



Raport z II etapu badań studentów UP. Opinia na temat zdalnego nauczania i samopoczucia psychicznego¹

Piotr Długosz

Kraków 2020

Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

¹ Badania oraz raport powstał dzięki pomocy pracowników i studentów Uniwersytetu Pedagogicznego. Dziękuję Panu Dziekanowi Wydziału Społecznego, dr hab. prof. UP Grzegorzowi Forysiowi za wsparcie projektu. Serdecznie dziękuję Pani Edycie Kowalik kierownik z Centrum Rozwoju Systemów Dydaktycznych UP za pomoc i wsparcie logistyczne badań. Dziękuję Panu dr Dariuszowi Pohłowi, dyrektorowi Wydawnictwa UP za pomoc w przygotowaniu raportu. Przede wszystkim dziękuję studentom za wypełnienie ankiety.



Spis treści

Zaproszenie	3
Abstrakt	4
Główne wnioski	5
1. Wstęp	8
2. Metodologia badań	9
3. Charakterystyka próby badawczej	10
4. Zainteresowanie problematyką pandemii koronawirusa	18
5. Samopoczucie psychiczne	21
6. Kondycja psychosomatyczna	23
7. Kondycja emocjonalna młodzieży	28
8. Zasoby psychiczne	30
9. Strategie radzenia sobie z zagrożeniem pandemią	31
10. Ocena zdalnej edukacji	33
11. Wypalenie zdalną edukacją	41
12. Postawy studentów wobec uczelni	43



Zaproszenie

Raport, który trafia do Państwa rąk jest rezultatem pracy zespołu badawczego funkcjonującego w Instytucie Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie pod nazwą Centrum Badań Młodości. Pilną potrzebę przeprowadzenia tego rodzaju eksploracji spowodowała pandemia koronawirusa COVID-19, która wywarła znaczący wpływ na wiele bardziej i mniej istotnych aspektów naszego życia. Studenci, jak również my – ich opiekunowie, stanęliśmy w jednej chwili przed poważnymi wyzwaniami natury organizacyjnej, społecznej i psychologicznej. Przeprowadzone badania zdają nam relację z tego, jak warunki zaistniałe w dziedzinie kształcenia oceniają studenci, i w jakim stopniu wpłynęły one na ich życie. Ocena ta nie jest ani jednowymiarowa, ani jednoznaczna, chociaż nie będzie przesadą jeśli powiemy, że wśród studentów dominują odczucia negatywne, które powinny stać się przedmiotem również naszego namysłu.

Chciałbym, aby to ważne i jednocześnie prekursorskie przedsięwzięcie, które ujawnia głos naszych podopiecznych, stało się dla Państwa źródłem przemyśleń i inspiracji dla udoskonalania własnego warsztatu pracy, jak również budowania jeszcze lepszych relacji ze studentami. Dla wielu z nas możliwość korzystania z osiągnięć techniki i prowadzenie zajęć zdalnych w systemie ciągłym stało się nie tylko nowym doświadczeniem, ale również zapowiedzią przyszłości. Sytuacja, w której się znaleźliśmy odpowiada do pewnego stopnia na pytanie, czy nauczanie zdalne ma przyszłość? Niektórzy z nas dostrzegają w nim wiele zalet i zapewne mają rację. Raport, który Państwo otrzymują pokazuje te korzyści widziane także z perspektywy studentów. Mam jednak nadzieję, że dokument ten pomoże nam zdiagnozować pełny obraz zaistniałych warunków, także kwestii zdalnego nauczania, która oprócz wielu pozytywów rodzi także liczne niebezpieczeństwa. Wymieniłbym w tym kontekście rosnący brak poczucia bezpieczeństwa wśród naszych studentów, zachwianie więzi koleżeńskich, słabnące związki z profesorami i Uczelnią oraz rosnące poczucie niepewności. Wszystko to karze nam spojrzeć na zdalne nauczanie nie tylko jako na pomocne narzędzie edukacyjne, lecz również czynnik generujący negatywne skutki uboczne.



Jestem pewien, że raport ten będzie dla Państwa interesującą i inspirującą lekturą, jak również pomoże Państwu na nowo odkryć radość z rzeczywistego kontaktu ze studentami, którego również oni potrzebują. Zapraszam do lektury i łączę wyrazy szacunku.

Grzegorz Foryś

Dziekan Wydziału Nauk Społecznych

Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie

Abstrakt

Raport prezentuje wyniki badań drugiej fali realizowanych wśród studentów. Metodą badawczą był sondaż online (CAWI) przeprowadzone na próbie 1927 respondentów. Porównanie odpowiedzi z obu sondaży (pierwszy był realizowany w marcu) pokazuje, że doszło do zmiany postaw i kondycji psychicznej badanych. Po prawie trzech miesiącach kwarantanny młodzież w mniejszym stopniu interesuje się problematyką pandemii, ma mniejsze obawy przed koronawirusem, gorzej ocenia działania rządu w walce z pandemią. Obserwuje się także spadek zadowolenia z życia i wzrost symptomów stresu. Wśród młodzieży dominują też negatywne emocje: niepokój, smutek, wyczerpanie, poczucie osamotnienia.

Większość badanych dysponuje odpowiednimi narzędziami do prowadzenia zdalnej edukacji. Studenci pozytywnie oceniają zdalną edukację prowadzoną na UP, która polega głównie na udziale w lekcjach online prowadzonych za pomocą Microsoft Teams oraz otrzymywaniu od wykładowców materiałów do przeczytania. Najbardziej preferowaną przez studentów metodą nauczania zdalnego są lekcje video realizowane w czasie rzeczywistym. Wykładowcy UP korzystają głównie z narzędzi Microsoft Teams oraz Moodle. Ewaluacja postępów w nauce odbywa się głównie na podstawie prac pisemnych. Do plusów zdalnej edukacji zaliczony został czas zaoszczędzony na dojazdy na uczelnię, komfort przebywania w domu oraz możliwość samodzielnego wybierania dogodnego czasu do nauki. Minusami są nadmierne obciążenie materiałem do studiowania, brak kontaktów z rówieśnikami i wykładowcami oraz brak możliwości uzyskiwania dodatkowych wyjaśnień od wykładowców. Za niekorzystne uznane zostało też to, że materiał należy samodzielnie opanować. Większość studentów wolałaby tradycyjny sposób studiowania. Ankietowani są wypaleni zdalną edukacją. Obserwuje się zmęczenie psychiczne, obniżoną sprawność działania i spadek motywacji do nauki. Studenci wykazują pozytywne postawy wobec uczelni.



Główne wnioski

- Wśród studentów obserwuje się spadek zainteresowania pandemią z 94% do 74%. Odsetek „bardzo zainteresowanych” zmniejszył się z 53% do 18%.
- Liczba studentów oceniających pandemię jako poważne zagrożenie dla Polaków spadła z 67% do 37%.
- Zmniejszył się także odsetek respondentów oceniających pandemię jako poważne zagrożenie dla swojego zdrowia z 30% do 21%.
- Nieznacznie zmieniło się szacowanie prawdopodobieństwa zarażenia się koronawirusem przez studentów z 38% na 34%.
- Spadła ocena pozytywnych ocen rządu i odpowiednich służb w walce z pandemią z 49% do 28%.
- Zmniejszyła się liczba zadowolonych ze swojego życia z 80% do 74%, w tym zdecydowanie zadowolonych z 24% do 16%.
- Spadła liczba ankietowanych mających dobrą kondycję psychofizyczną. Zmniejszył się odsetek osób nieodczuwających bólu głowy z 44% do 34%, bólu brzucha z 67% do 52%, niemających zawrotów głowy z 77% do 63%, niemających problemów z zasypianiem z 59% do 39%, osób niezdenerwowanych z 25% do 13%, osób nieprzygnębionych, pozbawionych złego nastroju z 34% do 18%, osób, którym nie brakuje energii z 35% do 13%, osób, które nie są rozdrażnione, nie mają złego humoru z 33% do 18%.
- Zły humor, obniżony nastrój, zdenerwowanie, bóle głowy stały się chroniczne w badanej zbiorowości studentów. Wśród ankietowanych 59% doznaje niepokoju, 51% – znużenia, 46% – wyczerpania, 42% – złości, 34% – osamotnienia, 34% – smutku. Jedynie 10% było zaciekawionych, 5% uspokojonych, 2% radosnych i 2% podekscytowanych.
- Co czwarty z ankietowanych stracił przekonanie, że życie jest bezproblemowe, prawie 40% straciło poczucie kontroli nad życiem, 1/3 straciła poczucie pewności, że znajdzie pracę po studiach, tyle samo utraciło przekonanie, że zrealizuje swoje cele.



- Wśród badanych najczęściej deklarowaną strategią była walka z zagrożeniami (88% w I fali i 79% w II fali badań). Drugą popularną strategią było odwracanie uwagi i zajmowanie się innymi rzeczami niezwiązanymi z pandemią (w I fali 83%, w II fali 77%). Popularne też jest pocieszanie się, że mogłoby być jeszcze gorzej (w I fali 60%, w II fali 64%). Odsetek modlących się o pomoc do Boga jest podobny (I fala – 40%, II – 39%).
- 98% ma dostęp do urządzeń cyfrowych typu laptop, tablet.
- 97% ma dostęp do Internetu gwarantujący udział w lekcjach online w czasie rzeczywistym.
- 80% ma dostęp do pomieszczenia, w którym może odbywać zdalną edukację bez zakłóceń ze strony domowników.
- 40% dobrze i bardzo dobrze ocenia zdalną edukacją na UP, 35% ocenia ją przeciętnie, a 24% źle.
- Zajęcia na odległość na UP najczęściej odbywają się w formie przekazywania materiałów, prezentacji przez wykładowców (89%) oraz odbywają się one w formie online w Microsoft Teams (80%).
- Najlepszą formą zajęć na odległość dla studentów są zajęcia online w Microsoft Teams (48%).
- Studenci najczęściej odbywają zajęcia online za pomocą aplikacji Microsoft Teams (87%) i Moodle (68%).
- Najczęstszą formą ewaluacji pracy studentów są prace pisemne wysyłane do wykładowców (81%).
- Dobrymi stronami zdalnej edukacji są: zaoszczędzenie czasu traconego na dojazd na uczelnię (74%), przebywanie i uczenie się w domu w komfortowych warunkach (46%), uczenie się w wybranym przez siebie czasie (45%).
- Minusami zdalnej edukacji są: przeciążenie studentów zadawanym materiałem do samodzielnego opanowania przez wykładowców (68%), konieczność samodzielnej pracy (58%), brak kontaktu z rówieśnikami (58%), brak kontaktu z wykładowcami (57%).
- Aż 64 % uważa, że w warunkach kwarantanny studiuje się mu gorzej niż to miało miejsce w normalnych warunkach.



- Obserwuje się wypalenie zdaną edukacją: 64% respondentów jest zmęczona, 62% objawia wyczerpanie psychiczne, 60% miewa wahania nastrojów, 59% ma mniejszą motywację do nauki, 56% nie jest wypoczęta nawet po weekendowej przerwie, 50% stresuje się ujawnianiem swojego wizerunku w trakcie zajęć online.
- 70% czuje się na uczelni bezpiecznie, 78% lubi swój kierunek studiów, 75% lubi innych studentów, 60% lubi swoich wykładowców.



