

Stres, samopoczucie, problemy i obawy młodzieży oraz sposoby radzenia sobie w czasie pandemii koronawirusa

Na podstawie badań ankietowych
wśród uczniów łódzkich liceów

Marzec 2020

Zbigniew Koziański

*Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
dla Młodzieży w Łodzi*

Dane o badaniach

- **Osoby badane** – uczniowie liceów ogólnokształcących, klas 1-3
- **Liczba badanych** - N= 290
- **Metoda badania** - ankieta internetowa (online)
- **Czas badania** – 19-21 marca 2020 (tydzień po ogłoszeniu stanu epidemii i zawieszenia nauki w szkołach)
- **Zakres badania** (5 pytań. , w tym 3 pyt. otwarte)
 - Odczuwanie stresu w stosunku do okresu przed epidemią
 - Stan samopoczucia (oceniany w skali 10 punktowej)
 - Najważniejsze postrzegane problemy
 - Najważniejsze odczuwane obawy
 - Sposoby radzenia sobie – podejmowane aktywności

Ważne uwagi na początek !

Badanie przeprowadzono **we wczesnej fazie epidemii**

(w momencie , kiedy nie obowiązywały jeszcze zastrzone rygory związane z nie wychodzeniem z domu oraz przed ogłoszeniem rozporządzenia MEN dotyczącym obowiązku realizowania przez szkoły podstawy programowej)

Z jednej strony mogło to skutkować **relatywnie spokojną reakcją uczniów** (nie chodzimy do szkoły, mamy więcej czasu wolnego, możemy realizować swoje pasje i rozwijać zainteresowania) .

Ale z drugiej zaś tej nowej sytuacji mógł towarzyszyć pewien **szok związany z poczuciem zagrożenia chorobą**, niepewnością, zawieszeniem normalnych reguł funkcjonowania społecznego i w efekcie z **trudnościami adaptacyjnymi** części uczniów

Warto na bieżąco obserwować i śledzić stan kondycji psychicznej uczniów, który wraz z narastaniem skali epidemii, wzrostem poczucia zagrożenia, niepewnością , zmęczeniem i znużeniem , jakie mogą temu towarzyszyć może ulegać zmianom (pogorszeniu).

Odczuwanie stresu

31 %

uczniów doświadczyło podwyższonego poziomu stresu w stosunku do stanu przed epidemią

Najbardziej „zestresowani” byli uczniowie klasy maturalnej
(38%)

Najmniej „zestresowani” byli uczniowie klasy pierwszej
(najmłodsi - po szkole podstawowej)
(21%)

Samopoczucie

31 % uczniów

ocenilo swoje samopoczucie jako *złe lub nienajlepsze*
(oceny 1-4 w skali 10 pkt.)

8,6 % uczniów

jako *bardzo złe oraz, że nie radzą sobie* (oceny 1-2)

ALE

31% uczniów ocenilo swoje samopoczucie jako *bardzo dobre*

(oceny 7- 10)

11,4% uczniów miało *znakomite samopoczucie, lepsze niż przed epidemią* (oceny 9-10) !!??

Samopoczucie – różnice pomiędzy klasami

Najgorsze samopoczucie mieli uczniowie

- klas maturalnych (35 % ocen niskich)
- klas pierwszych po gimnazjum (40% ocen niskich)

Najlepsze samopoczucie mieli uczniowie

klas pierwszych (absolwenci szkoły podstawowej)

- 24% oceny niskie
- 40% oceny wysokie

Samopoczucie - różnice wewnątrz klas

➤ W klasie maturalnej:

- **35 %** uczniów oceniło swoje samopoczucie jako *złe lub nie najlepsze*

Ale

- **30%** jako *bardzo dobre lub znakomite*

➤ W klasie pierwszej (uczniowie po szkole podstawowej) :

- **40 %** oceniło swoje samopoczucie jako *bardzo dobre lub znakomite*

Ale

- **24%** jako *bardzo złe lub nienajlepsze*

PROBLEMY młodzieży(często wymieniane)

- Związane z uczeniem się, przygotowaniem do matury
- Związane z brakiem kontaktów z rówieśnikami, znajomymi, przyjaciółmi
- Związane z ograniczeniem wychodzenia z domu
(*ograniczenia w poruszaniu się, brak świeżego powietrza, uprawiania sportu ,brak dostępu do kina, koncertów*)
- Związane z załamaniem się planów wakacyjnych
- Związane z zagrożeniem zdrowia i życia bliskich i własnego

Inne problemy(pojedyncze wypowiedzi)

