



Uniwersytet Rzeszowski

KONSEKWENCJE EDUKACJI ZDALNEJ W OCENIE STUDENTÓW KIERUNKÓW SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH

RAPORT Z BADAŃ

Maria Chodkowska

Zdzisław Kazanowski

Monika Parchomiuk

Beata Szabała

Instytut Pedagogiki UMCS w Lublinie

Zbigniew Chodkowski

Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego

Grudzień 2021

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

Przegląd badań poświęconych problematyce konsekwencji pandemii COVID-19	3
---	---

ZAŁOŻENIA I ORGANIZACJA BADAŃ WŁASNYCH	10
--	----

CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW	13
------------------------------	----

WYNIKI BADAŃ	14
--------------	----

Problemy studentów w okresie edukacji zdalnej	14
---	----

Kondycja fizyczna i psychospołeczna studentów w okresie edukacji zdalnej	19
--	----

Zachowania zdrowotne studentów w okresie edukacji zdalnej	23
---	----

PODSUMOWANIE I WNIOSKI	27
------------------------	----

LITERATURA	31
------------	----

WPROWADZENIE

Przegląd badań poświęconych problematyce konsekwencji pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19 wywarła bardzo silny wpływ, najczęściej negatywny, na wiele obszarów życia, a jej skutki stały się odczuwalne dla różnych grup społecznych. Jedną z takich grup jest młodzież, która w okresie pandemii kontynuowała swoją edukację na studiach wyższych. Ta grupa bardzo szybko znalazła się w centrum zainteresowania badaczy z różnych krajów. Pierwsze eksploracje opisujące szeroko pojęte funkcjonowanie studentów w tym trudnym czasie są datowane na styczeń i luty 2020 roku (Xiang i in., 2020). Wraz z rozwojem pandemii powstawało ich coraz więcej, a poruszane problemy koncentrowały się na następujących kwestiach: zdrowie psychiczne studentów, ich relacje społeczne, aktywność fizyczna, akademicka edukacja zdalna.

Z doniesień zawartych w literaturze przedmiotu wynika, że podczas pandemii COVID-19, w związku z wprowadzanymi ograniczeniami, u studentów zaznaczyło się ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym (C. Wang i in., 2020). Potwierdzają to liczne eksploracje zrealizowane w różnych krajach. Dębowska i współautorzy (2020), badając stres, depresję, lęk (Depression Anxiety Stress Scales – DASS) oraz myśli samobójcze (Depressive Symptom Inventory-Suicidality Subscale – DSI-SS) wśród polskich studentów (N=7228) w ciągu pierwszych dwóch pierwszych miesięcy trwania pandemii COVID-19, zauważyli, że wraz z upływem czasu wzrastał u nich poziom depresji. Ustalili też istotną rolę płci i wieku. Studentki, w przeciwieństwie do studentów, uzyskały znacznie wyższe wskaźniki depresji, lęku i stresu. Osoby do 24 roku życia miały więcej objawów depresji, lęku oraz częściej doświadczały myśli samobójczych niż osoby po 24 roku życia. Znaczące problemy ze zdrowiem psychicznym odnotowano także u studentów z Bangladeszu (N=874), uczestniczących w eksploracji Faisala i współautorów (2021), zrealizowanej w kwietniu 2020 roku. Badaniom poddano: lęk (Generalized Anxiety Disorder-7), depresję (Center for Epidemiological Studies Depression Revised Scale) i stan zdrowia psychicznego (Mental Health Inventory-5). Wykazano, że 40% badanych cechował umiarkowany lub silny lęk, 72% miało objawy depresji, a 53% umiarkowany lub zły stan zdrowia psychicznego. Co więcej, obawy związane z pandemią COVID-19 i wiedza na temat wirusa wiązały się z lękiem i słabym stanem zdrowia psychicznego, zaś przekonanie na temat dotkliwości koronawirusa korelowało z objawami depresyjnymi. Niepokojące wyniki uzyskali Ghazawy i współautorzy (2021),

którzy objęli badaniami egipskich studentów (N=1335) w pierwszym tygodniu maja 2020 roku. Stosując narzędzie do pomiaru depresji, lęku i stresu (Depression Anxiety Stress Scales – DASS) ujawnili, iż znaczna grupa studentów narażona jest na ich występowanie, a wskaźniki wynoszą odpowiednio: 70,5%; 53,6%; 47,8%. Czynnikiem zwiększającym ryzyko depresji, lęku i stresu okazały się: płeć żeńska, posiadanie krewnego lub znajomego chorującego na COVID-19, występowanie choroby przewlekłej, brak psychologicznego wsparcia ze strony rodziny, społeczności i uniwersytetu. Poza tym w literaturze przedmiotu obecne są również prace wskazujące na występowanie objawów depresji, lęku i stresu wśród studentów francuskich (Essadek, Rabeyron, 2020) i hiszpańskich (Odrizola-González i in., 2020), objawów depresji i lęku w grupie studentów z Chin (Xiang i in., 2020) oraz depresji wśród greckich (Patsalia i in., 2020) i szwajcarskich studentów (Volken i in., 2021), przy czym najwyższe wskaźniki depresji i lęku ustalono we Francji i w Chinach. W kontekście zaprezentowanych wyników interesujące są doniesienia Ochnik i współautorów (2021), którzy badali różnice w stanie zdrowia psychicznego między studentami uczelni wyższych (N=2349) w dziewięciu krajach podczas pierwszej fali pandemii COVID-19 (Kolumbia, Czechy, Niemcy, Izrael, Polska, Rosja, Słowenia, Turcja, Ukraina). Autorzy zastosowali narzędzia diagnozujące depresję (Patient Health Questionnaire - PHQ-8), lęk (Generalized Anxiety Disorder - GAD-7), narażenie na COVID-19 (Exposure to COVID-19 - EC-19), wpływ koronawirusa na samopoczucie (Perceived Impact of Coronavirus - PIC), aktywność fizyczną (Physical Activity - PA), ogólny stan zdrowia (General Self-Reported Health - GSRH). Zauważono, że istnieją różnice pomiędzy badanymi w zakresie depresji i lęku. Studenci tureccy byli najbardziej narażeni na ryzyko wystąpienia depresji i lęku. Najniższe wskaźniki depresji uzyskali studenci z Czech, zaś lęku – studenci z Niemiec. Warto zauważyć, iż polscy studenci osiągnęli istotnie wyższe wyniki w zakresie analizowanych zmiennych niż pochodzący z Czech, Słowenii, Ukrainy i Niemiec, a w przypadku lęku – także z Rosji. Ustalono ponadto, że najczęstszymi predyktorami depresji i lęku u badanych były przede wszystkim płeć i narażenie na COVID, przy czym rola płci nie jest jednoznaczna i należy ją rozpatrywać z uwzględnieniem różnic międzykulturowych. Jeśli chodzi o młodzież polską, to predyktorami depresji okazały się płeć, stan zdrowia, relacje społeczne, zaś predyktorami lęku - narażenie na COVID i relacje społeczne.

W literaturze poświęconej zdrowiu psychicznemu studentów znajdują się także opracowania ujmujące tę problematykę z szerszej perspektywy. Długosz (2020b),

wykorzystując technikę ankiety, objął badaniami studentów dwukrotnie: w marcu oraz na przełomie maja i czerwca 2020 (odpowiednio: N=3167; N=1927), a następnie przeanalizował zmiany zachodzące m.in. w ich kondycji psychofizycznej. Zauważył, iż wraz z upływem czasu młodzież akademicka częściej odczuwała bóle głowy, brzucha, zawroty głowy, miała problemy z zasypianiem, odczuwała zdenerwowanie, przygnębienie, zły nastrój, brak energii, rozdrażnienie. Negatywne odczucia stały się codziennością znacznej grupy badanych, spośród których najwięcej na przełomie maja i czerwca doznawało niepokoju, znudzenia i wyczerpania. W następnej kolejności studenci wskazywali na złość, osamotnienie i smutek. Sporadycznie pojawiały się zaciekawienie, spokój, radość i podekscytowanie. Porównując wyniki z obu etapów autor ustalił także, iż zmniejszyła się liczba młodzieży akademickiej zadowolonej ze swojego życia. Co czwarty student stracił przekonanie, że życie jest bezproblemowe. Niemal 40% wskazało na spadek poczucia kontroli nad życiem, a po 30% zadeklarowało spadek poczucia pewności, że znajdą pracę po studiach i zrealizują cele życiowe. Studenci (w obu etapach badań) preferowali podobne strategie radzenia sobie z pandemią COVID-19. Najczęściej deklarowaną strategią była walka z zagrożeniem, a następnie odwracanie uwagi i zajmowanie się innymi rzeczami, niezwiązanymi z pandemią. Ponad połowa badanych wskazywała na pocieszanie się, nieco mniej natomiast poszukiwało pomocy w modlitwie. Na stan psychofizyczny studentów zwrócił także uwagę Grodzicki i współautorzy (2020) w badaniach jakościowych (N=20; wywiady pogłębione) i ilościowych (N=2151; technika ankiety), zrealizowanych w maju i czerwcu 2020. Autorzy wyróżnili u badanych trzy fazy reakcji emocjonalnej związanej z przebiegiem pandemii COVID-19. Były to kolejno: ekscytacja, podniecenie, szok, jedność z innymi studentami, ale też entuzjazm z powodu zawieszenia zajęć (marzec); obniżenie nastroju, znudzenie, rozleniwienie, niekiedy nastroje depresyjne (kwiecień); podwyższenie nastroju wynikające z przyzwyczajenia do studiowania online, możliwości wychodzenia z domu, pomagania innym (od początku maja). Większość studentów wskazała na częste doświadczanie objawów stresu, takich jak napięcie, narastające trudności, poczucie nieradzenia sobie z obowiązkami. Za najważniejsze źródła stresu uznali oni: sesję egzaminacyjną i jej zaliczenie, obawę o pracę i własną sytuację finansową, niemożność zrealizowania w terminie praktyk studenckich, niepewność sytuacji. U ponad 1/4 badanych niemal codziennie występowały: kłopoty ze snem, uczucie zmęczenia, poczucie niezadowolenia z siebie oraz problemy ze skupieniem się. W kontekście potencjalnie stresujących sytuacji związanych z pandemią COVID-19

studenci deklarowali strategie: racjonalne radzenie sobie, strategię zorientowaną na rozwiązanie problemu, poszukiwanie wsparcia społecznego, pozytywne przewartościowanie. Dobrostanem i samopoczuciem studentów w czasie pandemii COVID-19 (wrzesień 2020) zajęła się także Iwańska (2020), która przeprowadziła badania ankietowe (N=60). Ujawniła, że koronawirus i sytuacja pandemii miały negatywne znaczenie dla samopoczucia większości badanych. Młodzi ludzie obawiali się zakażenia, martwili się o swoje życie, zdrowie bliskich i rodziny („sam nie wiem, panuje duża dezinformacja i czuję się bardzo niepewnie”; „ciężko jest zgłębiać wiedzę, kiedy myśli się o zagrożeniu epidemią”; „nie mam motywacji do działania, dużo ciężiej zabrać mi się za cokolwiek”; „czekam na koniec pandemii – aż wszystko wróci do normalności”) (Iwańska, 2020, s. 140).