1. Wstęp

Pierwsze badania wśród studentów UP przeprowadzono na samym początku kwarantanny. Wtedy to pytaliśmy o to jak wygląda życie na kwarantannie, jak studenci spędzają czas oraz czy obawiają się koronawirusa. Niniejszy raport pochodzi z powtórnego badania prowadzonego w tej samej zbiorowości studentów UP. Na jego podstawie chcemy zobaczyć jak po trzech miesiącach przebywania poza uczelnią funkcjonują nasi studenci. Przede wszystkim interesuje nas ocena zdalnego nauczania wśród studentów oraz ich samopoczucie psychiczne. Dysponując danymi z pierwszych badań, możemy oszacować jak aktualnie wygląda kondycja psychiczna studentów poddanych przez dłuższy czas izolacji. Dzięki porównaniu wyników badań z marca i czerwca możemy zaobserwować wpływ pandemii na życie i samopoczucie studentów.

Sama sytuacja związana z koronawirusem między dwoma pomiarami uległa znacznej zmianie. Po pierwsze, zmieniła się liczba zakażonych i ofiar śmiertelnych. W trakcie realizacji I fali badań czy raczej powstawania raportu, a było to 21.03. 2020 r., w Polsce potwierdzono 452 przypadków zakażenia koronawirusem, a pięć osób zmarło. Hospitalizowanych było wówczas 871 osób, a 28440 objętych zostało kwarantanną domową. Pod nadzorem epidemiologicznym było 48660 osób². W Małopolsce było 15 przypadków zakażenia koronawirusem. W trakcie II fali badania, a dokładnie w czasie przygotowania raportu, tj. 7.06.2020 r., liczba zarażonych liczyła już 25 986 osób, 1 153 pacjentów zmarło, a 12 641 osób wyzdrowiało. W Małopolsce było 1327 zarażonych, w tym 40 osób zmarło. Warto dodać, że w województwach o dużej gęstości zaludnienia, gdzie są zlokalizowane największe miasta (mazowieckie – 3785 zarażonych, śląskie – 9314, dolnośląskie – 2700, wielkopolskie – 2259, łódzkie – 1888) zarażonych jest najwięcej³.

Poza zmianą sytuacji epidemicznej, w której doszło do ponad stukrotnego wzrostu liczby zachorowań i zgonów zaszły też inne zmiany w społecznym otoczeniu. Zaczęło się tzw. odmrażanie gospodarki, poluzowane zostały ograniczenia wprowadzone na początku kwarantanny. Najmłodsze dzieci wróciły do żłobków, przedszkoli i szkół, zniesiono konieczność używania maseczek na zewnątrz budynków, otwierane są obiekty kultury, urzędy,

² <https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Choroby-zakazne/Koronawirus-w-Polsce.-MAPA-zakazen-objawy-gdzie-sa-zarazeni-Nowe-dane-i-statystyki>

³ <https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,zasieg-koronawirusa-covid-19--mapa-,artykul,43602150.html>



gastronomia. Wznawiają działalność przewoźnicy, linie lotnicze, otwarte zostały galerie handlowe, kluby fitness, salony kosmetyczne, punkty obsługi klienta w urzędach. W połowie czerwca mają zostać otwarte granice z sąsiadami.

Obserwując zatem powyższe działania można powiedzieć, że sytuacja się normalizuje i społeczeństwo wraca do normalności. Jednakże nie do końca został przywrócony poprzedni stan, gdyż nadal starsze dzieci i studenci nie wrócili na zajęcia do szkół i uczelni. Pozostali w domach i w trybie zdalnym będą ewaluowani. Analogicznie będzie wyglądać obrona egzaminów dyplomowych – będą się one odbywać online. Jest to zupełnie nowa sytuacja, która, jak całe zdalne nauczanie, rodzi wyzwania zarówno dla studentów, jak też wykładowców.

Głównym celem prowadzonych badań jest próba uchwycenia zmian, jakie zaszły wśród studentów między początkiem marca a początkiem czerwca. Chcemy się dowiedzieć w jaki sposób edukacja zdalna, życie poza uczelnią oraz sytuacja kwarantanny wpłynęły na życie i kondycję psychospołeczną studentów.

Prowadzone badania mają pokazać wpływ pandemii i towarzyszących jej procesów na postawy i samopoczucie studentów UP. Chcemy się też dowiedzieć, jak studenci oceniają zdalne nauczanie.

2. Metodologia badań

Już w trakcie pierwszego pomiaru postaw studentów zakładano, że w celu dokładnego zbadania skutków pandemii należy przeprowadzić drugie badanie. Ono dopiero pokaże ewentualne zmiany zachodzące wśród studentów w odstępie dwóch momentów czasowych. Takie podejście jest stosowane w badanych dynamicznych. Ich specyfika polega na zdolności do badania zmiany społecznej i tym się różni od badań przekrojowych, że pozwala śledzić dynamikę społeczną.

Niniejsze badanie można potraktować jako badanie częściowo dynamiczne i częściowo przekrojowe. Za dynamicznym podejściem przemawia fakt, że dokonano dwóch pomiarów w tej samej zbiorowości, za pomocą tej samej metody i tych samych pytań. Szukając odniesień w metodologii dla tego podejścia, należy stwierdzić, że zostały przeprowadzone badania



trackingowe, które służą do monitorowania zmian w postawach i zachowaniach ludzi w dłuższym czasie⁴.

W prowadzonych badaniach występują także elementy badania przekrojowego, gdyż część pytań została zadana po raz pierwszy. Głównie dotyczy to pytań związanych z oceną zdalnej edukacji i wpływu kwarantanny oraz zdalnego nauczania na psychospołeczne funkcjonowanie. Na początku, kiedy dopiero ruszała zdalna edukacja i była ona w fazie przygotowywania, pytanie o te kwestie byłoby raczej przedwczesne. Dzisiaj, po ponad dwóch miesiącach doświadczeń z nauczaniem na odległość, studenci mogą ocenić jego skuteczność.

Tradycyjnie do zebrania materiału, tak jak i za pierwszym razem zastosowano metodę sondażową. W sondażu została wykorzystana ankieta internetowa CAWI (Computer-Assisted Web Interview) rozsyłana drogą mailową do studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w formie zaproszenia do badania wraz z linkiem do ankiety.

Próba do badań miała charakter celowy. Sondażem objęto studentów studiów stacjonarnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, którzy zgodzili się wypełnić ankietę. Innymi słowy, próba była dobierana ze względu na dostępność badanych.

Badania zostały przeprowadzone w dniach 26.05–7.06 2020r. Zebrano 1927 poprawnie wypełnione ankiety. Jeśli porównamy te wyniki z pierwszym sondażem, w którym odesłano 3167 ankiet, to widzimy, że stopa zwrotu ankiet jest o prawie 1000 mniejsza. Można to tłumaczyć prawdopodobnie tym, że studenci są zmęczeni zdalną edukacją oraz siedzeniem przed cyfrowymi narzędziami. Wpływ na mniejszą stopę zwrotu może mieć także to, że są już przemęczeni wypełnianiem ankiet. Pierwsza ankieta było realizowana zaraz na początku kwarantanny, a obecnie badań na różne tematy związane z pandemią są już setki.

Nie mniej jednak, na podstawie prawie dwutysięcznej próby jesteśmy w stanie dokonać rozeznania w tym, jak kwarantanna wpłynęła na życie studentów i ich stosunek do zdalnego nauczania.

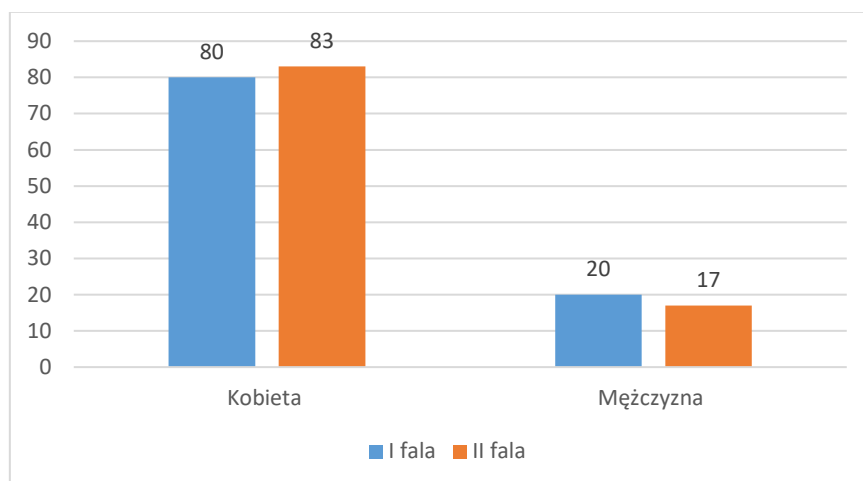
3. Charakterystyka próby badawczej

W obu falach badania częściej brały udział kobiety niż mężczyźni. Warto pamiętać, że w Polsce studiuje więcej kobiet niż mężczyzn. Podobnie jest na Uniwersytecie Pedagogicznym

⁴ Z. Sawiński, 2007, *Badania trakigowe*, [w:] D. Maison, A. Noga-Bogumilski (red.), *Badania marketingowe od teorii do praktyki*. Gdańsk: GWP.

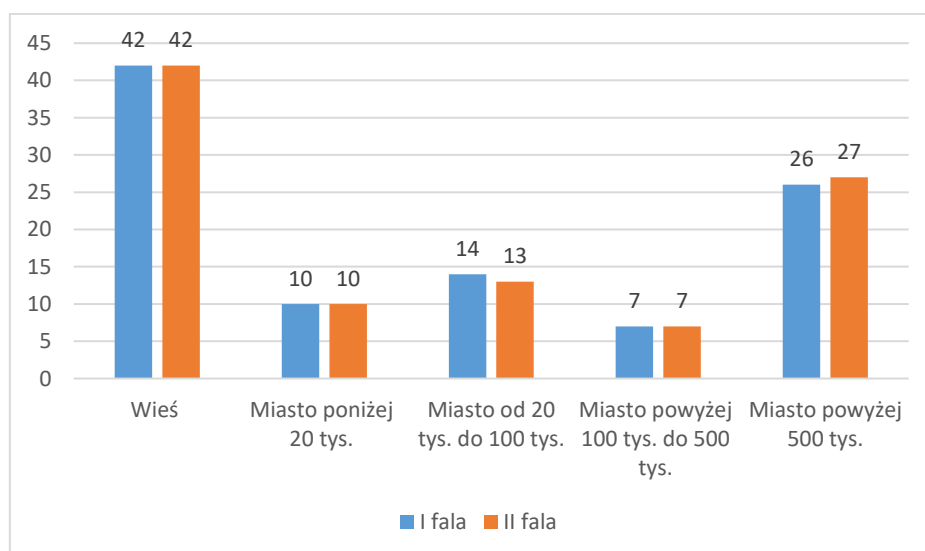
–w zbiorowości przeważają kobiety. Ponadto, jak pokazują też inne badania z zastosowaniem sondażu online, kobiety częściej były skłonne wypełnić ankiety niż mężczyźni⁵.

Wykres 1. Płeć badanych (w %)



Badani studenci najczęściej pochodzą z obszarów wiejskich bądź z Krakowa. W mniejszym stopniu wywodzą się z małych miast. Zatem rozkład tej zmiennej pokazuje, że respondenci reprezentują wszystkie typy środowiska ekologicznego.

