



Czynniki chroniące i czynniki ryzyka w radzeniu sobie z pandemią Covid-19 w środowisku młodzieży szkolnej

Protective factors and risk factors in coping with the Covid-19 pandemic crisis by adolescents

Wiesław Poleszak^a, Grzegorz Kata^b

^a Wiesław Poleszak, PhD, <https://orcid.org/0000-0002-5253-0789>, Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie

^b Grzegorz Kata, PhD, <https://orcid.org/0000-0001-8762-9378>, Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Abstrakt: *Wstęp:* Kryzys środowiskowy, jakim był okres pandemii Covid-19 i towarzyszącej jej izolacji, spowodował negatywne zmiany w funkcjonowaniu psychicznym i społecznym części młodzieży. Dotychczasowe badania wskazały m.in. na zaburzenia zdrowia psychicznego, deficyty uwagi i sprawności zadaniowej, pogorszenie relacji rówieśniczych, nastroje smutku i przygnębienia (m.in. Bigaj, Dębski, 2020; Ghosh i in., 2020; Grzelak, 2020; Pyżalski, 2020a). Negatywne objawy nie dotyczą jednak ogółu populacji uczniów. Istotną kwestią jest zatem określenie czynników wspomagających młodzież w radzeniu sobie z kryzysem i czynników zwiększających ryzyko spadku kondycji psychicznej. *Metoda:* W tym kontekście przeprowadzono badanie, którego celem była odpowiedź na pytanie o rodzaj oraz nasilenie szczegółowych objawów kryzysu psychicznego młodzieży badanej w trakcie pandemii. Sprawdzano także, czy zróżnicowaniu w nasileniu objawów towarzyszą różnice w zakresie czynników psychospołecznych, istotnych dla radzenia sobie w kryzysie, kontrolując przy tym zmienną płeć. Badaniem objęto grupę 1514 uczniów z 7 i 8 klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych. Zastosowano *Skalę wpływu Covid-19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież* autorstwa Mireia Orgilés, Alexandra Morales i José Pedro Espada oraz ankietę do diagnozy czynników chroniących i czynników ryzyka zachowań problemowych młodzieży. *Wyniki:* Większość młodych ludzi nie dostrzega zmian w swoim samopoczuciu fizycznym i psychicznym po okresie izolacji domowej i pandemii Covid-19. Z drugiej strony znacząca grupa, około jednej trzeciej badanych, doświadczyła pogorszenia kondycji psychofizycznej. Czynniki, które towarzyszyły odmiennym skutkom pandemii i różnicują młodzież o silnych objawach kryzysu psychicznego od młodzieży niedoświadczającej negatywnych skutków to: jakość relacji rówieśniczych, jakość relacji z nauczycielami i wychowawcą, rodzaj kontaktu z rodzicami, klimat szkolny i klasowy. *Wnioski:* Pandemia Covid-19 i izolacji domowej towarzyszyły negatywne zmiany psychofizyczne u około jednej trzeciej młodzieży. Sama pandemia nie jest jednak bezpośrednim czynnikiem wywołującym owe zmiany. Istotny jest tutaj udział czynników psychospołecznych składających się na warunki, w których funkcjonowała młodzież w okresie pandemii.

Słowa kluczowe: Czynniki chroniące, czynniki ryzyka, młodzież, pandemia Covid-19.

Abstract: *Introduction:* The environmental crisis of the Covid-19 pandemic and its accompanying isolation, led to negative changes in the psychological and social functioning of some adolescents. Previous studies have shown multiple issues observed in young people in the aftermath of the pandemic: mental health disorders, deficits in attention and task performance, deterioration of peer relationships, moods of sadness and depression (e.g. Bigaj, Dębski, 2020; Ghosh et al., 2020; Grzelak, 2020; Pyżalski, 2020a). However, negative symptoms do not affect the general student population. It is therefore important to identify the factors that support adolescents coping with the crisis and the factors that increase the risk of a deterioration of their mental condition. *Method:* In this context, we conducted a study to answer the question about the type and intensity of specific symptoms of mental crisis in adolescents examined during the pandemic. It was also checked whether the variation in the intensity of symptoms was accompanied by differences in psychosocial factors important for coping with the crisis, while controlling the gender variable. The study covered a group of 1,514 students from 7th and 8th grades of primary schools and secondary schools. *The Scale of the impact of Covid-19 and home isolation on children and adolescents* by Mireia Orgilés, Alexander Morales and José Pedro Espada was used, as well as a survey to diagnose protective factors and risk factors in adolescent problem behaviour. *Results:* Most young people do not report changes in their physical and mental well-being after the period of home isolation and the Covid-19 pandemic. On the other hand, a significant group (about one third) of the respondents experienced a deterioration in their psychophysical condition. Factors that accompanied different effects of the pandemic and differentiate young people with strong symptoms from those who do not experience negative effects of a mental crisis are: the quality of peer relationships, the quality of the relationship with teachers and tutors, the type of contact with parents, school and class atmosphere. *Conclusions:* The Covid-19 pandemic and home isolation led to negative psychophysical changes in approximately one third of adolescents. The pandemic itself, however, is not a direct cause of these changes. What is important is the contribution of psychosocial factors that make up the conditions in which young people functioned during the pandemic.

Keywords: endemic, protective factors, risk factors.

Wprowadzenie

Opublikowany przez UNICEF w 2020 roku raport o stanie zagrożeń przyjął znamienity tytuł „Zapobieganie utracie pokolenia Covid” (UNICEF, 2020). Z perspektywy 2022 roku możemy już ocenić, czy pokolenie młodych ludzi poradziło sobie z izolacją i zdalnym nauczaniem w okresie pandemii Covid-19, czy też zostało „stracone” jak sugerowali specjaliści z UNICEF. Przegląd polskich i międzynarodowych badań opracowany przez Pyżalskiego (2021) pokazuje, że odpowiedź na to pytanie wcale nie jest jednoznaczna. Na tę niejednoznaczność ma wpływ zarówno różna kondycja polskiej młodzieży po przejściu przez pandemię Covid-19, ale też zróżnicowana metodologia i zakres badań, które były prowadzone. Utrudnia to zaprezentowanie jednoznacznego obrazu. Zławszcza, że doniesień na temat kondycji psychicznej polskiej młodzieży nie ma zbyt dużo (przynajmniej opublikowanych danych).

Wspomniane powyżej zróżnicowanie kondycji młodzieży po przejściu pandemii Covid-19 nasuwa pytanie o czynniki, które wspomagały młodych ludzi w przejściu przez ten kryzys środowiskowy oraz czynniki ryzyka – sprzyjające spadkowi kondycji psychicznej młodych ludzi.

1. Teoria

1.1. Stan psychiczny dzieci i młodzieży przed pandemią Covid-19 w świetle wyników badań EZOP II

W celu obiektywnej oceny stanu psychicznego dzieci i młodzieży po czasie zdalnego nauczania wynikającego z pandemii Covid-19, należy się najpierw odwołać do badań sprzed tego okresu. Pomocne mogą być badania kondycji psychicznej mieszkańców Polski z lat 2018-2019 (Moskalewicz, Wciórka, 2021). Ostaszewski i współautorzy (2021) podają, że ponad sześć procent (6,47%) dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat cierpi na zaburzenia lękowe (co najmniej jedna forma z trzech zaburzeń: separacyjne zaburzenia lękowe, fobie specyficzne, fobie społeczne). Większe tendencje do takich zaburzeń zaobser-

wowano w grupie dziewcząt, zwłaszcza młodszych (7-11 lat). Nieco więcej, bo 9,46% dzieci i młodzieży zgłosiło jakiegoś rodzaju wydarzenie traumatyczne (np. wypadek komunikacyjny czy widok kogoś rannego lub zabitego i inne), którego doświadczyli kiedykolwiek w życiu. Najwięcej takich zdarzeń zgłosiła młodzież w wieku 16-17 lat, przy czym częściej byli to chłopcy (aż 25,12%) niż dziewczęta (19,15%). Aktualne objawy PTSD zaobserwowano u 0,1% dzieci i młodzieży. Nieco więcej, bo 0,3% polskich dzieci i 0,7% młodzieży (ogółem 0,49%) cierpiało przed pandemią Covid-19 na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Zaburzenia te najczęściej występują w grupie wiekowej 16-17 lat i częściej dotyczą chłopców (2,37%), niż dziewcząt (0,63%). Jak podaje Ostaszewski i współautorzy (2021) dość często polskie dzieci i młodzież doświadczają zaburzeń depresyjnych oraz manii. Kiedykolwiek w życiu na depresję zachorowało 1,3% dzieci i 4% młodzieży, z kolei w przypadku manii procent zachorowań wynosi odpowiednio 1,6 i 3,7. Znaczący procent dzieci i młodzieży (10,3%) doświadczył w ciągu życia jakiegoś rodzaju epizodu bliskiego psychotycznym, w tej grupie znajduje się 8,6% dzieci w wieku 7-11 lat i 11,7% młodzieży w wieku 12-17 lat. Zaburzenia opozycyjno-buntownicze lub zaburzenia zachowania zdiagnozowano u 1% dzieci i 2,7% młodzieży, a ADHD u 2% badanych.