Drugim obszarem problemowym analizowanym wśród studentów są ich relacje społeczne podczas pandemii COVID-19. Wronowska (2021) podjęła próbę ich określenia w kwietniu 2021 roku, do czego wykorzystała technikę ankiety. Wypełniło ją 757 studentów. Autorka ustaliła, że większość badanych wskazała na negatywny wpływ pandemii na aspekty związane z relacjami, do czego niewątpliwie przyczyniło się zamknięcie instytucji kultury. Ponad 80% zadeklarowało spadek aktywności w obszarze zarówno spotkań towarzyskich, zapewniających budowanie i podtrzymywanie relacji w grupie rówieśniczej, jak i niedogodności dotyczące kształtowania się relacji typu mistrz-uczeń. Relacje te nie przebiegały w naturalny sposób, co może mieć długotrwałe konsekwencje. Relacjami społecznymi studentów, a ściślej mówiąc ich brakiem – poczuciem osamotnienia, zainteresowali się Misirlis, Zwaan i Weber (2020), diagnozując holenderskich studentów (N=248) za pomocą narzędzi służących m.in. do pomiaru poczucia osamotnienia (UCLA Loneliness Scale), uniwersyteckiej satysfakcji (Psychological Sense of Community Scale), lęku i depresji (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS). Badania przeprowadzono w kwietniu i maju 2020 roku. Zauważono, że poczucie osamotnienia jest pozytywnie związane z depresją, stresem wywoływanym przez pandemię COVID-19 oraz lękiem. W kontekście zaprezentowanych wyników warto jeszcze wspomnieć o eksploracji Bartkowiak i Karmolińskiej-Jagodzick (2020), której podstawą są dane zebrane od młodych ludzi (N=568; technika ankiety) w kwietniu 2020 roku, wśród których ponad połowę stanowili studenci. Autorki zwróciły uwagę na relacje z rodzicami. Młodzi ludzie, ze względu na pandemię COVID-19, zostali zmuszeni do tego, by na dłuższy czas powrócić do rodzinnych domów. Ujawniono, że

relacje badanych z matkami nieznacznie się pogorszyły, ale relacje z ojcami, jakkolwiek oceniane gorzej niż relacje z matkami, nie uległy zmianie. Częstsze rozmowy z rodzicami czasami sprzyjały sprzeczkom i nieporozumieniom, które niekiedy przekładały się na pogorszenie relacji. Dzięki dłuższemu pobytowi w domu młodzież zauważyła zmiany w zachowaniu rodziców, zaczęła postrzegać ich inaczej niż przed wyprowadzką. Może to wskazywać, iż prowadzenie dorosłego życia wiąże się z weryfikacją postaw i poglądów odnośnie do oceny rodziców.

W literaturze przedmiotu dostępne są także badania poświęcone aktywności fizycznej studentów, która ze względu na spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem, ograniczoną możliwość wyjścia, zamknięcie ośrodków sportu i rekreacji, uległa znaczącemu ograniczeniu. Xiang i współautorzy (2020), analizując aktywność fizyczną chińskich studentów (N=1396; International Physical Activity Questionnaire - IPAQ-SF) oraz jej korelaty w postaci lęku (Self-Rating Anxiety Scale - SAS) i depresji (Self-Rating Depression Scale - SDS) w lutym i marcu 2020 roku ujawnili, że około 52,3% badanych podejmowało niewystarczającą aktywność fizyczną. Wysoki poziom aktywności fizycznej istotnie korelował z obniżonymi wskaźnikami lęku i depresji. Ponadto określone rodzaje aktywności fizycznej, takie jak rozciąganie i trening wysiłkowy, były ujemnie skorelowane zarówno z lękiem, jak i depresją, zaś wykonywanie obowiązków w gospodarstwie domowym było czynnikiem obniżającym wskaźnik depresji. Poszczególne rodzaje aktywności fizycznej mogą zatem chronić zdrowie psychiczne studentów podczas pandemii COVID-19. Niepokojące wyniki ustalili Acs i współautorzy (2020), którzy objęli badaniami węgierskich studentów (N=827) w maju i czerwcu 2020 roku. Stosując narzędzie do pomiaru wzorów aktywności fizycznej (IPAQ Hungarian Short Form) oraz kwestionariusz ankiety wykazali, że podczas pandemii COVID-19 zaobserwowano u nich obniżony poziom aktywności fizycznej. Czas spędzony na chodzeniu zmniejszył się średnio o 178,23 min/tydzień, ale znacząco zwiększył się czas spoczynku. Wymagająca dużego wysiłku aktywność przed wybuchem pandemii COVID-19 plasowała się na wyższym poziomie niż po jej pojawieniu się. Ustalono pozytywną korelację między własną oceną zdrowia fizycznego a całkowitą aktywnością fizyczną, jak również oceną zdrowia psychicznego a chodzeniem i całkowitą aktywnością fizyczną. O spadku aktywności fizycznej w grupie młodzieży akademickiej donoszą także badania zrealizowane w Polsce w czerwcu 2021 roku przez Dyczkowską (2021). Studenci (N=38) wypełniali kwestionariusz ankiety. Około ¼ badanych uznało, że pandemia COVID-19

pozytywnie wpłynęła na ich aktywność fizyczną, natomiast pozostali wskazali na jej obniżenie. Przed pandemią studenci najwięcej czasu poświęcali na spacer (blisko 61%), a najmniej ćwiczeniom na siłowni. Natomiast podczas pandemii COVID-19 również najwięcej czasu przeznaczali na spacer (ok. 45%), a najmniej na pływanie. Aktywność fizyczna młodzieży akademickiej uległa także zmianie w przeciągu tygodnia: 21% ćwiczyło przed pandemią mniej niż jeden raz w tygodniu, a podczas pandemii wskaźnik ten wzrósł do ok. 45%. Część studentów znalazła sobie alternatywne zajęcia rekreacyjno-sportowe (jazda konna, spacer po lesie, treningi w domu, filmy z ćwiczeniami na YouTube). Ponadto badani przyznali, że podczas pandemii COVID-19 dostrzegali u siebie: przyrost wagi, słabszą kondycję, zmiany skórne, osłabienie organizmu.

Zagadnieniem często poruszonym w opracowaniach poświęconych funkcjonowaniu młodzieży akademickiej jest także edukacja zdalna, która została wprowadzona na szerszą niż dotychczas skalę, przy braku przygotowania uczestników tego procesu, co jeszcze bardziej nasiliło pojawiające się u studentów problemy. Z badań Długosza (2020b), zrealizowanych wśród studentów na przełomie maja i czerwca 2020 (N=1927) za pomocą techniki ankiety, wynika, że niemal wszyscy mieli dostęp do urządzeń cyfrowych (laptop, tablet) oraz dostęp do Internetu zapewniający udział w zajęciach zdalnych w czasie rzeczywistym. 80% badanych pracowało w pomieszczeniu, w którym nie pojawiały się zakłócenia ze strony domowników. Oferowaną edukację zdalną studenci różnie oceniali: dobrze i bardzo dobrze (40%), przeciętnie (35%) oraz źle (24%). Najczęściej była ona realizowana w formie przekazywania materiałów przez wykładowców oraz w formie wideokonferencji na platformie Microsoft Teams. Za najlepszą formę zajęć na odległość uznano zajęcia online w Microsoft Teams. Młodzież akademicka do zalet edukacji zdalnej zaliczyła przede wszystkim zaoszczędzenie czasu traconego na dojazd na uczelnię, a następnie wskazała na uczenie się w warunkach domowych oraz uczenie się w wybranym przez siebie czasie. Wśród wad edukacji zdalnej znalazły się: przeciążenie studentów materiałem przeznaczonym do samodzielnego opanowania, konieczność samodzielnej pracy, brak kontaktu z rówieśnikami i wykładowcami. Niepokojące, iż aż 64% przyznało, że podczas pandemii COVID-19 studiowało się im się gorzej niż przed jej wystąpieniem, czego efektem jest zjawisko wypalenia zdalną edukacją. Jego objawy to: zmęczenie, wyczerpanie psychiczne, wahania nastrojów, mniejsza motywacja do nauki, brak odpoczynku nawet po weekendowej przerwie, stres przed ujawnianiem wizerunku w trakcie zajęć online. Niezbyt

optymistycznie na temat edukacji zdalnej wypowiadają się także studenci badani przez Grodzickiego i współautorów (2020) w maju i czerwcu 2020. Zastosowano metodę jakościową (N=20; wywiady pogłębione) i ilościową (N=2151; technika ankiety). Młodzież akademicka generalnie bardzo pozytywnie oceniła szybkość przejścia na nauczanie zdalne i reakcję Władz Rektorskich na wybuch pandemii, ale bardzo negatywnie określiła szybkość informowania o przebiegu i trybie sesji egzaminacyjnej oraz szybkość i klarowność informacji o procedurach zaliczenia praktyk. Badani odczuwali znaczące obciążenie obowiązkami związanymi z nauczaniem zdalnym. W tej sytuacji wskazali na konieczność umożliwienia studentom udziału w szkoleniach ukierunkowanych na organizowanie sobie nauki zdalnej, zarządzanie czasem i rozwijanie strategii radzenia sobie ze stresem. Ponadto za niezbędne uznali opracowanie standardów prowadzenia zajęć zdalnych oraz wdrożenie aktywnego kontaktu prowadzącego ze studentami. Na problemy związane z edukacją online zwróciła także uwagę Iwańska (2020), która we wrześniu 2020 roku przeprowadziła badania ankietowe wśród młodzieży akademickiej (N=60). Jeśli chodzi o dostęp do zaplecza technicznego, to zdecydowana większość studentów je posiadała i mogła kontaktować się z wykładowcami za pomocą kilku dróg: pisanie maili, używanie różnych komunikatorów (Teams, Messenger, Skype, WhatsApp, kontakt drogą telefoniczną). Najwięcej badanych brało udział w zajęciach w czasie rzeczywistym poprzez platformę Microsoft Teams i otrzymywało przygotowane prezentacje, a niemal połowa samodzielnie opracowywała i opanowywała materiał wskazany przez wykładowcę. Z perspektywy studentów nauczanie zdalne było różnie oceniane, połowie badanych studiowało się gorzej w porównaniu z czasem sprzed pandemii COVID-19, a tyle samo osób nie dostrzegło zmian lub miały one charakter pozytywny. Zdaniem młodzieży akademickiej, zalety kształcenia online skupiają się m.in. wokół następujących kwestii: oszczędność czasu i pieniędzy (brak dojazdów), uczenie się w dowolnym miejscu i czasie, więcej czasu na samorealizację, indywidualne tempo nauki, stały dostęp do materiałów z kursu, współpraca z innymi studentami, możliwość uczestniczenia na zajęciach bez względu na rodzaj niepełnosprawności, rozwijanie umiejętności technologicznych. Do wad nauczania zdalnego studenci zaliczyli m.in. brak kontaktu z innymi ludźmi, wykładowcami, poczucie wyizolowania, problemy z motywacją, zawodność technologii, syndrom samotności w sieci, zmęczenie i trudności w byciu systematycznym, ograniczenie dodatkowych zajęć podejmowanych przez studentów (konferencje, seminaria naukowe, wolontariaty, staże,

praktyk). Młodzież akademicka przyznała, iż brakuje jej wsparcia psychologicznego i emocjonalnego ze strony uczelni, a 1/3 prosiła, by wykładowcy okazali jej zrozumienie, cierpliwość i empatię. Studenci zaproponowali, by po zakończeniu pandemii COVID-19 część kursów prowadzić w formie zdalnej, ale konieczne są zmiany na poziomie sposobu prowadzenia zajęć.

