

DOI: http://dx.doi.org/10.12775/AUNC_PED.2021.006

Patrycja Brudzińska

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

ORCID: 0000-0002-7095-0082

Szymon Godawa

Uniwersytet Śląski w Katowicach

ORCID: 0000-0002-5603-0503

**SYTUACJA PSYCHOSPOŁECZNA UCZNIÓW
PODCZAS PANDEMII COVID-19 –
PRZEGLĄD BADAŃ 2020–2021.04
Psychosocial Situation of Students
During the COVID-19 Pandemic –
Research Review 2020–2021.04**

Streszczenie

Szacuje się, iż w ciągu ostatniego roku nauczaniem zdalnym bądź różnymi wariantami nauczania hybrydowego objęto 98,5% światowej populacji uczniów. Sytuacja związana z wprowadzaniem obostrzeń na taką skalę, w tym zamknięciem szkół i przechodzeniem w tryb nauki on-line, ma miejsce pierwszy raz w historii. Konsekwencją tego jest zauważalne poruszenie w środowisku badawczym. Powstają raporty dotyczące dzieci, rodziców i nauczycieli ze wszystkich kontynentów. W tym artykule zebraliśmy i prezentujemy informacje pochodzące z raportów polskich i zagranicznych, skupiających się na dobrostanie dzieci w trakcie lockdownu. Opisaliśmy doniesienia z badań związanych z rozwojem fizycznym, psychicznym, społecznym oraz poznawczym

uczniów. Przedstawione dane, które zestawiliśmy z wynikami badań polskich, dają nam obraz aktualnej sytuacji dzieci.

Słowa kluczowe: pandemia COVID-19, edukacja zdalna, rozwój psychiczny dzieci, rozwój fizyczny dzieci, rozwój społeczny dzieci, rozwój poznawczy dzieci, lockdown

Abstract

It is estimated that over the last year, on-line teaching or various variants of hybrid teaching covered 98.5% of the world's student population. The situation related to the imposition of restrictions on such a scale, including the closure of schools and the transition to on-line learning, is taking place for the first time in history. The consequence of this is a noticeable commotion in the research environment. Reports are made on children, parents and teachers from all continents. In this article, we have collected and presented information on reports from Polish and foreign studies focusing on the well-being of children during the lockdown. We described reports from research related to the physical, mental, social and cognitive development of students. The presented data, which we compared with the results of Polish research, give us a picture of the current situation of children.

Key words: COVID-19 pandemic, on-line education, mental development of children, physical development of children, social development of children, cognitive development of children, lockdown

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 30 stycznia 2020 roku ogłosiła stan zagrożenia zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym, od tego momentu w ciągu kilku tygodni 172 kraje z całego świata wprowadziły różnego rodzaju ograniczenia, w tym także te dotyczące funkcjonowania przedszkoli, szkół, uniwersytetów. Szacuje się, iż sytuacja dotknęła 98,5% światowej populacji uczniów¹, w kwietniu 2020 roku

¹ C. Dong, S. Cao, H. Li, *Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes*, „Child Youth Serv Rev.”, 2020 no 118.

dotyczyła dzieci z 188 krajów². Na całym świecie trwają intensywne badania związane z SARS-CoV-2, w samym 2020 roku odnotowaliśmy ponad 58 tysięcy publikacji naukowych z tego zakresu³. Do kwietnia 2021 r. zarejestrowano 60 tysięcy zgonów i ponad 2 600 000 zakażeń w Polsce. Skutki tego, co się dzieje, dotyczą nas wszystkich, a w szczególności dzieci, które są wyjątkowo wrażliwe na zmiany.

Biorąc pod uwagę specyfikę nauczania zdalnego, chcielibyśmy się w tym miejscu zastanowić nad sytuacją dzieci kontynuujących naukę on-line. Przeanalizujemy raporty z najnowszych badań, polskich oraz zagranicznych, dotyczących skutków zamknięcia dzieci w domach w trakcie pandemii COVID-19 z punktu widzenia ich rozwoju w obszarach zdrowia fizycznego, społecznego, jak i poznawczo-edukacyjnego.

Założenia metodologiczne

Minął rok od ogłoszenia w Polsce pierwszych obostrzeń (w marcu 2020 roku), dzieci z klas I–III spędziły w tym czasie ponad sześć miesięcy roku szkolnego w domach. W jeszcze trudniejszej sytuacji są dzieci starsze, które naukę zdalną kontynuują łącznie ponad osiem miesięcy. Szacuje się, iż doświadczenie z edukacją on-line bądź różnymi typami edukacji hybrydowej, w trakcie tego roku miało ponad miliard uczniów na całym świecie. Zjawisko o takiej skali nie jest nam znane z historii, stąd duże poruszenie w środowisku badawczym. Powstają raporty zawierające dane z badań medycznych, społecznych, psychologicznych i edukacyjnych, dotyczących zarówno samych uczniów (na wszystkich etapach edukacji), jak również nauczycieli i rodziców. W tym artykule dokonamy kompleksowego przeglądu przedmiotowych raportów celem zakreślenia jak najpełniejszego obrazu sytuacji dzieci, które w trakcie pandemii zostały pozbawione możliwości przebywania w swoich szkołach. Informacje na temat dotychczas opisanych badań podzieliliśmy na dwie grupy: studia polskie oraz zagraniczne. Zdecydowaliśmy się

² Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci, *Education and COVID-19*, UNICEF 2020.

³ J. Duszyński i in., *Zrozumieć COVID-19. Opracowanie Zespołu ds. COVID-19 przy Prezesie Polskiej Akademii Nauk*, PAN 2020.

na ten podział, gdyż kraje wprowadzają obostrzenia w różnym wymiarze i czasie, co ma znaczenie dla uzyskiwanych rezultatów. Wydzielenie komunikatów płynących z polskich raportów pozwoli nam dokonać porównania zbieżności i różnic z wynikami uzyskanymi w badaniach zagranicznych.

Przedmiotem niniejszego opracowania jest analiza badań polskich oraz zagranicznych z zakresu pedagogiki, psychologii, socjologii oraz medycyny związanych z sytuacją psychospołeczną uczniów podczas pandemii. Zakresem analizy objęliśmy okres od marca 2020 r. do marca 2021 r. Procedura zastosowana w niniejszym studium uwzględnia:

- Zadeklarowanie *a priori* tematu przeglądu, kryteriów wyboru publikacji i procedury analitycznej;
- Zebranie prac spełniających kryteria i sporządzenie wyciągu z ich analiz;
- Zbadanie homogeniczności wyników badań;
- Zestawienie i wizualizację wyników;
- Analizę oraz wnioski⁴.