Podsumowując, najczęściej występującymi zaburzeniami w populacji polskich dzieci i młodzieży przed pandemią były zaburzenia lękowe (częściej dotyczą one dzieci – 7,8%, niż młodzieży – 5,3%) oraz epizody bliskie psychotycznym (odpowiednio 8,6 i 11,7 procent).

1.2. Pandemia Covid-19 jako kryzys środowiskowy

Poszukując naukowego zrozumienia sytuacji pandemii Covid-19, należy przyjąć ramy teoretyczne. Pandemia spełnia wszelkie symptomy kryzysu środowiskowego (Bilicki, 2020; Poleszak, Pyżalski, 2020). Kryzys w rozumieniu psychologicznym, to załamanie linii życiowej, na skutek zdarzenia, które

jest dla człowieka przeszkodą w realizacji ważnych celów życiowych. Zablokowanie istotnych dla życia celów prowadzić musi do bardzo silnej reakcji emocjonalnej. Emocje z jednej strony informują o zdarzeniu, ale też wyznaczają kierunek i pobudzają do działania zmierzającego, by znieść te blokady. W przypadku pandemii nie jest to takie łatwe, stąd proces przystosowania trwał dłużej. Jak podają James i Gilliland (2006, s. 25) kryzys to reakcja na „przeszkodę, która w tym czasie jest nie do pokonania za pomocą zwyczajowych metod rozwiązywania problemów”. Ta reakcja może doprowadzić do stanu dezorganizacji, w którym człowiek doświadcza poczucia lęku, szoku i trudności związanych z przeżywaniem określonej sytuacji (Brammer, 1984, s. 145). Kryzysy są ograniczane w czasie (trwają zwykle nie dłużej niż kilka tygodni), ale gdy nie zostały przepracowane, mogą prowadzić do poważnych zaburzeń zachowania (z samobójstwem włącznie), albo na nowo otworzyć występujące już wcześniej (ale np. zaleczone) zaburzenia (James i Gilliland, 2006; Poleszak, Pyżalski, 2020). Pandemia Covid-19, wraz z jej nawracającymi falami, to niewątpliwie kryzys środowiskowy, ale o specyficznym przebiegu. Naturalnym i konstruktywnym sposobem adaptacji w sytuacjach kryzysowych jest poszukiwanie nadziei na zakończenie trudnej sytuacji. Przychodzące jedna po drugiej fale zarażeń i zachorowań utrudniały skorzystanie z tego mechanizmu adaptacyjnego, co niewątpliwie dodatkowo obciążało osoby kryzysujące.

1.3. Stan psychiczny dzieci i młodzieży po pandemii Covid-19 w świetle wybranych badań

Sięgając po doniesienia z badań opisujących konsekwencje pandemii Covid-19 dla kondycji psychicznej dzieci i młodzieży, należy uwzględnić bardzo ważny aspekt, a mianowicie czas, w jakim zostały one przeprowadzone. Z samej definicji kryzysu środowiskowego (a tym była pandemia) wynika, że jest to proces, który ma swoją wewnętrzną dynamikę, która przekłada się na emocje i zachowania każdego człowieka. Dodatkowymi czynnikami, które decydowały o jakości radzenia sobie z kryzysem pandemicznym były decyzje środowiskowe w postaci ograniczeń kon-

taktu i zmiany aktywności życiowej społeczeństwa. Miały one szczególne znaczenie dla młodych ludzi, którzy musieli zostać w domu, zamiast iść do szkoły, a nawet w pierwszym etapie mieli ograniczone kontakty z rówieśnikami poza szkołą. Stąd też zbierane wyniki badań w różnym czasie, opisują nieco inną rzeczywistość. Ostateczne konsekwencje pandemii dla zdrowia psychicznego młodych ludzi zobaczymy dopiero w najbliższych latach. Co nie znaczy, że nie należy wykorzystywać tych informacji, które już mamy z badań.

I tak, badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę opublikowane w postaci raportu pod tytułem „Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii” pochodzą z dość wczesnego okresu radzenia sobie z kryzysem pandemicznym, a mianowicie z września 2020 roku. Były one przeprowadzone metodą CAVI na próbie 500 młodych ludzi w wieku 13-17 lat. Wyniki mają charakter danych ilościowych i wskazują na znaczący odsetek dzieci i młodzieży, który sobie nie radzi ze względu występującą w rodzinie chorobę psychiczną lub uzależnienie (albo jedno i drugie). Około 27% młodych osób przyznało się do jakiejś z form krzywdzenia w takich rodzinach. Częściej taki problem zgłaszały dziewczęta niż chłopcy. Ponadto, trudności tego rodzaju częściej zgłaszała młodzież (w wieku 16-17 lat) mieszkająca na wsi (rzadziej z miasta).

W kwietniu 2020 roku badania przeprowadził też zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej pod kierunkiem Sz. Grzelaka. Badania realizowano przez wysyłanie ankiety poprzez maile i media społecznościowe (co stanowi pewną ich słabość, bo w ten sposób wykluczały pewną grupę młodzieży). Próba badawcza wyniosła 2079 osób w wieku 13-19 lat. Z badań wynika, że większość uczniów, to jest 62% dobrze sobie poradziła z nastrojem we wstępnym okresie pandemii. Jednakże, jedna piąta badanej młodzieży wskazała na doświadczenie złego samopoczucia i trudności w poradzeniu sobie z sytuacją. Kolejne 18% sygnalizowała umiarkowane przygnębienie. W grupie młodzieży, która przeżywała nastrój przygnębienia, nieznacznie dominowały dziewczęta. Z badań tych wynika prawidłowość, że ze zdalnym nauczaniem i izolacją gorzej sobie radzą jedynacy oraz osoby nie praktykujące religijnie (Grzelak, 2020). Bardzo źle znosiły pandemię młodzi ludzie z chorobą

przewlekłą—może to wynikać zarówno z większego lęku o zdrowie, jak i trudności w dostępie do służby zdrowia. Nasilenie negatywnych objawów w zakresie zdrowia psychicznego u młodych ludzi chorujących psychicznie potwierdzają też badacze z Danii (Jefsen, Nørremark, Danielsen, Østergaard, 2020).

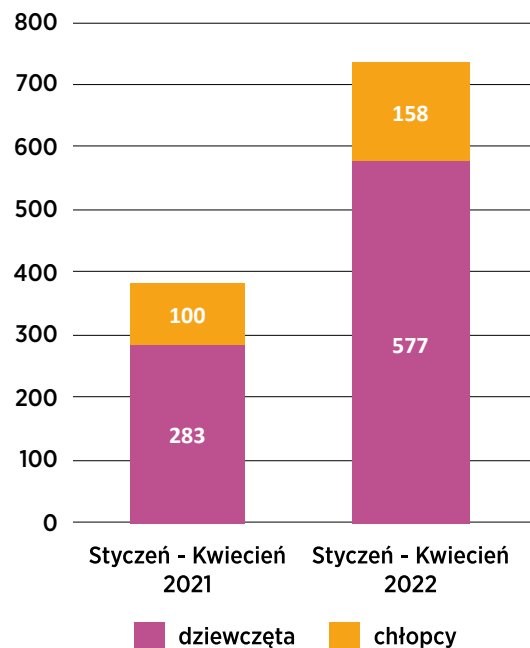
Obszerne badania nad kondycją psychiczną dzieci i młodzieży (ale także rodziców i nauczycieli) przygotował zespół G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj (2020). Badania te były wykonane w maju i czerwcu 2020 roku metodą sondażu diagnostycznego na próbie 2934 osób (w tym uczniowie: N = 1284, rodzice: N = 979 i nauczyciele: N = 671). Nauczanie zdalne obciążało czasowo wszystkie grupy społeczne zaangażowane w edukację, czyli nauczycieli i uczniów, a także rodziców. Według tych badań ponad jedna czwarta uczniów przeżywała trudności z opanowaniem materiału przekazywanego zdalnie. Na te trudności składały się zarówno deficyty koncentracji, zrozumienia przekazywanego materiału i wykonywania na czas zadań w czasie trwania lekcji (Bigaj, Dębski, 2020).