Podejmując próbę podsumowania badań zawartych w polskiej i zagranicznej literaturze przedmiotu, poświęconych funkcjonowaniu młodzieży akademickiej podczas pandemii COVID-19, trzeba podkreślić fakt koncentrowania się na jej negatywnych następstwach, obejmujących sferę fizyczną, psychospołeczną i edukacyjną. Najwięcej wyników badań opublikowano w pierwszym okresie pandemii COVID-19, prawdopodobnie kolejne są na różnych etapach realizacji. W warunkach ujawniania się kolejnych fal pandemii wydłuża się czas doświadczania jej konsekwencji, co prawdopodobnie nasila ryzyko różnych trudności natury psychoemocjonalnej, edukacyjnej, ale także i problemów zdrowotnych. Uzasadnia to konieczność podejmowania analiz empirycznych, które pozwoliłyby zdiagnozować zmiany w sytuacji różnych grup młodzieży studenckiej. W tej części raportu zaprezentowano wyniki dotyczące studentów polskich reprezentujących kierunki społeczne i humanistyczne.

ZAŁOŻENIA I ORGANIZACJA BADAŃ WŁASNYCH

Celem badań opisanych w raporcie było poznanie wybranych konsekwencji edukacji zdalnej w okresie pandemii Covid 19, dla fizycznego, psychospołecznego oraz edukacyjnego funkcjonowania studentów drugiego i wyższych lat kierunków społecznych i humanistycznych. Jak wykazano w zamieszczonym wprowadzeniu, dotychczas zgromadzono spory materiał empiryczny dotyczący konsekwencji pandemii COVID-19 dla studentów w różnych krajach świata. Realizowano je w różnych fazach jej rozwoju, niektóre bardzo wcześnie. Nie obniża to jednak wartości badań, które powstają obecnie, czy będą prowadzone nadal w warunkach wciąż powracającego nasilania się kolejnych faz pandemii COVID-19. Przeciwnie, gromadzenie wiedzy o konsekwencjach na różnych etapach jej rozwoju pozwala nie tylko lepiej te problemy rozumieć, ale również może i powinno stanowić podstawę kolejnych programów działań wspierających.

W prezentowanej tutaj części projektu postawiono następujące problemy badawcze:

- 1. Jakie trudności związane z edukacją zdalną stały się udziałem studentów w roku akademickim 2020/2021?**
- 2. Jaka jest subiektywna ocena zmian kondycji fizycznej i psychospołecznej studentów w kontekście ich doświadczeń w okresie edukacji zdalnej?**
- 3. Jak zmieniły się zachowania zdrowotne studentów w okresie edukacji zdalnej?**

Badania zostały zrealizowane drogą internetową, za pośrednictwem platformy Google, w ostatniej dekadzie października oraz w listopadzie 2021 roku. Objęły studentów kierunków humanistycznych i społecznych realizujących swoją edukację uczelnianą na drugim i wyższych latach studiów jednolitych magisterskich, studiów I stopnia, a także studentów wszystkich lat drugiego stopnia. Wyłączono z tej populacji studentów pierwszych lat, którzy w poprzednim roku akademickim (2020/2021) funkcjonowali na innym etapie edukacyjnym (w roli uczniów), a zatem nabywali doświadczeń związanych z pandemią COVID-19 i edukacją zdalną w innych warunkach edukacyjnych. Kolejną kwestią wymagającą rozstrzygnięcia był wybór czasu przeprowadzenia badań. Zdawano sobie sprawę z pewnych braków opóźnionego czasu badań, przede wszystkim ze względu na zawodność pamięci respondentów, co podkreślają też inni badacze problematyki konsekwencji pandemii (Ptaszek i in., 2020). Jednak założono, że ujawnienie się konsekwencji pandemii COVID-19 i edukacji zdalnej wymaga pewnego czasu funkcjonowania w takich warunkach. Prowadzenie badań po roku edukacji zdalnej, ale przed wakacjami, wiązałoby się z zakłócaniem uzyskiwania zaliczeń i przebiegu sesji egzaminacyjnej. Z jednej strony zniechęcałoby to potencjalnych respondentów do udziału w badaniach, z drugiej łączyłoby się z pozyskiwaniem materiałów badawczych w warunkach nietypowych, zmienionych stresem egzaminacyjnym. Z kolei dotarcie do studentów w okresie wakacji byłoby trudne, jeśli nie niemożliwe. Odrzucono także pierwsze tygodnie października uznając, że jest to czas readaptacji po ponad dwumiesięcznej przerwie, zapoznawanie się z wymogami dydaktycznymi i organizacyjnymi. Uznano ostatecznie, że rozpoczęcie badań pod koniec października i zakończenie ich po upływie pięciu tygodni będzie rozwiązaniem optymalnym. Każde podejście retrospektywne jest obciążone ryzykiem zacierania doświadczeń. Założono jednak, że okres wakacyjny nie zatarł w ich pamięci przeżyć z

poprzedniego roku edukacji zdalnej, tym bardziej, że wskutek utrzymywania się pandemii COVID-19 ryzyko powrotu do takich warunków nadal było bardzo realne.

Przed rozpoczęciem badań skierowano prośbę do Dziekanów Wydziałów i Dyrektorów Instytutów (w jednym przypadku również Rektora Uczelni Wyższej) o wyrażenie zgody na przeprowadzenie badań oraz pomoc w ich realizacji, przede wszystkim poprzez udostępnianie Studentom linków. Prośba została wysłana do uczelni państwowych, na adresy mailowe dostępne na ich stronach internetowych. Wysłano 163 takich pism. Otrzymano 31 zwrotów, w tym w zdecydowanej większości pozytywne. W dwóch przypadkach kierujący wydziałami stwierdzili, że nie posiadają wystarczających informacji na temat badania bądź uprawnień do wspierania ich realizacji.

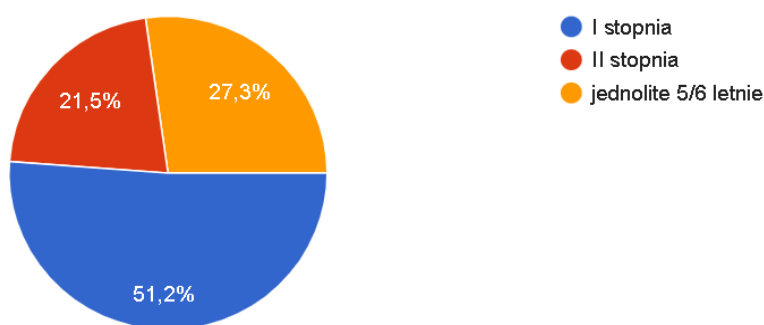
Zamieszczanie linków na stronach uczelni bądź udostępnianie ich w programie USOS, albo przez pośrednictwo starostów (przy uprzedniej zgodzie władz wydziału/instytutu), legalizowało działania oraz zabezpieczało w dużej mierze przed pozorowaniem, czyli włączaniem się osób nie będących studentami. W przygotowanym kwestionariuszu nie było pytań wskazujących na tożsamość respondentów i środowisk edukacyjnych, które oni reprezentują. Badania były anonimowe i dobrowolne. Nie dokonywaliśmy również archiwizacji adresów mailowych respondentów, wyłączając tę funkcję w formularzu Google. Zbierane dane są zabezpieczone hasłem na koncie, którego właścicielem jest jedna osoba z zespołu.

W badaniach zastosowano cztery narzędzia, w tym jedno, najobszerniejsze, własnej konstrukcji. Kwestionariusz ankiety opracowany na potrzeby tego projektu zawierał rozbudowaną część wstępną, pozwalającą uzyskać dane socjodemograficzne respondentów oraz trzy części zasadnicze, których tematyka dotyczyła zagadnień ujętych w trzech pierwszych problemach badawczych. Pytania w każdej części zasadniczej były zamknięte. Dane pozyskane z opisanego kwestionariusza będą zaprezentowane poniżej. W badaniach zastosowano również inne narzędzia, w tym Skalę Lęku przed Pandemią Chodkowskiej i współautorów, Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25) Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego, Test Orientacji Życiowej (LOT-R) Scheiera, Carvera i Bridgesa w adaptacji Poprawy i Juczyńskiego do badania optymizmu dyspozycyjnego oraz Skalę Poczucia Własnej Skuteczności (GSES) Schwarzera i Jerusalema w adaptacji Juczyńskiego. Wyniki zebrane za pomocą tych skal będą przedmiotem odrębnych opracowań (artykułów).

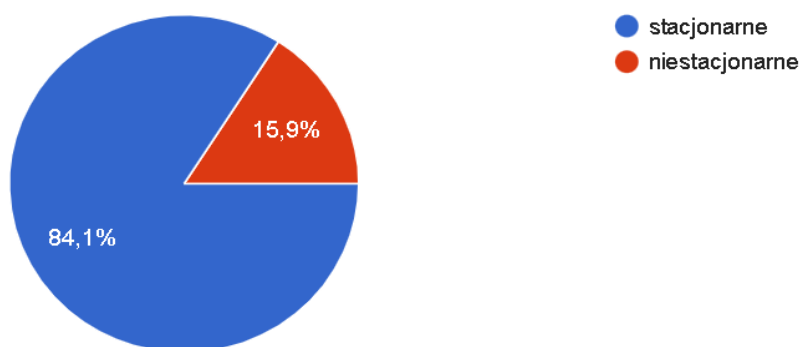
CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW

Na prośbę zawartą w zaproszeniu skierowanym do studentów drugiego i wyższych lat studiów I stopnia i jednolitych magisterskich oraz obydwu lat studiów drugiego stopnia pozytywnie odpowiedziały 942 osoby realizujące edukację uczelnianą na kierunkach humanistycznych i społecznych (stan na 02.12.2021). W tej grupie zdecydowanie dominowały kobiety (84%). Średnia wieku wynosiła 21,81 lat. Osoby uczestniczące w badaniach najczęściej studiowały kierunki społeczne (77,91%). Połowa studentów realizowała studia pierwszego stopnia, a niemal 1/3 jednolite studia magisterskie (wykres 1). Zdecydowaną większość stanowili respondenci kształcący się w trybie stacjonarnym (wykres 2).

