



KS. WOJCIECH CICHOSZ

UNIwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

CICHOSZ@UMK.PL

ORCID: 0000-0003-0839-2179

PROBLEMY I WYZWANIA PO ZDALNYM NAUCZANIU W CZASIE PANDEMII COVID-19 Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGA SZKOLNEGO. ANALIZA PRZYPADKU

DOI: <https://doi.org/10.12775/TiCz.2022.027>

Streszczenie. Pandemia wirusa SARS-Cov-2 znacząco wpłynęła na różne wymiary egzystencji współczesnego człowieka. Jedną z dziedzin życia społecznego, która w sposób szczególny została dotknięta jej skutkami, jest edukacja. Wprowadzona w wyniku ostrzeżeń sanitarnych nauka zdalna istotnie wpłynęła na zdrowie psychiczne oraz relacje międzyludzkie dzieci i młodzieży. Skutki izolacji są coraz wyraźniej dostrzegalne w zachowaniach uczniów. Psychologowie szkolni obserwują liczne zaburzenia natury psychicznej, takie jak depresja, stany lękowe, zaburzenia odżywiania, zachowania autodestrukcyjne oraz jeszcze liczniejsze próby samobójcze. Można przypuszczać, że tendencja ta ma wymiar długofalowy. Istnieje zatem potrzeba organizowania wsparcia przez nauczycieli i innych specjalistów w szkole, przy ścisłej współpracy z rodzicami, ustalenia wspólnych celów i sposobów jej zwalczania. Niezbędna jest intensyfikacja działań w celu podniesienia kondycji psychicznej młodych ludzi poprzez budowanie dobrych relacji w klasie, integrację zespołu klasowego wraz z wychowawcą, działania wspierające, profilaktyczne i warsztatowe uczące nowych umiejętności interpersonalnych. W przypadku utrzymywania się niepokojących objawów lub pogorszenia funkcjonowania dzieci i młodzieży rodzice powinni mieć możliwość szybkiej konsultacji psychiatrycznej i pomocy psychoterapeutycznej.

Słowa kluczowe: pandemia COVID-19, edukacja zdalna, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, pomoc psychologiczna w szkole, psycholog szkolny.

Abstract. Problems and Challenges in the Wake of Remote Learning during the COVID-19 Pandemic from the Perspective of a School Psychologist: A Case Study. The SARS-CoV-2 pandemic has significantly affected various dimensions of modern human existence. One of the spheres of social life that has been particularly impacted is education. Remote learning, introduced as a result of public health restrictions, has had a significant effect on the mental health and interpersonal relationships of children and adolescents. The effects of isolation are increasingly detectable in students' behavior. School psychologists have observed numerous mental disorders such as depression, anxiety, eating disorders, self-destructive behavior and an ever-growing number of suicide attempts. One can assume that this is a long-term trend. Therefore, there is a need for teachers and other professionals to organize systemic support at school in close cooperation with parents, to set common goals and to decide upon ways to combat the trend. It is necessary to intensify activities designed to improve the mental condition of young people by building good relationships in the classroom, integrating students with the educator and introducing supportive and preventive measures combined with workshops that teach new interpersonal skills. If disturbing symptoms persist or if the functioning of children and adolescents deteriorates, parents should be able to seek psychiatric consultation and psychotherapeutic assistance.

Keywords: COVID-19 pandemic, remote education, mental health of children and adolescents, psychological assistance at school, school psychologist.

WPROWADZENIE

Czas pandemii COVID-19 sprawił, że funkcjonujące dotąd w społeczeństwach zakłócenia na poziomie relacji międzyludzkich i zdrowia psychicznego uległy pogłębieniu¹. Fakt izolacji sanitarnej nie pozostał również bez wpływu na najmłodsze pokolenie, przyczyniając się do wzrostu wśród dzieci i młodzieży trudności natury psychicznej: depresji, stanów lękowych (pod postacią na przykład objawów somatycznych, psychologicznych, społeczno-behawioralnych), jak również zaburzeń odżywiania, zachowań autodestrukcyjnych czy prób samobójczych². Pogorszenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży prawdopodobnie wpłynie w przyszłości na

¹ Por. Franciszek Mróz, and Piotr Roszak, "The Ministry of Religious Congregations to People Affected by the SARS-CoV-2 Coronavirus in Poland: Geographies of Care During the COVID-19 Pandemic," *Journal of Religion and Health* 61 (2022) 3: 2279, DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01570-0>.

² Por. Roman Buchta, Wojciech Cichosz, and Anna Zellma, "Religious Education in Poland during the COVID-19 Pandemic from the Perspective of Religion Teachers of

większą liczbę podejmowanych przez młodych ludzi zachowań ryzykownych. Niechciane emocje uczniów mogą być maskowane niepożądanymi zachowaniami, arogancją, lekceważeniem, brakiem tolerancji, wyrozumiałości, empatii, trudnościami w kontroli emocji i zachowania³.