Grupę badaną stanowią dzieci w wieku szkolnym, ze względu na charakter badań nie zastosowano doboru próby badawczej. Dobór raportów z badań uwzględniał poniższe kryteria:

- a) data – badania były przeprowadzone między styczniem 2020 a marcem 2021 r., artykuły pozyskaliśmy z ogólnodostępnych baz naukowych (google scholar, Pub Med, scopus);
- b) temat badań – raporty dotyczyły funkcjonowania dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 (do analizy zostały włączone także wybrane badania, które ukazywały sytuację rodziców i przygotowanie szkół – wyłącznie w tych przypadkach, w których autorzy zaznaczyli związek tych ustaleń ze zmieniającą się sytuacją dzieci).

Główny problem badawczy zawarliśmy w pytaniu: Jak sytuacja pandemiczna oddziałuje na rozwój psychospołeczny uczniów w szkołach

⁴ P. Kleka, *Statystyczne kryteria przydatności raportu z badań do metaanalizy*, w: *Metodologia badań społecznych. Wybór tekstów*, red. J. M. Brzeziński, Poznań 2011.

podstawowych i ponadpodstawowych? W ramach głównego problemu badawczego wyróżniliśmy cztery szczegółowe:

- Jak sytuacja pandemiczna oddziałuje na rozwój fizyczny i psychiczny uczniów?
- Jak sytuacja pandemiczna oddziałuje na rozwój społeczny uczniów?
- Jak sytuacja pandemiczna oddziałuje na edukację uczniów?
- Czy są zauważalne różnice w doniesieniach z badań polskich oraz zagranicznych w zakresie problemów uczniów związanych z edukacją zdalną?

Przyglądając się obostrzeniom wprowadzającym w Polsce, wyróżniliśmy te, które w sposób bezpośredni dotyczyły dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów. Pierwsze ograniczenie związane było z przejściem w tryb nauki zdalnej⁵. Szkoły i uczelnie wyższe kontynuowały naukę on-line nieprzerwanie do końca semestru. Przedszkola oraz żłobki wróciły (po spełnieniu wymogów sanitarnych) do pracy stacjonarnej w maju 2020 roku. Samo zamknięcie szkół nie było jedynym ograniczeniem, które nałożono na dzieci. Wśród obostrzeń możemy wymienić także nakaz opuszczania, przez osoby poniżej 18 roku życia, miejsca zamieszkania wyłącznie pod opieką dorosłych, zakaz korzystania z parków, bulwarów, plaż oraz lasów⁶. Kolejne restrykcje wprowadzono w semestrze zimowym roku szkolnego 2020/2021. We wrześniu wszyscy uczniowie (poza większością studentów) rozpoczęli naukę w trybie tradycyjnym, jednak już 24.10.2020 roku klasy IV–VIII szkół podstawowych oraz licea kontynuowały naukę w trybie zdalnym⁷. Uczniowie

⁵ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. z 2020 r., poz. 566).

⁶ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 10 kwietnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. z 2020 r., poz. 658).

⁷ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 23 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz.U. z 2020 r., poz. 1870).

klas I–III do marca 2021 roku dwa razy wracali do nauki on-line⁸. Należy zauważyć, iż w tym samym czasie (tj. od początku roku szkolnego 2020/2021) w normalnym trybie nieprzerwanie, aż do 27.03.2021 r., pracowały przedszkola i żłobki.

Doniesienia z badań zagranicznych

Biorąc pod uwagę skalę zjawiska, jakim stała się edukacja on-line, badacze z niemal całego świata mają niespotykaną dotąd możliwość, by przyjrzeć się temu zagadnieniu, efektem czego są powstające od roku raporty z badań. Można wyróżnić trzy podstawowe grupy, a wśród nich badania akademickie, dociekania dla potrzeb rządów poszczególnych krajów oraz organizacji takich jak Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) czy Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Raporty dotyczą dzieci, nauczycieli i rodziców, skupiają się na kwestiach zdrowia psychicznego, fizycznego, rozwoju społecznego, ale także na materialnym przygotowaniu rodzin do uczestnictwa w nauczaniu zdalnym. Po przeanalizowaniu informacji dostarczonych przez badaczy z wielu zakątków świata możemy stworzyć katalog barier, jakie się w tym roku pojawiły i z jakimi borykają się na co dzień rodziny oraz nauczyciele.

Należy podkreślić, iż edukacja on-line stanowiła przedmiot namysłu na długo przed wybuchem pandemii. Badacze opisujący możliwości i zagrożenia, jakie niesie edukacja on-line zwracali uwagę na trudności, jakie pojawiają się w trakcie tworzenia społeczności internetowej. Podkreślano, iż problem stanowi powołanie takiej społeczności, która będzie się charakteryzowała wysokim stopniem obecności i zaangażowania⁹. Zauważono także wystąpienie negatywnych konsekwencji w postaci izolacji społecznej, braku interaktywności i uczest-

⁸ Dzieci z klas I–III uczyły się stacjonarnie od września do 9.11.2020 r., następnie od 18.01.2021 r. do 22.03.2021 r.

⁹ C. Dong, S. Cao, H. Li, *Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents beliefs and attitudes*, „Child Youth Serv Rev.”, 2020 nr 118 za: D. O'Doherty, i in., *Barriers and solutions to online learning in medical education – an integrative review*, „BMC Medical Education”, 2018 nr 18(1), s. 130–141.

nictwa oraz opóźnienia bądź nieistotności informacji zwrotnych¹⁰. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt ukazania także pozytywnych cech e-learningu. Wyróżniono zauważalną elastycznością tej formy nauczania, która umożliwia uczenie się w dowolnym miejscu, tworzenie grup o zróżnicowanej liczebności, indywidualizację nauczania czy aktualność szkoleń¹¹.

Raporty analizujące stan zdrowia fizycznego pokazują spadek czasu poświęcanego na aktywność fizyczną dzieci. W Szanghaju przeprowadzono badania na grupie 2426 dzieci w wieku 6–17 lat. Wyniki porównano do rezultatów pochodzących z okresu przed pandemią. Okazało się, iż aktywność fizyczna w badanej grupie drastycznie zmalała. Wcześniej respondenci poświęcali na różne formy aktywności fizycznej średnio 540 minut tygodniowo, w trakcie pandemii było to 105 minut. Czas ekranowy wzrósł ze 170 do 450 minut tygodniowo¹². Podobną zależność, czyli spadek aktywności fizycznej i wzrost czasu ekranowego, dostrzegali zespół Steffena Schmidta z Karlsruhe Institute of Technology, który sprawdził poziom aktywności fizycznej 1711 dzieci w wieku od 4 do 17 lat. Odnosząc się do wyników badań podłużnych prowadzonych w Niemczech od 2003 roku, ukazano spadek aktywności sportowej dorastających dzieci. W grupie tej odnotowano także wzrost rekreacyjnego czasu ekranowego. Wyniki badań pokrywają się z do-

¹⁰ C. Dong, S. Cao, H. Li, *Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents beliefs and attitudes*, „Child Youth Serv Rev.”, 2020 nr 118 za: C. Khurana, *Exploring the role of multimedia in enhancing social presence in an asynchronous online course*. (Doctoral Dissertation), The State University of New Jersey, Rutgers U.S, 2016.