Wykres 1. Stopień studiów



Wykres 2. Tryb studiów

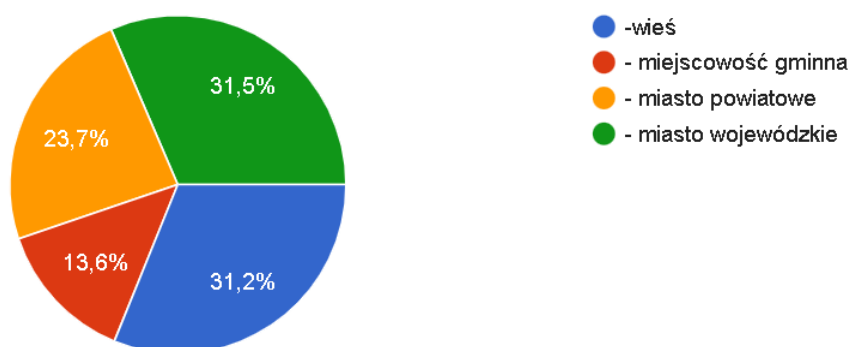


Wśród studentów znalazły się także osoby obciążone niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi, szczególnie narażone na ryzyko kryzysu pandemicznego. Część badanych wskazało na posiadane problemy zdrowotno-sprawnościowe, tj. niepełnosprawność (5,9%) bądź chorobę przewlekłą (7,7%). Wśród osób zgłaszających niepełnosprawności najczęściej wskazywana była niepełnosprawność wzrokowa,

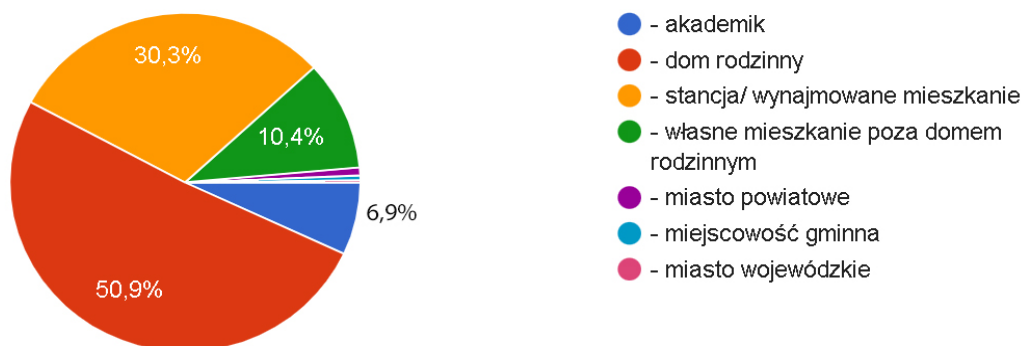
rzadziej ruchowa i słuchowa. W przypadku chorób przewlekłych występowały choroby serca, układu krążenia i układu oddechowego, rzadziej cukrzyca i choroby nerek.

Na stałe badani zamieszkiwali różne typy społeczności. W zbliżonym stopniu reprezentowali wieś i miasto wojewódzkie (po 30%), przy najmniejszym udziale studentów z miejscowości gminnych (wykres 3). Nieco ponad połowa w okresie studiów przebywała w domu rodzinnym (wykres 4).

Wykres 3. Miejsce stałego zamieszkania



Wykres 4. Miejsce zamieszkania w trakcie studiów

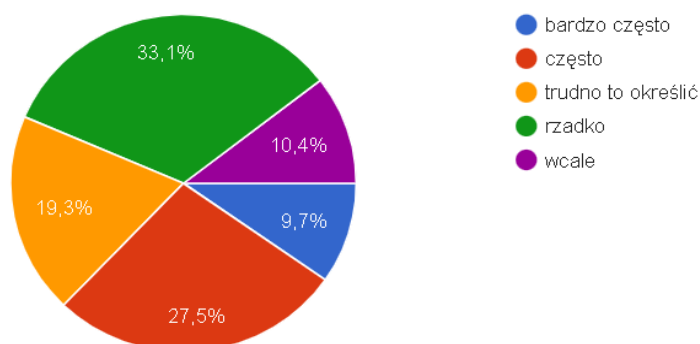


WYNIKI BADAŃ. Problemy studentów w okresie edukacji zdalnej

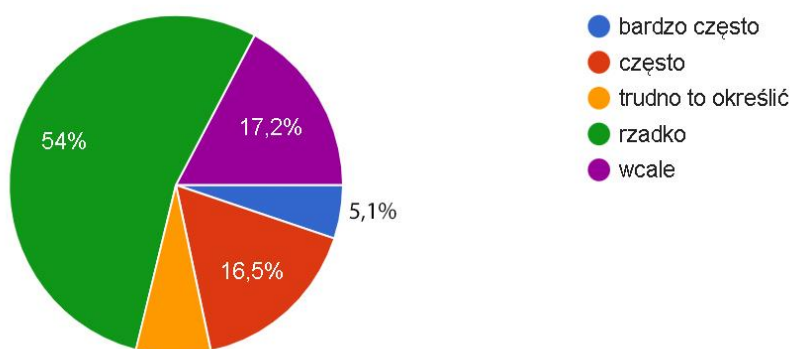
Wszyscy respondenci funkcjonowali w systemie uczelnianej edukacji zdalnej przynajmniej jeden rok. W tym czasie doświadczali oni w różnym stopniu trudności natury technicznej bądź/i naukowo-dydaktycznej. Wykładowcy wyższych uczelni, podobnie jak i studenci, byli zaskoczeni nagłą zmianą w systemie i metodach kształcenia. Decyzje o zamykaniu uczelni były podejmowane w różnym, jakkolwiek zbliżonym czasie. Ani pracownicy, ani studenci do końca podjęcia decyzji dotyczących ich uczelni nie

wiedzieli, czy taka zmiana nastąpi, kiedy, oraz jakie będą warunki kształcenia zdalnego lub hybrydowego. Nauczyciele akademicki mieli świadomość trudnej sytuacji psychicznej i społecznej, w jakiej znaleźli się studenci, a także trudności technicznych, jakie mogą im zakłócać pracę. Jednocześnie w większości nie posiadali doświadczeń pozwalających od razu dostosowywać zadania do możliwości studentów. Znajduje to wyraz w ocenie ich pracy dokonanej przez respondentów. I tak, 1/3 stanowią osoby, które rzadko czuły się nadmiernie obciążone wymaganiami stawianymi przez prowadzących zajęcia, ale niemal tyle samo (powyżej 27%) często miało poczucie nadmiernych wymagań ze strony wykładowców. Blisko 10% studentów miało takie poczucie bardzo często, podczas gdy co dziesiąty nigdy nie doświadczał takich sytuacji (wykres 5). Trudności techniczne w nauce zdalnej rzadziej stawały się udziałem badanych. 17% nie miało w ogóle takich problemów, u pozostałych wystąpiły one z większą lub mniejszą częstością. Nieco ponad połowa studentów (54%) rzadko doświadczała trudności technicznych związanych z edukacją zdalną, a jeszcze mniej miało je często (16,5%) (wykres 6). Badani wysoko ocenili zdyscyplinowanie pracowników. Pomimo, że z pewnością mieli oni również, podobnie jak studenci, trudności natury technicznej w czasie edukacji zdalnej, to takie sytuacje, jak późne logowanie czy wcześniejsze kończenie zajęć, respondenci sygnalizowali rzadko bądź w ogóle (ponad 72%), a jako bardzo częste zgłaszane były przez niewielu badanych (16,5%) (wykres 7). Chociaż podczas zajęć zdalnych trudniej zaprezentować materiał w sposób zrozumiały dla wszystkich słuchaczy, to blisko 32% badanych stanowiły osoby, które zawsze rozumiały przekazy na tyle, by dobrze radzić sobie ze zleconymi zadaniami. Ponadto 36,1% tylko rzadko napotykało na takie trudności (wykres 8).

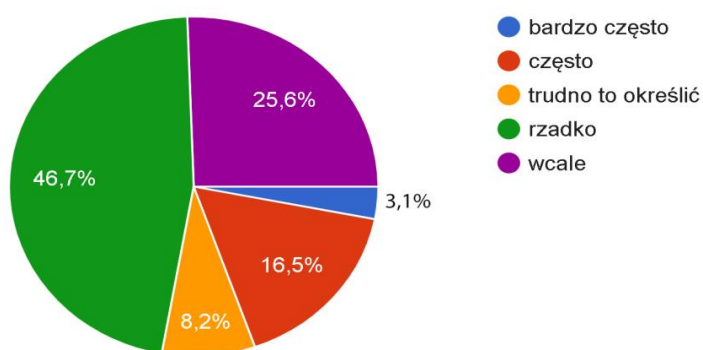
Wykres 5. Doświadczenie nadmiernych wymagań ze strony wykładowców



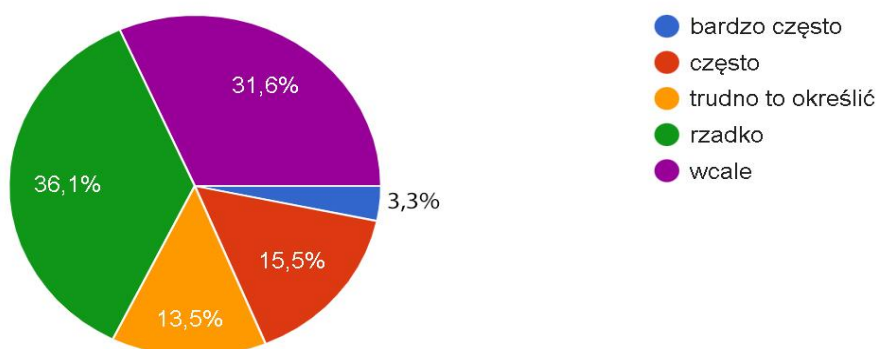
Wykres 6. Doświadczanie trudności technicznych



Wykres 7. Postrzegany brak solidności ze strony wykładowców



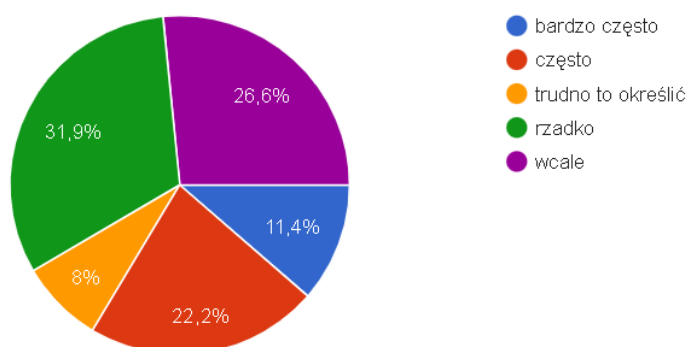
Wykres 8. Trudności w wykonywaniu zadań z powodu niezrozumienia przekazu wykładowców



