

Prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski

Wydział Studiów Edukacyjnych UAM

## **Analiza potrzeb dotycząca metodyki działań profilaktycznych prowadzonych w sposób zapośredniczony w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19**

Kwestia prowadzenia działań profilaktycznych w sposób zdalny, w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19, może być rozpatrywana z różnych perspektyw. Po pierwsze, warto się przyjrzeć sytuacji psychospołecznej młodych ludzi – odbiorców działań profilaktycznych. Sytuacja ta w sposób oczywisty przekłada się na to jakie tematy włączać do oddziaływań z obszaru profilaktyki i jaką metodykę stosować. Ten ostatni aspekt wiąże się z kolei z kwestią komunikacji zapośredniczonej jako głównego nośnika działań edukacyjnych i profilaktycznych w sytuacji zamknięcia placówek edukacyjnych. Przez swoją specyfikę ma ona znaczące przełożenie na jakość ważnych relacji (tj. relacje nauczycieli/pedagogów/psychologów z uczniami, czy relacje rówieśnicze). Trudno zatem takie oddziaływanie pomijać w dyskusji o tym, w jaki sposób zdalne działania profilaktyczne powinny być prowadzone i jakie tematy powinny być w nich podejmowane.

W tekście niniejszej analizy będę powoływać się głównie na wyniki pogłębionych badań uczniów, rodziców i nauczycieli, stanowiących społeczność 34 szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu całego kraju. Szczegółowe informacje o tym badaniu oraz książkę przedstawiającą jego wyniki można pobrać ze strony internetowej [zdalnenauczanie.org](http://zdalnenauczanie.org).

Dla klarowności analizy w opracowaniu rozpoczniemy od kwestii zarysowania istotnych elementów sytuacji psychospołecznej młodych ludzi. Następnie przejdziemy do komunikacji zapośredniczonej i jej związku z metodyką prowadzenia działań profilaktycznych. Analizę kończą rekomendacje dotyczące priorytetów w zakresie tematyki działań profilaktycznych.

**Specyfika sytuacji psychospołecznej dzieci i młodzieży w czasie pandemii COVID-19**

W oczywisty sposób ograniczenie kontaktów offline (głównie rówieśniczych) oraz sytuacja stresowa związana z pandemią (zarówno bezpośrednio jako zagrożenie epidemiczne, jak i pośrednio, np. poprzez sytuację ekonomiczną wielu gospodarstw domowych) przełożyła się negatywnie na dobrostan a także stan zdrowia psychicznego wielu uczniów. Oczywiście konsekwencje te były zróżnicowane i nie wszystkich dotknęły w tym samym stopniu.

Wystąpiły tutaj nierówności przekładające się na możliwość korzystania przez nich z działań profilaktycznych. Badania realizowane podczas pandemii wykazały, że nierówności takie dotyczą nawet tak fundamentalnych kwestii jak dostęp do sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji zajęć w formie zdalnej. Problemy te dotyczyły zarówno potencjalnych prowadzących działania profilaktyczne (nauczycieli), jak i uczniów. Czternaście procent nauczycieli nie miało dostępu do laptopa z kamerą (przy czym dodatkowo 8% z nich, chociaż taki dostęp miało, nie mogło często z tego urządzenia korzystać) aż 29% uczniów, przy czym dodatkowo 23% z nich, chociaż miało w domu sprzęt również, nie mogło z niego często korzystać. Należy podkreślić, że tego typu nierówności mogą w większym stopniu dotyczyć młodych osób, w których środowisku występuje wiele czynników ryzyka (dzieci ze środowisk ubogich, placówek) (Ptaszek i in., 2020). **W kontekście profilaktyki realizowanej zdalnie zapewnienie podstawowego sprzętu i łącza internetowego, które mogą być wykorzystywane w czasie zajęć należy uznać za kluczowy warunek możliwości korzystania ze wsparcia.**

Szereg poważnych problemów wiąże się jednak, nie z dostępem do infrastruktury technologicznej lecz czynnikami psychospołecznymi oddziaływanymi na młodych ludzi.

