej, kiedy to w szkolnej rzeczywistości będą się kumulowały konsekwencje pandemicznych doświadczeń uczniów i nauczycieli, należy zwiększyć dostępność pomocy psychologicznej szczególnie w szkołach wiejskich oraz budować świadomość uczniów, w jaki sposób i komu mogą zgłaszać swoje problemy. Należy promować aktywne formy radzenia sobie, takie jak szukanie rozwiązań lub pomocy. Badania wskazują, że podejmowanie takich prób radzenia sobie w czasie pandemii jest czynnikiem chroniącym. Bierne radzenie sobie, które obejmuje ignorowanie i unikanie, jest czynnikiem ryzyka depresji, lęku, objawów stresu i stresu związanego z traumą (Zhang i in., 2020).

Szczególnie ważne jest, żeby uczniowie znali szkolne procedury uzyskiwania pomocy, ale też by wychowawcy klas tworzyli atmosferę zaufania, w której łatwiej o tę pomoc się zwracać. Jak wynika z badań prowadzonych przed pandemią, jeśli już uczniowie zwracali się do wychowawców o pomoc, to raczej w sprawach szkolnych niż prywatnych (Piorunek i Werner, 2014). Czas pandemii, w którym sfery życia prywatnego i szkolnego bardziej się zająęły z racji zmienionych warunków pracy, mógł być dla uczniów okazją

do odkrycia nowych sposobów komunikacji z wychowawcą i otwierania się na rozmowy także o sprawach pozaszkolnych. Na przykład grupy tworzone na komunikatorach przez nauczycieli pozwalały na regularną i często dość nieformalną komunikację (Buchner i Wierzbicka, 2020). Zachowanie elementów takiej komunikacji (oczywiście z jasno ustalonymi regułami, na przykład co do godzin użytkowania komunikatora) może być sposobem na dalsze budowanie relacji także w czasie stacjonarnej pracy szkół. Także możliwość konsultacji online z wychowawcą może być postrzegana przez uczniów jako tworzenie (lub utrzymywanie) bezpiecznej przestrzeni do rozmów o problemach. Umiejętności i potrzebę poszukiwania pomocy i korzystania z niej należy szczególnie budować wśród chłopców, którzy odczuli zmiany na gorsze w możliwości otrzymania pomocy w szkole podczas edukacji zdalnej.

Skuteczne mogą okazać się także programy dedykowane uczniom znajdującym się w trudnych sytuacjach. Przykładem programu wprowadzonego w czasie pandemii w szkołach jest „Nawigacja w kryzysie”. Jego celem było wzmocnienie psychiczne uczniów, wsparcie wychowawcy w budowaniu wspierających relacji w klasie oraz promowanie sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. Uczniowie biorący udział w programie w 76% ocenili go jako przydatny lub bardzo przydatny (Grzelak i Żyro, 2021).

Wśród rekomendacji ważnym wątkiem jest także wspieranie wychowawców i innych nauczycieli. Z badań wynika, że w okresie pandemii połowa nauczycielek i nauczycieli ma poczucie, że nie otrzymuje wsparcia, a ci, którzy je otrzymali, jako jego źródło wskazują koleżanki i kolegów z pracy (Buchner i Wierzbicka, 2020). Zorganizowane i łatwo dostępne wsparcie dla wychowawców klas jest konieczne, jeśli mają oni służyć pomocą swoim uczniom i uczennicom.

BIBLIOGRAFIA

- Aber, L., Brown, J.L., Jones, S.M., Berg, J. i Torrente, C. (2011). School-based strategies to prevent violence, trauma, and psychopathology: The challenges of going to scale. *Development and Psychopathology*, 23, 411-421. doi: 10.1017/S0954579411000149
- Addis, M. i Mahalik, J. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *The American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Bieganowska-Skóra, A. i Pankowska, D. (2020) *Moje samopoczucie w e-szkole*. <https://lscdn.pl/publikacje/publikacje-pozostale/12130,Raport-z-badan-nad-samopoczuciem-uczniow-w-e-szkole.html?search=95655>
- Brownhill, S., Wilhelm, K., Barclay, L. i Schmied, V. (2005). 'Big build': Hidden depression in men. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(10), 921-931. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01665.x>
- Buchnat M., Jaskulska S. i Jankowiak B. (2021). Kształcenie na odległość uczniów i uczennic z lekką niepełnosprawnością intelektualną w czasie pandemii COVID-19 w opiniach nauczycieli i nauczycielek. *Rocznik Pedagogiczny*, 44, 107-121. <https://doi.org/10.2478/rp-2021-0008>
- Buchner, A. i Wierzbicka M. (2020). Edukacja zdalna w czasie pandemii. Centrum Cyfrowe. <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/>
- Cierpiakowska, L. i Grzegorzewska, I. (2020). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – salu-togenetyczne i patogenetyczne modele empiryczne i teoretyczne. W: I. Grzegorzewska,