Z kolei, dla 90% nauczycieli zdalna edukacja wiązała się z poświęceniem dodatkowego czasu na przygotowanie się do prowadzonych lekcji, przy czym taki problem zgłosiło jedynie 62% uczniów i co drugi rodzic (Bigaj, Dębski, 2020).

Połowa uczniów oceniała zdalny sposób nauczania jako mniej atrakcyjny niż tradycyjny. Tyle samo uczniów wskazało też na pogorszenie się relacji z kolegami i koleżankami z klasy (przy czym jest też 5% uczniów, którzy wskazują na poprawę relacji w zdalnym nauczaniu) (Pyżalski, 2020a).

Badania wskazały, że 13% uczniów uskarża się na pogorszenie relacji z rodzicami lub opiekunami. Główne problemy młodzieży (jeszcze w większym stopniu nauczycieli), to pozostawanie w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień (63% uczniów), zmęczenie wywołane siedzeniem przy komputerze bądź smartfonie (57%) oraz przeładowanie informacjami (51%) (Pyżalski, 2020b).

Podsumowaniem i uzupełnieniem powyższych badań mogą być dane z Komendy Głównej Policji na temat prób samobójczych w środowisku dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat (wykres 1). Porównano ze sobą dwa okresy w przedziale od stycznia do



Wykres 1. Prób samobójczych dziewcząt i chłopców w okresach styczeń-kwiecień 2021 i 2022

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Komendy Głównej Policji

kwietnia w roku 2021 i 2022. Dane te są niepokojące i wskazują na radykalny wzrost prób samobójczych, zwłaszcza wśród dziewcząt. W tym samym okresie czterech miesięcy porównując rok do roku, liczba prób samobójczych wśród dziewcząt wzrosła o blisko 100%, a wśród chłopców o 58%. Warto pamiętać, że to nie wszystkie próby samobójcze, a jedynie te, które zostały zgłoszone na policję. Niepokojące tendencje utrzymują się także w zakresie prób samobójczych zakończonych śmiercią. U dziewcząt nadal dostrzegalny jest 100 % wzrost, natomiast u chłopców o 10%. Należy jednak zaznaczyć, że w 2021 roku dwa razy więcej chłopców popełniło samobójstwo niż dziewcząt. Powyższe dane wskazują, że po pandemii Covid-19 to dziewczęta są w o wiele gorszej kondycji niż chłopcy (Wykres 1).

Na znaczące obniżenie kondycji psychicznej funkcjonowania dzieci i młodzieży w czasie pandemii Covid-19 wskazują też Ghosh, Dubey, Chatterjee, Dubey (2020). Podkreślają oni, że życie codzienne, interakcje społeczne, czas spędzany przy ekranie, zdrowie psychiczne i subiektywny dobrostan zostały znacznie zakłócone z powodu pobytu w domu i przedłużającego się zamknięcia szkół podczas kryzysu pandemicznego.

1.4. Czynniki chroniące i czynniki ryzyka w radzeniu sobie z kryzysem pandemicznym

Badania Grzelaka (2020) wskazały, że wśród osób przeżywających przygnębienie jest więcej osób, które nie rozmawiały ze swoimi rodzicami. Czynnikiem chroniący w postaci wsparcia rodziców był u nich o wiele słabszy. Innym czynnikiem sprzyjającym negatywnemu nastrojowi była słabsza sieć kontaktów rówieśniczych (on-line). Młodzi ludzie nawiązujący kontakty rówieśnicze, lepiej sobie radzili z poczuciem przygnębienia wynikającym z pandemii.

Młodzież, która źle oceniała swój stan psychiczny, przeżywała statystycznie więcej emocji o ładunku negatywnym, a nasilenie tych emocji nie da się wytłumaczyć jedynie zmianami rozwojowymi. Koncentracja na negatywnych stanach emocjonalnych, nie pozwala też im dostrzec pozytywów płynących z doświadczanego kryzysu. Stan ten, to jednak wynik, nie tylko pandemii, ale procesu, który narasta już od wielu lat (Poleszak, 2020).

Dodatковым czynnikiem ryzyka w okresie pandemii i nauczania zdalnego był doświadczany stres wynikający z realizacji obowiązków szkolnych, który dla jednej trzeciej badanych z grupy obciążonej kryzysem pandemicznym był codziennością (Bigaj, Dębski, 2020; Grzelak, 2020; Pyzalski, 2021).

Do ważnych czynników chroniących, wspierających poradzenie sobie z kryzysem pandemicznym było udzielane przez nauczyciela wsparcie oraz budowanie pozytywnego klimatu emocjonalnego oraz współpracy i komunikacji pomiędzy uczniami, a także w relacjach nauczyciel – uczeń (Pyzalski, 2021; Pyzalski, Poleszak, 2020c). Również badania Shoshani & Kor (2021), przeprowadzone na próbie 1 537 izraelskich dzieci i młodzieży, potwierdzają znaczącą rolę postrzeganego wsparcia społecznego (rówieśniczego i rodzicielskiego) oraz codziennej rutyny jako ważnych czynników chroniących w radzeniu sobie z kryzysem pandemicznym.

Z kolei, Magson, Freeman, Rapee, et al. (2021) prowadząc badania podłużne na grupie 248 młodych ludzi, zaobserwowali, że obawy związane z Covid-19, trudności w nauce online oraz nasilone konflikty z rodzicami powodowały wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym. Do czynników chroniących zaliczyli oni przestrzeganie nakazów pozostania w domu i poczucie więzi społecznych.

Wobec powyższego, celem przeprowadzonych badań była odpowiedź na następujące pytania badawcze:

1. Jakie jest nasilenie objawów kryzysu psychicznego na skutek pandemii Covid-19 u uczniów szkół podstawowych z klas 7 i 8 i uczniów szkół ponadpodstawowych?
2. Czy między uczniami o wysokim nasileniu objawów kryzysu a uczniami o pozytywnej adaptacji istnieją różnice w zakresie czynników psychospołecznych istotnych w radzeniu sobie w sytuacji kryzysowej?
3. Czy płeć jest zmienną modyfikującą różnice między uczniami o wysokim nasileniu kryzysu a uczniami o pozytywnej adaptacji?

Czynniki psychospołeczne, które uwzględniono w porównaniach to: jakość relacji rówieśniczych, jakość relacji z wychowawcą i nauczycielami, ocena atmosfery szkolnej oraz kontaktu z rodzicami i poczucie kontroli z ich strony. Zmienne te wybrano na podstawie koncepcji przywołanych we wprowadzeniu.

2. Metodologia badań własnych

2.1. Osoby badane i przebieg badań

W badaniach brało udział łącznie 1514 osób, z czego 980 to uczniowie szkół ponadpodstawowych, a 536 uczyło się w 7 lub 8 klasie szkoły podstawowej. W całej grupie dziewczęta stanowiły 53,6%, a chłopcy 46,2%. W gronie uczniów szkół średnich większość uczęszczała do liceów ogólnokształcących (70%). Uczniowie technikum to łącznie 22,9% tej grupy, a szkół branżowych 7,1%. Wiek młodzieży mieścił się w przedziale od 12 do 20 roku życia ($M = 15,66$; $SD = 1,717$). Badania prowadzono w okresie od maja do października 2021 roku. Biorące w nich udział szkoły organizowały uczniom dostęp w salach komputerowych do internetowych wersji zastosowanych narzędzi. Uczniowie udzielali odpowiedzi w trakcie godzin nauki szkolnej. Badanie miało charakter anonimowy i dobrowolny oraz uzyskało zgodę komisji bioetycznej.