1. ODDZIAŁYWANIE EDUKACJI ZDALNEJ NA KOMFORT PSYCHICZNY DZIECI I MŁODZIEŻY

Powrót do szkoły po nauczaniu zdalnym, pomimo świadomości, że ta chwila nadejdzie, to trudny czas dla wszystkich: dzieci, rodziców i nauczycieli. Okazało się bowiem, że nie każdy był emocjonalnie gotowy, by wrócić do nauczania stacjonarnego. Część uczniów nie mogła doczekać się spotkań z rówieśnikami, tęskniła za życiem szkolnym, znanym sobie systemem nauczania, jednak część, zwłaszcza ci, którzy obawiali się o swoje zdrowie, najchętniej pozostaliby w trybie nauczania zdalnego. Inną grupą były osoby, którym nauka zdalna pozwalała ukryć się w zaciszu domowym przed konfrontacją z nieprzyjaznym środowiskiem rówieśników: przemocą słowną, fizyczną czy cyberprzecią. Część uczniów nie dysponowała wystarczająco dobrym sprzętem czy łączem internetowym, by w pełni uczestniczyć w lekcji prowadzonej online, co stanowiło kolejny czynnik stresogeny⁴.

Doświadczenia będące skutkiem pandemii, np.: załamanie sytuacji finansowej rodziny, izolacja z ograniczeniem wyjścia na zewnątrz, konflikty i przemoc domowa, śmierć bliskiej osoby, zaburzenia osobowości ro-

the Silesian Voivodeship,” *Religions* 12 (2021) 8, 650: 1–13, DOI: <https://doi.org/10.3390/rel12080650>.

³ Por. Szymon Grzelak, Dorota Żyro, *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020–01.2021* (Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, 2021), ipzin.org/images/pdf/Raport_jak_wspierac_uczniow_po_roku_epidemii.pdf (dostęp: 05.03.2022).

⁴ Por. Buchta, Cichosz, Zellma, *Religious Education*; Vikki S. Katz, Amy B. Jordan, and Katherine Ognyanova, “Digital inequality, faculty communication, and remote learning experiences during the COVID-19 pandemic: A survey of U.S. undergraduates,” *PLoS ONE* 16, no. 2 (2021), DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246641> (dostęp: 17.04.2022).

dziców, trudności w radzeniu sobie z zastaną sytuacją sprzyjały nasileniu objawów depresyjnych dzieci i rodziców, co rzutowało z kolei na proces uczenia się i wyniki w nauce. Pojawiły się duże zaległości w przyswojeniu treści programowych przez tych uczniów, którzy nie posiadali wystarczająco silnej motywacji wewnętrznej do systematycznej pracy lub brakowało im wsparcia ze strony najbliższych⁵. W najtrudniejszej sytuacji znaleźli się uczniowie klas ósmych i maturalnych, którzy przeżywali stres związany z obawą przed zbliżającymi się egzaminami i niepewnością, czy samodzielna nauka przygotuje ich wystarczająco do zmierzenia się z tym wyzwaniem i zapewni im miejsce w wymarzonej szkole lub uczelni. Stąd główny problem badawczy dotyczył uzyskania odpowiedzi na pytanie związane z jakością funkcjonowania młodzieży w czasie powrotu do szkoły i nauczania tradycyjnego (kontaktowego). Jakie zmiany zaszły w okresie izolacji i nauki zdalnej? Nie bez echa mogła pozostać kwestia edukacyjnej praxis, roli psychologia szkolnego i podejmowanych przez niego działań. Jako metodę przyjęto analizę przypadku⁶, którą zastosowano na bazie ukazania problematyki w świetle literatury przedmiotu.

2. PLUSY I MINUSY EDUKACJI ZDALNEJ

Wyniki badań wskazują negatywne skutki edukacji zdalnej. Prowadzone badania pokazały, że obawy te były w pełni uzasadnione⁷. Uczniowie powrócili do szkoły z dużym bagażem trudnych emocji dotyczących nauki. Również dla wielu rodziców szczególnym doświadczeniem była możliwość obserwowania własnego dziecka w trakcie lekcji, pozio-

⁵ Por. Wojciech Cichosz, „Między nagrodą a karceniem. Rola systemów motywacyjnych w edukacji,” *Gdynski Kwartalnik Oświatowy* 1 (2004): 64–68.

⁶ Analiza przypadku dotyczy uczniów szkoły katolickiej w Gdyni, której charakterystykę obszernie przedstawiono w publikacji: Wojciech Cichosz, *Wychowanie integralne. Praktyczna recepcja Gimnazjum w Zespole Szkół Katolickich im. św. Jana Pawła II w Gdyni 1992–2019* (Pelplin: Bernardinum, 2019). Zob. także: idem, “Educational Effectiveness of Catholic Schools in Poland Based on the Results of External Exams,” *Religions* 14, no. 1, 5 (2023), DOI: <https://doi.org/10.3390/rel14010005>.

