

Analiza raportów z badań:

- Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek
- Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej
- Edukacja zdalna w czasie pandemii. Edycja II
- Moje samopoczucie w e-szkole
- Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych
- Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?
- Edukacja zdalna w czasach COVID-19

Raport Światowej Organizacji Zdrowia

- Główną przyczyną chorób nastolatków, w wymiarze globalnym, jest depresja.
- Samobójstwa są trzecią najczęstszą przyczyną zgonów wśród młodzieży w przedziale wiekowym 15–19 lat.
- Połowa wszystkich chorób psychicznych zaczyna się u dzieci już w wieku około 14 lat, a dodatkowo w większości przypadków choroby te pozostają niewykryte i nieleczone.

Źródło: *Adolescent mental health* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [Dostęp 18.02.2021r.]

Charakterystyka raportów

Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek	Etat w sieci 2.0 Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej	Edukacja zdalna w czasie pandemii. Edycja II	Moje samopoczucie w e-szkole	Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii.	Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?	Edukacja zdalna w czasach COVID-19
Styczeń 2021	Grudzień 2020	Listopad 2020	2020	2020	Maj-czerwiec 2020	Czerwiec 2020
Nauczyciele 1535 SP oraz ponadpodsta- wowych	Uczniowie 906 osób 5 szkół SP i ponadpodsta- wowych	Nauczyciele 727	Uczniowie 360 klas 7 oraz 8, SP a także klas I szkół ponadpodsta- wowych	Uczniowie 500 osób w wielu 13-17 lat	Uczniowie 1284, nauczyciele 671, a 979 rodzice . 34 SP i ponadpodsta- wowych, 3000 osób	Nauczyciele i dyrektorzy szkół 2961 oraz uczniowie 1217. Udział wzięto 4178 osób
2 FGI z 7 ekspertami		30 indywidualnych wywiadów pogłębionych (25+5N)				

Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu "Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu" - realizacja przez ZCDN. Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu "Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu" - realizacja przez ZCDN. Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu "Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w ramach projektu" - realizacja przez ZCDN.

Obszary badawcze ujęte w raportach

Troska
o samopoczucie
psychiczne uczennic
i uczniów

Troska o
samopoczucie
psychiczne nauczycieli
i nauczycielek

Troska
o samopoczucie
psychiczne
rodziców/opiekunów

Profilaktyka w zakresie
zdrowia

Wzrost kompetencji nauczycieli, poprawa efektywności nauczania, zharmonizowanie metod edukacyjnych, nowe powołany lider Wzrost Wykorzystanie metod edukacyjnych, wsparcie i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci, w szkole, w klasach I-III zgodnie z nową podstawą programową, Od Groszka do Złotówki, czyli o...

Zarys wyników badań

- Najczęstsze** problemy pojawiają się w relacjach z rówieśnikami (wskazało to 58% nauczycieli). **Najpoważniejszym** problemem według uczestników badania jest depresja (wskazanie 40% nauczycieli). – Raport: *Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek*
- W grudniu 2020 roku dzieci i młodzież spędzali średnio **9 godzin dziennie** (etat z nadgodzinami) **przed ekranem**. Ponad połowa (**51%**) **nastolatków** miała problemy ze snem, 40% nastolatków zauważyła u siebie objawy uzależnienia od nowych mediów. – Raport: *Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*
- „**U wielu uczennic i uczniów ze zdiagnozowanymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi długotrwale izolacja pogłębiła wcześniejsze problemy**. Dotyczyło to przede wszystkim dzieci leczonych na depresję, zaburzenia odżywiania oraz dzieci ze spektrum autyzmu. **Niektóre dzieci zostały pozbawione możliwości odbywania terapii (...)**. **W wielu szkołach nie ma etatowych psychologów, często rolę wspierającą pełnią pedagogzy szkolni, a także wychowawcy**”. – Raport: *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Edycja II*
- Około **10% badanej młodzieży przejawiało wyraźne symptomy stanów depresyjnych**:
 - 9% z nich cały czas odczuwało smutek,
 - 10% cały czas czuło się osobą samotną i odczuwało przygnębienie,
 - a 9% młodych osób przyznało, że cały czas chciało im się płakać. – Raport: *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*

Depresja jako dzuma XXI wieku

„Depresja o wczesnym początku, ze względu na wysoki wskaźnik rozpowszechniania i poważne konsekwencje dla rozwoju, uznana jest za jeden z najpoważniejszych problemów psychicznych wieku dziecięcego i młodzieńczego, tym bardziej że najczęściej przyjmuje postać depresji nawracającej”.