¹¹ M. Kiliszewski, *E-learning jako nowoczesny system zarządzania nauczaniem*, w: *Praktyka zarządzania nowoczesnym przedsiębiorstwem*, red. M. Fertsch, S. Trzcieliński, Poznań 2003.

¹² S.C. E. Schmidt, i in., *Physical activity and screentime of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment*, „Sci Rep.” 2020 nr 10, za: M. Xiang, Z. Zhang, K. Kuwahara, *Impact of COVID19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected*, „Prog. Cardiovasc. Dis”, 2020.

niesieniami z Kanady¹³, Chin¹⁴, Hiszpanii¹⁵ oraz Włoch¹⁶. Zasadnicze znaczenie miał w tym przypadku brak dostępu do zorganizowanych zajęć sportowych. W badanej grupie nie odnotowano również tak dużego wzrostu niezorganizowanej aktywności fizycznej, który jest zauważalny wśród dzieci młodszych¹⁷. Autorzy podkreślają również, iż wśród respondentów odnotowano 28,5-minutowy spadek aktywności sportowej, jednak zauważalny jest wzrost (o 17,7 minut) w obszarze niezorganizowanej aktywności sportowej (tj. spacerów, jazdy na rowerze oraz zabaw w ogrodzie). Schmidt wraz z zespołem ukazując wzrost niezorganizowanej aktywności fizycznej (kosztem zorganizowanej aktywności sportowej) wśród niemieckich dzieci, zaznacza, iż wyniki w innych krajach są mniej optymistyczne, a zauważalny spadek całkowitej aktywności fizycznej jest spowodowany także wprowadzanymi w poszczególnych krajach obostrzeniami. Poziom aktywności fizycznej dzieci z Wielkiej Brytanii badał zespół z Uniwersytetu w Gloucestershire. Próba badawcza wynosiła 125 osób, badanie polegało na zbieraniu opinii rodziców o stanie zdrowia fizycznego ich dzieci. Uzyskane wyniki prezentują się następująco: 61% respondentów uważa, iż zmniejszył się poziom aktywności fizycznej dzieci, aż 90% badanych twierdzi, że lockdown ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne ich dzieci, a w tym: pogorszenie zachowania i nastroju, obniżenie sprawności fi-

¹³ Ibidem, za: M. D. Guerrero, i in., *Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: a decision tree analysis*, „J. Sport Health Sci”, 2020.

¹⁴ S.C. E. Schmidt, i in., *op. cit.*, za: M. Xiang, Z. Zhang, K. Kuwahara, *Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected*, „Prog. Cardiovasc. Dis.”, 2020.

¹⁵ Ibidem, za: R. López-Bueno, i in., *Health-related behaviors among school-aged children and adolescents during the Spanish COVID-19 confinement*. „Front. Pediatr”, 2020 nr 8, s. 573.

¹⁶ Ibidem, za: A. Pietrobelli, i in., *Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study*, „Obesity”, 2020.

¹⁷ S.C. E. Schmidt, i in., *Physical activity and screentime of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment*, „Sci Rep”, 2020 nr 10.

zycznej i regres społeczny¹⁸. W Chinach za pomocą ankiety internetowej zebrano dane od 2010 osób, w tym 738 kwestionariuszy wypełnili uczniowie, 1062 rodzice, a 210 nauczyciele. Wyniki tego rozpoznania ukazują, że 76% badanych uważa, że nauczanie on-line w takim trybie, jaki wymusiła pandemia jest akceptowalne, 82% uczniów spędzało mniej niż dwie godziny dziennie na świeżym powietrzu, prowadzenie zajęć z wykorzystaniem komputerów sprawiło, że 95% rodziców obawia się pogorszenia wzroku u swoich dzieci, dodatkowo u 17,6% badanych uczniów podejrzewa się wystąpienie problemów emocjonalnych bądź behawioralnych (dane pozyskano za pomocą kwestionariusza oceny mocnych stron i trudności dzieci, wypełnianego przez opiekunów/rodziców)¹⁹.

Kolejną grupę dociekań stanowią raporty dotyczące aspektów zdrowia psychicznego dzieci. Jesteśmy przekonani, iż konsekwencje izolacji będą stanowiły przedmiot badań w najbliższym czasie, bowiem zauważalny jest duży wzrost liczby artykułów z tego obszaru. Badacze skupiają się na dziecięcych reakcjach na odizolowanie od rówieśników, stres wywołany pandemią, ale także stres rodziców opiekujących się dziećmi w domach, odporności psychicznej dzieci czy ich samopoczuciu. We Włoszech zespół z Uniwersytetu Padewskiego przeprowadził badanie wśród 463 rodziców dzieci w wieku 5–17 lat, jest to badanie diady rodzic – dziecko. Sprawdzano ogólny wskaźnik psychologicznego dobrostanu zarówno dzieci jak i ich rodziców, wykorzystano także skalę stresu by ocenić jego poziom wśród badanych. Uzyskane wyniki nie wskazują na znaczące pogorszenie ogólnego dobrostanu psychicznego (w odniesieniu do wyników sprzed pandemii), jednak analizując skalę nadpobudliwości jeden z testów *t* nie potwierdza całkowitego braku różnicy, dlatego autorzy wysnuli wniosek, iż w badanej grupie dzieci odnotowano wyższe poziomy nadpobudliwości. Zauważono częst-

¹⁸ N. Theis, N. Campbell, J. De Leeuw, M. Owen, K. C. Schenke, *The effects of COVID-19 restrictions on physical activity and mental health of children and young adults with physical and/or intellectual disabilities*; „Disabil Health”, 2021.