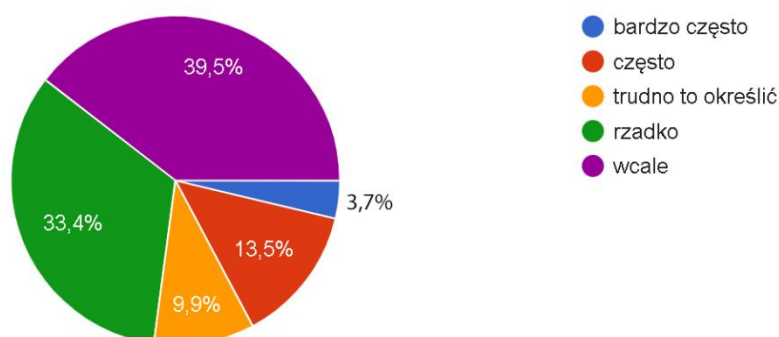
Edukacja zdalna nie daje prowadzącemu możliwości ciągłego kontrolowania uczestnictwa studenta w prowadzonych zajęciach. Nieobecność bądź nieprzygotowanie może on tłumaczyć awarią kamerek internetowych albo przeciążeniami systemu, przy równoczesnym włączeniu ich przez kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu uczestników. Stwarza to możliwość stosowania nieuczciwych praktyk, takich jak logowanie się, a

następnie zajmowanie innymi sprawami. Około 27% respondentów nigdy nie korzystało z takich rozwiązań, a co piąty (21,9%) wskazywał na nie rzadko. Niepokojące, iż co piąta osoba (22,2%) przyznała się do częstego stosowania wymienionych zachowań (wykres 9). Kolejną nieuczciwą praktyką, która ułatwia pracę zdalną jest m.in. ściąganie, czyli przypisywanie sobie osiągnięć innych osób (kolegów, internautów). Około 40% badanych twierdziło, że było im to zupełnie obce. Pozostali w różnym zakresie przyznawali się do takich praktyk, przy czym ponad 30% studentów rzadko sięgało po nieuczciwe sposoby pozyskiwania efektów pracy uczelnianej, a jeszcze mniej robiło to często (13,5%) (wykres 10). Około 1/3 respondentów stanowiły osoby, którym nigdy nie zdarzało się nieuczciwie pomagać kolegom poprzez podpowiedzi czy udostępnianie gotowych zadań, a niemal tyle samo postępowało tak rzadko (33,6%). Do częstego ujawniania takich zachowań przyznał się co piąty badany (20,9%) (wykres 11). Niestety, prowadzący zajęcia nie mieli możliwości przeciwdziałania takim praktykom, jednak ich skuteczność w tym zakresie zaobserwowało ponad 30% badanych (wykres 12).

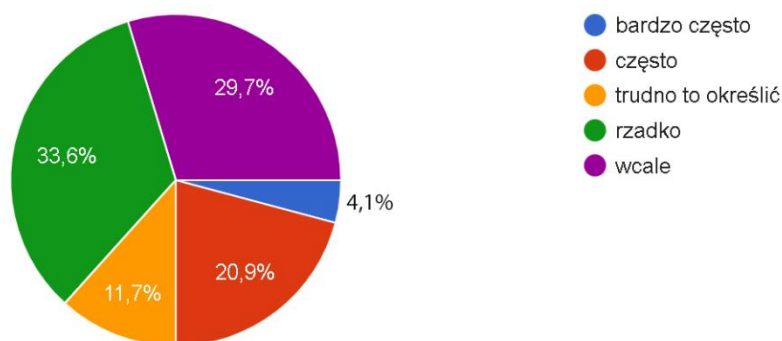
Wykres 9. Nieuczciwe praktyki – logowanie się i zajmowanie innymi sprawami



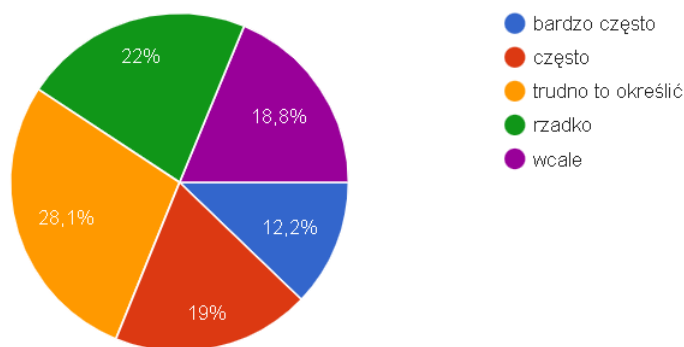
Wykres 10. Nieuczciwe praktyki – przywłaszczanie sobie cudzej pracy



Wykres 11. Nieuczciwe praktyki – podpowiedzi innym studentom i przesyłanie gotowych zadań

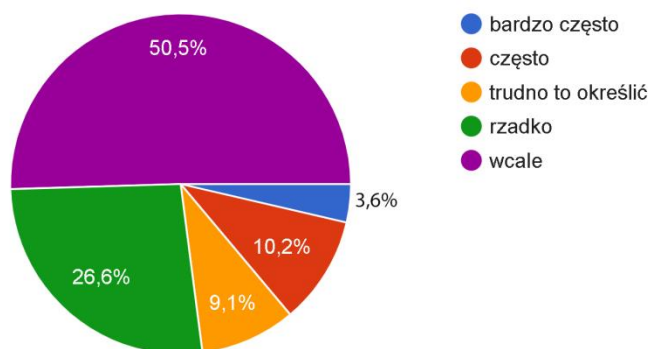


Wykres 12. Uniemożliwianie przez prowadzących zajęcia korzystania z nieuczciwych praktyk

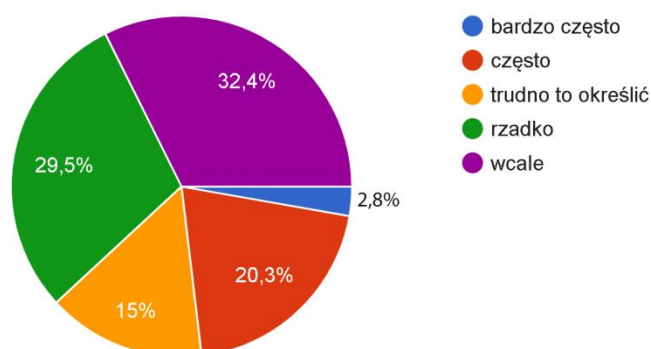


Nieuczciwe praktyki przynosiły pewne formalne efekty. Ponad 26% studentów to osoby, którym udawało się (choć rzadko) zaliczyć materiał z jakiegoś przedmiotu bez przygotowania, w oparciu o ściągę i podpowiadanie. Budujący jest jednak fakt, iż połowa badanych nie postępowała w taki sposób (wykres 13). Aż 1/3 studentów podczas edukacji zdalnej nigdy nie decydowała się prosić prowadzących o dodatkowe materiały czy źródła w celu uzupełnienia/pogłębienia wiedzy z danego zakresu. Takie prośby wyrażało często około 20% respondentów (wykres 14).

Wykres 13. „Efekty” nieuczciwych praktyk – zaliczanie przedmiotów



Wykres 14. Kierowane do wykładowców próśby o dodatkowe wyjaśnienia



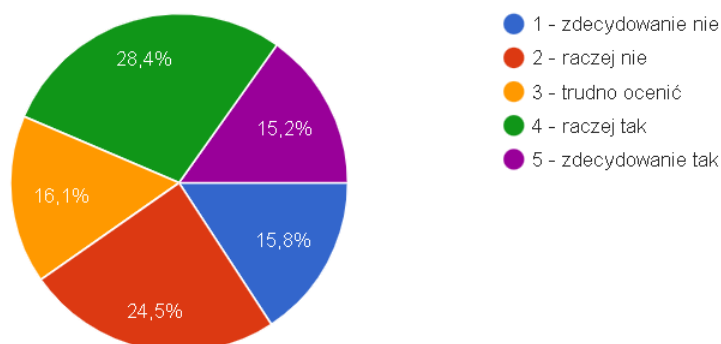
Kondycja fizyczna i psychospołeczna studentów w okresie edukacji zdalnej

Długotrwałe przebywanie w warunkach izolacyjnych połączone z doświadczaniem różnorodnych lęków wygenerowanych ryzykiem zmian covidowych nie może pozostawać bez znaczenia dla zdrowia i samopoczucia osób, których udziałem stały się takie sytuacje i przeżycia. W realizowanym projekcie badawczym przyjęte zostało założenie, że zdrowie przejawia się w funkcjonowaniu fizycznym, psychicznym i społecznym, a subiektywny stan zdrowia, jakkolwiek nie zawsze zgodny ze stanem obiektywnym, jest nie mniej ważny dla radzenia sobie z codziennymi obowiązkami, dla podejmowania nowych wyzwań oraz dla samopoczucia i życiowej satysfakcji.

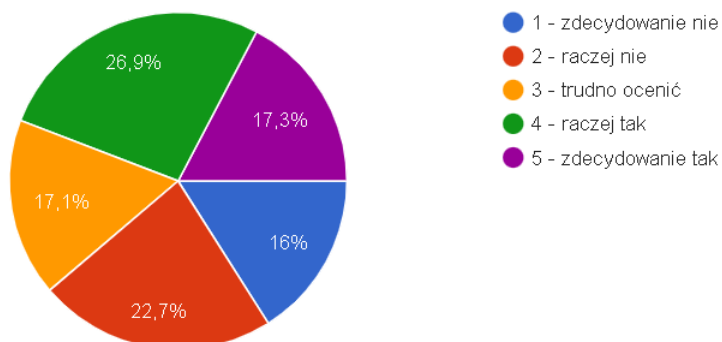
Jednym z ważnych symptomów sygnalizujących pogarszanie się stanu zdrowia jest nasilająca się męczliwość. Na ogół bywa odnoszona do parametrów fizycznych, ale dotyczy również zmian psychicznych. Po okresie zamknięcia i edukacji zdalnej szybsze męczenie się podczas wykonywania czynności codziennych zaobserwowało u siebie ponad 40% badanych (wykres 15), podczas gdy około 44% odczuło szybsze męczenie się podczas zajęć sportowych, takich jak bieganie czy jazda na rowerze (wykres 16). Do

symptomów fizycznych należy zaliczyć także zgłaszane bóle głowy, jakkolwiek często ich podłoże jest psychosomatyczne, oraz niekorzystne zmiany wagi ciała. Nasilenie bólu głowy w okresie edukacji zdalnej zaobserwowało u siebie 43% studentów (wykres 17), a niekorzystne zmiany wagi ciała zauważyło ponad 34% badanych, przy czym zdecydowaną ocenę zgłosiło 15% (wykres 18).