Prawie 13% uczniów uznało, że w czasie pandemii ich relacje z rodzicami/opiekunami uległy pogorszeniu. Jest to grupa uczniów, która ze względu na fakt izolacji była szczególnie narażona na negatywne skutki psychologiczne. Jednocześnie część z nich stanowią młodzi ludzie, w których niekorzystne oddziaływanie środowiska rówieśniczego było obecne przed lockdownem. Są oni narażeni na niekorzystne oddziaływanie środowiska domowego przy jednoczesnym braku lub znaczącym ograniczeniu oddziaływania czynników chroniących, które mogły być wcześniej obecne w środowisku, np. szkolnym, czy rówieśniczym. **Niezbędne jest tutaj szybkie diagnozowanie problemów środowiska domowego i współpraca instytucjonalna pozwalająca na skuteczną interwencję, gdy problemy te ulegają eskalacji – szczególnie obecnie, gdy praca wielu instytucji przebiega w zmodyfikowanej formie.**

Warto zwrócić także uwagę na fakt, iż bardzo wielu uczniów zauważyło w czasie pandemii spadek jakości ważnych relacji w kontekście edukacyjnym. Aż 50% w ten sposób wypowiedziało się o relacjach z rówieśnikami z klasy a 23% o relacjach z wychowawcą (Ptaszek i in., 2020).. Jednocześnie około co dwudziesty badany wskazał na polepszenie relacji – **oznacza to, że w przypadku niektórych uczniów komunikacja zapośredniczona i spowodowane nią zmiany w relacjach są pozytywne. Stanowi to ważny aspekt pozytywny możliwy do wykorzystania w ramach szczegółowych rozwiązań profilaktycznych, np. wtedy gdy uczniowie mający trudności w publicznym komunikowaniu się łatwiej robią to online niż w środowisku tradycyjnym.**

Co istotne, uczniowie wskazujący na pogorszenie relacji (głównie relacji rówieśniczych i z rodzicami/opiekunami) mieli gorsze wyniki w zakresie objawów emocjonalnych stanowiących o ryzyku depresji oraz problemów psychosomatycznych (Ptaszek i in., 2020). **Jest to przesłanka do tego, by stwierdzić, że najlepszy obszar działań wspierających obecnie dzieci i młodzież to te, gdzie stwarzamy warunki (pomimo pracy online) do budowania relacji z nauczycielami i innymi dorosłymi a młodymi ludźmi oraz wspierania relacji rówieśniczych. Taki priorytet powinien towarzyszyć wszystkim obecnie prowadzonym działaniom profilaktycznym, bez względu na ich treść.**

Wreszcie niepokojące są wskaźniki dotyczące zdrowia psychicznego uzyskane w całej próbie uczniów.

Wysokie nasilenie nastroju depresyjnego było udziałem 17% uczniów. Dotyczyło ono dla porównania 13% nauczycieli i 5% rodziców.

Zróznicowanych **problemów psychosomatycznych** (ból brzucha, ból głowy, trudności w zasypianiu, zdenerwowanie, przygnębienie/zły nastrój, brak energii) doświadczył prawie co piąty uczeń (18%). Trudności w zasypianiu w ciągu ostatnich 30 dni wystąpiły przynajmniej jeden raz wśród 60% młodzieży (w przypadku 22% wystąpiły one kilkanaście razy lub więcej) (Ptaszek i in., 2020).

**Oznacza to z jednej strony konieczność zapewnienia młodym ludziom wysokiej jakości wsparcia psychologiczno-pedagogicznego a nie tylko zajęć dydaktycznych. Ważne jest także szybkie diagnozowanie problemów, aby na możliwie wczesnym etapie korzystać ze specjalistycznej pomocy. Istotne także jest wyposażenie nauczycieli i innych profesjonalistów edukacyjnych w podstawową wiedzę dotyczącą interwencji kryzysowej (głównie komunikacji z osobą w kryzysie) oraz kompetentnymi informacjami**