- *monotonia, nuda*
- *kwarantanna*
- *ostracyzm społeczny*
- *samotność*
- *organizacja czasu (dnia), brak organizacji pracy*
- *brak zajęć, którymi mógłbym wypełnić czas*
- *epidemia*
- *wszystko*
- *przebywanie ciągle z rodziną*
- *muszę ciągle siedzieć w domu z ojcem*
- *brak możliwości udzielania pomocy osobom zarażonym*
- *panika społeczna, sianie paniki*
- *nienormalni policjanci*
- *brak zajęć dodatkowych*
- *zdalne nauczanie prowadzone zupełnie bez sensu*
- *zdrowie – paranoja gdy ktoś kaszlnie*
- *natłok informacji na temat tego koronowirusa*
- *brak treningów sportowych*
- *brak nauczycieli tu konkretne nazwiska*
- *nawet szkoła przez internet mnie stresuje*

Problemy związane z nauką

- Nadmiar zadań zleczanych przez nauczycieli i związane z tym przeciążenie nauką, nierealne terminy!
- Trudności w samodzielnym uczeniu się, opanowaniu materiału (brak zrozumienia treści, brak motywacji, brak kontaktu z nauczycielami)
- Słabe wyniki, brak promocji, niedopuszczenie do matury, słabo zdana matura, trudności z konkretnego przedmiotu
- Tworzenie się zaległości obawy, że trudno będzie zaliczyć materiał po powrocie do szkoły

Problemy maturzystów

Problemy związane z nauką i przygotowaniem się do matury(25 osób),

- *nadmiar nauki, przytłaczająca ilość materiałów(zadań) do nauki wysyłana przez nauczycieli - 13*
- *zbyt mała wiedza, nie przerobiony materiał, zagrożenie z matematyki, brak promocji, brak lekcji - 4*
- *niepewność związana z tym czy matura się odbędzie w planowanym terminie- 4*
- *brak motywacji, zdyscyplinowania, organizacji pracy, lenistwo – 4*

Brak kontaktów ze znajomymi , przyjaciółmi (15 osób)

Niemożliwość wychodzenia z domu (nawet na spacer), *brak możliwości swobodnego poruszania się, brak świeżego powietrza, sportu, słońca* (10 osób)

Obawa przed zarażeniem się - 4 osoby (tylko!)

Brak kontaktu z bliską osobą (3 osoby)

Inne problemy maturzystów (pojedyncze wypowiedzi)

- *konflikty w domu w związku z ciągłym przebywaniem z innymi*
- *panika społeczna*
- *opustoszenie miast*
- *brak wystarczającej ilości testów (na koronawirusa)*
- *brak towaru w sklepach*
- *chaos informacyjny*
- *niepokój o przyszłość*
- *problemy zdrowotne (katar, ból gardła)*

OBAWY uczniów (często wymieniane)

- Związane z utratą zdrowia(zakażeniem się) i życia bliskich (dziadków , rodziców)
- Związane z utratą własnego zdrowia
- Związane z uczeniem się – czy dam radę, z nadmiarem zadań
- Związane z maturą – czy zdam , czy zdążę się przygotować, czy i kiedy się odbędzie(niepewność)
- Niepewność związana z czasem trwania epidemii, obawy, że będzie to trwało długo i konsekwencje tego(np.załamanie się planów wakacyjnych)
- Związane ze skutkami długotrwałej epidemii dla życia gospodarczego (kryzys gospodarki) i sytuacji finansowej rodziny i własnej, że życie po epidemii zmieni się (na gorsze, trudniejsze))

Uczniowie obawiają się także(pojedyncze wypowiedzi)

- *paniki społeczeństwa*
- *psychopatycznych ludzi*
- *nie stosowania się przez ludzi do ograniczeń*
- *Polska sobie nie poradzi i skończy się to , jak we Włoszech*
- *zwiększonej liczby zakażeń*
- *rozwinienia epidemii*
- *wszystkiego co związane z zagrożeniem bezpieczeństwa*
- *zawalenie się giełdy*
- *że życie po epidemii się zmieni*
- *że przez długi okres nie będę mogła spotkać się z przyjacielem*
- *że odwołają mi koncert*
- *że nie będę mogła niczego zamówić w KFC*
- *spadku kondycji fizycznej*
- *powrotu do PRL*
- *że zwariuję siedząc w domu*

Obawy „okołomaturalne”

- *przełożenia matury (przesunięcie roku szkolnego) - 9 osób, co będzie miało wpływ na realizację (załamanie się) moich planów wakacyjnych – wyjazdy , podróżowanie , gap year, praca)*
- *że matura pójdzie mi źle, nie zdążę się przygotować, jestem słabo przygotowany- 6 osób*
- *niepewność, (niewiedza), niejasność związana z czasem trwania epidemii - 4 osoby*
- *problemy z rekrutacją na studia- nie dostanę się, brak otwartych drzwi na uczelniach, na co liczyłem – 3 osoby*