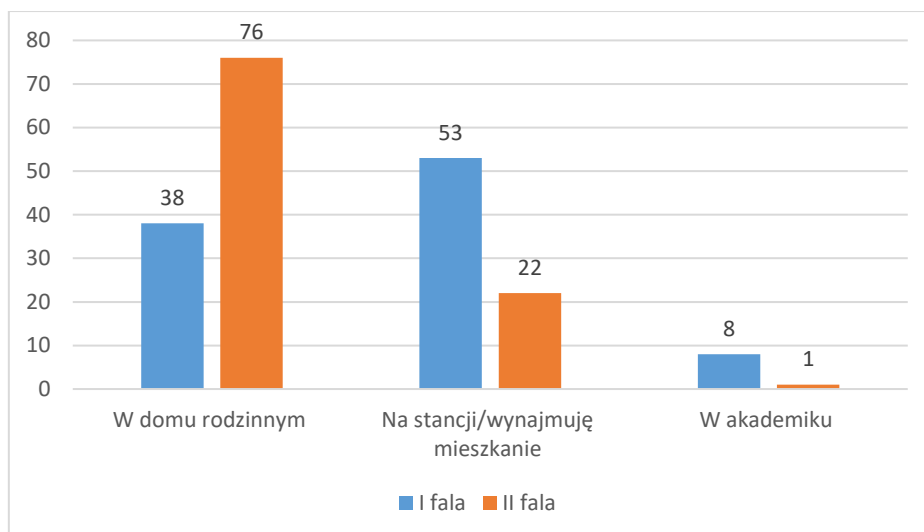
Wykres 2. Miejsce zamieszkania (w %)



⁵ Identyczne proporcje uzyskano w badaniach realizowanych wśród studentów na Ukrainie w pierwszej i drugiej fali badania, jak też wśród krakowskiej młodzieży szkół średnich czy dorosłych mieszkańców Krakowa. Kobiety częściej wypełniają ankiety online.

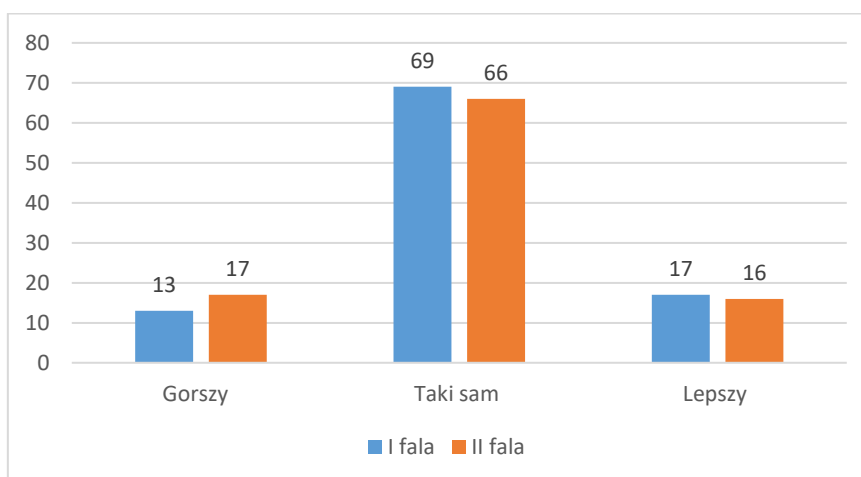
O ile wcześniejsze badania pokazały, że większość studentów przebywało w Krakowie w wynajmowanych mieszkaniach, o tyle drugi pomiar pokazuje, że studenci powrócili do swoich domów. Tylko co piąty student nadal pozostaje w Krakowie.

Wykres 3. Miejsce zamieszkania w Krakowie (w %)



W przypadku oceny sytuacji materialnej zastosowano wskaźnik relatywny, prosząc respondentów, aby ocenili swój poziom życia w stosunku do tego, jak żyją ich rówieśnicy. Z danych wynika, że zdecydowana większość studentów ocenia swoje materialne warunki życia na poziomie średnim. Drugie badanie pokazuje, że wzrósł nieco odsetek studentów mających gorszą sytuację materialną.

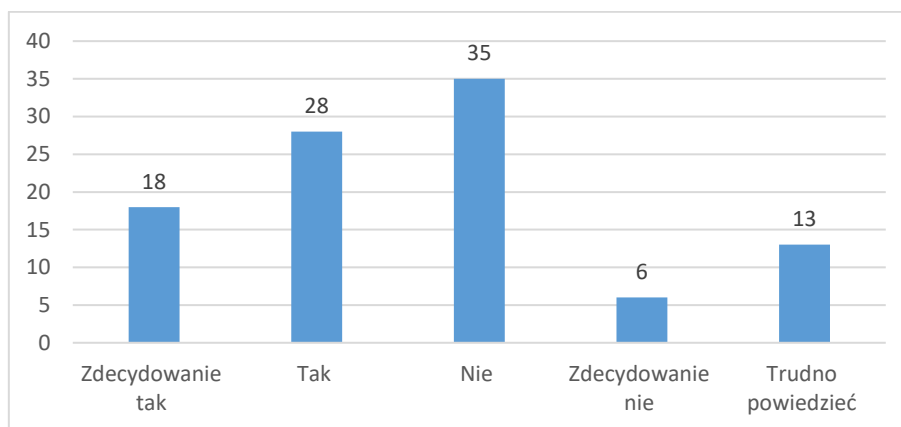
Wykres 4. Ocena sytuacji materialnej (w %)



W drugiej fali sondażu zadaliśmy pytanie o to czy pandemia koronawirusa i skutki jakie zostały przez nią wywołane wpłynęły na pogorszenie sytuacji materialnej studentów. Z danych na wykresie wynika, że prawie połowa respondentów odczuła pogorszenie warunków materialnych. Ponad 1/3 nie zaznała pogorszenia kondycji ekonomicznej.

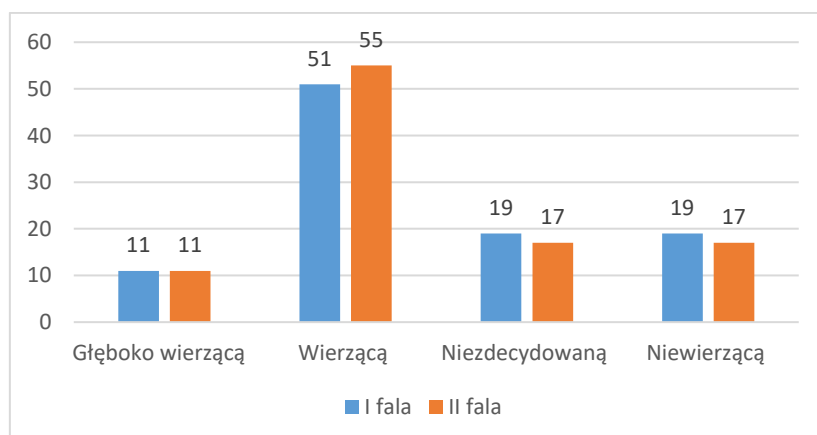
Biorąc pod uwagę te dane, należy stwierdzić, że studenci stracili ekonomicznie na pandemii koronawirusa. W sytuacji zamknięcia całej branży usługowej mogli oni stracić pracę, w której sobie dorabiali. Wyjazd z Krakowa do domu też mógł przyczynić się do rezygnacji z podejmowanych zajęć zarobkowych.

Wykres 5. Czy pogorszyła się Twoja sytuacja finansowa? (w %)



Ponad połowa respondentów uważa się za wierzących, w tym co dziesiąty uznaje się za głęboko wierzącego. Prawie jedna piąta uważa się za niewierzących oraz niezdecydowanych.

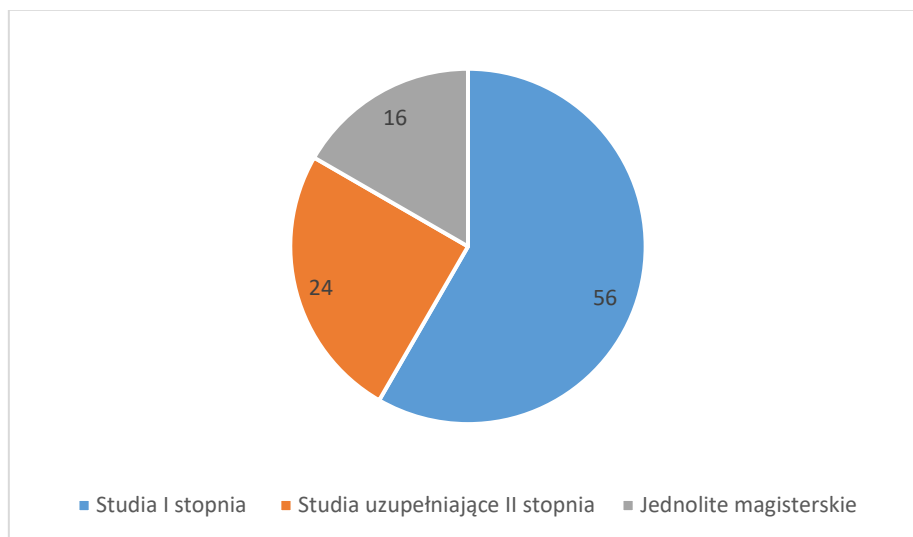
Wykres 6. Religijność studentów (w %)



W drugiej fali badania zostały też bardziej szczegółowo określone parametry dotyczące sposobu studiowania. Na poniższym wykresie pokazany został typ studiów. Najczęściej ankiety

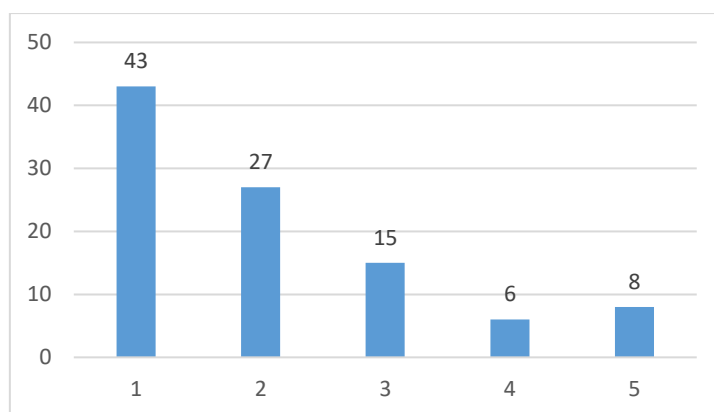
wypełniali studenci ze studiów licencjackich. Ich dominacja wynika z faktu, że tych studentów jest najwięcej na uczelni.

Wykres 7. Typ studiów (w %)



Najczęściej ankiety wypełniali studenci pierwszego roku. Mniejszy odsetek wypełnionych ankiet pochodzi od starszych roczników. Najbardziej wypełniali ankiety studenci studiów jednolitych magisterskich, ale należy pamiętać, że studentów na studiach jednolitych magisterskich jest najmniej na uczelni.

