

Jarosław Zagrobelny, Piotr Walkowiak

## Kondycja psychiczna uczniów i nauczycieli w czasie edukacji na odległość – przegląd polskich badań

### Wprowadzenie

Dzień 16 marca 2020 roku zapoczątkował edukację na odległość w systemie polskiej oświaty za sprawą Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 marca 2020<sup>1</sup>. Zestawienie daty publikacji rozporządzenia MEN i daty rozpoczęcia edukacji na odległość prowadzi do wniosku, że wprowadzono ten tryb edukacji niemal natychmiast i żaden z podmiotów edukacyjnych (nauczyciele, uczniowie, rodzice) nie miał czasu na przygotowanie się do jego wdrożenia. W początkowym okresie edukacji na odległość nie było żadnych przygotowań, nie powstały również procedury postępowania, nie odbywały się szkolenia, jak realizować ten tryb edukacji, co skutkowało wieloma błędami i frustracjami. W każdej szkole radzono sobie w miarę własnych możliwości, mniej lub bardziej sprawnie. Dla wielu okazało się to doświadczeniem szokującym, a dla niektórych nawet traumatycznym, mającym znaczenie dla kondycji psychicznej wszystkich zainteresowanych.

### Trudności w nauczaniu zdalnym a kondycja psychiczna nauczycieli

Realizacja w różnorodny sposób edukacji na odległość, związane z nią nowe praktyki i powstanie relacji zapośredniczonych wpłynęły na postawy nauczycieli i nauczycielek wobec tego trybu kształcenia. W raporcie Sylwii Jaskulskiej oraz Barbary Jankowiak, dotyczącym kształcenia na odległość w Polsce w czasie pandemii COVID-19, ukazane zostały wyniki badań ujawniających

---

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 marca 2020 r. w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, <http://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/410>.

niające te postawy<sup>2</sup>. Badani ustosunkowywali się do 12 stwierdzeń, mając do dyspozycji siedmiopunktową skalę, aby określić: Czy kształcenie na odległość pozwala z powodzeniem realizować podstawę programową?; Czy pozwala ono z powodzeniem realizować działalność wychowawczą szkoły/uniemożliwia realizację z powodzeniem działalności wychowawczej szkoły?; Czy pozwala z powodzeniem realizować działalność opiekuńczą szkoły/uniemożliwia realizację z powodzeniem działalności opiekuńczej szkoły?<sup>3</sup>.

Badane osoby wskazują, że kształcenie na odległość pozwala realizować podstawę programową w wyższym stopniu niż działalność wychowawczą szkoły. Jednocześnie z informacji uzyskanych od respondentów wynika, że nie mają oni przekonania, iż w wyniku edukacji zdalnej właściwie realizowana jest działalność opiekuńcza szkoły. Jest to zgodne z ogólnym trendem, ponieważ trudno realizować działania opiekuńczo-wychowawcze nie mając bezpośredniego kontaktu z uczniem, a sam proces edukacji zdalnej nie wystarcza do realizacji tego zadania<sup>4</sup>.

Analiza danych z raportu uprawnia do wniosek, że zdaniem respondentów edukacja na odległość pogłębia różnice między uczniami. Być może badani mają na uwadze różnice stratyfikacyjne, ekonomiczne czy inne funkcje jakie realizuje się w rodzinie, takie jak wychowawczą czy opiekuńczą. Czy pogłębienie się różnic powoduje poczucie na przykład dyskryminacji, a jeśli tak, to w jakim obszarze?

Kolejne badanie identyfikowało obszary trudności, jakie mogą mieć nauczyciele w nauczaniu zdalnym. Co piąty badany (20%) przyznał, że edukacja zdalna sprawiała mu trudności. Główną przyczyną były kłopoty z łączeniem się, a co za tym idzie trudności w komunikacji interpersonalnej na płaszczyźnie nauczyciel - uczeń poprzez narzędzia cyfrowe. Niejednokrotnie nauczyciele mówili do czarnego monitora, na którym nierzadko widniały jedynie ikonki słuchaczy. Trudności mogły też wynikać z faktu zakłócenia połączenia z Internetem lub dostępności sprzętu (laptopa, tabletu, komputera stacjonarnego), do którego nie każdy ma dostęp. Warto wziąć pod uwagę trudności z posługiwaniem się daną platformą do przeprowadzenia zajęć. Do czasów pandemii zajęcia nie były powszechnie prowadzone w formie zdalnej. Konieczność przygotowania do zajęć, tworzenia prezentacji i materiałów elektronicznych, używania do tego różnych platform blisko 50% badanym sprawiała kłopoty. Ponad połowa

<sup>2</sup> S. Jaskulska, B. Jankowiak, *Kształcenie na odległość w Polsce w czasie pandemii COVID-19. Raport*, 2020.