**dotyczącymi miejsc, gdzie można obecnie uzyskać profesjonalne wsparcie (Pyżalski, 2020).**

Obecnie, ze względów oczywistych, uczniowie korzystają obecnie dłużej z internetu. Ponad połowa z nich robi to obecnie sześć godzin i więcej w dni nauki szkolnej, a prawie jedna trzecia w dni weekendowe. Niestety zauważyć, że 66,5% z nich przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać, a połowa z nich (50,7%) stwierdziła, że czuje się przeładowana informacjami. Jedna trzecia uczniów (34,1%) bardzo często lub często czuje się niewyspana z powodu używania internetu, komputera czy smartfona; co czwarty uczeń bardzo często lub często zarywał noce z powodu korzystania z internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych. Oznacza to, że istotnym problemem wielu uczniów jest obecnie zachwianie **tzw. higieny cyfrowej, co jest bezpośrednio powiązane negatywnie z wieloma wskaźnikami zdrowia psychicznego i powinno być aktualnie zaadresowane w działaniach profilaktycznych.**

### **Specyfika komunikacji zapośredniczonej przez komputer w kontekście metodyki działań profilaktycznych**

Profilaktyka zdalna prowadzona jest kanałem komunikacji zapośredniczonej.

Pojawia się zatem, szczególnie w kontekście, tego, iż zajęcia profilaktyczne w szczególny sposób bazują na relacjach i jakości komunikacji pytanie, na ile komunikacja zapośredniczona może być tutaj wystarczająca (w zestawieniu z komunikacją tradycyjną).

Komunikacja ta jest dość powszechnie uważana za gorszą od komunikacji twarzą w twarz. W rzeczywistości jednak sprawa jest bardziej skomplikowana, gdyż **nie ma jednej komunikacji zapośredniczonej. Jest ich wiele i bardzo się różnią. Różnie je też można wykorzystać w działaniach profilaktycznych.**

Komunikacja taka może być ograniczona do słowa pisanego (tekstowa) lub może też uwzględniać przekaz graficzny, którego przykładem jest choćby przesyłanie sobie zdjęć czy filmów, ale też łączenie się poprzez komunikatory wideo, umożliwiające wzajemne widzenie się. Może być synchroniczna, jak wtedy gdy rozmawiamy na czacie, wymieniając komunikaty w tym samym momencie, lub asynchroniczna, gdy przesyłamy sobie informacje pocztą elektroniczną lub zostawiamy wpisy na forum (Pyżalski, 2020). **Ma to wielkie znaczenie praktyczne, gdyż zależnie od celów w różnych elementach działań profilaktycznych, możemy przy dobrym rozeznaniu wykorzystywać różne typy**

**komunikacji zapośredniczonej. Istotne jest jednak przygotowanie realizatorów działań profilaktycznych, by potrafili oni to robić, zarówno na poziomie technicznym, jak i w zakresie jakości działań edukacyjnych i profilaktycznych. Założenie, że metodyka profilaktyki online będzie bardzo zbliżona do tej tradycyjnej jest mylne. Droga do sukcesu prowadzi tu przez rozwijanie profesjonalnych i osobistych kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych profilaktyków w celu efektywniejszego wykorzystania narzędzi i źródeł cyfrowych w działaniach profilaktycznych.**

### **Rekomendowane tematy działań profilaktycznych**

Analiza obecnej sytuacji psychospołecznej młodych ludzi, dokonana pierwszej części opracowania, wskazuje na kilka istotnych zakresów tematycznych, szczególnie wskazanych obecnie do realizacji w ramach działań profilaktycznych. Są to zajęcia dotyczące:

- Higieny cyfrowej i dobrostanu cyfrowego (w tym przeciwdziałaniu problematycznemu używaniu internetu)
- Relacji i komunikacji online – w tym umiejętności poszukiwania i korzystania ze wsparcia online
- Radzenia sobie ze stresem
- Przeciwdziałanie cyberprzemocy i netykieta działań online

Nie oznacza to oczywiście, że inne tradycyjnie częściej realizowane tematy nie powinny być wdrażane. Jednak specyfika obserwowanych obecnie problemów wskazuje na konieczność innego rozłożenia priorytetów, które oczywiście zawsze powinny być weryfikowane w ramach lokalnych działań diagnostycznych.

### **Literatura**

Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pyżalski, J. (red.) (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, Warszawa: EduAkcja.