- L. Cierpiałkowska i A.R. Borowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 31-59). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- De France, K., Hancock, G.R., Stack, D.M., Serbin, L.A. i Hollenstein, T. (2021). The mental health implications of COVID-19 for adolescents: follow-up of a four-wave longitudinal study during the pandemic. *American Psychologist*. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000838>
- Forbes, M.K., Rapee, R.M. i Krueger, R.F. (2019). Opportunities for the prevention of mental disorders by reducing general psychopathology in early childhood. *Behaviour Research and Therapy*, 119, 103411. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103411>
- Golberstein, E., Wen, H. i Miller, B.F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *Journal of the American Medical Association Pediatrics*, 174(9), 819-820. <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Grzelak, S. i Żyro, D. (2021). *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*. Instytut Profilaktyki Zintegrowanej.
- Jankowiak, B. i Jaskulska, S. (2021). Dobrostan nauczycielek i nauczycieli wychowania przedszkolnego a ich postawy wobec kształcenia na odległość w czasie pandemii COVID-19. *Horyzonty Wychowania*, 20(53), 25-37. <http://doi.org/10.35765/hw.1966>
- Jankowiak, B.A., Jaskulska, S. i Rybińska, A. (2020). Postawy nauczycielek i nauczycieli wychowania przedszkolnego wobec kształcenia na odległość w czasie pandemii COVID-19. *Rocznik Pedagogiczny*, 43, 95-116. <http://doi.org/10.2478/rp-2020-0006>
- Jaskulska, S. i Jankowiak, B. (2020). Postawy nauczycielek i nauczycieli wobec kształcenia na odległość w czasie pandemii COVID-19. *Studia Edukacyjne*, 57, 47-65. <http://doi.org/10.14746/se.2020.57.4>
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y. i Adini, B. (2020). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*, 265, 113389. DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.113389
- Lawson, M., Piel, M.H. i Simon, M. (2021). Krzywdzenie dzieci podczas pandemii COVID-19 – wpływ utraty pracy przez rodziców na przemoc psychiczną i fizyczną wobec dzieci. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 20(2), 145-173. <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/806>
- Marciniak, M. (2015). Psycholog w szkole – postulaty a codzienność szkolna. W: A. Ćwikliński i M. Przybyła (red.), *Spółczesność i edukacja. Teorie a implikacje praktyczne* (s. 85-102). Wydawnictwo UAM.
- Mascheroni, G., Saeed, M., Valenza, M., Cino, D., Dreesen, T., Zaffaroni, L.G. i Kardefelt-Winther D. (2020). *Learning at a distance: Children's remote learning experiences in Italy during the COVID-19 pandemic*. UNICEF Office of Research.
- Möller-Leimkühler, A. (2002). Barriers to help-seeking by men: A review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1-3), 1-9. DOI: 10.1016/s0165-0327(01)00379-2
- Piorunek, M. i Werner, I. (2014). Wychowawca wsparciem dla ucznia? Relacje uczeń – wychowawca w percepcji gimnazjalistów. *Studia Edukacyjne*, 32, 99-122.
- Poleszak W. i Pyżalski, J. (2020). Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w czasie epidemii. W: J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele* (s. 7-15). Edukacja.
- Ptaszek, G., Stunża, G.D., Pyżalski J., Dębski, M. i Bigaj, M., (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szkola 2.0. (2021, 30 marca). *Raport o Stanie Zdrowia Psychicznego Uczennic i Uczniów. Ocena zmian w wyniku pandemii COVID-19*. <https://www.szkola20.com/raport-o-stanie-zdrowia-psychicznego/>

Turczyk, M. i Jaskulska, S. (2020). Distance education and children's rights: New dimensions of school exclusion during the COVID-19 outbreak. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 15(3), 9-20.

Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J. i Tao, Q. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747-755. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.08.026

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>