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 14-15.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 18-21.

badanych osób przyznała jednak, że miało to pozytywny wpływ na wzrost ich kompetencji zawodowych<sup>5</sup>. W większości badani przed pandemią COVID-19 nie wprowadzali kształcenia zdalnego. Fakt zdobycia dodatkowych umiejętności wpłynął jednak pozytywnie na ich pracę, zachęcając tym samym do wykorzystania ich w przyszłości<sup>6</sup>.

Dla osób badanych edukacja na odległość wiąże się raczej z pozytywnymi emocjami. Nauczyciele częściej w odpowiedziach wskazują, że odczuwają pozytywne emocje w kontaktach z uczniami niż z rodzicami. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że spora grupa badanych (28% wypowiedziających się o relacjach z uczniami, 36% o relacjach z rodzicami) nie udzieliła jednoznacznej odpowiedzi, co może oznaczać, że nie mają jasno sprecyzowanych odczuć<sup>7</sup>.

Anna Buchner i Maria Wierzbicka w raporcie *Edukacja zdalna w czasie pandemii* ukazały problemy psychologiczne nauczycieli. Blisko połowa ankietowanych nauczycieli miała poczucie, że nie otrzymała podczas pracy zdalnej wsparcia psychologicznego. Badani twierdzili, że był to dla nich najbardziej intensywny czas w pracy zawodowej, a przy tym towarzyszyło im przemęczenie, stres, obawa o uczniów, niepokój o realizację programu nauczania. Ponadto nauczyciele zaznaczali, że odczuwali poczucie osamotnienia, ale również dolegliwości fizyczne związane z brakiem higieny cyfrowej, rozumianej jako problemy ze wzrokiem oraz kręgosłupem. Respondenci zaczęli unikać kontaktu z ludźmi, a także wystąpiły u nich objawy uzależnienia behawioralnego od komputera oraz sieci<sup>8</sup>.

Katarzyna Śliż w książce *Zdalne uczenie się i nauczanie, a specjalne potrzeby edukacyjne. Z doświadczeń pandemii COVID-19*<sup>9</sup> przedstawiła doświadczenia poszczególnych nauczycieli i ich opinie na temat pracy zdalnej. Autorka postawiła kilka pytań badawczych, a jej celem było określenie, jak nauczyciele poradzi sobie ze zdalnym nauczaniem w czasie pierwszego etapu pandemii<sup>9</sup>. Badani wskazali na trudności organizacyjne, a także techniczne jako największe problemy na początku zdalnej pracy<sup>10</sup>. Zauważyli tak zwany brak wytycznych do prowadzenia zajęć zdalnych, nie otrzymali bowiem informacji jak powinno wyglądać nauczanie w czasie pandemii COVID-19, co wprowadziło sporo

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 23-24.

<sup>6</sup> *Ibidem*, s. 25.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 26-27.

<sup>8</sup> A. Buchner, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport*, Edycja II, Fundacja Centrum Cyfrowe, Warszawa 2020, s. 64-65.

<sup>9</sup> K. Śliż, *Doświadczenia nauczycieli w edukacji zdalnej podczas pierwszego etapu pandemii*, [w:] *Zdalne uczenie się i nauczanie, a specjalne potrzeby edukacyjne*, Wydawnictwo Episteme, Lublin 2020, s. 107.

<sup>10</sup> *Ibidem*, s. 107.

chaosu do ich nowej rzeczywistości. Problemem także okazała się skuteczna komunikacja w celu przekazania uczniom i ich rodzicom ważnych informacji dotyczących zajęć zdalnych. Do istotnych należała również diagnoza potrzeb uczniów, rodziców, nauczycieli co przekłada się na znalezienie odpowiednich form organizacyjnych. Podkreślone przez badanych zostały problemy natury technicznej, wiążące się z trudnościami w postaci dostępu do sprzętu komputerowego czy odpowiedniego łącza internetowego. Respondenci wskazali, a zarazem przyznali się w badaniu do braku znajomości posługiwania się platformami komunikacyjnymi, co skutkowało brakiem swobody podczas prowadzenia zajęć zdalnych. Osoby badane posiadały duże poczucie odpowiedzialności za przebieg zajęć. Odpowiedzialność ich łączyła się jednocześnie z obawą czy uczniowie biorący udział w zajęciach poradzą sobie ze stroną techniczną uczestniczenia w zajęciach zdalnych. Nauczyciele wskazywali również na problemy dotyczące kontaktu interpersonalnego. W kwestii doprecyzowania należy wskazać, że chodziło tu o różnice między kontaktem bezpośrednim a kontaktem przez Internet. Badane osoby zastanawiały się nad jakością kontaktu<sup>11</sup>. Patrząc na sposób postrzegania tego problemu przez badanych, wnioskować można o dużej wrażliwości emocjonalnej tych osób. W konsekwencji wskazuje to na potrzebę kontaktu bezpośredniego, a nie za pomocą urządzeń zdalnych. Na tym tle doświadczenia życiowe wynikające z dwóch lat realizacji edukacji na odległość ważą na kondycji psychicznej zarówno nauczycieli, jak i uczniów. Proces izolacji uczniów, ograniczone możliwości współpracy i wsparcia przekładają się na wzrost problemów psychospołecznego funkcjonowania, co objawia się w postaci depresji, załamań nerwowych, obniżenia poczucia własnej wartości czy pojawiania się myśli samobójczych.