⁷ Por. Paulina Gajosowa, „Lockdown a edukacja zdalna w Polsce: trudności i szanse,” w *Lockdown. Prawo i społeczeństwo*, red. Karol Łukomiak (Łódź: Wydawnictwo Naukowe ArchaeGrath, 2021), 255.

mu jego zaangażowania i skuteczności przyswajania materiału. Badania pokazują, że wymagającym i surowym rodzicom zdarzało się zastraszać dzieci w celu dyscyplinowania czy motywowania do aktywności⁸. Niektóre z nich były przez rodziców karane za nierealizowanie nauki zdalnej zgodnie z ich wyobrażeniem. Rodzice niekiedy bagatelizowali lub reagowali złością na problem odmowy uczestnictwa w zajęciach. Niestety, niektórzy z nich zbyt późno angażowali się w pomoc doświadczanemu nowymi wyzwaniami dziecku, niekiedy dopiero wówczas, gdy pojawiały się problemy somatyczne. Ze względu na możliwość obserwowania pracy dzieci, wielu rodziców skorygowało własne zdanie na temat możliwości poznawczych swoich pociech⁹.

O konsekwencjach izolacji dzieci i młodzieży spowodowanej pandemią COVID-19 mówi między innymi raport wykonany na zlecenie MEiN *Jak wspierać uczniów po roku epidemii. Wyzwania i rekomendacje z obszaru wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego* autorstwa Szymona Grzelaka i Doroty Żyro, który powstał na podstawie badań przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie od grudnia 2020 roku do stycznia 2021 roku. Z publikacji wynika między innymi, że nastąpił wzrost¹⁰:

- odsetka młodzieży, która często lub cały czas doświadczała poczucia osamotnienia; w całej grupie zauważono wzrost z 21% przed epidemią do 28% w czasie epidemii, na uwagę zasługuje również duży wzrost w grupie dziewcząt – z 30% samotnych przed epidemią do aż 43% w jej trakcie,
- odsetka młodzieży, która często (codziennie lub co drugi dzień) odczuwała stres szkolny; przed pandemią tego typu problemy zauważało u siebie 44% dziewcząt i 31% chłopców, w trakcie epidemii – 57% dziewcząt i 39% chłopców,

⁸ Por. Cichosz, „Między nagrodą a karaniem,” 64–68.

⁹ Por. Joanna Wachowiak, *Trudności dzieci w powrocie do szkoły – Radzenie sobie z napięciem, zaburzenia zachowania, psychosomatyczne objawy lękowe* (Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2021), <https://m.powiatszczycienski.pl/2021/05/trdunosci-uczniow-w-powrocie-do-szkoly-j-wachowiak-40644.pdf> (dostęp: 17.03.2022).

¹⁰ Por. Grzelak, Żyro, *Jak wspierać uczniów po roku epidemii?*, 26. Zob. także: Karolina Wojtaś, *Izolacja społeczna a kondycja psychiczna dzieci i młodzieży*, <https://wylecz.to/uklad-nerwowy-i-psychiatria/izolacja-spoeczna-a-kondycja-psychiczna-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 05.03.2022).

- zwiększenie się grupy dziewcząt, które często lub przez cały czas odczuwały przygnębienie (z 34% ankietowanych przed pandemią do aż 45% w trakcie pandemii),
- zwiększenie się grupy dziewcząt, które w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie co najmniej dwukrotnie doświadczyły myśli samobójczych – z 12% ankietowanych do 17%,
- aż dwukrotnie wzrosła liczba młodych osób doświadczających cyberprzemocy (z 2% ankietowanych przed pandemią do 5% w czasie jej trwania).

Jak pokazują powyższe analizy, izolacja dzieci i młodzieży w okresie edukacji zdalnej spowodowała pogłębienie się problemów psychicznych doświadczanych w tej grupie wiekowej¹¹. Czas zdalnego nauczania negatywnie odbił się na zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży, co rzutuje na proces uczenia się, nawiązywania relacji oraz odbudowania już wcześniej istniejących kontaktów. Przeżywanie długotrwałego stresu negatywnie oddziałuje na procesy poznawcze, jest destrukcyjne dla motywacji czy budzenia zainteresowań. Jak pisze Marek Kaczmarzyk, stres jest „naturalnym wrogiem zapamiętywania i, szerzej, uczenia się czegokolwiek”¹². Sytuacje stresowe negatywnie oddziałują na proces zapamiętywania i umiejętność skupienia się, a silnie przeżywane emocje utrudniają percepcję i właściwą ocenę sytuacji¹³.

Gwoli naukowej rzetelności należy jednak zauważyć, że okres zdalnego nauczania to również czas nowych wyzwań, które przyczyniły się do samorozwoju i odkrywania nowych możliwości w prowadzeniu lekcji, przekazywania wiedzy przez nauczycieli drogą elektroniczną oraz komunikacji między uczniami i nauczycielem. To też dużo nowych umiejętno-

¹¹ Por. *The Effects of Social Isolation on Mental Health*, Newport Academy, <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/effects-of-social-isolation-on-mental-health/#:~:text=Typically%2C%20social%20isolation%20for%20teens%20is%20the%20result,may%20prevent%20them%20from%20reaching%20out%20to%20others> (dostęp: 17.03.2022).

¹² Marek Kaczmarzyk, „Neurobiologiczny kontekst edukacji zdalnej,” w *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski (Warszawa, EduAkcja, 2020), 24, <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).