Wykres 8. Rok studiów (w %)



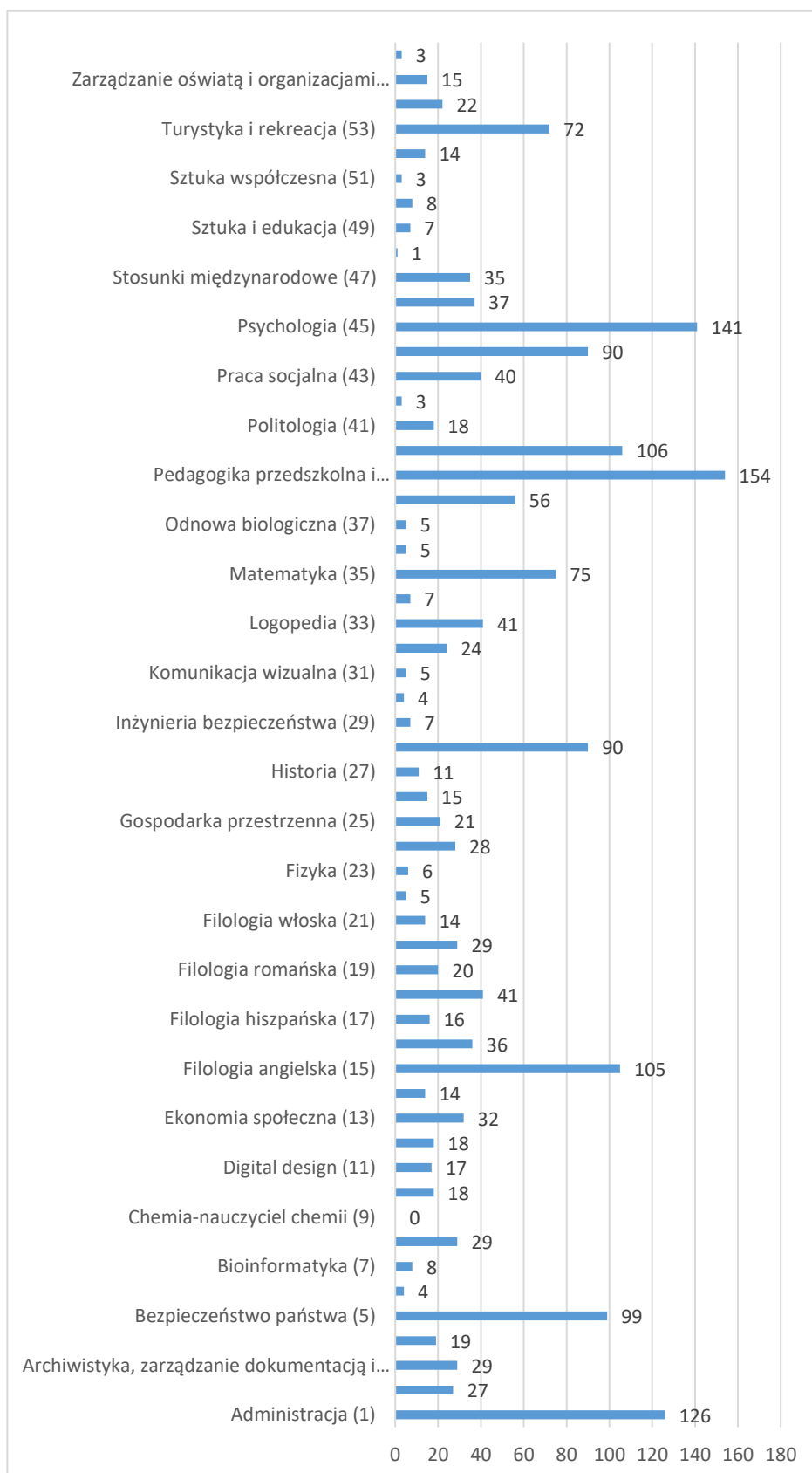
Poniższy wykres ukazuje ile ankiet zostało wypełnionych przez studentów poszczególnych kierunków. Najwięcej ankiet wypełnili studenci filologii, pedagogiki, psychologii, administracji, bezpieczeństwa, informatyki oraz matematyki. Na ankietę w



niewielkim stopniu odpowiedzi studenci studiów niemcoznawczych, kierunków artystycznych, filozofii, polityki społecznej czy bezpieczeństwa zdrowotnego.

Z jednej strony o stopniu odpowiedzi na sondaż decyduje liczba studentów na danym kierunku. Tam gdzie jest dużo studentów zazwyczaj mamy też do czynienia z dużą skalą zwrotu ankiet. Z drugiej strony, nie wszyscy studenci chcieli wyrazić swoją opinię. Jest to zjawisko często spotykane w procesie ewaluacji zajęć. Tutaj też tylko część studentów ocenia zajęcia.

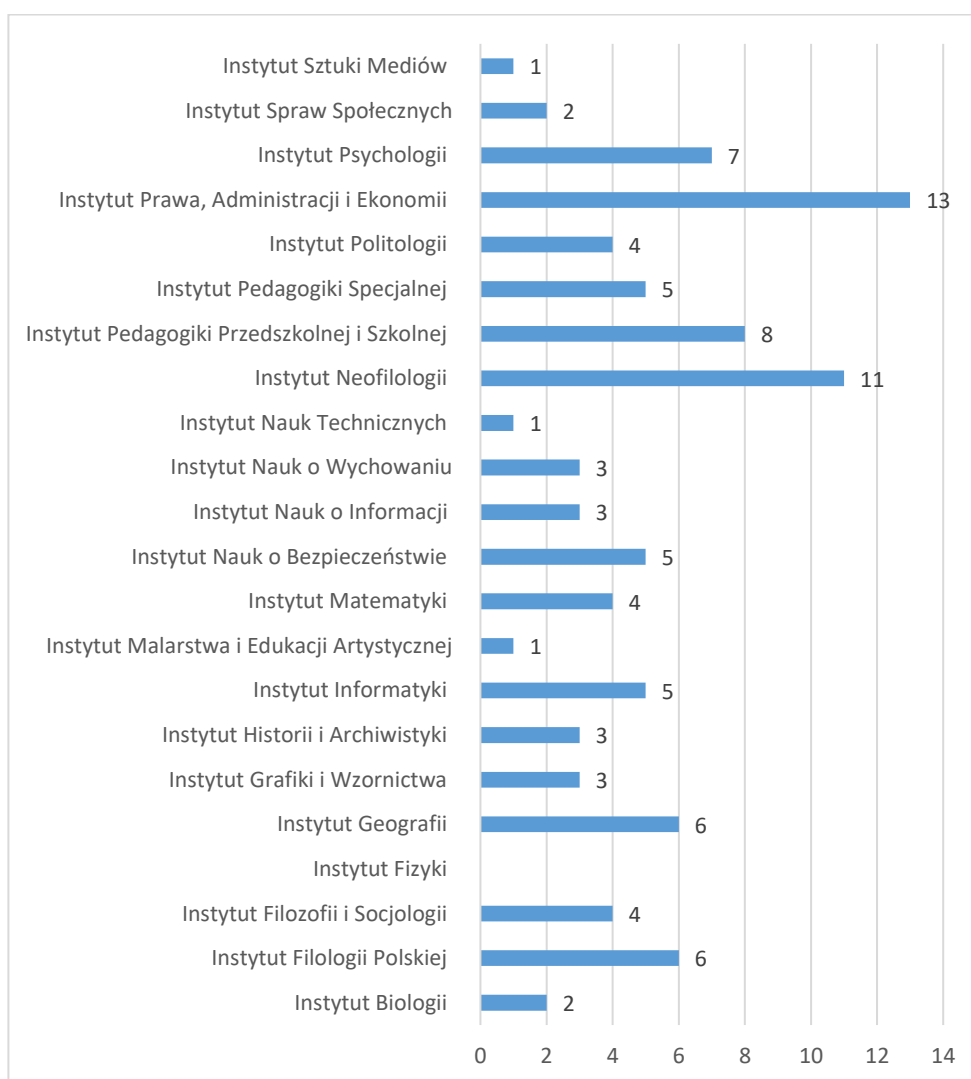
Wykres 9. Kierunki studiów





Kolejny wykres pokazuje rozkład ankietowanych w poszczególnych Instytutach. Najwięcej studentów wypełniło ankietę w Instytucie Prawa, Administracji, Ekonomii, Instytucie Neofilologii, Instytucie Pedagogiki Przedszkolnej i Szkolnej. W niewielkim stopniu w niniejszych badaniach reprezentowani są studenci Instytutu Sztuki Mediów, Nauk Technicznych, Spraw Społecznych, Malarstwa i Edukacji Artystycznej.

Wykres 10. Studenci Instytutów (w %)



Podsumowując, należy stwierdzić, że badana próba w obu pomiarach jest reprezentowana częściej przez studentki. Badani pochodzą ze wszystkich typów jednostek osadniczych. Ich warunki materialne są dobre, aczkolwiek warto podkreślić, że prawie połowa studentów odczuła pogorszenie sytuacji materialnej w czasie pandemii.

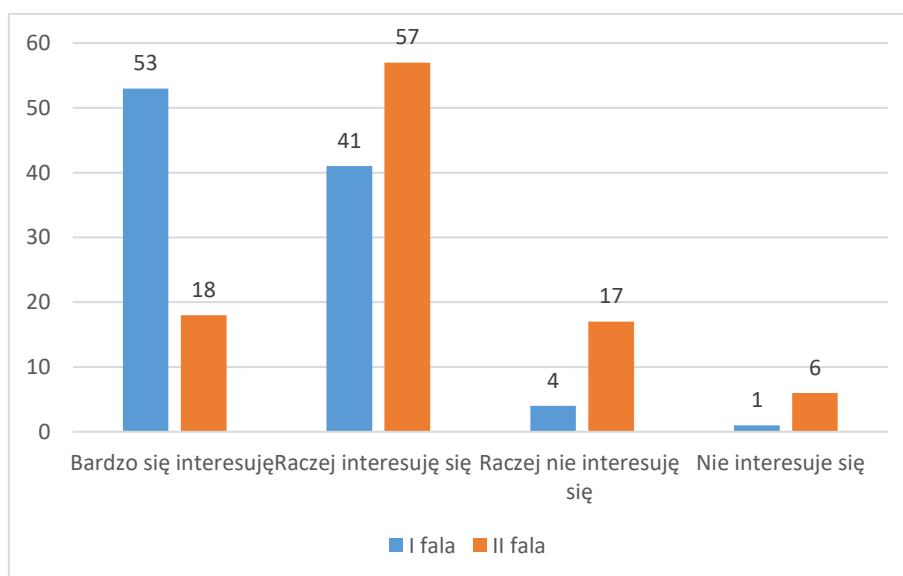
Częściej w badaniach uczestniczyli studenci młodszych roczników i studenci studiów licencjackich. Wśród studentów najczęściej ankiety wypełnili studenci kierunków społecznych i humanistycznych.

Rozkład zmiennych w obu badaniach pokazuje, że parametry badanej zbiorowości są mniej więcej podobne. Zaobserwowano jedynie zmianę związaną z powrotem studentów do swoich domów rodzinnych. Zdecydowanie więcej studentów niż w pierwszym pomiarze opuściło swoje kwatery w Krakowie i wróciło do swoich domów rodzinnych.