## Kondycja psychiczna uczniów

Właściwe funkcjonowanie uczniów w sferze psychicznej wpływa nie tylko na ich odpowiednie działanie w szkole, ale także na ich czynności i aktywności podejmowane w sferze społecznej oraz kulturowej. Badania, które zostały przeprowadzone przez Szymona Grzelaka, Ewę Siellawę Kolbowską, Marcina Łuczaka, Macieja Trafny i Agnieszkę Grzelak z Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej zrealizowane zostały w formie sondażu pod nazwą „Akcja Nawigacja - chroń siebie, wspieraj innych”<sup>12</sup>. Celem badań było ukazanie jak młodzież

<sup>11</sup> *Ibidem*, s. 110-114.

<sup>12</sup> Sz. Grzelak, E. Siellawa Kolbowska, M. Łuczak, M. Trafny, A. Grzelak, *Sondaż „AKCJA*

odnajduje się w nauce zdalnej i czy wsparcie, jakie mają jest wystarczające. Ankietowana młodzież w 74% stwierdziła, że „dobrze lub raczej dobrze” radziła sobie w kwestii ogólnego samopoczucia w trakcie edukacji zdalnej. Z kolei 26% udzieliło informacji, że „raczej źle” czuło się podczas zdalnego nauczania. Problemy dotyczyły spotkań z przyjaciółmi, rówieśnikami, rodziną, chłopakiem, dziewczyną. Zdecydowana większość respondentów (78%) przyznała, że było to najbardziej uciążliwe w czasie pandemii. Wiązało się z kolejną trudnością, tj. niemożnością wychodzenia z domu, na co wskazywała ponad połowa respondentów (62%). Te utrudnienia przyczyniły się do braku ruchu (53%), braku uprawiania sportu (42%), a także odczuwania przysłowiowej nudy (50%)<sup>13</sup>.

W zakresie obowiązków szkolnych dla uczniów w wysokim stopniu uciążliwe jest przeciążenie zadaniami domowymi oraz zadaniami podczas lekcji (63% odpowiedzi „dość mocno” lub „bardzo mocno uciążliwe”). Samo uczestniczenie w lekcjach zdalnych nie jest często wskazywaną trudnością (33% odpowiedzi „dość mocno” lub „bardzo mocno uciążliwie”). Podkreślić warto, że są jednak wskazywane trudności z niewystarczającym dostępem do Internetu (24%), a także do komputera (17%). Część ankietowanych stwierdza, że uciążliwa jest dla nich nerwowa atmosfera w domu – 32% oraz ciasnota w domu/mieszkanie – 17%. W swobodnych wypowiedziach młodzież wskazała na trudność, jaką jest niemożność uczestniczenia w życiu religijnym, a także brak możliwości pracy i zarobienia funduszy w swoim budżecie czasu wolnego<sup>14</sup>.

W raporcie *Edukacja zdalna w czasie pandemii* Anna Buchner i Maria Wierzbicka podjęły również temat problemów psychologicznych uczniów. Raport ukazuje, że wielu uczennicom i uczniom ze zdiagnozowanymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi długotrwała izolacja pogłębiła wcześniejsze problemy związane z depresją oraz z zaburzeniami odżywiania. W wypowiedziach dotyczących uczniów badani nauczyciele przytaczali przykłady swoich podopiecznych z zaznaczeniem poszczególnych chorób. Nauczyciele wskazali na uczniów z chorobą dwubiegunową, anoreksją, depresją oraz aspergerem, których kondycja psychiczna w trakcie nauki zdalnej pogorszyła się. Należy zauważyć, że według nauczycieli dzieci nie chciały rozmawiać na odległość o swoich prolemach z racji przebywających w ich otoczeniu domowników<sup>15</sup>.