¹³ Por. Jacek Pyżalski, „Co jest obecnie ważne, a co mniej w działaniach szkół i nauczycieli?,” w *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski (Warszawa: EduAkcja, 2020), 26, e-book: <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).

ści (m.in. w zakresie stosowania narzędzi TIK), w które zostali wyposażeni zarówno nauczyciele, jak i uczniowie¹⁴.

Z prowadzonych w zaciszu gabinetu psychologa rozmów z uczniami wynika, że duża część dzieci i młodzieży tęskni za nauką online. Uważają bowiem, że ta forma nauki była dla nich bardziej odpowiednia, pozwoliła im oszczędzić czas na dojazd do szkoły, polepszyła wyniki w nauce, pozwoliła uniknąć kontaktów z osobami, które ich nie akceptowały lub których sami nie akceptowali¹⁵.

3. ROLA I ZADANIA PSYCHOLOGA W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

Zadania psychologa szkolnego, którego działania dotyczą pomocy psychologiczno-pedagogicznej, określa prawo oświatowe, wyznaczony przez dyrekcję szkoły zakres obowiązków na pełnionym stanowisku oraz powinności wynikające ze szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego. Zasady organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach szczegółowo normalizuje Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2017 roku¹⁶. Normy prawa zawarte w *Rozporządzenia MEN w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 9 sierpnia 2017 r.* określają zasady działania, które odnoszą się między innymi do rozwiązywania sytuacji trudnych, kryzysów rozwojowych oraz problemów adaptacyjnych. Praca psychologa szkolnego dotyczy w dużej mierze diagnostyki psychologicznej, profilaktyki, poradnictwa i pomocy psychologicznej. W tym celu posługuje się następującymi metodami¹⁷:

¹⁴ Por. Buchta, Cichosz, and Zellma, *Religious Education in Poland during the COVID-19 Pandemic*; Gajosowa, *Lockdown a edukacja zdalna w Polsce*, 259.

¹⁵ Por. Gajosowa, *Lockdown a edukacja zdalna w Polsce*, 261.

¹⁶ *Rozporządzenie MEN w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 9 sierpnia 2017 r.*, Dz.U. z 2020 r., poz. 1280 oraz z 2022 r. poz. 1594.

¹⁷ Por. Maria Przetacznikowa, i Grażyna Makiełło-Jarża, *Psychologia ogólna. Materiały pomocnicze dla zakładów kształcenia nauczycieli przedszkoli* (Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1977), 32–42; Anna Suchańska, *Rozmowa i obserwacja w diagnostyce psychologicznej* (Poznań: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne,

- obserwacja ucznia podczas zajęć lekcyjnych, relacji z rówieśnikami, nauczycielami i – na ile sytuacja w szkole pozwala – z rodzicami;
- rozmowa psychologiczna z uczniem, badanie jego aktualnego funkcjonowania w szkole i w domu, w celu oceny środowiska rodzinnego, mającego znaczący wpływ na kształtowanie postaw i wychowanie młodego człowieka;
- rozmowa wspierająca, wspomagająca, dyscyplinująca, motywująca ucznia;
- diagnozowanie sytuacji wychowawczych, oddziałujących na rozwój i edukację dziecka;
- wywiad psychologiczny i konsultacje z rodzicami;
- poradnictwo psychologiczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli;
- konsultacje z pracownikami kadry pedagogicznej oraz ze specjalistami z instytucji współpracujących ze szkołą (poradnie psychologiczno-pedagogiczne, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Policja i in.) w celu pomocy dziecku z trudnościami;
- analiza danych na podstawie informacji uzyskanych od osób zaangażowanych w rozwój dziecka oraz rozpatrzenia zaistniałego problemu;
- wykorzystywanie w pracy testów psychologicznych, np. testów projekcyjnych;
- warsztaty, pogadanki, szkolenia;
- działania profilaktyczne;
- działania sprzyjające rozwojowi kompetencji oraz potencjału uczniów;
- działania wspomagające uczniów w wyborze kierunku kształcenia i zawodu;
- zajęcia, rozmowy z dziećmi i młodzieżą o charakterze terapeutycznym;
- prowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych;
- diagnozowanie i kierowanie uczniów na zajęcia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Wymienić można tutaj:

2007); Jerzy Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych* (Warszawa: PWN, 2019); James Morrison, *Wstępny wywiad diagnostyczny* (Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016).

- zajęcia rozwijające uzdolnienia,
- zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze,
- zajęcia korekcyjno-kompensacyjne,
- zajęcia logopedyczne,
- zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne oraz inne zajęcia o charakterze terapeutycznym.