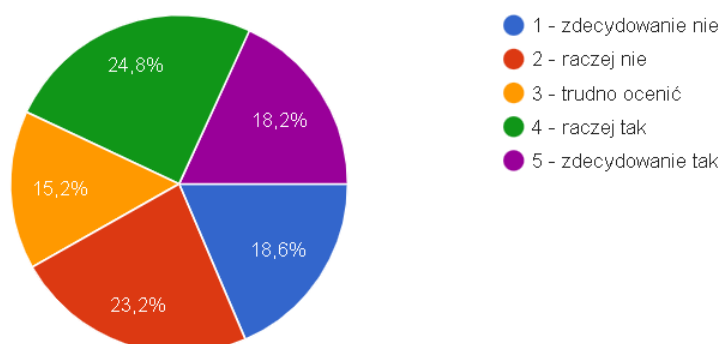
Wykres 15. Szybsze męczenie się podczas wykonywania codziennych czynności



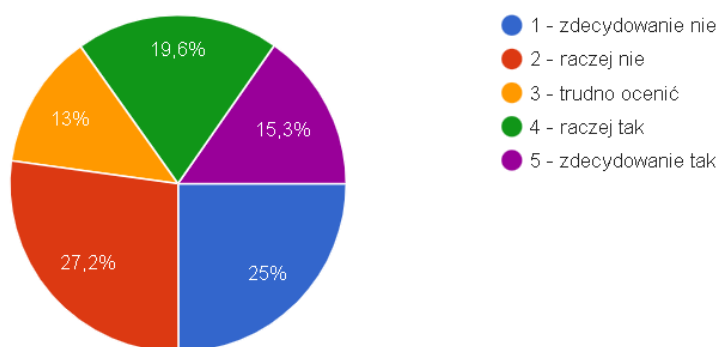
Wykres 16. Szybsze męczenie się podczas zajęć sportowych



Wykres 17. Bóle głowy

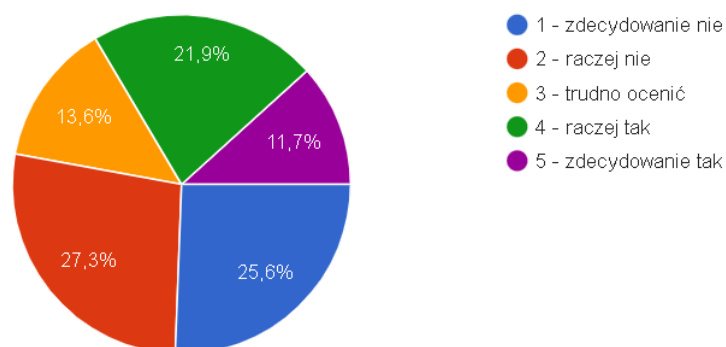


Wykres 18. Niekorzystne zmiany wagi ciała

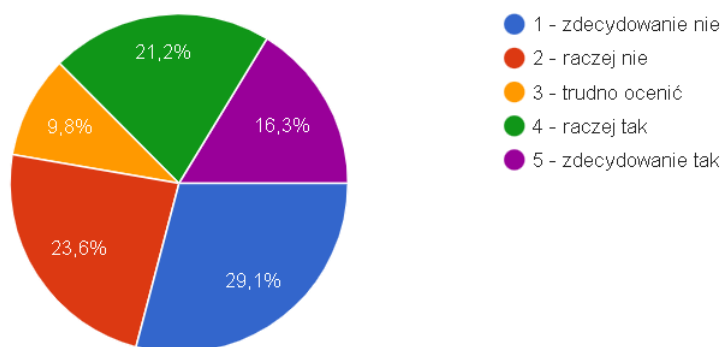


Ograniczenie ruchu, kontaktów rówieśniczych i wymogi wiążące się z gwałtowną zmianą w sposobach uczenia się i życiowego funkcjonowania mogą być przyczyną wielu problemów natury psychospołecznej. Pomimo młodego wieku ponad 1/3 studentów przeżywało lęk o swoje życie i zdrowie, podczas gdy około 50% wskazało na odpowiedzi przeczące (wykres 19). Interesujące, iż nasilenie problemów ze snem dotknęło około 37% badanych. U większej części zgłaszających takie problemy były one nasilone w niewielkim stopniu, natomiast na zdecydowane pogorszenie jakości snu wskazało ponad 16% (wykres 20).

Wykres 19. Nasilenie lęku o własne zdrowie i życie

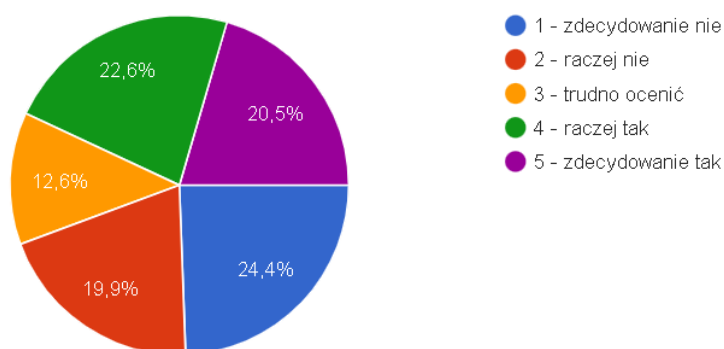


Wykres 20. Nasilenie problemów ze snem

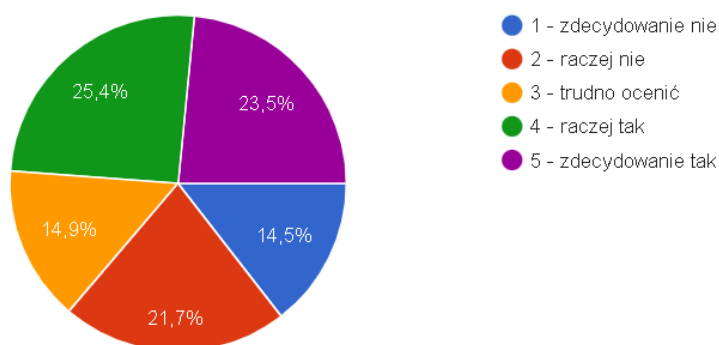


Zmiany psychospołeczne w czasie edukacji zdalnej odczuwała znaczna część studentów. 43% zaobserwowało u siebie obniżanie wiary we własne siły oraz w efektywność podejmowanych działań (wykres 21). Dodatkowo, blisko 49% respondentów odczuwało rozluźnianie się więzi rówieśniczych z przyjaciółmi i kolegami (wykres 22), co korespondowało z poczuciem osamotnienia. Pojawiło się ono lub nasiliło u ponad 48% studentów, przy czym ponad 25% zaobserwowało u siebie zdecydowane zmiany w tym zakresie (wykres 23). Trudne dla badanych okazało się także poczucie ograniczeń w spędzaniu wolnego czasu – zasygnalizowało ten problem blisko 57% studentów (wykres 24). Okazało się zatem, że komunikacja pośrednia nie jest w stanie zastąpić bezpośrednich relacji, a ponadto zapewne zmęczenie pracą zdalną zmniejszało atrakcyjność spędzania czasu wolnego poprzez pośrednictwo urządzeń elektronicznych.

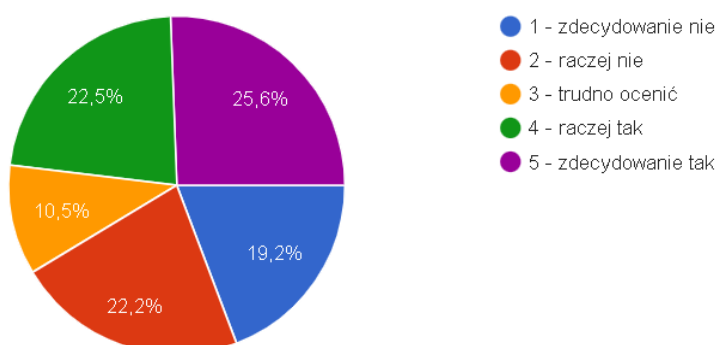
Wykres 21. Obniżenie wiary we własne siły



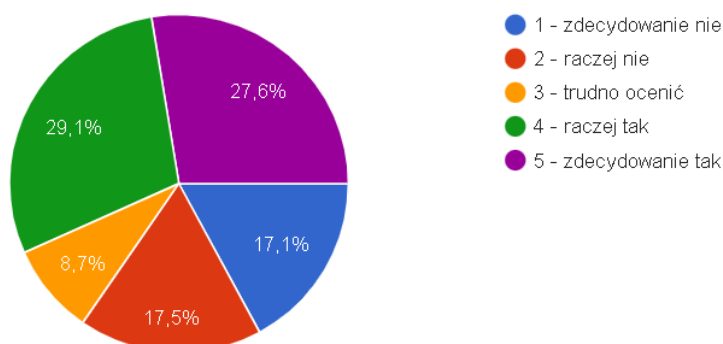
Wykres 22. Rozluźnienie więzi rówieśniczych



Wykres 23. Nasilenie poczucia osamotnienia



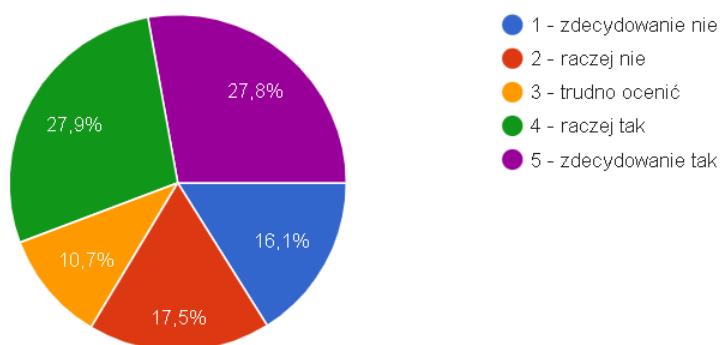
Wykres 24. Poczucie ograniczenia w spędzaniu wolnego czasu



Zachowania zdrowotne studentów w okresie nauki zdalnej

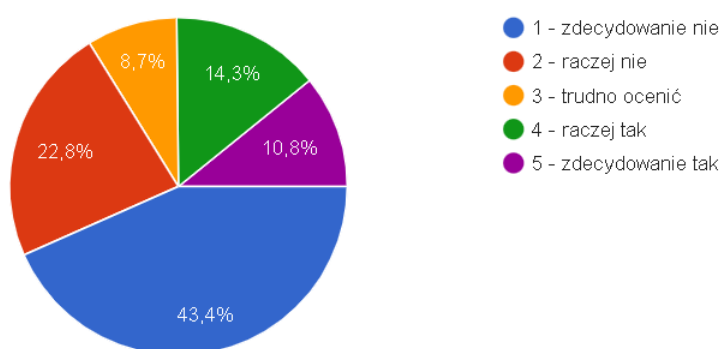
Zmiany w zakresie kondycji fizycznej i psychospołecznej mogą być skutkiem niewłaściwych zachowań zdrowotnych, takich jak zmniejszenie aktywności fizycznej czy też sięganie po środki łagodzące napięcia i lęki, dające uczucie rozluźnienia lub zwiększające wydajność pracy. W przypadku aktywności fizycznej blisko 28% studentów w sposób zdecydowany sygnalizowało jej zmniejszenie, a kolejne 28% przyznało, że raczej takie zmiany u nich nastąpiły (wykres 25).