4. Zainteresowanie problematyką pandemii koronawirusa

Rozkład odpowiedzi z dwóch fal badania pokazuje, że nastąpił wyraźny spadek zainteresowania tym, co się dzieje w sprawie pandemii. Zmniejszone zainteresowanie pandemią może wynikać ze zwykłego znudzenia tym tematem, studenci mogą już być zubożeni na informacje o zagrożeniu oraz mogą zajmować się codziennymi obowiązkami i na nich się koncentrować.

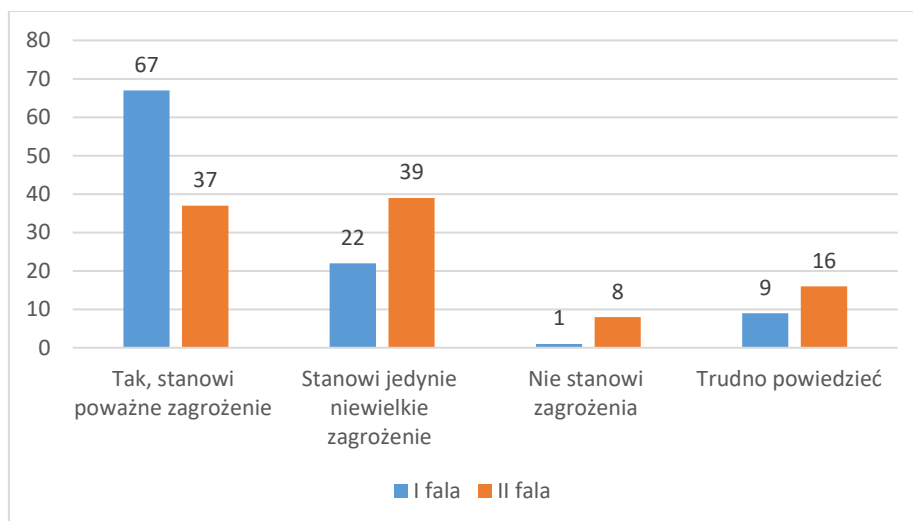
Wykres 11. Poziom zainteresowania tematem pandemii koronawirusa (w %)



Kolejny wykres pokazuje, że zmieniła się także opinia studentów na temat zagrożenia koronawirusem. W drugiej fali badania zdecydowanie spadła liczba studentów uważających,

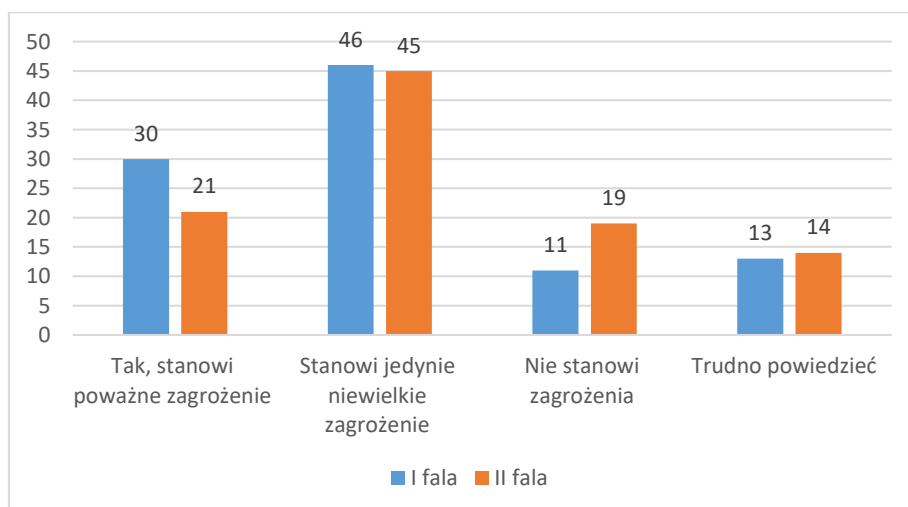
że koronawirus stanowi poważne zagrożenie dla Polaków. Ankietowani częściej zaczynają bagatelizować niebezpieczeństwo zagrożenia koronawirusem, co może mieć związek z poluzowaniem ograniczeń i wprowadzeniem odmrażania gospodarki.

Wykres 12. Czy koronawirus stanowi zagrożenie dla życia Polaków? (w %)



Z drugiego pomiaru wynika, że ankietowani w mniejszym stopniu niż wcześniej obawiają się o zarażenie koronawirusem. Aktualnie tylko 1/5 uważa, epidemia może jej zagrażać. Nie zmieniła się liczba ankietowanych, którzy uważają, że koronawirus stanowi jedynie niewielkie zagrożenie.

Wykres 13. Czy koronawirus stanowi dla Ciebie zagrożenie? (w %)



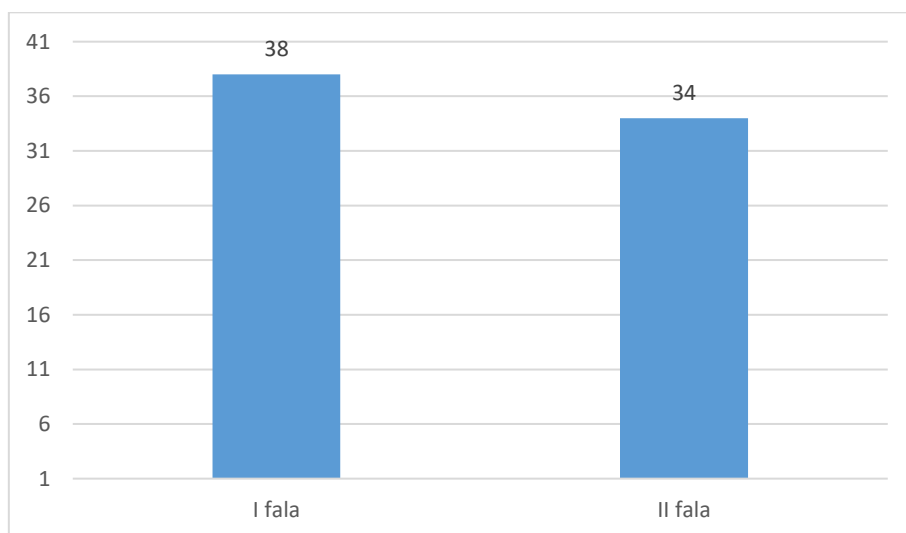


Odpowiedzi uzyskane na obydwie pytania w dwóch falach sondażu pokazują, że u respondentów pojawia się optymizm obronny. Szacują oni, że to inni w większym stopniu mogą być zagrożeni pandemią koronawirusa niż oni sami. W ten sposób psychologicznie zmniejsza się poczucie lęku i strachu przed chorobą i śmiercią.

Chcąc uzyskać precyzyjną odpowiedź dotyczącą lęku przed zagrożeniem, zapytaliśmy o ocenę prawdopodobieństwa zarażenia się koronawirusem. Wyniki zostały pokazane na wykresie poniżej. Rozkład odpowiedzi z obu fal sondażu pokazuje, że ryzyko zostało oszacowane na podobnym poziomie.

Może to oznaczać, że prawdopodobieństwo ryzyka zarażeniem przed koronawirusem jest stałe i nie jest uzależnione od czynników zewnętrznych. Warto dodać, że w pierwszym pomiarze skala zagrożenia mierzona liczbą zakażonych i zgonów nie była wielka, wynosiła około 50 osób dziennie. A obecnie wzrosła do ponad 400 osób. Nastąpił zatem ośmiokrotny wzrost zachorowań, co wyraźnie zwiększa ryzyko zakażenia. Jednakże, jak pokazują pomiary, w obu przypadkach to ryzyko jest szacowane przez studentów podobnie.

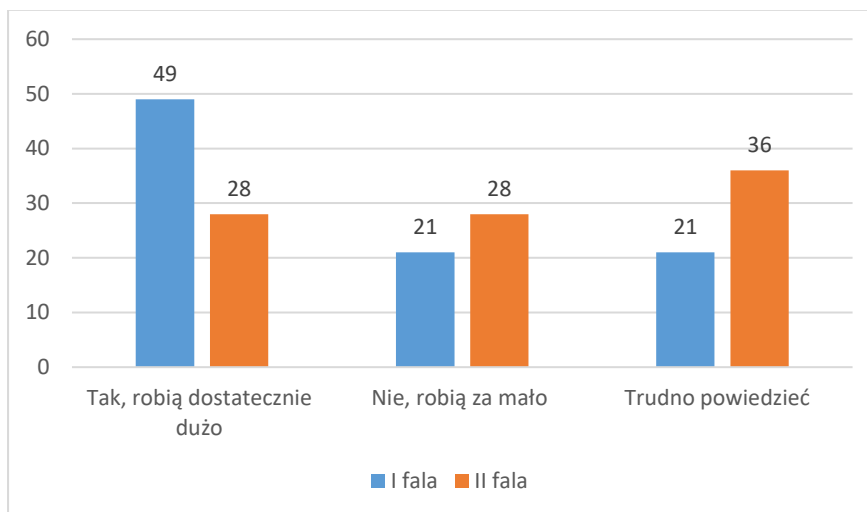
Wykres 14. Prawdopodobieństwo zarażenia się koronawirusem (w %)



Kolejne pytania ankiety dotyczyły oceny funkcjonowania państwa i jego służb w warunkach zagrożenia pandemią koronawirusa. Na pytanie o działania rządu i służb w celu

zabezpieczenia kraju przed epidemią zanotowano spadek pozytywnych opinii o 20 punktów procentowych. Wzrósł też odsetek osób wyrażających negatywną opinię i brak zdania.

Wykres 15. Ocena rządu i odpowiednich służb w walce z koronawirusem (w %)



Podsumowując wątek dotyczący zainteresowania pandemią, poczucia zagrożenia oraz oceny działania władz w walce z koronawirusem należy stwierdzić, że zaobserwowano zmiany postaw we wszystkich wymienionych obszarach. Spadło zainteresowanie studentów pandemią, zmniejszyło się poczucie zagrożenia pandemią oraz nastąpiło pogorszenie ocen rządu.

5. Samopoczucie psychiczne

Pandemia koronawirusa, a przede wszystkim jej medialne reprezentacje i wybuch zbiorowej hysterii na początku epidemii mogły eskalować wśród Polaków poziom stresu i lęku. Szczególnie w sytuacji, kiedy zostały zamknięte szkoły, uczelnie oraz inne instytucje. Wskazują na to wyniki badań, w których pytano o to: „Jak oceniasz swój poziom stresu w kontekście bieżącej sytuacji związanej z epidemią koronawirusa?”. Uzyskane wyniki pokazują spadek poziomu stresu we wszystkich kategoriach wiekowych oraz to, że wśród młodzieży stres jest najniższy. W skali od 1–5 jego średnia wartość wynosiła początkiem kwietnia 4,5, a obecnie spadła do 3,60⁶. Spadek poziomu stresu można wyjaśnić tym, że sytuacja obecnie się normalizuje, życie wraca stopniowo do stanu sprzed pandemii. Jednakże, inne badania

⁶ https://wiadomosci.onet.pl/kraj/koronawirus-w-polsce-pandemia-koronawirusa-a-stres-jak-czuja-sie-polacy-infografika/wx29j8h?utm_source=panelariadna.pl_viasg_wiadomosci&utm_medium=referral&utm_campaign=leo_automatic&srcc=ucs&utm_v=2



prowadzone przez psychologów, w których stosowano rzetelne i trafne skale stresu i depresji pokazują zupełnie odmienny obraz. Po pierwsze, najgorzej skutki kwarantanny znoszą młodzi ludzie między 18 a 24 r.ż. Po drugie, wśród młodzieży doszło do najwyższego wzrostu lęku i depresji w trakcie kwarantanny⁷. Zatem, przywoływane powyżej badania naukowe wyraźnie pokazują, że największym przegrany pandemii jest młodzież. W związku z tym w drugiej fali badań chcieliśmy dokładniej przyjrzeć się tej kwestii.