Dobrostan i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w dużym stopniu zależą od wpływu najbliższego otoczenia społecznego, w tym szkoły¹⁸. Dobrze zdrowie dziecka kształtuje się od najwcześniejszych lat jego życia dzięki pozytywnym doświadczeniom oraz oddziaływaniu stabilnego środowiska, poprzez kontakty z opiekuńczymi i kompetentnymi rodzicami i nauczycielami, a także pod wpływem trafnie dobranych i efektywnych programów edukacyjnych. Joanna Szymańska w pracy *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole* podała sześć składowych określających zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków. Wymienia wśród nich:

Zdolność do przeżywania (doświadczenia) i wyrażania szerokiego wachlarza emocji, jak: radość, smutek, gniew, przywiązanie – we właściwy i konstruktywny sposób; pozytywna samoocena; szacunek dla innych; głębokie poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie do siebie i świata; zdolność do funkcjonowania – zgodnie z normą rozwojową dla danego etapu rozwoju: w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności, a także zdolność postrzegania siebie; zdolność do inicjowania i podtrzymywania znaczących głębszych relacji (przyjaźń, miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w sposób produktywny w świecie (praca)¹⁹.

Szkola może i powinna wzmacniać zdrowie psychiczne uczniów, może ujawniać istniejące już problemy dzieci ze zdrowiem psychicznym, które skutecznie przez długi czas były maskowane, może je także powodo-

¹⁸ Por. Janusz Szulist, „Służba rodzinie w ramach chrześcijańskiej koncepcji państwa,” *Teologia i Człowiek* 19, nr 1 (2012): 211–228; Wojciech Cichosz, „Biblijne wychowanie parenetyczne. Od pedagogiki do pedagogii,” *W Kerygma. Biblia. Katecheza*, red. Ryszard Czekalski (Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 2012), 243–253.

¹⁹ Joanna Szymańska, *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole* (Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2014), 5, https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-modziezy_2014.pdf (dostęp: 15.03.2022).

wać²⁰. Poczucie zagrożenia fizycznego i psychicznego oraz porażki edukacyjne i towarzyskie dziecka współlistnieją często z problemami zdrowotnymi i społecznymi. Joanna Szymańska zauważa, że najważniejszymi czynnikami chroniącymi przed rozwojem problemów w sferze zdrowia psychicznego i zaburzeń związanych ze szkołą są²¹:

- poczucie przynależności (więź ze szkołą),
- pozytywny klimat szkoły (zwłaszcza dobre relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz między uczniami, przyjazna wspierająca atmosfera),
- prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza,
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć,
- zdecydowana niezgoda szkoły na przemoc²².

Wzmocnienie choćby jednego z wymienionych powyżej czynników, jak pisze wspomniana autorka, w sposób zdecydowany przyczynia się do intensyfikacji kolejnych, a w konsekwencji uruchamia proces chroniący, który umożliwia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie dziecka w szkole i w domu.

4. DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECI I MŁODZIEŻY W OKRESIE EDUKACJI ZDALNEJ I STACJONARNEJ

Świadomość możliwych negatywnych skutków izolacji wynikającej z obostrzeń pandemicznych i troska o prawidłowy rozwój uczniów skłoniła dyrekcję i psychologa szkolnego jednej ze szkół województwa pomorskiego do podjęcia badania i sformułowania wniosków do dalszej pracy. W tym celu we wrześniu 2021 roku w grupie 176 uczniów została przeprowadzo-

²⁰ Por. Anna Zellma, Roman Buchta, and Wojciech Cichosz, "The (non)transgressive character of religious education for children and young people in Polish schools," *British Journal of Religious Education* 44, no. 3 (2022), 223–237; Wojciech Cichosz, „Antropologiczne uwarunkowania edukacji religijnej,” w *Pedagogika religii*, red. Zbigniew Marek, i Anna Walulik (Kraków: Akademia Ignatianum, 2020), 357–378.

²¹ Szymańska, *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, 8.

²² Por. ibidem.

na ankietę diagnostyczną. Jej wyniki okazały się niezwykle interesujące, pobudziły do myślenia i skłoniły do podjęcia stosownych działań zarówno dyrekcję szkoły, jak i grono pedagogiczne. Przeprowadzona wśród uczniów ankietę pozwoliła stwierdzić, że najczęściej trudności przysparzały uczniom następujące problemy: brak kontaktu z rówieśnikami deklarowało 56% uczniów, trudność z dostępem do nauczyciela – 47% uczniów, stres towarzyszący wystąpieniom przed kamerą – 64% badanych, obniżony nastrój – 40% badanych, a 34% uczniów deklarowało problemy techniczne. Uzyskane dane zostały uwzględnione w opracowaniu programu wychowawczo-profilaktycznego dla szkoły podstawowej i liceum na rok szkolny 2021/2022.

Należy podkreślić, że pomoc psychologiczno-pedagogiczna funkcjonowała w szkole przez cały okres nauki zdalnej. Wszystkie zajęcia i spotkania, które dotąd miały miejsce w formie stacjonarnej, podczas nauki zdalnej w miarę możliwości oraz chęci uczestnictwa uczniów i rodziców odbywały się online²³. Część rozmów indywidualnych odbyła się na terenie szkoły, z zachowaniem wszystkich wymagań reżimu sanitarnego. Kontakt z uczniami, rodzicami, nauczycielami przebiegał za pośrednictwem telefonu, poczty elektronicznej, poprzez spotkania online na platformie MS Teams. Wiele materiałów psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki przekazano uczniom, rodzicom i nauczycielom drogą elektroniczną za pośrednictwem dziennika elektronicznego Librus Synergia.