Wykres 25. Zmniejszenie aktywności fizycznej

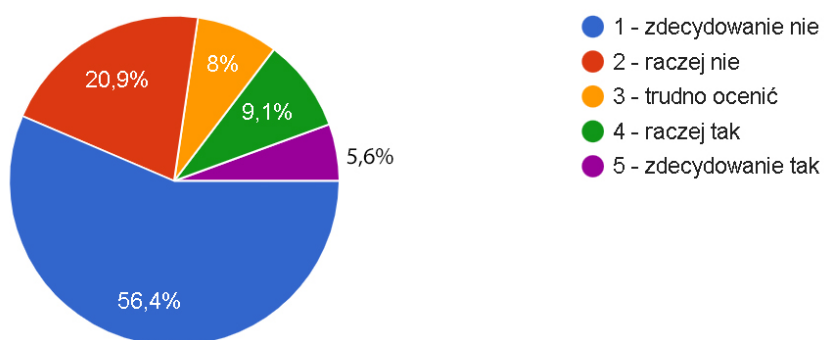


Wzrost wspomagania się używkami w okresie nauki zdalnej może wzbudzać pewien niepokój. W odniesieniu do ilości wypijanej kawy zgłosiło go ponad 25% studentów, czyli co czwarta osoba (wykres 26). Co dziesiąty respondent zadeklarował zmiany w sięganiu po alkohol, najczęściej niewielkie (wykres 27). Zbliżony jest także udział badanych, u których pojawiły się zmiany w sięganiu po leki uspokajające lub nasenne (wykres 28). Zmiany sygnalizowane przez badanych niemal zupełnie nie odnosiły się do dopalaczy (wykres 29) i do narkotyków (wykres 30), które były zdecydowanie odrzucane jako środek wspomagający kondycję studentów.

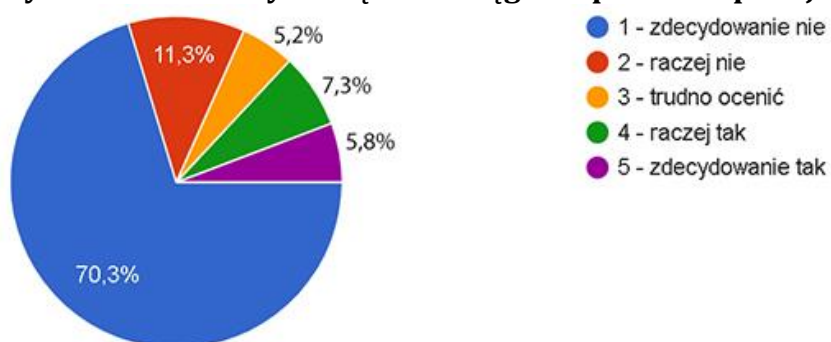
Wykres 26. Zmiany w ilości wypijanej kawy



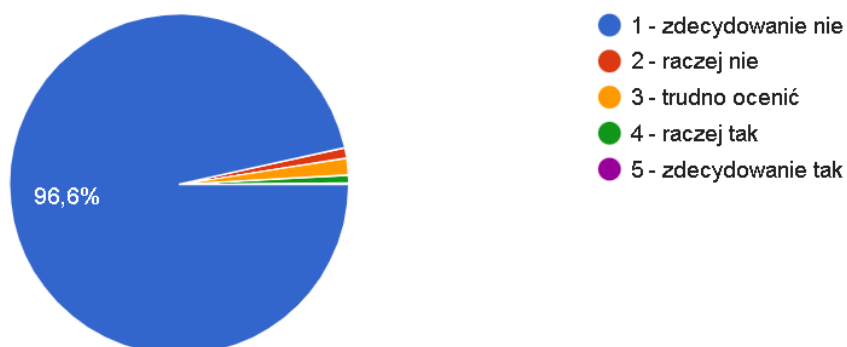
Wykres 27. Zmiany w częstotliwości sięgania po alkohol



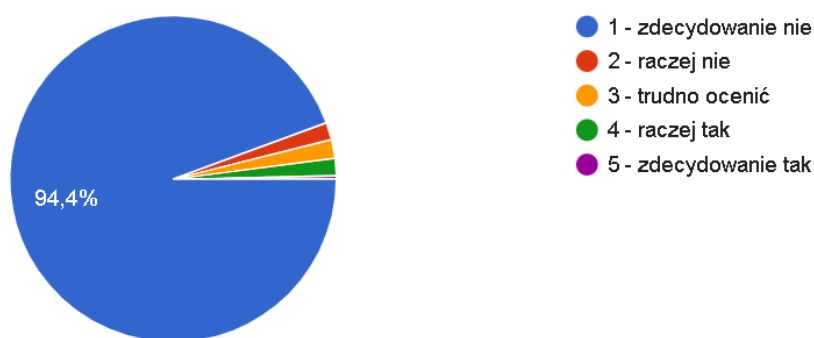
Wykres 28. Zmiany w częstotliwości sięgania po leki uspokajające lub nasenne



Wykres 29. Zmiany w częstotliwości sięgania po dopalacze

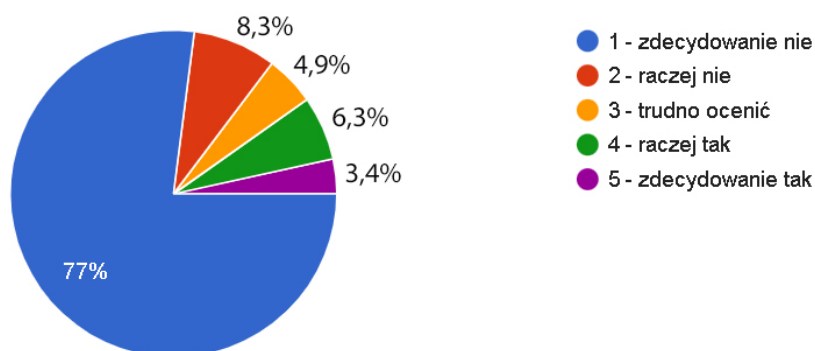


Wykres 30. Zmiany w częstotliwości sięgania po narkotyki

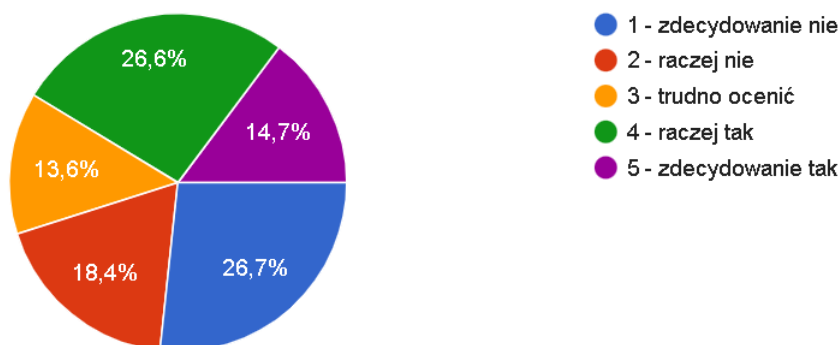


Statystycznie zagrożenie nasilania się ryzyka uzależnień wydaje się niewielkie, jednak dotyczy ono pewnej części badanych, którzy mogą sami nie poradzić sobie z takimi problemami. Prawdopodobieństwo takiego ryzyka potwierdza fakt, że co dziesiąty respondent wskazał na pojawienie się poczucia uzależnienia od substancji psychoaktywnych (uspokajających bądź energetyzujących) (wykres 31). Natomiast zdecydowanie więcej, bo ponad 41%, ma poczucie uzależnienia od urządzeń opartych na Internecie (wykres 32).

Wykres 31. Pojawienie się poczucia uzależnienia od substancji uspokajających lub energetyzujących

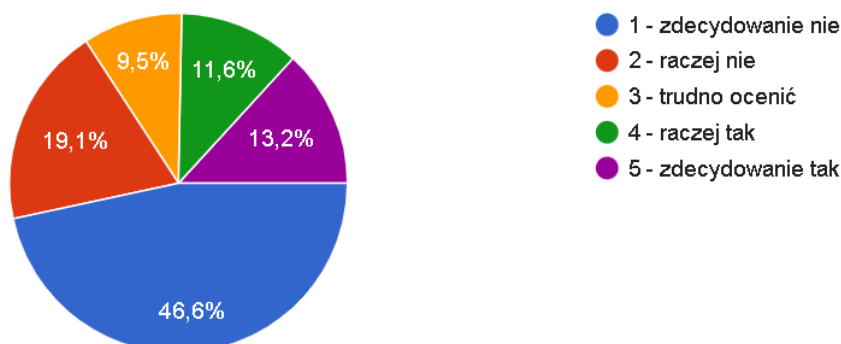


Wykres 32. Pojawienie się poczucia uzależnienia od urządzeń opartych na Internecie



Reasumując, studentów po ponad półtorarocznym korzystaniu z nauki zdalnej obciążają różne problemy natury fizycznej i psychospołecznej. Jak wykazały badania, występują one w różnym nasileniu, niemniej są przez respondentów dostrzegane i percypowane jako ryzyko. Przemawia za tym fakt, że blisko co czwarty z badanych odczuwał w okresie nauki zdalnej potrzebę specjalistycznego wsparcia, czyli skorzystania z pomocy psychologa bądź terapeuty (wykres 33).

Wykres 33. Pojawienie się potrzeby skorzystania z pomocy psychologa/terapeuty



PODSUMOWANIE I WNIOSKI

W części poświęconej założeniom badań własnych sformułowano, w oparciu o analizę literatury, z uwzględnieniem przyjętego celu, trzy problemy badawcze.

Pierwszy z tych problemów dotyczył trudności doświadczanych przez studentów kierunków humanistycznych i społecznych w związku z edukacją zdalną. Przy konstruowaniu narzędzia badawczego przyjęte zostało założenie, że przyczyny trudności w nauce zdalnej mogą wiązać się: a) z warunkami technicznymi, b) z postawami

wykładowców oraz c) z postawami samych studentów. Analiza zgromadzonych materiałów wykazała, że:

a) Tylko 17% studentów nie doświadczało w ogóle trudności technicznych w czasie edukacji zdalnej. Nieco ponad połowa rzadko miała tego typu problemy, a bardzo często występowały one w sporadycznych przypadkach.

b) Postawy wykładowców w okresie edukacji zdalnej były bardzo zróżnicowane i w związku z tym w różnym stopniu przyczyniały się do trudności studentów. W opinii 37% badanych postawa nadmiernie wymagająca była przez nich przejawiana często lub bardzo często. I jakkolwiek są to oceny subiektywne, to jednak percepcja wymagań jako nadmiernie obciążających mogła w warunkach gwałtownych zmian wywołanych pandemią przyczynić się do stresu i lęków utrudniających funkcjonowanie studentów. Interesujące, iż respondenci wysoko ocenili zdyscyplinowanie pracowników oraz kompetencje dotyczące zrozumiałego prezentowania materiału podczas zajęć zdalnych.

c) Postawy części studentów mogły przyczynić się do narastania u nich trudności edukacyjnych. Co trzeci spośród badanych stosował nieuczciwe praktyki polegające na pozorowanym uczestnictwie w zajęciach (tylko logowanie się), a tylko niespełna 40% stanowiły osoby, które odpowiedziały, że nigdy nie zdarzyło im się korzystać z czyjejś pracy. Około 1/3 respondentów wykluczyło nieuczciwe pomaganie kolegom poprzez podpowiedzi czy udostępnianie gotowych zadań, a połowa zadeklarowała, że wszystkie zaliczenia i egzaminy zaliczała wyłącznie w oparciu o własne przygotowanie.