*NAWIGACJA - chronić siebie, wspierać innych*, 2020.

<sup>13</sup> Sz. Grzelak, E. Siellawa Kolbowska, M. Łuczak, M. Trafny, A. Grzelak, *Sondaż „AKCJA NAWIGACJA - chronić siebie, wspierać innych”*, 2020, s. 3-5.

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 5-7.

<sup>15</sup> A. Buchner, M. Wierzbicka, *op. cit.*, s. 70-71.

## Powrót do szkół

W książce *Szkoła ponownie czy szkoła od nowa? Jak wygląda powrót do stacjonarnej edukacji?* badania dotyczące powrotu nauczycieli i uczniów do szkół po zakończeniu nauki zdalnej przedstawili Jędrzej Witkowski, Magdalena Fac-Skhirtladze, Michał Tragarz, Elżbieta Krawczyk, Sylwia Żmijewska-Kwirąg<sup>16</sup>. Jednym z celów badań było ukazanie, w jaki sposób nauczyciele i uczniowie odnajdują się w pierwszych dniach powrotu do nauki stacjonarnej<sup>17</sup>. Wyniki pokazują, że ponad 70% uczniów odczuwało w związku z powrotem do szkoły stres, a ponad 40% niepewność oraz strach. Jedynie około 30% odczuwało radość, 25% ciekawość. Z kolei 10% ankietowanych uczniów stwierdziło, że w dniach powrotu towarzyszyły im tylko pozytywne emocje.

Uczniowie szkół średnich bardziej negatywnie byli nastawieni do powrotu do szkół. Obawiali się nadmiaru pracy, a także weryfikowania i sprawdzania ich wiedzy oraz zeszytów. Badani powrót do szkół wiązali z częstszymi kontaktami z rówieśnikami. Okres zdalnej edukacji znacząco zawęził bezpośrednie kontakty między uczniami, co także wpływało na ich samopoczucie.

Nauczyciele wykazali o wiele bardziej entuzjastyczne podejście do powrotu do szkół. Ankietowani wskazali na chęci do działania (48%), radość (44%), a także ulgę (37%). Jednak należy zwrócić uwagę, że 43% nauczycieli towarzyszyła niepewność, a 31% stres z tym związany. Jak pokazują przeprowadzone badania, zniechęceni i zestresowani powrotem do szkół w większym stopniu byli nauczyciele niż uczniowie. Duża liczba nauczycieli odczuwała zmęczenie pracą podczas nauki zdalnej<sup>18</sup>.

Jacek Pyżalski w książce *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele* szeroko podejmuje temat kształcenia zdalnego. W rozdziale *Co jest obecnie ważne, a co mniej w działaniach szkół i nauczycieli?* autor porusza kwestie pedagogiczne dotyczące nauki zdalnej. Relacje międzyludzkie stanowią fundament płaszczyzny edukacyjnej, ale w czasach pandemii były one znacznie utrudnione. Ma wpływ na to izolacja, obostrzenia, nakazy czy zakazy. W takim przypadku ważne jest budowanie i wzmacnianie relacji międzyludzkich<sup>19</sup>. Również ważnym jest tak zwane

<sup>16</sup> J. Witkowski, M. Fac-Skhirtladze, M. Tragarz, E. Krawczyk, S. Żmijewska-Kwirąg, *Jak wygląda powrót do szkół? Wyniki badania*, [w:] *Szkoła ponownie czy szkoła od nowa? Jak wygląda powrót do stacjonarnej edukacji?*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, Warszawa 2021, s. 14-42.

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 16.

<sup>18</sup> *Ibidem*, s. 16-22.

<sup>19</sup> J. Pyżalski, *Co jest obecnie ważne, a co mniej w działaniach szkół i nauczycieli*, [w:] *Edukacja*

wzmacnianie wsparcia i budowanie odporności (rezyliencji), czyli zdolności do radzenia sobie w sytuacji, podczas której w danym środowisku mamy do czynienia z wieloma czynnikami szkodliwymi. Zatem istotnym jest, aby zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa, komfortu i odpowiednich relacji, które przełożą się na efektywne prowadzenie zajęć zdalnych, a więc skuteczną dydaktykę zdalną. Wskazaniem jest zastosowanie odpowiednich strategii, procesów, narzędzi edukacyjnych, ale ze sporą mądrością i rozważą, mając na uwadze zarówno czynniki indywidualne, jak i grupowe uczniów i ich środowiska<sup>20</sup>.