Kluczową rolę w uruchomieniu specjalistycznej pomocy dziecku z trudnościami odgrywała (i odgrywa) obserwacja i reakcja ze strony nauczycieli. To oni zwracają uwagę na uczniów, którzy przejawiają zmiany w zachowaniu. Szczególnej uwagi wymagają uczniowie wycofani, izolujący się, ujawniający obniżony nastrój, ze znacznym spadkiem motywacji²⁴. Depresja często jest bowiem maskowana przez znużenie, rozdrażnienie, impulsywność czy zachowania agresywne. Przejawy takiego zachowania uczniów rodzą niewątpliwie dodatkowy stres dla kadry pedagogicznej,

²³ Por. Wiesław Poleszak, i Jacek Pyżalski, „Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie jedynie zapośredniczone,” w *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski (Warszawa: EduAkcja, 2020), 35–36, e-book: <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).

²⁴ Por. Wachowiak, *Trudności dzieci w powrocie do szkoły*.

dla której zdalne nauczanie, a następnie powrót do szkoły, są również dużym osobistym wyzwaniem²⁵.

W pracy psychologa szkolnego najbardziej istotna jest obserwacja i monitoring stanu psychicznego ucznia z trudnościami, sprawdzanie jego stopnia zaangażowania w proces poprawy aktualnej sytuacji. Bywa, że dzieci i młodzież nie wyrażają wprost swoich lęków i niepokojów. Często nie potrafią ująć emocji i myśli w słowa, czasem nie są gotowi, by mówić o trudnych sprawach, co wymaga dużej cierpliwości i czasu na to, by podjąć dalsze działania w procesie pomagania. Uczniowie potrzebują wysłuchania, przekonania, że ktoś ma dla nich czas, jest nimi szczerze zainteresowany i chce pomóc. Izolacja wymuszała, niestety, mniejszy kontakt z drugim człowiekiem, a rodzice nie zawsze mieli czas i umiejętnościę wsłuchania się w głos dziecka.

5. ANALIZA PRZYPADKU

Powyższe analizy pokazują, jak wielkim wyzwaniem dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli był okres pandemii i nauki zdalnej, a następnie powrót do stacjonarnej pracy szkoły. Obrazuje to doskonale przedstawiony poniżej przypadek uczennicy, której funkcjonowanie podczas zdalnego nauczania pogorszyło się, a doświadczane przez nią trudności zostały zauważone po powrocie do nauczania stacjonarnego.

Magda, uczennica klasy szóstej, uczęszcza do obecnej szkoły od czwartej klasy. Edukację wczesnoszkolną realizowała w innej szkole. Decyzją rodziców została przeniesiona, a motywacją do zmiany szkoły był wyższy poziom nauczania w obecnej szkole, jej kameralność (mała liczba klas) oraz katolicki charakter. Dziewczynka ma jeszcze brata w trzeciej klasie w tej samej szkole. Chłopiec osiąga bardzo dobre wyniki w nauce, nie sprawia kłopotów wychowawczych, posiada prawidłowe relacje rówieśnicze. Dziewczynka wychowuje się w rodzinie pełnej, rodzice są zaangażowani w edukację dzieci oraz współpracują ze szkołą.

Uczennica jeszcze przed pandemią i nauczaniem zdalnym przejawiała kłopoty w nauce, które szczególnie dotyczyły problemów z językiem

²⁵ Por. Gajosowa, *Lockdown a edukacja zdalna w Polsce*, 261.

polskim i językiem angielskim. Dziewczynka przede wszystkim popełniała błędy ortograficzne, przedstawiała litery, pisała nieczytelnie oraz wykazywała wolne tempo pracy, szczególnie przy przepisywaniu notatek z tablicy do zeszytu.

W pierwszej kolejności, informacje o pojawiających się trudnościach nauczyciele zgłaszali wychowawcy, który po zebraniu informacji o uczennicy postanowił poinformować o nich psychologa szkolnego, tak by otoczyć ją opieką stosowną dla uczniów z trudnościami edukacyjnymi. Po rozmowie z nauczycielem języka polskiego i języka angielskiego o istocie problemów, psycholog postanowiła porozmawiać o kłopotach Magdy z nią samą i rodzicami. Po przeprowadzeniu wywiadu zalecono zgłoszenie się do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu specjalistycznego zdiagnozowania trudności. Po badaniach rodzice przedstawili opinię w szkole, z której wynikało między innymi, że: dziewczynka ma inteligencję niższą niż przeciętna z potencjałem do wyniku normy, obniżoną sprawność funkcji wzrokowo-przestrzennych i wzrokowo-ruchowych, zaburzenia pamięci fonologicznej, stwierdzono również dysleksję rozwojową. Na podstawie opinii i zaleceń z poradni, wychowawca wraz z psychologiem i pedagogiem szkolnym ustalili formy pomocy dla uczennicy ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Zostały one zatwierdzone przez dyrektora szkoły, jako osobę nadzorującą organizację pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Rodzicom pisemnie zaproponowano, by dziewczynka uczestniczyła w zajęciach dydaktyczno-wyrównawczych z języka polskiego i w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych z pedagogiem szkolnym. Rodzice od początku byli bardzo zaangażowani w edukację dziecka, dlatego też z chęcią przyjęli propozycję szkoły. Magdalena chętnie uczestniczyła w zajęciach.