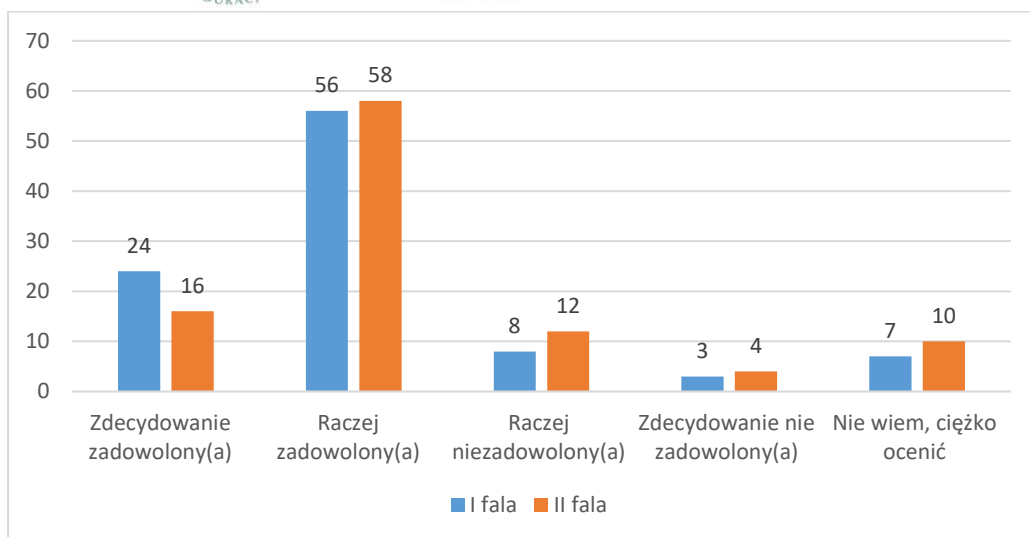
Można przyjąć, co wynika z prowadzonych w pierwszej fali i drugiej obserwacji, że dla młodzieży największym problemem nie jest stres wynikający z groźby zarażenia koronawirusem, ale psychospołeczne skutki pandemii. To na niej mogły się najbardziej odbić ograniczenia dotyczące kontaktów społecznych. Młodzież jest w tej fazie życiowej, kiedy głównie przebywa się w grupach rówieśniczych. To także wiek, w którym dąży się do poszukiwania autonomii. Pandemia i przymus wspólnego przebywania z domownikami na ograniczonej przestrzeni znaczenie utrudniają realizację tych potrzeb. Studenci od zawieszenia zajęć na uczelniach odbywają cały czas naukę zdalnie, co także ma swoje negatywne skutki psychiczne. Przemęczenie, wypalenie, monotonia dnia prowadząca do nudy to tylko niektóre ze tych skutków. Pandemia wygenerowała wzrost niepewności do maksymalnych poziomów. Wśród młodzieży sytuacja ta może wywoływać silne napięcia, gdyż ze względów na swoją fazę życiową znajduje się ona pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Zatem do niepewności wywołanej cyklem rozwojowym dochodzi niepewność systemowa. Wszystkie te czynniki raczej wzmagają napięcia i stresy, niż je łagodzą.

W tej części raportu zostaną podjęte kwestie kondycji psychicznej studentów. Dzięki przeprowadzeniu pierwszej fali badania będzie można określić wpływ pandemii na zdrowie psychiczne studentów.

Dane na wykresie 6 pokazują, że większość studentów jest zadowolonych z życia. Jednakże druga fala badań pokazuje, że poziom dobrostanu psychologicznego wśród ankietowanych nieco spadł w porównaniu z pierwszym pomiarem.

Wykres 16. Poziom zadowolenia z życia (w %)

⁷ Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii Covid-19 - raport z pierwszej fali badania podłużnego. <http://psych.uw.edu.pl/2020/05/27/raport-z-i-fali-badania-podluznego-uwarunkowania-objawow-depresji-i-leku-uogolnionego-u-doroslych-polakow-w-trakcie-epidemii-covid-19/>



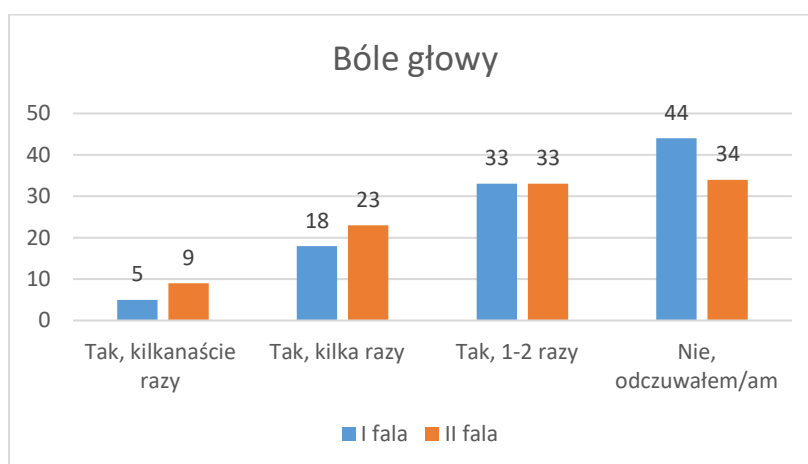
Sytuacja społecznej izolacji, odosobnienia, zdalnej edukacji, ciągłego przebywania przed ekranem smartfonu, laptopa oraz niepewność związana z przyszłością mogą skutecznie obniżać jakość życia, co odbija się na poziomie poczucia szczęścia.

6. Kondycja psychosomatyczna

Zastosowanie tych samych skal pomiarowych w tej samej zbiorowości po upływie ponad dwóch miesięcy pozwoli oszacować wpływ kwarantanny na kondycję psychofizyczną. W badaniach pytano, czy w ostatnim tygodniu pojawiały się symptomy stresu.

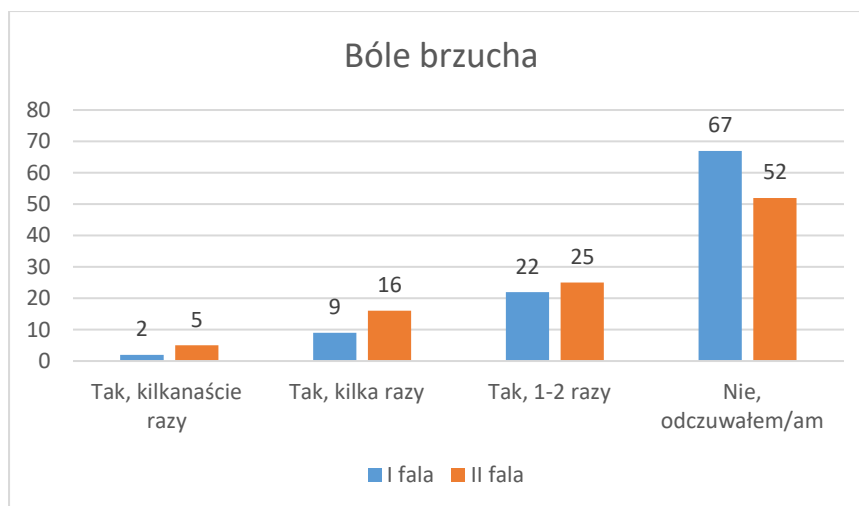
Ból głowy zdarza się częściej. Porównanie wyników z dwóch fal pokazuje, że respondenci częściej skarżą się na ból głowy, którego dotkliwość odczuwa już $\frac{3}{4}$ badanych.

Wykres 17. Bóle głowy (w %)



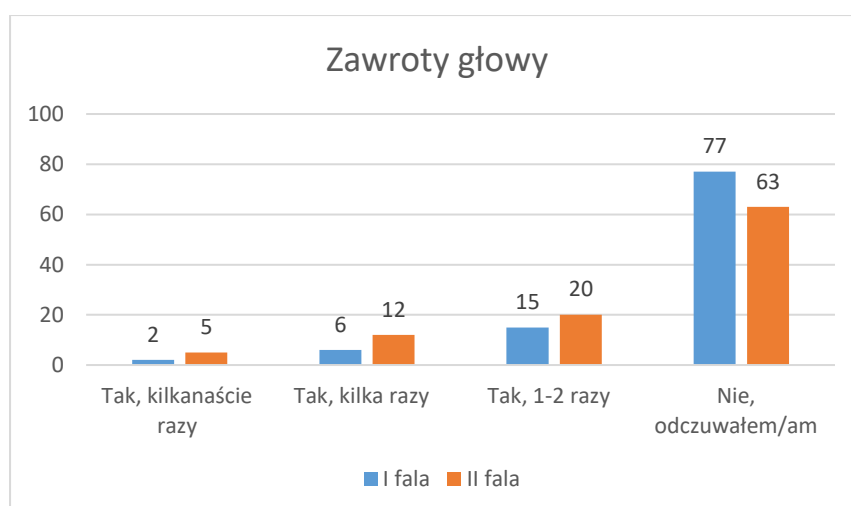
Nastąpił wzrost kolejnej dolegliwości potencjalnie związanej ze stresem – bólu brzucha. W drugim pomiarze, już co piąty student uskarżał się na tę dolegliwość. Tylko połowa respondentów nie miała problemów gastrycznych.

Wykres 18. Bóle brzucha (w %)



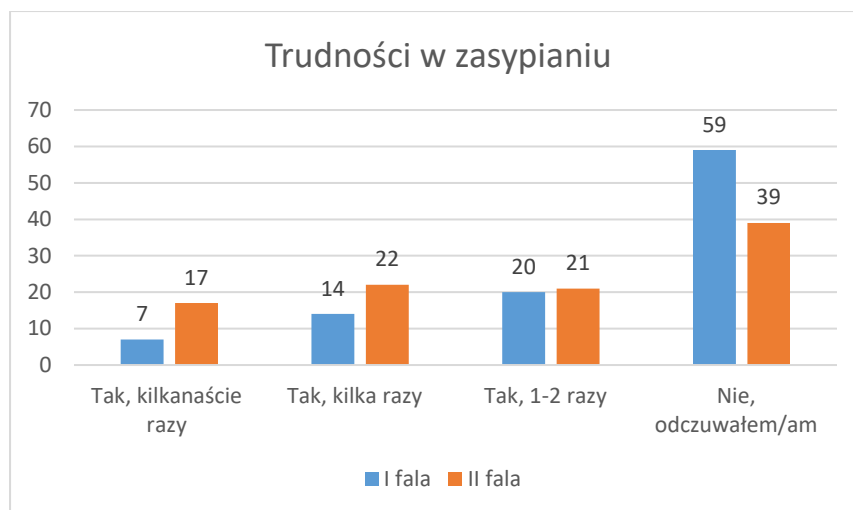
Kolejnym obserwowanym objawem, którego częstotliwość się zwiększyła wśród ankietowanych są zawroty głowy. Często towarzyszą one stresowi. Ponad 1/3 ankietowanych doświadczyła tego symptomu w ostatnim tygodniu przed wypełnieniem kwestionariusza.