Sposoby radzenia sobie - aktywności

(często podejmowane)

- Rozmowa/kontakt ze znajomymi, przyjaciółmi i bliskimi
- Aktywność fizyczna (*bieganie , rower, ćwiczenia siłowe w domu, rozciąganie się , yoga, koszykówka*)
- Granie w gry komputerowe
- Uczenie się - *odrabianie zadań domowych zadanych przez nauczycieli, (maturzyści przygotowują się do matury).*
- Inne powtarzające się aktywności to : *oglądanie filmów, seriali, spanie, spacer, spacer z psem ,czytanie książek*

Aktywności uczniów

- Łącznie uczniowie wymienili ponad **20 różnych form aktywności**, które można zaliczyć do grupy zajęć sprawiających przyjemność, dających rozrywkę, relaksujących lub związanych z realizacją zainteresowań (*zajmuję się tym, co lubię*) i pasji (*tworzę, realizuję swoje projekty, modelarstwo, wędкую, gotuję*)
- Relaksacja i dbanie o siebie, o ciało - *kąpiele, maseczki, dobre jedzenie, yoga*
- *Porządki w szafie, sprzątanie, gotowanie*
- Inne wypowiedzi – *nie mam czasu na zmartwienia, cały czas jestem zajęty, nie myślę o tym, prowadzę normalne życie bez wychodzenia na miasto*
- *Bliskość mamy, siostry, chłopaka – kontakty rodzinne*
- *Tabletki na uspokojenie, dużo komputera (pojedyncze przypadki niepożądanych reakcji !)*
- W wypowiedziach uczniów ponownie pojawiają się uwagi dotyczące **przeciążenia nauką i zadaniami**, co nie pozostawia im zbyt wiele czasu na inne aktywności, które byłyby korzystne dla zachowania równowagi psychofizycznej, realizacji zainteresowań czy rozwoju.

Jak radzić sobie ze stresem i dbać o swoją kondycję psychiczną w okresie epidemii

1. Pozostań w domu, chronisz w ten sposób siebie i innych

Chronisz swoich rodziców, dziadków, mieszkańców naszego kraju.

Stosując się do procedur obniżasz swój niepokój i nadajesz sens swojej izolacji

2. Dbaj o swoje ciało

Staraj się jeść zdrowo, stosuj dobrze zbilansowaną dietę, śpij wystarczająco dużo, pij wodę, ćwicz regularnie, unikaj używek(alkoholu, papierosów, narkotyków)

3. Dbaj o odpoczynek, relaks

Stosuj techniki relaksacyjne, napinaj i rozluźniaj mięśnie, spokojny oddech, medytuj, bądź uważny, wykonuj aktywności, które dają Ci radość i odprężenie

4. Utrzymuj kontakt z innymi, podtrzymuj dobre relacje

Dziel się swoimi problemami i emocjami z przyjaciółmi, członkami rodziny, dawaj i przyjmuj wsparcie. Opiekowanie się sobą i innymi, pomaga radzić sobie ze stresem, zmniejsza niepokój o zdrowie i życie, co czyni nas silniejszymi



Jak radzić sobie ... w czasach epidemii

5. Dbaj o stały rytm dnia

Zachowaj równowagę pomiędzy nauką, rozrywką, wypoczynkiem i codziennymi obowiązkami domowymi

6. Bądź aktywny, realizuj w miarę możliwości swoje cele

Skup się na zadaniach, które są Ci dostępne i nad którymi masz kontrolę.

7. Unikaj nadmiernego korzystania z mediów

Adekwatna wiedza daje poczucie kontroli i bezpieczeństwa, pozwala na przygotowywanie się na nadchodzące wydarzenia, ale nadmiar, zwłaszcza „nasyconych straszeniem”, sensacyjnych wiadomości może nasilać stres i lęk

8. Poszukaj pomocy i wsparcia psychologicznego

Jeśli odczuwasz silny stres lub doświadczasz go przez dłuższy czas możesz skorzystać z pomocy psychologicznej (tel. do Poradni dla Młodzieży 533 575 353)

Więcej porad i pomocnych materiałów znajdziesz na stronie Poradni dla Młodzieży !

www.pppdm.edu.lodz.pl

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA DLA MŁODZIEŻY



AL. WYSZYŃSKIEGO 86

533 - 575 - 353

42 688 - 16 - 68

www.pppdm.elodz.edu.pl