Czas pandemii i zdalnego nauczania znacząco wpłynął na funkcjonowanie dziewczynki. Podczas pierwszego zdalnego nauczania w marcu 2020 roku uczennica, zdaniem jednego z rodziców, dobrze zaaklimatyzowała się do nowych warunków. Podczas kolejnego zdalnego nauczania, w listopadzie 2020 roku, zajęcia dodatkowe w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej nadal były realizowane w formie online. W tym czasie zachowanie dziewczynki nie budziło niepokoju. Natomiast po powrocie do szkoły, we wrześniu 2021 roku, nauczyciele prowadzący uczennicę zauważyli zmianę w jej zachowaniu. Psycholog baczniej zajęła się obser-

wacją Magdy w szkole, monitorując jej frekwencję, zaangażowanie w naukę oraz relacje rówieśnicze. Z obserwacji wynikało, że Magda rzeczywiście rzadziej się uśmiechała, mniej angażowała się w zajęcia, często była nieprzygotowana do lekcji. Należała do osób nieśmiałych, ale obecne jej relacje z rówieśnikami uległy pogorszeniu i zubożeniu. Stała się smutna, samotnie spędzała przerwy międzylekcyjne. Psycholog szkolny przeprowadziła rozmowy z uczennicą, diagnozując jej sytuację domową, szkolną oraz jej aktualny stan psychiczny. W celu uzyskania pełnego obrazu funkcjonowania dziecka ponownie skontaktowano się z rodzicami. Podczas rozmowy matka uczennicy przyznała, że córka źle znosiła izolację, tęskniła za tradycyjną szkołą, ale jednocześnie powrót do szkoły stacjonarnej ją przerażał, czuła się wyobcowana i mniej pewna siebie.

Aktualnie kontakt z rodzicami dziewczynki jest stale utrzymywany. Korzystają oni z konsultacji i poradnictwa psychologicznego, jak wzmacniać dziecko w domu. Zaproponowano rodzicom udział córki w zajęciach rozwijających umiejętności emocjonalno-społeczne prowadzone przez psychologa szkolnego, w celu przywrócenia jej radości i chęci współpracy z rówieśnikami, odbudowania jej poczucia własnej wartości (godności osoby ludzkiej)²⁶, odkrycia mocnych stron oraz wypracowania metod radzenia sobie ze stresem.

Obecnie dziewczynka kontynuuje udział we wszystkich zajęciach i jak wynika z relacji wychowawcy, nauczycieli i rodziców, Magda coraz lepiej radzi sobie w rzeczywistości szkolnej. Należy do uczniów raczej spokojnych, pogodnych i coraz lepiej nawiązujących i podtrzymujących relacje społeczne.

PODSUMOWANIE

Obserwując sytuację dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych oraz śledząc badania na temat kondycji psychicznej młodych ludzi, należy przypuszczać, że uczniowie będą w najbliższej przyszłości potrzebowali pomocy w rozwiązywaniu konfliktów i trudnych sytuacji. Istnieje zatem potrzeba intensyfikacji działań w celu podniesienia ich kondycji

²⁶ Por. Wojciech Cichosz, „Koncepcja osoby ludzkiej w filozofii św. Tomasza z Akwinu,” *Studia Gdańskie* 13 (2000): 175–186.

psychicznej poprzez budowanie dobrych relacji w klasie, integrację zespołu klasowego wraz z wychowawcą, działania wspierające, profilaktyczne i warsztatowe uczące nowych umiejętności interpersonalnych. Dobre relacje z rówieśnikami i nauczycielami, poczucie przynależności do grupy, stabilność i rutyna są czynnikami chroniącymi zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Udzielanie wsparcia przez nauczycieli i innych specjalistów w szkole będzie bardziej efektywne jedynie przy zachowaniu ścisłej współpracy z rodzicami w kontekście ustalenia wspólnych celów. W przypadku utrzymywania się niepokojących objawów lub pogorszenia funkcjonowania, postawy rezygnacji, braku motywacji dziecka, rodzice powinni mieć możliwość szybkiej konsultacji psychiatrycznej i pomocy psychoterapeutycznej.