Wykres 19. Zawroty głowy (w %)



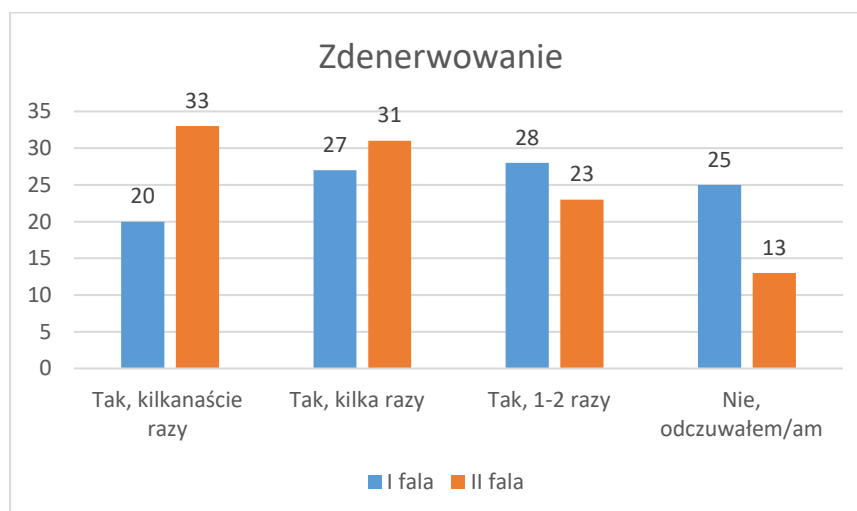
Jeszcze gorzej wygląda kwestia snu. U badanych zaobserwowano wzrost problemów z zasypianiem i obecnie około 60% studentów ma takie problemy. Co istotne, w przypadku tej przypadłości nastąpił znaczny wzrost objawów w stosunku do pierwszej fali badań.

Wykres 20. Trudności w zasypianiu (w %)



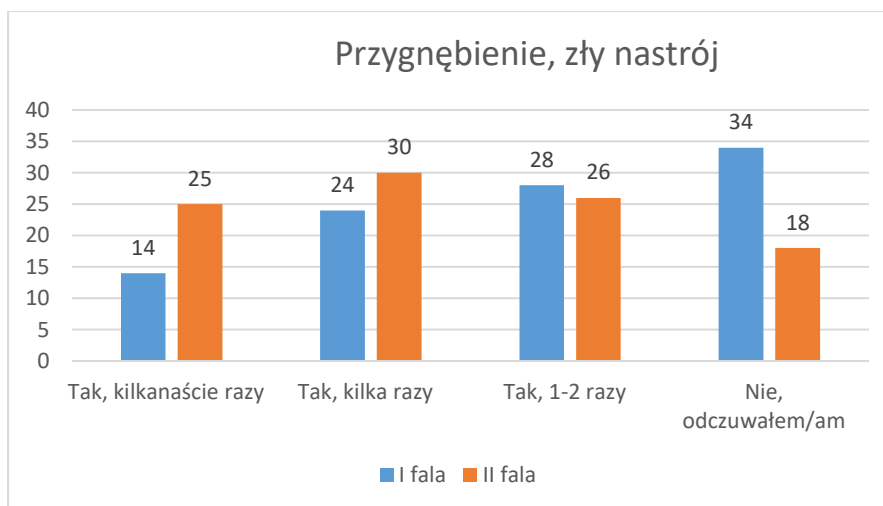
Zdenerwowanie było najczęściej deklarowanym objawem występującym wśród ankietowanych w pierwszym pomiarze. Obecnie stan podenerwowania dotyka prawie 90% ankietowanych. Można stwierdzić, że studenci doświadczają ciągłego podenerwowania, co może być wynikiem przeżywania stresu chronicznego. Zdalna edukacja oraz deprivacja potrzeb mogą sprzyjać powstawaniu stresu.

Wykres 21. Zdenerwowanie (w %)



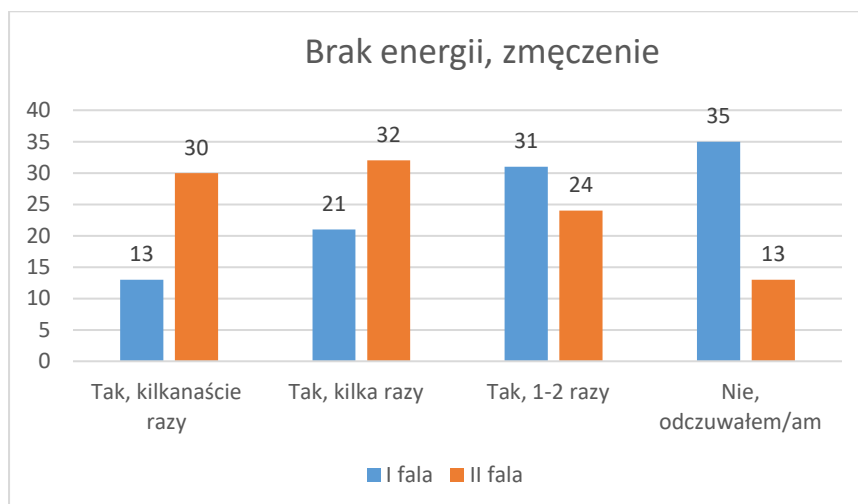
Analogicznie, jak w prezentowanym powyżej przypadku zdenerwowania, druga fala sondażu pokazała, że studenci deklarują obniżony nastrój w postaci przygnębienia i złego nastroju – nastąpił wzrost negatywnych emocji i stan ten widoczny jest u ponad 80% badanych.

Wykres 22. Przygnębienie, zły nastrój (w %)



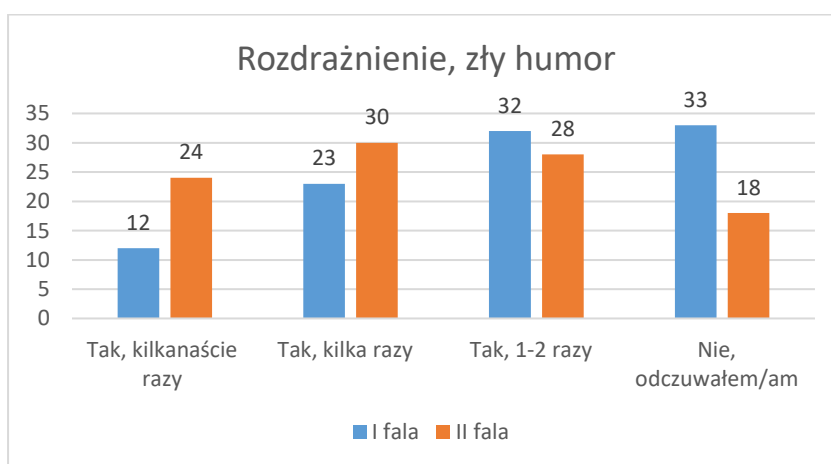
Jeszcze większy wzrost dolegliwości psychicznych widoczny jest w przypadku kolejnego symptomu. Brak energii, zmęczenie deklaruje prawie 90% ankietowanych. Można zauważyć, że kwarantanna, która początkowo była traktowana jako koronowakacje, nie służy młodzieży studenckiej.

Wykres 23. Przygnębienie, zły nastrój (w %)



Kolejny symptom stresu także nasilił się u młodzieży. Rozdrażnienie, zły nastrój deklaruje prawie 80% badanych. Złe samopoczucie psychiczne staje się doświadczeniem dużej części młodzieży. Być może jest to związane z ograniczeniami, które zostały wprowadzone oraz z negatywnymi skutkami zdalnej edukacji. Sytuacja ta, jak pokazują wyniki badań, rodzi większe straty niż korzyści dla młodych ludzi.

Wykres 24. Rozdrażnienie, zły humor (w %)



Analiza porównawcza pokazuje, że wzrosła skala dyskomfortu psychicznego u respondentów. Wszystkie symptomy stresu podwyższyły się w stosunku do pierwszych badań. Opisane reakcje, a szczególnie ich nasilenie, mogą wskazywać na być może powstawanie neurotycznej generacji. Na to wskazywałyby także wyniki badań realizowane na całej populacji polskiego społeczeństwa oraz przeprowadzone wśród młodzieży w Chinach. Z pierwszych badań wynika, że objawy depresyjne w grupie wiekowej 18–34 lata miało przed pandemią 16,2% badanych, a w czasie pandemii 36,6%⁸. Zaś u chińskiej młodzieży obserwuje się u ponad 40% pojawienie się problemów psychologicznych w związku z pandemią⁹. Za słuszością tej tezy przemawia też fakt, że w pandemii liczba wizyt psychiatrycznych i psychologicznych od marca wzrosła 2,5-krotnie. Najbardziej narażone na problemy są osoby do 39 r. życia, które rezerwują 45% wizyt¹⁰.

⁸ Uwarunkowania objawów depresji i lęku..., dz. cyt.

⁹ Liang, L., Ren, H., Cao, R. et al. *The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health*. Psychiatr Q (2020). <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>

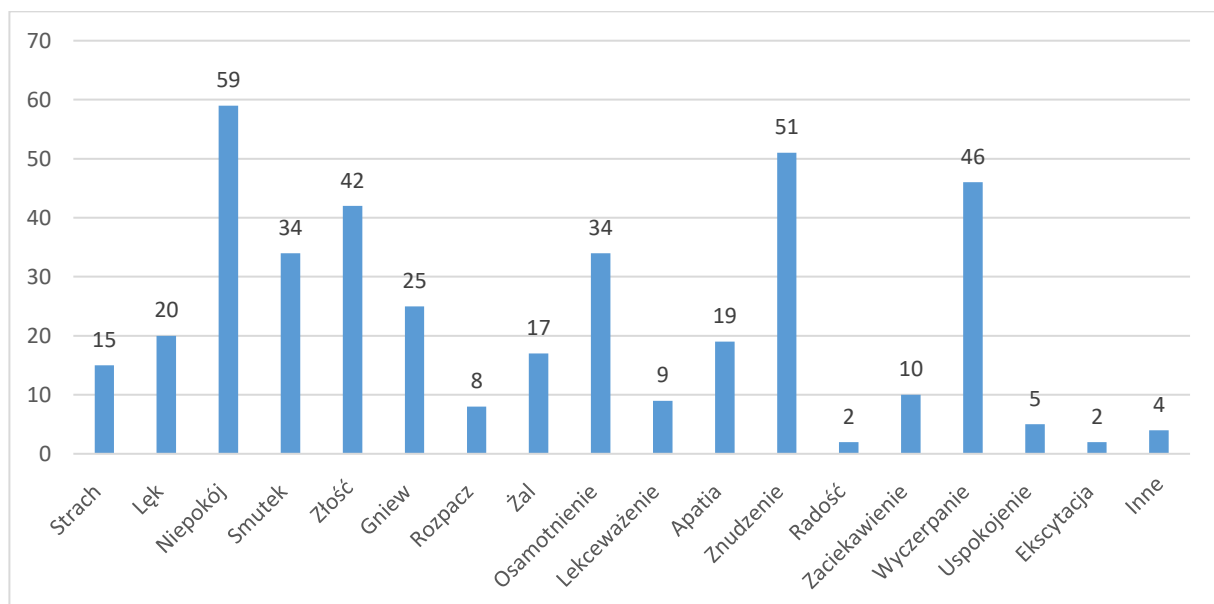
¹⁰ <https://www.pulshr.pl/rynek-zdrowia/pracownicy-potrzebuja-opieki-psychologicznej-zwlaszcza-ci-z-pokolenia-y-i-z,73705.html>

Nerwica, jak podaje Antoni Kępiński, objawia się osłabieniem, drażliwością, bólami głowy, problemami z zasypianiem, bólami brzucha, smutkiem¹¹. Wyniki badań pokazują, że upadek dotychczasowego porządku społecznego oraz wzrost niepewności mogą wzmacniać tendencje neurotyczne. Podobna sytuacja dotknęła ludność w czasach Wielkiego Kryzysu w latach 30. XX w. Teraźniejszość stała się wroga, a przyszłość niepewna. Warunki te doprowadziły do powstania neurotycznej osobowości¹². W czasach pandemii może być podobnie: teraźniejszość jest zła, a przyszłość może być jeszcze gorsza. Stan ten prowadzi do korozji zdrowia psychicznego.