2.2. Zastosowane metody

Do pomiaru nasilenia objawów kryzysu psychicznego zastosowano *Skalę wpływu Covid-19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież* autorstwa Mireia Orgilés, Alexandra Morales i José Pedro Espada (2020). Po uzyskaniu zgody autorów skali, dokonano jej tłumaczenia na język polski. Skala składa się z listy 31 objawów (tabela 1), do których badany odnosi się zgodnie z instrukcją: „W ostatnich dniach, w porównaniu z sytuacją sprzed pandemii Covid-19 (w każdym wierszu zaznacz jedną z pięciu możliwych odpowiedzi): znacznie mniej, trochę mniej, tak samo, trochę więcej/bardziej, znacznie więcej/bardziej.” Rodzaj możliwych do wyboru odpowiedzi nakreślił sposób interpretacji ogólnego wyniku skali. Osoby o najniższych wynikach to te, które najczęściej wybierają odpowiedzi „znacznie mniej” lub „trochę mniej”. Grupę tę określono w artykule mianem osób o pozytywnej adaptacji – w sytuacji kryzysu środowiskowego obserwują oni u siebie pozytywne zmiany. Z kolei osoby o najwyższych wynikach w skali najczęściej wybierają odpowiedzi świadczące o zwiększonym nasileniu objawów. Grupę tę określono w analizach jako uczniów z wysokim nasileniem objawów kryzysu psychicznego.

Choć autorzy oryginalnej wersji nie badali struktury czynnikowej, postanowiono sprawdzić obecność ewentualnego podziału badanych objawów na wymiary. W tym celu zastosowano eksploracyjną analizę czynnikową z metodą osi głównych. Na wstępie sprawdzono wartość współczynnika adekwatności KMO, który dla całości wyniósł 0,980, a dla poszczególnych itemów był wyższy od wartości 0,9. Analizując wykres osypiska i stosując kryterium Kaisera stwierdzono jednoczynnikowy charakter skali (co wyjaśnia 56,915 wariancji całkowitej). Analiza rzetelności wykazała bardzo dobre własności w skali w zakresie pomiaru jednego czynnika, czyli wyniku ogólnego będącego wskaźnikiem nasilenia kryzysu psychicznego na skutek pandemii Covid-19. Wartość alfa Cronbacha wyniosła 0,975, a współczynnik omega McDonalda 0,976 (95% CI [0,974; 0,977]). Potwierdza to przydatność skali w diagnostyce i badaniach naukowych i jest zbieżne z wynikami autorów

skali, którzy uzyskali wartość alfa Cronbacha 0,95 (Orgilés, Morales, Delvecchio, Espada, Mazzeschi, 2020).

Drugim ze stosowanych narzędzi była ankieta opracowana przez zespół: Robert Porzak, Krzysztof Ostaszewski, Jacek Pyżalski, Jakub Kołodziejczyk, Wiesław Poleszak, Grzegorz Kata w ramach projektu MEN o nazwie „System Oddziaływań Profilaktycznych w Polsce – stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali”. Celem narzędzia jest diagnoza czynników chroniących i czynników ryzyka zachowań problemowych oraz poziomu zaangażowania w te zachowania. W niniejszym badaniu wykorzystano pytania dotyczące jakości relacji rówieśniczych, jakości relacji z wychowawcą i nauczycielami, oceny klimatu szkolnego oraz kontaktu z rodzicami i poczucia kontroli z ich strony. Pozycje testowe składające się na wymienione obszary oraz stosowana kateria odpowiedzi są wyszczególnione w tabelach w części opisującej wyniki badania.

2.3. Analiza danych

Odpowiadając na pytanie badawcze dotyczące nasilenia objawów kryzysu psychicznego, posłużono się zestawieniem procentowym odpowiedzi do każdego z 31 objawów. Odpowiedź na kolejne pytania badawcze poprzedzono wyodrębnieniem dwóch skrajnych grup uczniów – grupy o wysokim nasileniu objawów kryzysu i grupy o pozytywnej adaptacji. Posłużono się przy tym metodą wyznaczania grup skrajnych, którą zastosowano celem koncentracji na charakterystyce funkcjonowania uczniów o silnym kryzysie lub adaptacji do niego (Preacher, Rucker, MacCallum, Nicewander, 2005). Podejście takie ogranicza wnioski do skrajnych 27% badanej grupy, to jest to jednocześnie użyteczne na eksploracyjnym etapie badania skutków okresu pandemii Covid-19 dla funkcjonowania psychicznego młodzieży. Grupy skrajne wydzielono na bazie rozkładu wyniku ogólnego skali badającej objawy kryzysu. Porównując te grupy posłużono się testem chi-kwadrat z testem z do analizy proporcji kolumn i wyliczaniem reszt standaryzowanych. Te ostatnie

wskazywały te kategorie odpowiedzi ankietowych, które przede wszystkim składały się na istotny wynik test chi-kwadrat. W opisie przedstawiono wyniki procentowe w ramach wybranych na tej podstawie kategorii odpowiedzi. Efekt interakcji między płcią a nasileniem kryzysu na zmienne psychospołeczne sprawdzano za pomocą analizy loglinowej.

3. Wyniki badań

3.1. Wyniki

Jednym z głównych analizowanych obszarów funkcjonowania młodzieży po okresie pandemii jest nasilenie objawów klinicznych (tabela 1). Pytania

Table 1. Symptoms of mental health crisis in 7th and 8th grade primary school students and secondary school students (N=1514)

Objawy kryzysu	Znacznie mniej	Trochę mniej	Tak samo	Trochę więcej/ bardziej	Znacznie więcej/bardziej
	%	%	%	%	%
Jestem zmartwiony	21.6	12.5	36.7	21.3	7.9
Jestem zniecierpliwiony	18.8	11.6	43.9	18.4	7.3
Jestem niespokojny	20.2	9.2	41.7	20.1	8.7
Jestem smutny	21.5	11.4	34.8	19.7	12.5
Kiedy śpię, mam koszmary	33.9	7.3	49.9	4.9	4.0
Jestem zniechęcony	20.6	11.0	33.0	22.5	12.9
Czuję się samotny	25.3	10.4	36.6	15.9	11.8
W nocy często się budzę	28.8	7.6	47.3	9.2	7.1
Mało śpię	22.3	8.9	38.5	17.5	12.8
Czuję się niepewnie	23.4	8.5	43.1	17.4	7.6
Czuję się skrępowany	25.1	8.7	45.2	14.3	6.7
Jestem nerwowy	19.1	8.3	40.2	19.5	12.9
Boję się, gdy zasypiam	35.0	5.2	50.5	5.4	3.8
Kłócę się z resztą rodziny	24.6	11.3	45.4	12.7	6.0
Jestem wycofany	28.9	8.9	46.6	10.9	4.8
Łatwo zaczynam płakać	26.7	7.7	40.9	13.2	11.5
Złoszczę się	18.7	7.9	43.1	19.4	11.0
Myszę o śmierci	28.7	5.8	43.9	12.0	9.6
Jestem sfrustrowany	25.6	6.7	46.1	14.0	7.5
Jestem znudzony	20.9	8.9	37.8	20.3	12.2
Jestem poirytowany	21.7	6.1	44.3	18.6	9.3
Mam problemy ze snem	27.9	6.9	46.4	10.0	8.7
Nie mam apetytu	25.6	8.4	47.8	11.6	6.7
Łatwo się niepokoję	23.8	6.9	48.3	13.9	7.2
Mam trudności ze skupieniem uwagi	19.0	8.4	38.1	20.1	14.3
Boję się zarazić koronawirusem	39.2	10.5	41.1	6.5	2.6
Czuję się bezradny	26.3	6.7	46.8	12.5	7.6
Mam różne dolegliwości fizyczne (np. ból głowy, ból brzucha)	23.1	6.9	42.2	19.2	8.6
Łamię normy i zasady	26.2	7.3	51.7	9.7	5.2
Objadam się	28.4	10.0	45.6	10.8	5.2
Martwię się o swoich bliskich	15.5	5.6	44.9	21.9	12.1

dotyczyły sfery emocjonalnej, psychosomatycznej, motywacyjnej i poznawczej oraz interpersonalnej. Jak należało się spodziewać, zgodnie z teorią kryzysu środowiskowego, najwięcej młodych ludzi zgłaszało problem z silnymi reakcjami emocjonalnymi. Bliższa jedna trzecia badanej młodzieży doświadcza, po pandemii i zdalnym nauczaniu, zwiększonego niepokoju (28,8%) – w stopniu umiarkowanym albo znacznym, zamartwiania się (29,2%), smutku (32,2%) i nerwowości (32,4%). W sferze motywacyjnej dominują takie objawy, jak: zniechęcenie (35,4%), znudzenie (32,5%), ale też trudności z koncentracją uwagi (34,3%). Niewątpliwie, powyższe objawy nie pomagają w realizacji zadań szkolnych, co może z kolei nasilać stres szkolny. Wśród zaobserwowanych objawów podkreślić należy też nasilenie po pandemii negatywnych reakcji psychosomatycznych (34%) w postaci bóli głowy czy brzucha (Tabela 1).