BIBLIOGRAFIA

- Brzeziński, Jerzy M. *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: PWN, 2019.
- Buchta, Roman, Wojciech Cichosz, and Anna Zellma. "Religious Education in Poland during the COVID-19 Pandemic from the Perspective of Religion Teachers of the Silesian Voivodeship." *Religions* 12 (2021) 8, 650: 1–13. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel12080650>.
- Cichosz, Wojciech. "Educational Effectiveness of Catholic Schools in Poland Based on the Results of External Exams." *Religions* 14, no. 1, 5 (2023). DOI: <https://doi.org/10.3390/rel14010005>.
- Cichosz, Wojciech. „Antropologiczne uwarunkowania edukacji religijnej.” W *Pedagogika religii*, red. Zbigniew Marek, Anna Walulik, 357–378. Kraków: Akademia Ignatianum, 2020. <https://slownikispoleczne.ignatianum.edu.pl/index.php/ss/catalog/series/pedagogika>.
- Cichosz, Wojciech. „Biblijne wychowanie parenetyczne. Od pedagogiki do pedagogii.” W *Kerygma. Biblia. Katecheza*, red. Ryszard Czekalski, 243–253. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 2012.
- Cichosz, Wojciech. „Koncepcja osoby ludzkiej w filozofii św. Tomasza z Akwinu.” *Studia Gdańskie* 13 (2000): 175–186.
- Cichosz, Wojciech. „Między nagrodą a karceniem. Rola systemów motywacyjnych w edukacji.” *Gdyński Kwartalnik Oświatowy* 1 (2004): 64–68.
- Cichosz, Wojciech. *Wychowanie integralne. Praktyczna recepcja Gimnazjum w Zespole Szkół Katolickich im. św. Jana Pawła II w Gdyni 1992–2019*. Pelplin: Bernardinum, 2019.
- Gajosowa, Paulina. „Lockdown a edukacja zdalna w Polsce: trudności i szanse.” W *Lockdown. Prawo i społeczeństwo*, red. Karol Łukomiak, 251–262. Łódź: Wydawnictwo Naukowe ArchaeGrath, 2021.

- Grzelak, Szymon, i Dorota Żyro. *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020–01.2021*. Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, 2021. ipzin.org/images//pdf/Raport_jak_wspierac_uczniow_po_roku_epidemii.pdf (dostęp: 05.03.2022).
- Kaczmarzyk, Marek. „Neurobiologiczny kontekst edukacji zdalnej.” W *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski, 20–24. Warszawa: EduAkcja, 2020. e-book: <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).
- Katz, Vikki S., Amy B. Jordan, and Katherine Ognyanova. “Digital inequality, faculty communication, and remote learning experiences during the COVID-19 pandemic: A survey of U.S. undergraduates.” *PLoS ONE* 16, no. 2 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246641> (dostęp: 17.04.2022).
- Morrison, James. *Wstępny wywiad diagnostyczny*. Tłumaczenie Marta Kapera. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016.
- Mróz, Franciszek, and Piotr Roszak. “The Ministry of Religious Congregations to People Affected by the SARS-CoV-2 Coronavirus in Poland: Geographies of Care During the COVID-19 Pandemic.” *Journal of Religion and Health* 61 (2022) 3: 2279–2301. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01570-0>.
- Poleszak, Wiesław, i Jacek Pyżalski. „Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie jedynie zapośredniczone.” W *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski, 28–36. Warszawa: EduAkcja, 2020. e-book: <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).
- Przetacznikowa Maria, i Grażyna Makiełło-Jarża. *Psychologia ogólna. Materiały pomocnicze dla zakładów kształcenia nauczycieli przedszkoli*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1977.
- Pyżalski, Jacek. „Co jest obecnie ważne, a co mniej w działaniach szkół i nauczycieli?” W *Edukacja w czasach pandemii COVID-19*, red. Jacek Pyżalski, 25–27. Warszawa: EduAkcja, 2020. e-book: <https://www.edu-akcja.pl/wydawnictwa/zdalnie/> (dostęp: 23.04.2022).
- Rozporządzenie MENiS w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 9 sierpnia 2017 r.*, Dz.U. z 2020 r., poz. 1280 oraz z 2022 r., poz. 1594.
- Suchańska, Anna. *Rozmowa i obserwacja w diagnozie psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2007.
- Szulist, Janusz. „Służba rodzinie w ramach chrześcijańskiej koncepcji państwa.” *Teologia i Człowiek* 19, no. 1 (2012): 211–228. DOI: <https://doi.org/10.12775/TiCz.2012.014>.
- Szymańska, Joanna. *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2014, https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-modziezy_2014.pdf (dostęp: 15.03.2022).
- The Effects of Social Isolation on Mental Health*, <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/effects-of-social-isolation-on-mental-health/#:~:text=>

Typically%2C%20social%20isolation%20for%20teens%20is%20the%20result,may%20prevent%20them%20from%20reaching%20out%20to%20others (dostęp: 17.03.2022).

- Wachowiak, Joanna. *Trudności dzieci w powrocie do szkoły – Radzenie sobie z napięciem, zaburzenia zachowania, psychosomatyczne objawy lękowe*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2021. <https://m.powiatszczycienski.pl/2021/05/trdunosci-uczniow-w-powrocie-do-szkoly-j-wachowiak-40644.pdf> (dostęp: 17.03.2022).
- Wojtaś, Karolina. *Izolacja społeczna a kondycja psychiczna dzieci i młodzieży*. <https://wylecz.to/uklad-nerwowy-i-psychiatria/izolacja-spoeczna-a-kondycja-psychiczna-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp: 05.03.2022).
- Zellma, Anna, Roman Buchta, i Wojciech Cichosz. “The (non)transgressive character of religious education for children and young people in Polish schools.” *British Journal of Religious Education* 44, no. 3 (2022): 223–237. DOI: <https://doi.org/10.1080/01416200.2021.1887082>.