Drugi problem badawczy dotyczył subiektywnej oceny zmian kondycji fizycznej i psychospołecznej studentów w kontekście ich doświadczeń w okresie edukacji zdalnej. Ustalono, że:

a) Pogorszyła się kondycja fizyczna znacznej części badanych studentów. Zaobserwowali oni u siebie między innymi szybsze męczenie się przy wykonywaniu codziennych czynności oraz zajęć sportowych (ponad 40%). Podobny był udział respondentów odczuwających nasilenie bólu głowy i nieco mniejszy, poniżej 34%, obserwujących u siebie niekorzystne zmiany wagi ciała.

b) Niepożądane zmiany dotyczyły także funkcjonowania psychospołecznego. Ponad 40% doświadczyło obniżenia wiary we własne możliwości, a ponad 30% odczuwało zagrożenie własnego zdrowia, a nawet życia. Część badanych wskazała także na nasilenie

problemów ze snem (37%). Bardzo niepokojącym symptomem okazało się poczucie osamotnienia, którego wzrost zauważyło u siebie 48% badanych. Jednocześnie podobna liczba studentów zasygnalizowała kwestię rozluźnienia się więzi z rówieśnikami. Blisko 57% respondentów miało poczucie ograniczeń w spędzaniu wolnego czasu. Zatem kontakty w przestrzeni wirtualnej nie kompensowały trudności w kontaktach bezpośrednich. Rozwój sytuacji epidemicznej pod koniec bieżącego roku zwiększył ryzyko dalszego nasilania się poczucia osamotnienia wśród młodzieży, także tej, która przekroczyła już granicę dorosłości. Potrzeba więzi rówieśniczych dotyczy wszystkich okresów szkolnych i poszkolnych, przy czym w młodości, przed założeniem rodziny prokreacji, ich znaczenie jest szczególnie duże.

3. Trzeci z problemów badawczych odnosił się do oceny zmian zachowań zdrowotnych studentów w okresie edukacji zdalnej. Odpowiadając na pytania wykazano, że:

a) U ponad 55% badanych zmniejszyła się aktywność fizyczna. Dotyczy to różnego rodzaju zajęć ruchowych oraz ćwiczeń sportowych.

b) Odnosząc się do korzystania z używek, najwięcej badanych wskazywało częstsze sięganie po kawę (blisko 25%), a następnie po leki uspokajające lub nasenne oraz alkohol (niewiele ponad 10%). Tylko sporadycznie sygnalizowane było zwiększone zapotrzebowanie na narkotyki i dopalacze.

c) Niektórzy respondenci zaobserwowali u siebie objawy uzależnienia. Stosunkowo często dotyczyły one Internetu (ponad 40%, w tym blisko 15% wskazywało zdecydowane ujawnienie bądź nasilenie się takich problemów), a sporadycznie objawy uzależnienia studenci odnosili do substancji psychoaktywnych (uspokajających bądź energetyzujących). W konsekwencji tego blisko co czwarta osoba z tej grupy chciałaby skorzystać z pomocy terapeuty, w tym ponad 13% wyraża taką potrzebę w sposób zdecydowany.

Wyniki zaprezentowane w raporcie ujawniają problemy, jakich doświadczyli studenci kierunków humanistycznych i społecznych w okresie edukacji zdalnej, której konsekwencje dostrzegalne są nie tylko w sferze edukacyjnej, ale także fizycznej i psychospołecznej. Percepcja uwzględnionych w raporcie problemów jest kwestią bardzo indywidualną, uzależnioną od całego szeregu czynników, spośród których szczególną rolę należy przypisać czynnikom osobowościowym i społecznym.

Ważną przesłanką wynikającą z zaprezentowanej diagnozy jest konieczność uwzględniania (i poszerzenia) w działaniach akademickich aktywności na rzecz rozpoznawania i wspierania studentów znajdujących się w trudnej sytuacji edukacyjnej i psychospołecznej. W kontekście wsparcia edukacyjnego pomocne mogą okazać się rekomendacje sformułowane przez Grodzickiego i in. (2020), którzy zwrócili m.in. uwagę na: szkolenia dla studentów dotyczące organizowania nauki zdalnej, zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem; jasne reguły przeprowadzania egzaminów/zaliczeń w formie zdalnej; dostosowywanie programu, formy zajęć i egzaminów na bieżąco, ze względu na płynność sytuacji; okrągły stół nauczycieli akademickich i studentów ukierunkowany na opracowanie zasad dydaktyki zdanej, uwzględniającej okres krótki i dłuższy. Poza tym należy wzmacniać u studentów kompetencje przydatne w procesie uczenia się, jak motywacja do nauki, poszukiwanie materiałów i korzystanie z nich. W zakresie wsparcia funkcjonowania psychospołecznego istotna rola przypada pedagogom i psychologom, których działalność powinna być zorientowana na zapewnienie pomocy, uwzględniającej zróżnicowane potrzeby i możliwości adaptacyjne studentów. Za istotne elementy takiej pomocy należy uznać pozytywne przepracowanie doświadczeń życiowych, wzrost dobrostanu psychicznego, wzmacnianie dążenia do wybranych celów. Cennym postulatem może być umożliwienie studentom korzystania z doraźnej pomocy psychologicznej/interwencji kryzysowej, np. poprzez kontakt za pośrednictwem telefonu zaufania, infolinii. Należy podkreślić także znaczenie wsparcia rówieśniczego, stwarzającego możliwość wymiany doświadczeń wspólnych dla danej grupy młodzieży akademickiej, co może okazać się szczególnie ważne w przypadku osób z niepełnosprawnością i chorobą przewlekłą.

Z naukowego punktu widzenia istotne jest prowadzenie badań nad długofalowymi konsekwencjami codziennego funkcjonowania studentów w okresie pandemii COVID-19. Szczególnie przydatne mogą się tutaj okazać eksploracje retrospektywne, zwłaszcza z uwzględnieniem podejścia narracyjnego. Prowadzenie badań longitudinalnych jest ważne i potrzebne, gdyż jak podkreśla w swoim raporcie Długosz (2020a, s. 25), „niepewność, nerwowość, depresyjność, wypalenie mogą wskazywać na powstawanie neurotycznego pokolenia. Skutki społeczne będą dotkliwe, gdyż poraniona psychicznie młodzież będzie miała problem z dostosowaniem się do postpandemicznej rzeczywistości, w której może dojść do kryzysu ekonomicznego, wzrostu nierówności i dezintegracji społecznej. Jednakże, aby się przekonać czy pandemia koronawirusa

doprowadzi do powstania neurotycznego pokolenia należy poddać młodzież obserwacji dłuższy czas. Dopiero w perspektywie wielu lat po pandemii będzie można zobaczyć, na ile dzisiejsze wydarzenia miały moc sprawczą w formowaniu nowej generacji”.

LITERATURA

Acs, P., Premusz, V., Morvay-Sey, K., Palvolgyi, A., Trpkovici, M., Elbert, G., Melczer, C., Makai, A. (2020). Effects of COVID-19 on physical activity behavior among university students: results of a – hungarian online survey. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 174-182. <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.98472>

Bartkowiak, A., Karmolińska-Jagodzik, E. (2021). Relacje młodych ludzi (18-25) z ich rodzicami w czasie pandemii COVID-19. *Społeczeństwo – Edukacja – Język*, 13, 185-206

Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1-4. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>

Długosz, P. (2020a). Neurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich studentów. Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków. <https://ifis.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/9/2020/06/Raport-z-II-fali-badań-studentów-UP-.pd>

Długosz, P. (2020b). Raport z II etapu badań studentów UP. Opinia na temat zdalnego nauczania i samopoczucia psychicznego. Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/handle/11716/7488>

Dyczkowska, E. (2021). Aktywność fizyczna studentów w czasie pandemii. W: E. Domagała-Zyśk (red.). *Włączmy kamerki. Z doświadczeń edukacji zdalnej w szkole i na uczelni*. Wyd. Episteme, Lublin, 185-199

Essadek, A., Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392-393. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.042>

Faisal, R.A., Jobe, M.C., Ahmed, O., Sharkar, T. (2021). Mental health status, anxiety and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>

Ghazawy, E.R., Ewis, A.A., Mahfouz, E.M., Khalil, D.M., Arafa, A., Mohammed, Z., Mohammed, E.F., Hassan, E.E, Abdel Hamid, S., Ewis, S.A, Mohammed, A.E.S (2021). Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*, 36, 116–1125. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa147>

Grodzicki, M., Grzymała-Moszczyńska, J., Kostera, M., Lubacha, J., Krzemińska, K., Łapniewska, Z., Stachurski, A., Szafarczyk, L., Wójcik, G. (2020). W jaki sposób pandemia covid-19 wpływa na sytuację ekonomiczną i psychospołeczną studentów? Diagnoza i rekomendacje. Uniwersytet Jagielloński, Kraków. <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/265061>

Iwańska, M. (2020). Wyzwania edukacyjne podczas pandemii w opinii studentów pracy socjalnej. W: N.G. Pikula, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.). Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19. Wyd. Scriptum, Kraków, 135-150

Misirlis, N., Zwaan, M.H., Weber, D. (2020). International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis. The role of social media and the host university. <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2005/2005.12806.pdf>

Ochnik, D., Rogowska, A.M., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M.J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R., Korchagina, E.V. (2021). A Comparison of depression and anxiety among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 10, 2882. <https://doi.org/10.3390/jcm10132882>

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Jesús Irurtia, M., de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

Patsalia, M.E., Mousa, D.P.V, Papadopoulou, E.V.K, Papadopoulou, K.K.K, Kaparounakia, Ch.K., Diakogiannis, I., Fountoulakis, K.N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>

Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). Metodologia badań, w tym ogólna charakterystyka respondentów. W: Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 10-21

Volken, T., Zysset, A., Amendola, S., Klein Swormink, A., Huber, M., von Wyl, A., Dratva, J. (2021). Depressive symptoms in Swiss university students during the COVID-19

pandemic and their correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, 1458. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041458>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi:10.3390/ijerph17051729>

Wronowska, G. (2021). Wpływ pandemii na sytuację studentów Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Wybrane zagadnienia. *Horyzonty Polityki*, 2(40), 11-28

Xiang, M.Q., Tan, X.M., Sun, J., Yang, H.Y., Zhao, X.P., Liu, L., Hou, X.H., Hu, M. (2020). Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 582436. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.582436>