Jak wynika z analizy materiału badawczego, źródeł obciążenia negatywnymi emocjami należy poszukiwać raczej w niepokoju o swoich bliskich (34%), niż o samego siebie.

Podsumowując, stan psychiczny młodzieży po kryzysie pandemicznym należy uznać jako złożony. Najwięcej młodych ludzi (w granicach pomiędzy 33% a 52% zależnie od objawu) nie dostrzega żadnych zmian w swoim samopoczuciu psychicznym i fizycznym. Stosunkowo duża grupa młodych ludzi, bo około 30%, czuje się lepiej niż przed pandemią.

Do nich należy zaliczyć tych, którzy się dobrze zaadaptowali do sytuacji kryzysowej, ale też tych, którzy skorzystali na zdalnym nauczaniu (choćby osoby nieśmiałe czy doświadczające trudności w relacjach rówieśniczych). Niestety, jest także znacząca grupa (również około jednej trzeciej) młodzieży, która wyszła z pandemii w dużo gorszej kondycji psychicznej niż pozostali rówieśnicy. Należy uznać, że ich mechanizmy adaptacyjne nie przyniosły oczekiwanych rezultatów i istnieje pilna potrzeba wsparcia tych młodych ludzi w powrocie do stanu równowagi psychicznej. Ważnym jest też zidentyfikowanie czynników, które o tym zadecydowały. Do czego zmierzamy w dalszej części artykułu.

Na podstawie wyniku ogólnego skali wpływu Covid-19 wyodrębniono dwie grupy młodzieży – o pozytywnej adaptacji do kryzysu i grupę o wysokim nasileniu objawów. Jak wspomniano wyżej, skorzystano tutaj z metody wyznaczania grup skrajnych, stanowiących 27% rozkładu zmiennej oddającej ogólne nasilenie objawów. Zakres skali mieści się w przedziale od 31 do 155 punktów, które stanowią sumę odpowiedzi badanych na poszczególne pozycje testowe. Wyższe wyniki oznaczają wyższe nasilenie objawów. Wyodrębnione grupy różnią się istotnie nasileniem objawów ($t = -79,001$, $p < 0,001$, Tabela 2).

Dalsze analizy prowadzono z zachowaniem przyjętego podziału na grupy uczniów. W pierwszej kolejności porównano proporcje osób o różnej płci.

Tabela 2. Ogólne nasilenie objawów kryzysu psychicznego w dwóch skrajnych grupach młodzieży

	Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu (n=417)		Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu (n=428)		Porównanie	
	M	SD	M	SD	t	p
Nasilenie objawów kryzysu	45.03	13.04	114.25	12.42	-79.001	<0.001

Table 3. Gender of the students surveyed

Płeć:	Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
	%	%	χ^2	p
dziewczyna	40.5	73.4	93.01	<0.001
chłopak	59.5	26.6		

Tabela 4. Jakość relacji rówieśniczych w ocenie badanych uczniów

Rówieśnicy		Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
		%	%	χ^2	p
Pożyczają potrzebne rzeczy, np. zeszyty, książki, długopis, gdy tego potrzebuje	Nie ma takiej osoby	4.8	1.4	13.857	0.003
	Jedna osoba	11.3	7.2		
	Mniejszość	30.9	30.6		
	Większość lub prawie wszyscy	53.0	60.7		
Zapraszają, gdy robią coś wspólnie podczas przerwy/po szkole	Nie ma takiej osoby	9.1	9.3	22.666	<0.001
	Jedna osoba	12.5	15.2		
	Mniejszość	40.8	52.6		
	Większość lub prawie wszyscy	37.6	22.9		
Zapraszają na urodziny/imprezy, które organizują	Nie ma takiej osoby	19.2	21.7	28.438	<0.001
	Jedna osoba	14.1	18.5		
	Mniejszość	38.6	46.5		
	Większość lub prawie wszyscy	28.1	13.3		
Pomagają/Pocieszają, kiedy ma problemy	Nie ma takiej osoby	14.6	18.9	22.078	<0.001
	Jedna osoba	17.7	22.9		
	Mniejszość	37.4	41.4		
	Większość lub prawie wszyscy	30.2	16.8		
Cieszą się wspólnie, kiedy coś uda	Nie ma takiej osoby	13.9	15.2	18.979	<0.001
	Jedna osoba	14.4	14.5		
	Mniejszość	40.0	51.2		
	Większość lub prawie wszyscy	31.7	19.2		

W grupie uczniów o wysokim nasileniu kryzysu zdecydowanie przeważają dziewczęta, stanowiące tutaj 73,4% osób (tabela 3). Ta wyraźna dysproporcja w liczebnościach uczniów różnej płci potwierdza zasadność kontrolowania dokonywanych porównań ze względu na tę zmienną. Jeśli płeć istotnie różnicowała zależność między poziomem kryzysu a danym czynnikiem psychospołecznym, każdorazowo informowano o tym w opisie wyników, wskazując na charakter zależności (Tabela 3).

Uczniowie o różnej reakcji na sytuację kryzysową odmiennie oceniali każdy z badanych wymiarów relacji rówieśniczych (różnice istotne na poziomie

$p < 0,001$ za wyjątkiem pierwszego obszaru, gdzie $p = 0,003$; tabela 4). Więcej pozytywnych doświadczeń posiadają uczniowie z grupy o pozytywnej adaptacji. Częściej są oni zapraszani przez kolegów i koleżanki do wspólnego spędzania czasu (odpowiedź większość lub prawie wszyscy wskazywało w tej grupie 37,6% uczniów, co stanowi istotnie większą wartość niż 22,9% w grupie drugiej). Analogicznie oceniana jest odpowiedź dotycząca zaproszeń na urodziny i imprezy (28% w grupie pierwszej do 13,3% w grupie drugiej). Pocieszanie i pomaganie w sytuacji problemów to również doświadczenia, które posiadają w większości uczniowie dobrze radzący sobie (30,2% do 16,8%