Źródło: D. Skrocka, *Dobre samopoczucie czy zdrowie psychiczne? Refleksje nad kondycją psychiczną współczesnego człowieka*, w: *Wybrane obszary diagnozy, profilaktyki, terapii w teorii i praktyce pedagogicznej*, red. E. Stokowska-Zagdan, M. Przybysz-Zaremba, J. Stepaniuk, Warszawa 2020, s. 131.

Wnioski z raportu: *Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek*

1. W szkołach podejmowane są działania prewencyjne lub profilaktyczne, aczkolwiek „**względnie rzadko poruszane jest (...) zagadnienie depresji**”. Autorzy raportu zwracają uwagę, że **rówieśnicy to często pierwsza grupa wsparcia** dzieci i młodzieży w kryzysie, a więc „powinni być uwzględniani, gdy rozmawiamy o kryzysach dzieci i młodzieży – **mogą być interwentami kryzysowymi**. (Wśród ekspertów pojawiają się głosy, że uczniowie lub uczennice powinni być przygotowywani do roli interwentów kryzysowych.)
2. Nauczyciele i nauczycielki **chcą praktycznych szkoleń** i bardzo wyraźnie podkreślają, że „potrzebują szkoleń pełnych praktycznych przykładów, rozwiązań trudnych sytuacji. Teoria nie jest dla nich użyteczna, **potrzebują konkretów oraz wskazówek**. **Chcieliby wiedzieć, jak działać, ale także, jakich sformułowań czy sposobów rozmowy powinni unikać**.”
3. Badanie pokazało ogromną **potrzebę systemowego wsparcia dla nauczycieli i nauczycielek**, którzy stoją często na pierwszej linii wsparcia uczniów i uczennic, ale też wielokrotnie rodziców lub opiekunów, którzy czują się bezradni w obliczu kryzysu dziecka.

Wnioski z raportu: *Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*

1. Natychmiastowa **organizacja systemu bezpośredniego (nie online) wsparcia psychologicznego** dla dzieci i młodzieży.
2. Organizowanie w ramach nauki szkolnej zajęć sportowych i terenowych dla dzieci i młodzieży **na wolnym powietrzu**, umożliwiających nawiązywanie poprawnych relacji społecznych i pracy zespołowej.
3. Nacisk na promocję zdrowego trybu życia – ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, zajęcia na wolnym powietrzu.

Wniosek z raportu: *Moje samopoczucie w e-szkole*

1. We wnioskach szczególną uwagę poświęcono na kwestie edukacji zdrowotnej: „wydaje się, że w czasach powszechnego zagrożenia zdrowotnego oraz negatywnych konsekwencji pandemii dla fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu jednostek i społeczeństwa jako całości szczególnie istotna powinna być refleksja nad **możliwościami wdrożenia skuteczniejszej, bo spójnej i holistycznie rozumianej edukacji zdrowotnej** (np. w postaci odrębnego przedmiotu nauczania lub innych rozwiązań)”.

Wsparcie, poszukiwanie rozwiązań – a może recepta na zdrowie psychiczne

Receptą na zdrowie psychiczne jest przede wszystkim:

- aktywność fizyczna,
- dbałość o zdrowy sen,
- właściwe odżywianie się,
- a także przebywanie w gronie bliskich osób.

Źródło: D. Skrocka, *Dobre samopoczucie czy zdrowie psychiczne? Refleksje nad kondycją psychiczną współczesnego człowieka*, w: *Wybrane obszary diagnozy, profilaktyki, terapii w teorii i praktyce pedagogicznej*, red. E. Stokowska-Zagdan, M. Przybysz-Zaremba, J. Stepaniuk, Warszawa 2020, s. 140.