¹⁹ Y. Zhao, Y. Guo, Y. Xiao, i in., *The Effects of Online Homeschooling on Children, Parents, and Teachers of Grades 1-9 During the COVID-19 Pandemic*, „Med Sci Monit.”, 2020 nr 26.

szą skłonność dzieci do wyrażania emocji w sposób agresywny. Autorzy badania dowiedli, iż matki (stanowiące większość badanych osób) uważają, iż ich dobrostan i poczucie wartości są niższe niż przed pandemią, a poziom lęku wzrósł. Badanie dotyczące stresu rodzicielskiego ukazało, że sytuacja związana z nakładaniem obostrzeń we Włoszech spowodowała między innymi konieczność: przejścia w tryb pracy zdalnej połączonej z opieką nad dziećmi, utratę pracy niektórych badanych, sprawowania wyłącznej opieki nad dziećmi genetycznie i psychicznie chorymi, które nie mogły uczęszczać do placówek dziennego pobytu i szkół, co spotęgowało stres rodzicielski, który może nasilić stosowanie niewłaściwych strategii wychowawczych, przemocy fizycznej czy doprowadzić do zaniedbywania dzieci²⁰. Stres rodzicielski jako czynnik negatywny w kontekście radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych był przedmiotem wcześniejszych dociekań między innymi w badaniach Azar, Wolfe 2006; McPherson i in. 2009²¹. Badania zespołu z Uniwersytetu Yale dowodzą, iż w rodzinach, w których rodzice starają się utrzymać rutynę domową oraz dbają o emocje dzieci w trakcie izolacji, rodzice stają się skutecznym buforem wpływu stresu na symptomatologię dzieci. Rodzice, którzy odczuwali wyższy poziom stresu byli mniej skłonni do buforowania go u swoich dzieci, dlatego autorzy badań podkreślają istotę wsparcia rodziców (którzy mają ciężkie zadanie dbania o dobrostan psychiczny dzieci) w tym trudnym dla wszystkich czasie²². W Wielkiej Brytanii utworzono raport z badań rodziców i dzieci w wieku 10–17 lat, próba badawcza wynosiła 2000 osób. Dzieci zgłaszają znacznie niższy poziom zadowolenia ze swojego życia, w tym zupełne niezadowolenie deklaruje 18% badanych uczniów. W opinii dzieci najbardziej nieprzyjemna była izolacja od przyjaciół (37% respondentów), 30% uznało, że była to izolacja od rodziny. Co ciekawe,

²⁰ M. Cusinato, S. Iannattone, A. Spoto, i in., *Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic*, „Int J Environ Res Public Health”, 2020 nr 17(22).

²¹ Ibidem.

²² E. M. Cohodes, S. McCauley, D. G. Gee, *Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology*, „Res Child Adolesc Psychopathol”, 2021 nr 1–14.

84% dzieci twierdzi, iż poradziło sobie z trudnościami wynikającymi z zamknięcia w domach, poziom zadowolenia ze swojej zaradności jest wyższy u chłopców niż u dziewcząt. Wyższy stopień zaniepokojenia zauważalny jest wśród dzieci z rodzin ubogich, 50% rodziców jest przekonana, iż COVID-19 i wynikający z tego lockdown zaszkodzi szczęściu ich dzieci w najbliższym czasie²³. Badania 48 rodzin z Irlandii (94 respondentów) ukazują, iż dzieci mają poczucie izolacji społecznej, rodzice odnotowują wzrost zachowań nieprzystosowawczych²⁴. Kolejne z badań z Wielkiej Brytanii dotyczące dobrostanu psychicznego dzieci (próba 168 osób w wieku 7–12 lat) pokazało, iż dzieci borykają się z trudnościami wywołanymi zamknięciem w domu, samotność nasila objawy depresji, a lockdown ograniczył aktywność i zaangażowanie w zabawy, które mogłyby pomóc poprawić dziecięcy nastrój²⁵.

W obszarze rozwoju społecznego i edukacyjnego odnotowuje się konsekwencje zaburzenia rutyny sprzed pandemii, dzieci zgłaszają, że się nudzą, doskwiera im brak spotkań rówieśniczych, obniżył się poziom osobistego zaangażowania w zadania szkolne²⁶. Uczniowie ze spektrum autyzmu dotkliwie odczuwają zmianę trybu pracy z tradycyjnej na naukę zdalną. Rodzice zgłaszają wzrost poczucia niepokoju i irytacji ich dzieci, co skutkuje nasileniem się problemów behawioralnych i aktów samookaleczenia²⁷. W trudnej sytuacji znaleźli się tak-

²³ Scottish Government, *Coronavirus (COVID-19): impact on children, young people and families - evidence summary*, 2020.

²⁴ K. O'Sullivan, S. Clark, A. McGrane i in., *A Qualitative Study of Child and Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland*, „Int. J. Environ. Res. Public Health”, 2021 nr 18.

²⁵ G. Bignardi, E. S. Dalmaijer, A. L. Anwyl-Irvine, i in., *Longitudinal increases in childhood depression symptoms during the COVID-19 lockdown*, „Archives of Disease in Childhood”, 2020.

²⁶ J. Lee, *Mental health effects of school closures during COVID-19*; „Lancet. Child Adolesc. Health” 4(6), 2020; J. J. Liu, Y. Bao, X. Huang i in., *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*, „Lancet. Child Adolesc. Health”, 2020 4(5), s. 347–349; Y. Zhai, X. Du, *Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak*, „Lancet Psychiatry”, 2020 nr 7(4), s. 22.

²⁷ UNICEF, *Children with autism and COVID-19*, 2020, za: K. O'Sullivan, S. Clark, A. McGrane i in., *A Qualitative Study of Child and Adolescent Mental*

że uczniowie z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Zespół pracowników z Uniwersytetu w Albercie i w Calgary (Kanada) przeprowadził badanie wykorzystując ankietę internetową rozesłaną do rodzin z terenu całej Kanady. W badaniu wzięło udział 587 respondentów – opiekunów i rodziców dzieci (średnio 10–14 lat) z ADHD. W opinii rodziców (59% badanych) dostosowanie się ich dziecka do trybu pracy zdalnej było bardzo trudne. Główny problem stanowiło rozpoczynanie pracy i zarządzanie zadaniami²⁸. Nagła zmiana i przejście w tryb nauki on-line zaskoczyła nie tylko dzieci, ale i nauczycieli, którzy nie byli przygotowani do takiej pracy. Konsekwencje tej sytuacji mogą doprowadzić do jeszcze większych dysproporcji, ponieważ bez podjęcia działań wspierających uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych może dojść do narażenia ich na dodatkowe trudności²⁹. Innym skutkiem zamknięcia dzieci w domu jest kompulsywne korzystanie z Internetu (jako kompensacja spotkań rówieśniczych czy uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach sportowych), takie zachowanie prowadzi do wyższego dostępu do treści nieodpowiednich dla dzieci, budzących zastrzeżenia, co w konsekwencji zwiększa podatność na zastraszanie i możliwe wykorzystywanie dziecka³⁰.

Podsumowując powyższe rezultaty, należy podkreślić, iż większość pochodzi z badań wykorzystujących ankietę internetową, opierających się na rodzicielskiej i dziecięcej ocenie stanu – wymusiła to sytuacja związana z przestrzeganiem obostrzeń. Pozytywnym aspektem wyłaniającym się z tych dociekań jest fakt, iż na ogół dzieci uznają, że dobrze sobie radzą w trakcie pandemii. W odniesieniu do stanu zdrowia fizycznego i aktywności fizycznej wyniki różnią się w zależności

Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland, „Int. J. Environ. Res. Public Health”, 2021 nr 18.