Tabela 5. Jakość relacji z wychowawcą w ocenie badanych uczniów

Wychowawca:		Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
		%	%	χ^2	p
Zachęca i dodaje otuchy, kiedy tego potrzebuję	Zupełnie tak nie jest	16.1	21.0	38.827	<0.001
	Raczej nie	12.7	16.8		
	Trochę tak jest, a trochę nie	23.3	32.5		
	Raczej tak	24.2	20.1		
	Jest tak w pełni	23.7	9.6		
Troszczy się o mnie	Zupełnie tak nie jest	13.9	16.4	32.120	<0.001
	Raczej nie	13.2	16.8		
	Trochę tak jest, a trochę nie	24.7	34.3		
	Raczej tak	24.2	22.0		
	Jest tak w pełni	24.0	10.5		
Służy pożyteczną informacją i radą, kiedy tego potrzebuję	Zupełnie tak nie jest	11.3	15.4	26.332	<0.001
	Raczej nie	11.3	10.7		
	Trochę tak jest, a trochę nie	22.8	31.8		
	Raczej tak	27.1	27.6		
	Jest tak w pełni	27.6	14.5		
Wysłucha, gdy potrzebuję porozmawiać o sprawach ważnych dla mnie	Zupełnie tak nie jest	12.2	18.2	29.702	<0.001
	Raczej nie	12.9	15.7		
	Trochę tak jest, a trochę nie	21.3	28.0		
	Raczej tak	25.2	23.8		
	Jest tak w pełni	28.3	14.3		
Mówi rzeczy, które dodają mi pewności siebie	Zupełnie tak nie jest	15.3	26.2	41.242	<0.001
	Raczej nie	12.5	15.7		
	Trochę tak jest, a trochę nie	24.2	29.9		
	Raczej tak	24.2	17.5		
	Jest tak w pełni	23.7	10.7		

przy możliwości odpowiedzi *wszyscy lub prawie wszyscy*), podobnie jak współodczuwana radość, kiedy odnoszone są sukcesy (31,7% do 19,2% w grupie uczniów o silnym kryzysie). Jedynym obszarem relacji rówieśniczych, przy którym opisywane zależności mają odwrotny charakter jest pożyczanie potrzebnych rzeczy. W tym przypadku istotna statystycznie różnica wynika przede wszystkim z odmiennej oceny

odpowiedzi *nie ma takiej osoby*, którą wybrało 4,8% uczniów z grupy pierwszej i jedynie 1,4% osób z grupy drugiej. Płeć nie różnicuje oceny jakości relacji rówieśniczych (Tabela 4).

Zachowania wspierające ze strony wychowawcy klasowego to także doświadczenie różnicujące badanych uczniów (tabela 5). Dotyczy to wyrażania przez wychowawcę zachęt i dodawania otuchy, kiedy jest to

Tabela 6. Jakość relacji z nauczycielami w ocenie badanych uczniów

Większość nauczycieli:		Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
		%	%	χ^2	p
Poświęca więcej uwagi dobrym uczniom	Zupełnie tak nie jest	13.2	6.3	20.967	<0.001
	Raczej nie	23.5	18.7		
	Trochę tak jest, a trochę nie	29.0	37.4		
	Raczej tak	22.3	28.0		
	Jest tak w pełni	12.0	9.6		
Lepiej traktuje uczniów otrzymujących wyższe oceny	Zupełnie tak nie jest	15.1	7.2	17.415	0.002
	Raczej nie	28.1	26.4		
	Trochę tak jest, a trochę nie	24.9	26.6		
	Raczej tak	19.9	27.6		
	Jest tak w pełni	12.0	12.1		
Zwraca uwagę przede wszystkim na oceny	Zupełnie tak nie jest	11.0	4.7	14.808	0.005
	Raczej nie	21.1	27.1		
	Trochę tak jest, a trochę nie	34.8	34.8		
	Raczej tak	22.8	24.5		
	Jest tak w pełni	10.3	8.9		
Dba, żebyśmy rozumieli to, czego się uczymy	Zupełnie tak nie jest	8.9	3.5	23.155	<0.001
	Raczej nie	10.1	14.7		
	Trochę tak jest, a trochę nie	28.1	32.5		
	Raczej tak	36.0	39.3		
	Jest tak w pełni	17.0	10.0		
Wierzy, że każdy może nauczyć się tego, czego się uczymy	Zupełnie tak nie jest	7.0	4.0	19.303	<0.001
	Raczej nie	11.3	14.0		
	Trochę tak jest, a trochę nie	26.9	30.1		
	Raczej tak	33.8	40.2		
	Jest tak w pełni	21.1	11.7		
Wierzy, że na popełnionych błędach możemy się uczyć	Zupełnie tak nie jest	9.8	5.8	22.206	<0.001
	Raczej nie	10.3	10.5		
	Trochę tak jest, a trochę nie	28.8	36.7		
	Raczej tak	33.3	38.1		
	Jest tak w pełni	17.7	8.9		

Tabela 7. Ocena klimatu szkolnego przez badanych uczniów

Opinie uczniów		Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
		%	%	χ^2	p
Lubię moją klasę	Całkowicie nieprawdziwe	7.4%	7.5%	25.853	<0.001
	Raczej nieprawdziwe	7.0%	11.7%		
	Trochę prawdziwe, trochę nie	24.5%	32.0%		
	Raczej prawdziwe	31.4%	32.5%		
	Całkowicie prawdziwe	29.7%	16.4%		
Lubię większość nauczycieli, którzy uczą mnie w tym roku	Całkowicie nieprawdziwe	7.4%	7.5%	11.590	0.021
	Raczej nieprawdziwe	11.3%	15.9%		
	Trochę prawdziwe, trochę nie	24.2%	29.7%		
	Raczej prawdziwe	37.2%	33.4%		
	Całkowicie prawdziwe	19.9%	13.6%		
Lubię moją szkołę	Całkowicie nieprawdziwe	14.4%	16.1%	36.921	<0.001
	Raczej nieprawdziwe	7.9%	14.7%		
	Trochę prawdziwe, trochę nie	20.4%	27.6%		
	Raczej prawdziwe	30.2%	29.2%		
	Całkowicie prawdziwe	27.1%	12.4%		

potrzebne (różnicująca odpowiedź *jest tak w pełni* to 23,7% osób tak deklarujących w grupie bez kryzysu i 9,6% w grupie z silnymi objawami), troski ze strony nauczyciela (odpowiednio 24% do 10,5%), służenia informacją i radą (27,6% do 14,5%) (Tabela 5).

Sprawnemu radzeniu sobie w okresie pandemii sprzyjała również gotowość wychowawcy do wysłuchania i rozmowy (aktywność taką w pełni dostrzegali 28,3% uczniów z grupy pierwszej i 14,3% z grupy o silnym kryzysie) oraz dodawanie pewności siebie (w tym przypadku istotny wynik wynika z różnic w odpowiedzi „zupełnie tak nie jest” – 15,3% do 26,2% oraz „jest tak w pełni” – 23,7% do 10,7%). Wśród uczniów w kryzysie dziewczęta w większym stopniu doświadczają braku zachęty i dodawania otu-

chy ze strony nauczyciela (odpowiedź wskazujący na zupełny brak takich zachowań wychowawcy wskazuje 25,8% dziewcząt o silnych objawach kryzysu i 7,9% chłopców). Interakcja między płcią, kryzysem a tym czynnikiem jest istotna statystycznie ($\chi^2 = 11,183$; $p=0,025$). Analogiczny rodzaj różnic międzypłciowych dotyczy dodawania przez wychowawcę pewności siebie ($\chi^2 = 10,697$; $p = 0,03$) – 30,6% dziewcząt oraz 14% chłopców doświadczających kryzysu w ogóle nie zauważa takich działań u wychowawcy.

Jakość relacji z ogółem nauczycieli jest generalnie oceniana wyżej przez uczniów o pozytywnej adaptacji (tabela 6). Rzadziej doświadczają oni tendencyjności w poświęcaniu uwagi dobrym uczniom (odpowiedź „zupełnie tak nie jest” wybiera w tej grupie 13,2%

Tabela 8. Ocena kontaktu z rodzicami przez badanych uczniów

Wspólnie z rodzicami:		Uczniowie o pozytywnej adaptacji do kryzysu	Uczniowie o wysokim nasileniu objawów kryzysu	Porównanie	
		%	%	χ^2	p
Spędzam czas poza domem wspólnie z rodzicami	Nigdy	5.8	6.6	78.116	<0.001
	Kilka razy w roku	17.5	38.2		
	Kilka razy w miesiącu	36.0	39.1		
	Kilka razy w tygodniu	40.8	16.2		
Rozmawiam z rodzicami o szkole i o moich ocenach	Nigdy	4.1	4.2	1.015	0.798
	Kilka razy w roku	9.8	8.0		
	Kilka razy w miesiącu	22.1	23.4		
	Kilka razy w tygodniu	64.0	64.4		
Rozmawiam z rodzicami o innych moich sprawach	Nigdy	8.6	14.3	9.963	0.019
	Kilka razy w roku	14.1	17.6		
	Kilka razy w miesiącu	34.1	31.1		
	Kilka razy w tygodniu	43.2	37.0		
Wspólnie z rodzicami uprawiam sport lub uczestniczę w innych ulubionych zajęciach	Nigdy	29.0	37.5	44.800	<0.001
	Kilka razy w roku	22.5	32.6		
	Kilka razy w miesiącu	27.3	23.2		
	Kilka razy w tygodniu	21.1	6.8		
Uczestniczę w podejmowaniu przez rodziców decyzji	Nigdy	12.2	17.6	14.966	0.002
	Kilka razy w roku	22.3	29.3		
	Kilka razy w miesiącu	35.3	31.6		
	Kilka razy w tygodniu	30.2	21.5		
Pomagam rodzicom w ważnych sprawach domowych	Nigdy	5.3	6.1	13.272	0.004
	Kilka razy w roku	7.2	10.3		
	Kilka razy w miesiącu	24.2	32.6		
	Kilka razy w tygodniu	63.3	51.1		