## Konkluzje

Jednym z pierwszych wniosków, jakie nasuwają się po analizie przedstawionych wyników badań dotyczących kondycji psychicznej uczniów i nauczycieli w okresie realizacji edukacji na odległość to fakt, że jest ona zależna od wielu czynników. W samym procesie realizacji edukacji zdalnej można wskazać mocne i słabe jego strony. Pragnę podkreślić, że nie zawsze możliwa była realizacja edukacji zdalnej, częściej można przesądzać szczególnie na początku pandemii o realizacji edukacji na odległość.

Do mankamentów nauczania zdalnego zaliczyć można brak realizacji przez szkoły funkcji wychowawczej, a zwłaszcza opiekuńczej oraz pogłębienie różnic między uczniami. Badane osoby wskazywały, że odczuwają wiele niedogodności psychicznych czy trudnych przeżyć emocjonalnych. U badanych pojawiło się poczucie niepewności – i co się z tym wiąże – uczucie bezradności oraz zmęczenie rutyną związaną z pozostawaniem w izolacji, co w niektórych przypadkach odbijało się znacznie na zdrowiu psychicznym oraz skutkowało próbami samobójczymi.

Wyraźny okazał się dojmujący brak normalności, poczucie zniewolenia, a także zmęczenie informacjami o epidemii oraz ich skutkach. Szczególnie trudna była dla badanych kwestia pozostawania w izolacji od drugiego człowieka, co w sposób znaczący wpływać mogło na występowanie stanów depresyjnych.

Wśród pozytywnych doświadczeń z realizacji edukacji na odległość wyróżnić można uzyskanie nowych umiejętności czy też poszerzenie listy kompetencji szczególnie w przypadku nauczycieli, wskazując jednocześnie na chęć wykorzystania ich w przyszłości. Nauczyciele wskazali też na pozytywne emocje w relacjach z uczniami. Badane osoby podawały, że podczas nauczania

---

*w czasach pandemii wirusa COVID-19, EduAkcja, Warszawa 2020, s. 25-26.*

<sup>20</sup> *Ibidem*, s.26-27.

zdalnego mogły wykazać się swoją kreatywnością w prowadzeniu zajęć oraz wykorzystaniem możliwości oferowanych przez platformy edukacyjne. Pracując w większości na prywatnym sprzęcie, można zasugerować stwierdzenie, że pozostawali w swojej strefie komfortu z racji pracy na doskonale znanym i użytkowanym przez nich sprzęcie, nadal wykorzystując przy tym popularne i nowoczesne źródła naukowe.

Wielu uczniom podczas edukacji zdalnej pomagali w czasie lekcji rodzice. Obserwując w szkołach wzrost średnich ocen u uczniów na koniec semestru, można by zaryzykować stwierdzenie, że edukacja zdalna się sprawdziła i przynosi nawet lepsze efekty niż nauczanie stacjonarne. Nic bardziej mylnego. Proces izolacji pogłębił negatywne stany emocjonalne u uczniów. Jednocześnie wyuczył ich zaradności i praktycznego wykorzystania dostępnych źródeł w sieci cyfrowej do udzielenia wymaganych przez nauczyciela informacji. Należy jednak zaznaczyć, że działania te mają charakter odtwórczy, a nie są wynikiem uzyskanej w procesie edukacji wiedzy. Było to „ściągnięcie w umiejętny sposób”. W momencie, kiedy nastąpił powrót do szkół z nauczania zdalnego wiedza uczniów została zweryfikowana podczas prowadzonych stacjonarnie lekcji i bardzo szybko okazało się, że uczniowie zaczęli uzyskiwać znacznie niższe oceny niż te zdobyte podczas nauczania zdalnego. Niestety, ale proces ten negatywnie może wpłynąć na kondycję psychiczną uczniów. Nic nie zastąpi nauczania stacjonarnego, w trakcie którego obecny jest nauczyciel i uczniowie. Przedstawione wyniki wybranych badań ujawniają, że realizacja edukacji na odległość w czasie pandemii COVID-19 stwarzała wiele problemów, a zarazem wyzwani dla uczniów i nauczycieli w sferze psychicznej.

---

**Jarosław Zagrobelny** jest doktorem nauk humanistycznych, wykładowcą Państwowej Uczelni Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu, a także dyrektorem niepublicznej szkoły policealnej oraz studium medycznego TEB Edukacja w Legnicy.

---

**Piotr Walkowiak** jest studentem studiów magisterskich na kierunku pedagogika o profilu ogólnoakademickim Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Szczecińskiego. Zainteresowania naukowe: socjologia, pedagogika społeczna, gerontologia.

---