²⁸ T. Hai, R. Swansburg, F. P. MacMaster, J. F. Lemay, *Impact of COVID-19 on Educational Services in Canadian Children With Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder*, „Frontiers in Education”, 2021 nr 6.

²⁹ Ibidem, za: V. Schiariti, *The human rights of children with disabilities during health emergencies: the challenge of COVID-19*, „Dev. Med. Child Neurol”, 2020 nr 62, s. 661.

³⁰ K. Cooper, *Don't let children be the hidden victims of COVID-19 pandemic*, UNICEF, 2020.

od kraju i zastosowanych obostrzeń – im łagodniejsze były ograniczenia, tym wzrastał czas poświęcany na niezorganizowaną aktywność sportową – głównie wśród małych dzieci, ponieważ w grupie młodzieży dorastającej nie był to tak istotny wzrost. Niepokojące jest znaczące zwiększenie rekreacyjnego czasu ekranowego oraz kompulsywne korzystanie z Internetu. Należy dostrzec trudną sytuację dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, gdyż brak działań przystosowujących do pracy zdalnej może pogłębiać dysproporcje. Istotnym jest fakt, iż za najtrudniejsze doświadczenie w trakcie pandemii COVID-19 dzieci nie uznają uczenia się zdalnego, a izolację od rówieśników i rodziny, co wskazuje na potrzebę wdrożenia działań kompensujących te braki, gdy szkoły wrócą do pracy w trybie tradycyjnym.

Doniesienia z badań polskich

Analizując polskie raporty i doniesienia z badań, wzięliśmy pod uwagę profesjonalnie wykonane badania naukowe oraz raporty z badań przeprowadzane na platformach edukacyjnych. Zaskakujące w przedstawianych doniesieniach były stosunkowo wysokie grupy badanych osób oraz szybkość pojawiania się wyników.

Analizowaliśmy m.in. raport *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*³¹ wykonany pod kierownictwem dr. hab. Grzegorza Ptaszka, prof. AGH, realizowany on-line łącznie w 34 szkołach podstawowych i ponadpodstawowych z całej Polski. Badania przeprowadzono w okresie od 12 maja do 12 czerwca 2020 roku, metodą sondażu diagnostycznego, w trzech grupach: uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych (liceów, techników, liceów zawodowych) z wyjątkiem klas maturalnych. Próba badawcza wyniosła: 1284 badanych uczniów, 979 rodziców/opiekunów, 671 nauczycieli wszystkich przedmiotów, dobór próby miał charakter celowy.

³¹ G. Ptaszek, i in., *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020.

*RAPORT EDUKACJA Między pandemią COVID-19 a edukacją przyszłości*³², który stworzyli prof. dr hab. Przemysław Czapliński, Krystyna Dynowska-Chmielewska, prof. IFiS dr hab. Michał Federowicz, prof. dr hab. Anna Giza-Poleszczuk, Oktawia Gorzeńska, prof. dr hab. Anna Karwińska, prof. dr hab. Robert Traba, Jerzy Wiśniewski, dr Marcin Zwierżdżyński.

*Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji*³³, badania przeprowadzone przez Paulinę Sobiesiak-Penszko oraz Filipa Pazderskiego w II połowie 2020 roku, na próbie 625 dyrektorów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych, dobór do próby był incydentalny.

*ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie Psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*³⁴, raport z badań dla Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, ankiety przeprowadzone na 906 respondentach (806 osób w wieku 11–18 lat oraz 100 w 18–26 lat) w pierwszej połowie 2021 roku, dobór był nielosowy.

Badania *Moje samopoczucie w e-szkole*³⁵ realizowane przez zespół badawczy Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS pod kierunkiem dr hab. Izabelli M. Łukasik, prof. uczelni. Badania przeprowadzono on-line metodą sondażu diagnostycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych z Lublina i podlubelskich miejscowości w czerwcu 2020 roku. Próbę badawczą stanowiło 360 uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej oraz klas pierwszych szkół ponadpodstawowych, dobór próby nielosowy.

Raport z badań *Nauczanie zdalne. Jak wygląda w naszych domach*³⁶, przeprowadzony na platformie LIBRUS, gdzie w badaniach ankieto-

³² P. Czapliński, i in., *RAPORT EDUKACJA Między pandemią COVID-19 a edukacją przyszłości*, Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej, Kraków 2020.

³³ P. Sobiesiak-Penszko, F. Pazderski, *Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji*, 2020.

³⁴ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, *ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie Psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, 2021.

³⁵ A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska, *Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, Lublin 2020.

³⁶ LIBRUS, *Nauczanie zdalne. Jak wygląda w naszych domach*, Katowice 2020.

wych wzięło udział 20 989 rodziców z 6500 placówek, dobór próby nielosowy.

*Nauczyciele w sieci*³⁷ Raport z badania użytkowników platformy eTwinning, przeprowadzonego przez Jadwigę Fila, Mateusza Jeżowskiego, Michała Pachockiego, Agnieszkę Rybińską, Monikę Regulską, Bogdana Sotprza, zrealizowanego na grupie 1790 nauczycieli, głównie szkoły podstawowej (69%), przedszkola (12%), pozostałe (19%), dobór próby nielosowy.

*Edukacja zdalna w czasie pandemii*³⁸, raport z badań przeprowadzonych dla Centrum Cyfrowego, autorzy to Anna Buchner, Marta Majchrzak oraz Maria Wierzbicka, badania przeprowadzone na grupie 984 nauczycieli (34% z klas 1–3 szkół podstawowych, pozostali z klas 4–8) w 2020 roku, dobór próby nielosowy.

*Pandemia COVID-19 w Polsce, Perspektywa psychologiczna*³⁹ – 24 raporty z badań przeprowadzonych przez pracowników Uniwersytetu Warszawskiego, pracujących pod kierownictwem dr hab. Małgorzaty Gambin (koordynatorka grupy badawczej).

Edukacja zdalna w Polsce była dużym zaskoczeniem dla samych uczniów, ale także dla ich rodziców oraz nauczycieli. Wszystkie trzy grupy deklarowały zdecydowane pogorszenie funkcjonowania. Zaskakujące było zadeklarowanie stosunkowo niewielkich problemów technicznych, interpersonalnych i organizacyjnych przez dyrektorów placówek oświatowych⁴⁰. Według różnych doniesień przed pandemią kontakt ze zdalnym nauczaniem deklarowało od 15%⁴¹ do 30%⁴² badanych, przygotowanie merytoryczne, infrastrukturalne oraz techniczne było zdecydowanie na bardzo niskim poziomie. Ponad połowa nauczycieli ma

³⁷ J. Fila, i in., *Nauczyciele w sieci. Raport z badań*, 2020.