a grupie drugiej (6,3%) lub wyższemu ich ocenianiu (15,1% do 7,2%). Pozytywnej adaptacji towarzyszy także odrzucanie stwierdzenia, że dla nauczycieli oceny są najważniejsze (w grupie pierwszej 11% w pełni nie zgadza się z tą opinią, a w grupie drugiej 4,7%). Istotne jest również dbanie przez nauczycieli o to, aby uczniowie zrozumieli nauczany materiał (takie zachowania w pełni dostrzega 17% uczniów

z grupy pierwszej i 10% z drugiej). Wiara w to, że każdy może się sprawnie uczyć (w pierwszej grupie 21,1% osób uważa, że nauczyciele w pełni prezentują takie stanowisko, w grupie drugiej – 11,7%) oraz że popełniane błędy są bazą do nauki (odpowiednio 17,7% do 8,9%), to dwa ostatnie czynniki, które różnicują badanych. Płeć nie wprowadza zmian w ocenie jakości relacji z nauczycielami (Tabela 6).

Tabela 9. Poczucie kontroli rodzicielskiej przez badanych uczniów

Rodzice:		Uczniowie	Uczniowie o wysokim	Porównanie	
		o pozytywnej adaptacji do kryzysu %	nasileniu objawów kryzysu %	χ^2	p
Przed Twoim wyjściem z domu pytają, z kim masz się spotkać	Nigdy	9.6	4.4	22.973	<0.001
	Rzadko	10.1	7.7		
	Czasami	18.9	12.2		
	Przeważnie	29.3	32.6		
	Zawsze	32.1	43.1		
Pytają/sprawdzają, na co wydajesz pieniądze	Nigdy	16.1	16.6	2.843	0.584
	Rzadko	24.5	26.7		
	Czasami	27.1	25.5		
	Przeważnie	19.7	21.5		
	Zawsze	12.7	9.6		
Pytają na temat Twoich wspólnych planów z przyjaciółmi	Nigdy	13.7	9.6	11.449	0.022
	Rzadko	18.7	15.2		
	Czasami	28.8	25.5		
	Przeważnie	24.2	29.0		
	Zawsze	14.6	20.6		
Pytają, dokąd idziesz, gdy wychodzisz z domu	Nigdy	5.0	3.7	18.810	<0.001
	Rzadko	9.6	5.6		
	Czasami	14.9	12.2		
	Przeważnie	32.4	26.0		
	Zawsze	38.1	52.5		
Pytają, co robisz i gdzie przebywasz po szkole	Nigdy	13.2	11.9	9.661	0.047
	Rzadko	17.3	14.1		
	Czasami	26.9	21.1		
	Przeważnie	21.8	25.3		
	Zawsze	20.9	27.6		

Pozytywna postawa wobec klasy, nauczycieli i szkoły jest częściej obserwowana u młodzieży, która zaadaptowała się do kryzysu (tabela 7). Ze stwierdzeniem *Lubię moją klasę* w pełni zgadza się 29,7% osób z tej grupy i 16,4% uczniów o silnych objawach kryzysu. Ocena nauczycieli różnicuje uczniów w mniejszym stopniu – całkowitą aprobatę wyraża 19,9% osób z grupy pierwszej i 13,6% z drugiej. W odniesieniu do opinii o całej szkole, różnice sprowadzają się przede wszystkim do dwóch stwierdzeń: „raczej nie prawdziwe” wybierane częściej przez uczniów w kryzysie (14,7%) oraz „całkowicie prawdziwe” wskazywane przez 27,1% osób o bardzo niskim nasileniu objawów. Warto zaznaczyć, że różnice w ocenie stwierdzenia „lubię większość nauczycieli”, dotyczą

tylko grupy dziewczyn ($\chi^2 = 15,031$; $p = 0,005$). Uczennice w silnym kryzysie częściej wyrażają brak zgody z podaną opinią niż dziewczyny o pozytywnej adaptacji do kryzysu (Tabela 7).

Choć kontakt z rodzicami jest w większości różnie oceniany przez badane grupy uczniów, to nie dotyczy to rozmów o szkole i ocenach (tabela 8). Większość uczniów prowadzi takie rozmowy kilka razy w tygodniu (zaokrąglając wynik, odpowiedź taką wskazuje 64% osób w obu grupach). Różnice obejmują spędzanie czasu poza domem wspólnie z rodzicami. Doświadczenie takie towarzyszy kilka razy w tygodniu 40,8% uczniów o pozytywnej adaptacji. Uczniowie kryzysujący, spędzają czas z rodzicami kilka razy w roku (38,2%) lub miesiącu (39,1%) (Tabela 8).

Rozmowy o sprawach innych niż szkolne rzadziej prowadzą uczniowie w kryzysie (najbardziej istotna różnica dotyczy odpowiedzi nigdy wybieranej przez 8,6% osób z grupy pierwszej i 14,3% osób z grupy drugiej). Sportem lub innymi ulubionymi zajęciami wspólnie z rodzicami zajmują się głównie osoby z grupy pierwszej (odpowiedź kilka razy w tygodniu wybiera 21,1% a w porównywanej grupie 6,8%). Częściej uczestniczą oni także w podejmowaniu domowych decyzji (odpowiednio 30,2% i 21,5% przy częstotliwości kilka razy w tygodniu) oraz pomagają rodzicom (63,3% do 51,1% deklarujących pomoc kilka razy w tygodniu). W opisanych zależnościach brak jest różnic wynikających z płci badanych.

Ostatnim z opisywanych obszarów jest stopień kontroli rodzicielskiej odbieranej przez uczniów (tabela 9). Większej kontroli doświadczają uczniowie o silnych objawach kryzysu psychicznego. Częściej są oni pytani, z kim się spotykają (odpowiedź *zawsze* wybrało 43,1% osób z grupy o silnym kryzysie i 32,1 osób z grupy pierwszej), jakie mają plany z przyjaciółmi (odpowiedź *zawsze* wskazało 20,6% uczniów w kryzysie i 14,6% z grupy pierwszej), dokąd wychodzą (52,5% uczniów z grupy drugiej jest o to *zawsze* pytanych) i co robią po szkole (27,6% osób z tej samej grupy). Interakcja między płcią, nasileniem kryzysu a składowymi kontroli rodzicielskiej jest nieistotna statystycznie (Tabela 9).

4. Wnioski

Celem artykułu było określenie nasilenia objawów kryzysu psychicznego u młodzieży na skutek pandemii Covid-19 oraz opisanie różnic w zakresie czynników psychospołecznych wspierających radzenie sobie z jej konsekwencjami. Różnice te sprawdzano między dwiema grupami uczniów – o pozytywnej adaptacji do kryzysu oraz o wysokim poziomie objawów – kontrolując przy tym efekt wywierany przez płeć.

Rezultaty badania pozwalają stwierdzić, że:

4. Po okresie kryzysu pandemicznego u znaczącej (około jednej trzeciej) grupy młodych ludzi pogorszył się stan psychofizyczny. Młodzież doświadczająca zwiększonego stanu smutku, nie-

pokoju, zamartwiania się i zdenerwowania. Pojawiły się też negatywne objawy w zakresie motywowania się, wyrażone w postaci zniechęcenia, znużenia, ale też trudności z koncentracją uwagi. Wśród zaobserwowanych objawów pandemii pojawiły się też reakcje psychosomatyczne w postaci bóli głowy czy brzucha. Należy też zaznaczyć, że jest stosunkowo duża grupa (około jedna czwarta), która wykorzystała kryzys do swojego rozwoju i wyszła z niego w lepszej kondycji. Mogło tu mieć znaczenie zarówno rozwojowe przejście kryzysu, jak i zmiany rozwojowe.