³⁸ A. Buchner, M. Majchrzak, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Centrum Cyfrowe, 2020.

³⁹ M. Gambin, i in., *Pandemia COVID-19 w Polsce, Perspektywa psychologiczna*, Uniwersytet Warszawski, 2020.

⁴⁰ P. Sobiesiak-Penszko, F. Pazderski, *Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji*, 2020.

⁴¹ A. Buchner, M. Majchrzak, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Centrum Cyfrowe, 2020.

⁴² LIBRUS, *Nauczanie zdalne. Jak wygląda w naszych domach*, Katowice 2020.

kłopoty z adekwatną realizacją podstawy programowej w zmienionej formie. Jako główne powody trudności deklarują zbyt krótki czas przewidziany na przystosowanie się do zmian (zazwyczaj był to okres około dwutygodniowy), niewystarczające wsparcie instytucjonalne – aż 64% nauczycieli deklaruje brak wsparcia instytucji rządowych, 32% nie miało tego wsparcia ze strony przełożonych oraz 39% ze strony personelu technicznego szkoły, 49% badanych uważa, że polska szkoła nie była gotowa do zmiany trybu pracy i pomimo już rocznych doświadczeń chyba nadal nie jest. Jedynie 8% edukatorów oceniło, że placówki oraz rozwiązania systemowe są na dobrym i bardzo dobrym poziomie⁴³. Jest to bardzo istotna kategoria oddziałująca na poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i szeroko pojęty rozwój uczniów.

Ważnym aspektem w zdalnym nauczaniu okazał się czas poświęcany na przygotowanie, realizację zajęć oraz naukę. Co wydaje się naturalnym procesem, ilość spędzanego czasu przed ekranem monitorów drastycznie wzrosła, średnia to aż 9 godzin dziennie⁴⁴. Dzieci zauważają, że muszą dużo więcej pracować, aby spełnić wymagania stawiane im przez nauczycieli – 55% i w konsekwencji zdecydowanie za dużo czasu spędzają przed komputerem – 60%⁴⁵. Prawie 30% uczniów zadeklarowało, że spędza dużo więcej czasu w sieci również w weekendy. Wśród 90% nauczycieli, liczba czasu poświęcanego na pracę, głównie na przygotowanie się do zajęć, edukację nowych form pracy, przygotowywanie materiałów nowego typu, podwójna praca – prowadzenie zajęć zdalnych i opieka nad wybranymi uczniami w klasie, wzrosła w znaczącym stopniu⁴⁶. Zaangażowanie czasowe uległo progresowi również wśród rodziców, gdzie poziom ten dla 18% z nich zwiększył się do 4 godzin dziennie, dla 20% rodziców – są to trzy godziny, a dla 15% to dwie godziny. Bardzo niepokojącym symptomem jest od-

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, *ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie Psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, 2021.

⁴⁵ A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska, *Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, Lublin 2020.

⁴⁶ G. Ptaszek i in., *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020.

setek uczniów, którzy nie wymagali jakiegokolwiek wsparcia w edukacji zdalnej, to tylko 14%⁴⁷. Zdalna edukacja wymaga od wszystkich zainteresowanych grup o wiele większego nakładu czasu, szczególnie związane jest to z opieką i wsparciem edukacji dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Problem z dostępnością sprzętu zadeklarowało 30% uczniów (często sprzęt był współdzielony przez kilkoro dzieci, przez rodziców wykonujących pracę zdalnie), jednak aż 2/3 rodzin deklaruje posiadanie odpowiedniej liczby urządzeń⁴⁸.

Deklaratywnie największy problem dla uczniów stanowi izolacja społeczna, gdzie najbardziej brakuje im kontaktu z rówieśnikami, w zależności od raportu jest to od 59%⁴⁹ do 68%⁵⁰ oraz nauczycielami. Prawie 13% uczniów uznało, że w czasie pandemii ich relacje z rodzicami/opiekunami uległy pogorszeniu⁵¹.

Nie ulega wątpliwości, że izolacja, kwarantanna domowa, zmiana stymulacji bodźcowej i aktywności psychofizycznej wpłynęła na pogorszenie stanu zdrowia u dzieci. Jest to jeden z obszarów, gdzie w okresie postpandemicznym konieczna będzie głęboka interwencja. Zaskakujące dane przynosi raport MOJE S@MOPOCZUCIE W E-SZKOLE, w którym większość uczniów deklaruje, że dba o swoją kondycję fizyczną i podejmuje samodzielnie aktywności na jej rzecz (76,4%), ze względu na brak odpowiedniego wsparcia ze strony szkoły w tym zakresie. Podobnie jest z oceną własnego odżywiania, gdzie niespełna połowa (47,5%) ocenia swój sposób odżywiania jako zdrowy i regularny⁵².

Fizykalne skutki nauczania zdalnego można podzielić na krótko i długotrwałe. Do skutków długotrwałych, obserwowanych dopiero na przestrzeni najbliższych kilkunastu/kilkudziesięciu miesięcy, na pew-

⁴⁷ LIBRUS, *Nauczanie zdalne. Jak wygląda w naszych domach*, Katowice 2020.

⁴⁸ Tamże.

⁴⁹ Tamże.

⁵⁰ A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska, *Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, Lublin 2020.

⁵¹ G. Ptaszek i in., *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020.

⁵² A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska, *Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, Lublin 2020.

no będzie należało zwiększenie masy ciała uczniów (już teraz Światowa Organizacja Zdrowia informuje, że masa przeciętnego człowieka spowodowana pandemią zwiększyła się o 2 kg), a także zmiany w układzie kostno-mięśniowym, pogorszenie wzroku, spowolniony rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, tendencja do częstszych infekcji i zachorowań.

Już dziś prawie połowa uczniów deklaruje ogólne przemęczenie, bóle kręgosłupa i mięśni, pojawiające się czasowo bóle głowy⁵³. Problemy te częściej dotyczą dziewczynek niż chłopców, 17% dziewczyn nie odczuwało bólów głowy, podczas gdy współczynnik ten u płci męskiej wynosi 43%, 28% chłopców nie odczuwało zdenerwowania, kiedy stan ten deklarowało 10% dziewczyn⁵⁴, 70% nastolatków czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej, a 62% nastolatków deklaruje, że miewa problemy ze snem⁵⁵.

Pojawiła się tendencja do trudności w skupieniu w trakcie nauki w domu, taki stan deklaruje aż 47% uczniów⁵⁶, 70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej, 75% badanych uczniów boi się o przyszłość swoją oraz najbliższych⁵⁷.

Sz szczególnie niebezpieczne wydają się być tendencje depresyjne oraz myśli suicydalne. W tym czasie aż 43% badanych myślało o śmierci jako o kategorii funkcjonującej w życiu człowieka, 4% informowało o tendencjach samobójczych, a 6,5% wyrażało pragnienie śmierci⁵⁸. Widoczny jest wzrost tendencji lękowych i zaburzeń afektywnych⁵⁹.

⁵³ Tamże.

⁵⁴ G. Ptaszek, i in., *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020.

⁵⁵ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, *ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie Psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, 2021.

⁵⁶ A. Bieganowska-Skóra, D. Pankowska, *Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, Lublin 2020.

⁵⁷ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, *ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie Psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, 2021.

⁵⁸ Tamże.

⁵⁹ M. Gambin, i in., *Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna*, Uniwersytet Warszawski, 2020.

Szacuje się, iż u jednej piątej uczniów stan zdrowia psychosomatycznego mógł ulec poważnemu pogorszeniu w stosunku do czasu przed izolacją, a u 30% obniżyć się. Zaburzenia trybu funkcjonowania okołodobowego może pojawiać się aż u 40% uczniów, częściej jest to związane z dziewczynkami niż chłopcami. Wśród zauważanych skutków izolacji wymieniane są: zdenerwowanie, irytacja, osłabienie funkcji poznawczych⁶⁰.

Raporty różnią się między sobą zarówno od strony merytorycznej, jak i metodologicznej, subiektywnie wybrane wyniki zostały przedstawione w celu ukazania największych zagrożeń, jakie pojawiają się w sytuacji pandemicznej. W ramach podsumowania polskich doniesień proponujemy zaprezentować najważniejsze wnioski i sugestie związane z edukacją:

- stan psychofizyczny części uczniów w szkołach oraz dzieci w przedszkolach uległ pogorszeniu;
- należy z całą stanowczością przewartościować cele edukacji w placówkach oświatowych z nadrabiania braków programowych na rzecz przywrócenia dobrostanu psychofizycznego dzieci;
- szczególną uwagę powinniśmy skierować na diagnozę funkcjonalną aktualnego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów w każdej placówce;
- należy stworzyć sieć wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli – systemową pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną, fizjoterapeutyczną oraz dietetyczną;
- na uwagę zasługuje zjawisko uzależnienia od Internetu i urządzeń cyfrowych, które przybiera teraz nowy wymiar;
- powinny zostać wypracowane algorytmy postępowania kryzysowego dostosowane do możliwości technicznych placówek i zasobów osobowych (mniej chaotycznych decyzji, większe wsparcie dla nauczycieli, odpowiednio dłuży czas na wdrożenie procedur).

⁶⁰ G. Ptaszek i in., *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020.

Podsumowanie

Powinniśmy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy przedstawiony przez nas obraz jest rzeczywiście tak dramatyczny? Badania zagraniczne pokazują, że faktycznie pojawiają się problemy, są one miejscami bardzo ważne, ale nie dotyczą większości populacji uczniów. Nie mamy jednocześnie pewności, że po przeanalizowaniu badań polskich (głównie ankietowych, przedstawiając wybrane subiektywnie statystyki) z 4–7 miesięcy możemy wnioskować, że sytuacja jest tak trudna, z drugiej zaś strony w pewnych sytuacjach powinniśmy w sposób profilaktyczny zapobiegać pojawianiu się niepożądanych zjawisk czy też stanów. Większość analizowanych tekstów dotyczy opinii, brak jest jednak twardych klinicznych danych.

Na pewno musimy monitorować na bieżąco stan zdrowia dzieci i młodzieży w naszym kraju, powinniśmy to robić wielowektorowo, angażując w ten proces wiele jednostek badawczych, tworząc zespoły interdyscyplinarne. Poza monitorowaniem należy powoływać szerokie zespoły do przeciwdziałania i łagodzenia skutków obostrzeń związanych z pandemią. Ważne jest także dostrzeżenie 2 specyficznych grup uczniów: dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz dzieci, które doświadczyły bezpośrednio problemów związanych z pandemią (same zachorowały i miały powikłania, doświadczyły traury związanej z hospitalizacją i/lub śmiercią bliskich z tego powodu).

Istotną kwestią zbieżną zarówno w raportach polskich jak i zagranicznych, jest fakt, iż uczniowie zgłaszają, że radzą sobie z nauczaniem on-line, ale najgorsza w całej sytuacji jest izolacja. Oznacza to, iż brak kontaktów rówieśniczych i rodzinnych staje się jednym z podstawowych problemów młodych ludzi. Badania pokazują, że nie sama intensywność izolacji, co długość jej trwania niesie konsekwencje w postaci nasilania objawów depresji i stanów lękowych⁶¹. Raporty, którymi dysponujemy dotyczą roku 2020. Ważne jest także ukazanie zależności między restrykcyjnością obostrzeń, a spadkiem (lub wzrostem) aktyw-

⁶¹ Youth Sport Trust, *Evidence Paper: The Impact of COVID-19 Restrictions on Children and Young People*, 2020.

ności fizycznej. Zamknięcie w domach osób poniżej 18 lub 13 lat (jakie miało miejsce w Polsce w kwietniu 2020 roku) należy do ograniczeń drastycznych.

Bibliografia:

- Azar Sandra, Wolfe David. „Child Physical Abuse and Neglect”. In: *Treatment of Childhood Disorders*, eds. Mash Eric, Barkley Russell, 595–646. New York: The Guilford Press, 2006.
- Białecka Bogna. *ETAT W SIECI 2.0 – Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*. Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, 2020. <https://etatwsieci.pl/raport-2021>.
- Bieganowska-Skora Anna, Pankowska Dorota. *Moje samopoczucie w e-szkole – raport z badań*. Lublin: UMCS, 2020. <https://www.umcs.pl/pl/informacje-prasowe,4623,raport-moje-samopoczucie-w-e-szkole-,96204.htm>.
- Biguardi Giacomo, Dalmaijer Edwin, Anwyl-Irvine Alexander et al. 2021. *Longitudinal increases in childhood depression symptoms during the COVID-19 lockdown*. *Archives of Disease in Childhood*, 106(8): 791–797. DOI: 10.1136/archdischild-2020-320372.
- Buchner Anna, Majchrzak Marta, Wierzbicka Maria. *Edukacja zdalna w czasie Pandemii*. Centrum Cyfrowe, 2020. <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna>.
- Chen Rainbow Tsai-Hung. *Knowledge and knowers in online learning: Investigating the effects of online flexible learning on student sojourners*. (Doctoral Dissertation). Australia: University of Wollongong, 2010. <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=4099&context=theses>.
- Cohodes Emily, McCauley Sarah, Gee Dylan. 2021. „Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology”. *Res Child Adolesc Psychopathol*. 49: 935–948. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00732-6>.
- Cooper Kurtis. *Don't let children be the hidden victims of COVID-19 pandemic*. New York: UNICEF, 2020. <https://www.unicef.org/press-releases/dont-let-children-be-hidden-victims-COVID-19-pandemic>.