5. Odbiciem stanu psychicznego młodych ludzi są wskaźniki Komendy Głównej Policji, mówiące o dwukrotnym zwiększeniu się prób samobójczych wśród dziewcząt. U chłopców także zanotowano wzrost, ale nie tak spektakularny.
6. Dla uczniów istotne znaczenie w radzeniu sobie z kryzysem ma obecność i wsparcie rówieśników, wychowawców i nauczycieli. Młodzieży o silnych objawach częściej towarzyszy brak wsparcia, współodczuwania czy aktywności z kolegami i koleżankami. Pomocna jest obecność wychowawcy, który okazuje troskę, zainteresowanie i wzmacnia pewność siebie uczniów. Ważną rolę pełnią nauczyciele dbający o klimat w grupie klasowej i warunki sprzyjające zdobywaniu wiedzy. Generalnie, do kryzysu lepiej zaadaptowali się uczniowie zadowoleni z obecności w klasie, szkole i działań nauczycieli.
7. W opinii uczniów rozmowy z rodzicami często dotyczą postępów w szkole i otrzymywanych w niej stopni. Ważną rolę w adaptacji do kryzysu środowiskowego ma jednak wspólne spędzanie czasu z rodzicami. Młodzież, która ma więcej okazji do rozmów o swoich własnych sprawach, spędza z rodzicami czas i współuczestniczy w życiu domowym, lepiej poradziła sobie w ocenianym okresie pandemii Covid-19. Ta część młodzieży w mniejszym stopniu dostrzega też działania rodziców o charakterze kontroli (sprawdzanie wydatków, osób z którymi się spotykają uczniowie, itp.). W grupie uczniów o silnym kryzysie psychicznym, mniejszemu poczuciu bliskiej

więzi z rodzicami, towarzyszy większa koncentracja na zachowaniach kontrolujących ze strony opiekunów.

8. Płeć uczniów modyfikuje siłę opisanych wyżej relacji między czynnikami psychospołecznymi a nasileniem objawów kryzysu. Brak wspierających relacji z wychowawcą jest szczególnie dotkliwy dla dziewcząt. Są one bardziej zorientowane na relacje z osobami znaczącymi, a przy niskiej ich jakości, częściej doświadczają silnych objawów na skutek kryzysu wywołanego pandemią.

Powyższe prawidłowości są zbieżne z przywoływanymi wyżej badaniami. Analogicznie wnioski dotyczące roli rówieśników i rozmów z rodzicami otrzymał Grzelak (2020). Czynniki chroniące, jakimi są wspierające relacje rówieśnicze i relacje z nauczycielami, było obserwowane w badaniach i publikacjach Pyżalskiego (2021) a także Pyżalskiego i Poleszaka (2020c), czy Shoshani & Kor (2021).

Bibliografia

- Bigaj, M., Dębski, M. (2020). Subiektywny dobrostan i higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej. (W:) G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj (Red.), *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami ich rodzicami i nauczycielami?*, 75-111, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bilicki, T. (2020). Jak pracować z uczniem w kryzysie w czasie pandemii Covid-19?. (W:) J. Pyżalski (Red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, 16-19, Warszawa: EduAkcja.
- Brammer, L. (1984). *Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Ghosh, R., Dubey, M.J., Chatterjee, S., Dubey, S. (2020). Impact of Covid-19 on children: special focus on the psychosocial aspect, *Minerva pediatrica*, 72(3), 226-235. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>
- Grzelak, S. (2020). *Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?*, Warszawa: Instytut Psychoprophylaktyki Zintegrowanej.
- James, R.K., Gilliland B.E. (2006). *Strategie interwencji kryzysowej*, Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA.
- Magson, N.R., Freeman, J., Rapee, R.M., Richardson, C.E., Oar, E.L., Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the Covid-19 Pandemic, *Journal of youth and adolescence*, 50(1), 44-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Moskalewicz, J., Wciórka, J. (2021). *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski: raport z badań "Kompleksowe badania stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania - EZOP II"*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., Espada, J.P. (2020). Immediate Psychological Effects of the Covid-19 Quarantine in Youth from Italy and Spain, *Frontiers in Psychology*, 11(579038). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Ostaszewski, K., Kucharski, M., Moskalewicz, J., Rabczenko, D., Stokiszewski, J., Wciórka, J., Wojtyniak, B. (2021). Rozpoznawanie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. Kwestionariusz MINI KID. (W:) J. Moskalewicz, J. Wciórka (Red.), *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski: raport z badań „Kompleksowe badania stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowania - EZOP II”*, 527-688, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii
- Poleszak, W., Pyżalski, J. (2020). Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie pandemii. (W:) J. Pyżalski (Red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, 7-15, Warszawa: EduAkcja.
- Poleszak, W. (2020). *Ekspertyza dotycząca wskazań w zakresie prowadzenia działań i programów profilaktycznych adresowanych do dzieci i młodzieży dotyczących zachowań ryzykownych w czasie pandemii Covid - 19, z uwzględnieniem nauczania dzieci w trybie on-line, Ekspertyza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*, (za:) https://www.parpa.pl/images/Ekspertyza_dr_W_Poleszk.pdf (access: 12.05.2022).
- Preacher, K.J., Rucker, D.D., MacCallum, R.C., Nicewander, W.A. (2005). Use of the Extreme Groups Approach: A Critical Reexamination and New Recommendations, *Psychological Methods*, 10 (2), 178-192. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.10.2.178>

Warto jednak zauważyć, że w świetle badań to nie pandemia Covid-19 jest głównym sprawcą pogorszenia się kondycji psychicznej polskiej młodzieży. Pandemia była tylko szarpnięciem łańcucha, w którym popękały osłabione ogniwa. Tymi słabymi ogniwami są relacje rówieśnicze, trudności w zarządzaniu emocjami i pogorszący się klimat emocjonalny szkoły (por. Pyżalski i Poleszak, 2020c).

Wnioski z przeprowadzonego badania poza charakterem naukowym mają również wartość praktyczną. Pozwalają na potwierdzenie potrzeby działań reintegrujących grupy klasowe po okresie nauki zdalnej i w trakcie pandemii. W ramach takich działań szczególne znaczenie ma budowanie przyjaznego środowiska uczniowskiego, wzmacnianie wsparcia rówieśniczego na zasadzie wolontariatu lub programów rówieśniczych. Włączanie w te aktywności zależy w dużej mierze od nauczycieli, choć należy pamiętać, że w świetle badań (Stunża, i inni, 2020) oni sami doświadczyli dużego przeciążenia w czasie kryzysu pandemicznego.

- Ptaszek, G., Stunża, G.D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski, J. (2020a). Zmiany w ilości czasu poświęcanego wybranym aktywnościom w czasie edukacji zdalnej. (W:) G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami ich rodzicami i nauczycielami?*, 124-133, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski, J. (2020b). Ważne relacje uczniów i nauczycieli w czasie edukacji zdalnej. (W:) G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj (Red.), *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami ich rodzicami i nauczycielami?*, 112-123, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski, J., Poleszak, W. (2020c). Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie tylko zapośredniczone. (W:) J. Pyżalski (Red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, 28-36, Warszawa: EduAkcja.
- Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii Covid-19–przegląd najistotniejszych problemów, *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 20(2), 92-115.
- Rohde, C., Jepsen, O., Nørremark, B., Danielsen, A., Østergaard, S. (2020). Psychiatric symptoms related to the Covid-19 pandemic, *Acta Neuropsychiatrica*, 32, 274-276. <https://doi.org/10.1017/neu.2020.24>
- Shoshani, A., Kor, A. (2021). The mental health effects of the Covid-19 pandemic on children and adolescents: Risk and protective factors, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1037/tra0001188>
- UNICEF, (2020). *Averting a lost Covid generation. A six-point plan to respond, recover and reimagine a post-pandemic world for every child*. (from:) <https://www.unicef.org/reports/averting-lost-generation-covid19-world-childrens-day-2020-brief>, (access: 12.05.2022).