- Cusinato Maria et al. 2020. „Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic”. *Int J Environ Res Public Health*. 17(22): 8297. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>.
- Czapliński Przemysław, Dynowska-Chmielewska Krystyna, Federowicz Michał, Giza-Poleszczuk Anna, Gorzeńska Oktawia, Karwińska Anna, Traba Robert, Wiśniewski Jerzy, Zwierzdzyński Marcin. *EDUKACJA Między pandemią COVID-19 a edukacją przyszłości*. Krakow: Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej, 2020. <https://epale.ec.europa.eu/en/node/160776>.
- Dong Chuanmei, Cao Simin, Li Hui. 2020. „Young children’s online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents beliefs and attitudes”. *Child Youth Serv Rev*. 118: 105440. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childev.2020.105440>.
- Duszyński Jerzy i in. *Zrozumieć COVID-19*. Polska Akademia Nauk, 2020. <https://paris.pan.pl/zrozumiec-COVID-19>.
- Fila Jadwiga i in. *Nauczyciele w sieci. Raport z badania użytkowników platformy eTwinning*. 2020. <https://issuu.com/frse/docs/raport-etwinning>.
- Gallavan Deanna, Newman Jody. 2013. „Predictors of burnout among correctional mental health professionals”. *Psychol Serv*. 10/11: 115–122. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0031341>.
- Gambin Małgorzata. *Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna*. Uniwersytet Warszawski, 2020. <https://COVID.psych.uw.edu.pl/raporty>.
- Hai Tasmia, Swansburg Rose, MacMaster Frank, Lemay Jean-Francoise. 2021. „Impact of COVID-19 on Educational Services in Canadian Children With Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder”. *Frontiers in Education* 6: 614181. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.614181>.
- Hootsuite, We are social. *Digital 2020. Global digital overview. Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media and ecommerce*, 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>.
- Jiao Wen Yan et al. 2020. „Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic”. *J. Pediatr*. 221: 264–266. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>.
- Khurana Chesta. *Exploring the role of multimedia in enhancing social presence in an asynchronous online course. (Doctoral Dissertation)*. The State University of New Jersey. Rutgers, 2016. <https://search-proquest-com.simsrad.net.ocs.mq.edu.au/docview/1844392065?pq-origsite=primo>.

- Kiliszewski M. „E-learning jako nowoczesny system zarządzania nauczaniem”. W: *Praktyka zarządzania nowoczesnym przedsiębiorstwem*, red. Fertsch Marek, Trzcieliński Stefan, 127–146. Poznań: Instytut Inżynierii Zarządzania. Politechnika Poznańska 2003.
- Kleka Paweł. „Statystyczne kryteria przydatności raportu z badań do meta-analizy”. W: *Metodologia badań społecznych. Wybór tekstów*, red. Brzeziński Jerzy Marian, 99–114. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2011.
- Lee Joyce. 2020. „Mental health effects of school closures during COVID-19”. *Lancet Child Adolesc Health* 4(6): 421. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7).
- Liu Jia Jia i in. 2020. „Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19”. *Lancet. Child Adolesc. Health* 4/5: 347–349. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1).
- McPherson Andrea i in. 2009. „Predictors of Parenting Stress for Abusive and Nonabusive Mothers”. *J. Child. Fam. Stud.* 18: 61–69. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9207-0>.
- Nauczanie zdalne Jak wygląda w naszych domach*. LIBRUS 2020. <https://portal.librus.pl/artykuly/nauczanie-zdalne-jak-wyglada-w-naszychdomach-pobierz-raport>.
- O’Doherty Diane i in. 2018. „Barriers and solutions to online learning in medical education – an integrative review (Report)”. *BMC Medical Education*. 18/1: 130–141. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1240-0>.
- O’Sullivan Katriona i in. 2021. „A Qualitative Study of Child and Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic in Ireland”. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031062>.
- Ptaszek Grzegorz. *Edukacja zdalna, co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*. Gdańsk, 2020. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Edukacja+zdalna,+co+sta%C5%82o+si%C4%99+z+uczniemi,+i+rodzicami+i+nauczycielami&spell=1&sa=X&ved=2ahUKewiQ9cDhkoDwAhXVHXcKHRDnC_4QBSgAegQIARAw&biw=1252&bih=635.
- Schiariti Veronica. 2020. „The human rights of children with disabilities during health emergencies: the challenge of COVID-19”. *Dev. Med. Child Neurol* 62: 661. DOI: <https://doi.org/10.1111/dmcn.14526>.
- Schmidt Steffen i in. 2020. „Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment”. *Sci Rep.* 10: 21780. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>.

- Scottish Government. *Coronavirus (COVID-19): impact on children, young people and families – evidence summary September 2020*; 2020. <https://www.gov.scot/publications/report-COVID-19-children-young-people-familiesseptember-2020-evidence-summary/pages/9/>.
- Singh Shweta i in. 2020. „Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations”. *Psychiatry Res.* 293. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>.
- Sobiesiak-Penszko Paulina, Pazderski Filip. *Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji*; Instytut Spraw Publicznych. Fundacja Rozwoju Państwa Cyfrowego. 2020. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Sobiesiak-Penszko+P.+oraz+Pazderski+F.%3B+Dyrektorzy+do+zada%C5%84+specjalnych+%E2%80%93+edukacja+zdalna+w+czasach+izolacji>.
- Theis Nicola i in. 2021. „The effects of COVID-19 restrictions on physical activity and mental health of children and young adults with physical and/or intellectual disabilities”. *Disabil Health* 14 (3): 101064. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101064>.
- UNICEF. *Education and COVID-19*, 2020. <https://data.unicef.org/topic/education/COVID-19/>.
- UNICEF. *Children with autism and COVID-19*. 2020. <https://www.unicef.org/serbia/en/children-autism-and-COVID-19>.
- Wang Guanghai i in. 2020. „Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak”. *Lancet* 21: 945–947. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).
- Xiang Mi, Zhang Zhiruo, Kuwahara Keisuke. 2020. „Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents’ lifestyle behavior larger than expected”. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 63(4): 531–532. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>.
- Youth Sport Trust. *Evidence Paper: The Impact of COVID-19 Restrictions on Children and Young People*. 2020. <https://www.youthsporttrust.org/evidence-paper-impact-COVID-19-restrictions-children-and-young-people>.
- Zhai Yusen, Du Xue. 2020. „Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak”. *Lancet Psychiatry* 7(4): 22. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4).
- Zhao Ying i in. 2020. „The Effects of Online Homeschooling on Children, Parents, and Teachers of Grades 1-9 During the COVID-19 Pandemic”. *Med Sci Monit.* 12 (26): e925591. DOI: <https://doi.org/10.12659/MSM.925591>.