7. Kondycja emocjonalna młodzieży

Chcąc dokładniej przyjrzeć się zdrowiu psychicznemu studentów, zapytaliśmy też o dominujące emocje. Biorąc pod uwagę wcześniejsze odpowiedzi na temat symptomów psychosomatycznych, zakładano, że młodzież znajduje się raczej pod wpływem negatywnych emocji. Wyniki badań potwierdziły owe przypuszczenia. Wśród studentów dominuje niepokój, znudzenie, wyczerpanie, złość. Ponad 1/3 deklaruje też, że odczuwa osamotnienie i smutek. Pandemia, kwarantanna oraz zdalne nauczanie odcisnęły negatywne piętno na badanych.

Wykres 25. Emocje wśród studentów (w %)



¹¹ A. Kępiński, 1986, *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: PZWL.

¹² K. Horney, 1981, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Warszawa: PWN.



Uzyskane wyniki potwierdzają tezę dotyczącą znerwicowania młodego pokolenia pod wpływem pandemii. Młodzież znajduje się pod wpływem lęku dezintegracyjnego, o którym pisał Kępiński. Każda zmiana narusza istniejący stan równowagi, pewnego rodzaju spokój, wprowadza nas w nową sytuację, w której nie wiadomo, co nas czeka. Przed nami pojawia się znak zapytania¹³. Oznacza to, że rozpad znanej rzeczywistości i bezpieczeństwa egzystencjalnego jest najdotkliwszy dla młodzieży, na co wskazują także wyniki innych badań¹⁴. Niepokój dotyczy tego, co dopiero ma się wydarzyć, jego wysoki poziom wśród młodzieży może świadczyć o lęku przed nieznaną przyszłością. Może być to szczególnie dotkliwe dla pokolenia, które nie zaznało w życiu żadnych wstrząsów. Należy zatem założyć, że nie tyle zagrożenie pandemią jest traumatyczne, ile zniknięcie świata dobrze znanego i przewidywalnego. Młodzi przygotowywali się do życia w znanym sobie świecie i dzięki studiom mieli dobrze funkcjonować w tym systemie. Koronawirus, burząc zastane struktury, może zakwestionować cały ich dotychczasowy wysiłek i zniweczyć inwestycje w swój rozwój.

Smutek, złość, gniew i rozpacz mogą wynikać z utraconych kontaktów, szans życiowych i znanej rzeczywistości. Smutek i rozpacz są reakcją na poczucie ich straty. Złość i gniew zaś wynikają z frustracji niezaspokojonych dążeń, niezrealizowanych celów. Być może nagła i długotrwała deprivacja wielu potrzeb wywołanych kwarantanną wywołały te emocje. Samo pojawienie się pandemii i zniweczenie wielu planów życiowych mogło doprowadzić do pojawienia się negatywnych afektów.

Nuda i apatia pojawiają się w efekcie monotonii życia na kwarantannie. Codzienny rytm życia, wyznaczany porami na posiłki i ewentualnie na studiowanie w dłuższej perspektywie staje się męczący. Brak rozrywek, odcięcie od kręgów towarzyskich i ograniczenie kontaktów jedynie do domowników jest trudną sytuacją dla młodzieży przywykłej do przebywania w świecie rozrywki i zabawy. Nuda może być tak samo męcząca jak nadmiar zmian. Uwagę na ten fakt zwraca Kępiński, pisząc, że zmiana wywołuje różnego stopnia napięcie lękowe, ale też brak zmiany, tkwienie w jednym punkcie czasoprzestrzeni w jednej sytuacji, choćby najprzyjemniejszej, po pewnym czasie prowadzi do narastania coraz większego niepokoju. Natura dąży bowiem do zmiany, brak zmiany jako zjawisko sprzeczne z dynamiką przyrody jest czymś patologicznym, przeciwnym życiu i dlatego lęk jest sygnałem ostrzegawczym, że

¹³ A. Kępiński, 1995, *Lęk*. Warszawa: Sagittarius, s. 267

¹⁴ *Uwarunkowania objawów depresji i lęku...*, dz. cyt.



trzeba z takiej sytuacji uciec. Powstaje pytanie, dokąd w obecnej sytuacji można uciec? W świat środków psychoaktywnych, w mistycyzm, chorobę?

Należy także wspomnieć o poczuciu osamotnienia. Emocja ta pojawia się jako następstwo izolacji społecznej, przzerwania kontaktów i relacji grupowych, koleżeńskich.

Widoczne jest wśród ankietowanych również wyczerpanie. Być może jest to symptom wypalenia zdalną edukacją. Praca samodzielna, niepokój, stres, deprivacja potrzeb prowadzą do szybkiego wyczerpania psychicznego i fizycznego. Jednostki mają już dość niepewności, zdalnej edukacji, monotonii i problemów związanych z koronawirusem.

W konsekwencji kwarantanny oraz zdalnej edukacji pojawiają się symptomy stresu. Niewielu studentów potraktowało tę sytuację jako miły i sympatyczny czas koronowakacji. Należy pamiętać, że negatywne emocje będą rzutowały na społeczne funkcjonowanie młodzieży. W tym kontekście jej dyskomfort psychiczny może się pogłębiać, gdyż rzeczywistość będzie postrzegana przez pryzmat zagrożeń, spadnie też ich motywacja do walki z koronawirusem i w znaczny sposób mogą zostać osłabione ogólne zdolności adaptacyjne.

8. Zasoby psychiczne

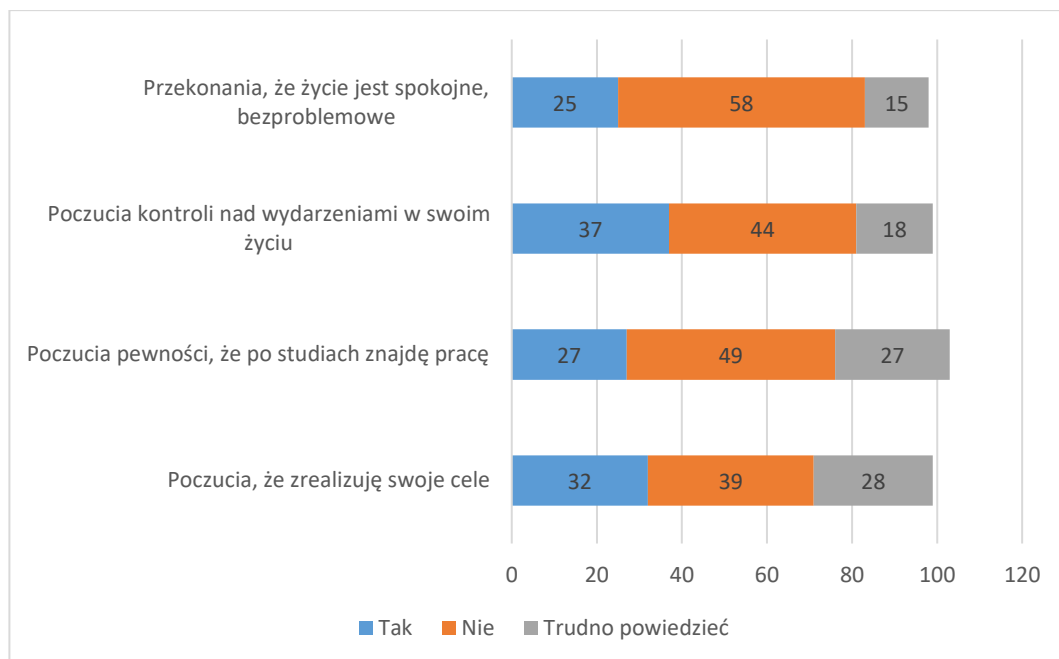
W drugiej fali badania zadaliśmy też pytania mające na celu ustalenie czy studenci doznali straty w zasobach psychologicznych. Wyniki badań pokazują, że pandemia koronawirusa nie naruszyła drastycznie przekonań na temat bezpieczeństwa egzystencjalnego.

W największym stopniu kwarantanna doprowadziła do utraty poczucia kontroli nad wydarzeniami w swoim życiu. Co czwarty ankietowany pod wpływem pandemii stracił poczucie, że życie jest bezproblemowe. Około 1/3 respondentów straciła przekonanie, że koronawirus i jego konsekwencje uniemożliwią realizację celów oraz zdobycie dobrej pracy po studiach.

Z jednej strony należałoby stwierdzić, że głębsze pokłady sił psychicznych nie zostały nadmiernie uszkodzone. Z drugiej, można przypuszczać, że ankietowani stosują strategie obronne i starają się robić „dobrą minę do złej gry”. Młodzież wyrosła w kulturze optymizmu, jest jej produktem, w związku z tym może niejako automatycznie deklarować, że nie jest aż tak źle, że wszystko dobrze się skończy. Warto też pamiętać, że młodzież z natury jest nastawiona optymistycznie, więc może widzieć światełko w tunelu. Być może jest tak, że to nie tyle ujawnia się optymizm przyszłościowy, ile są odtwarzane skrypty pokolenia, które ma

przekonanie, że jest wyjątkowe, stworzone do sukcesu, że umie sobie ze wszystkim poradzić etc.

Wykres. 26. Zmiana przekonań życiowych (w %)



9. Strategie radzenia sobie z zagrożeniem pandemią

Kolejne odpowiedzi pokazują reakcje ankietowanych na pojawiające się zagrożenie. Prowadzone obserwacje pozwalają także oszacować strategie radzenia sobie studentów ze stresem kwarantanny. W przypadku analizowanych strategii obie fale badań wskazują na ich stałość, w niewielkim stopniu doszło w nich do zmian. Oznaczać to może, że wpływ na ich podejmowanie w większym stopniu mają czynniki wewnętrzne, np. posiadane przez jednostkę zasoby. Takie wnioski płyną z badań nad traumą mieszkańców Krakowa¹⁵.

Wyniki drugiej fali badań pokazują, że analogicznie jak w przypadku pierwszych badań, studenci przejawiają aktywną strategię walki z zagrożeniem. Niemalże równie popularna jest strategia polegająca na odwracaniu uwagi w celu zapewnienia sobie dobrego humoru.

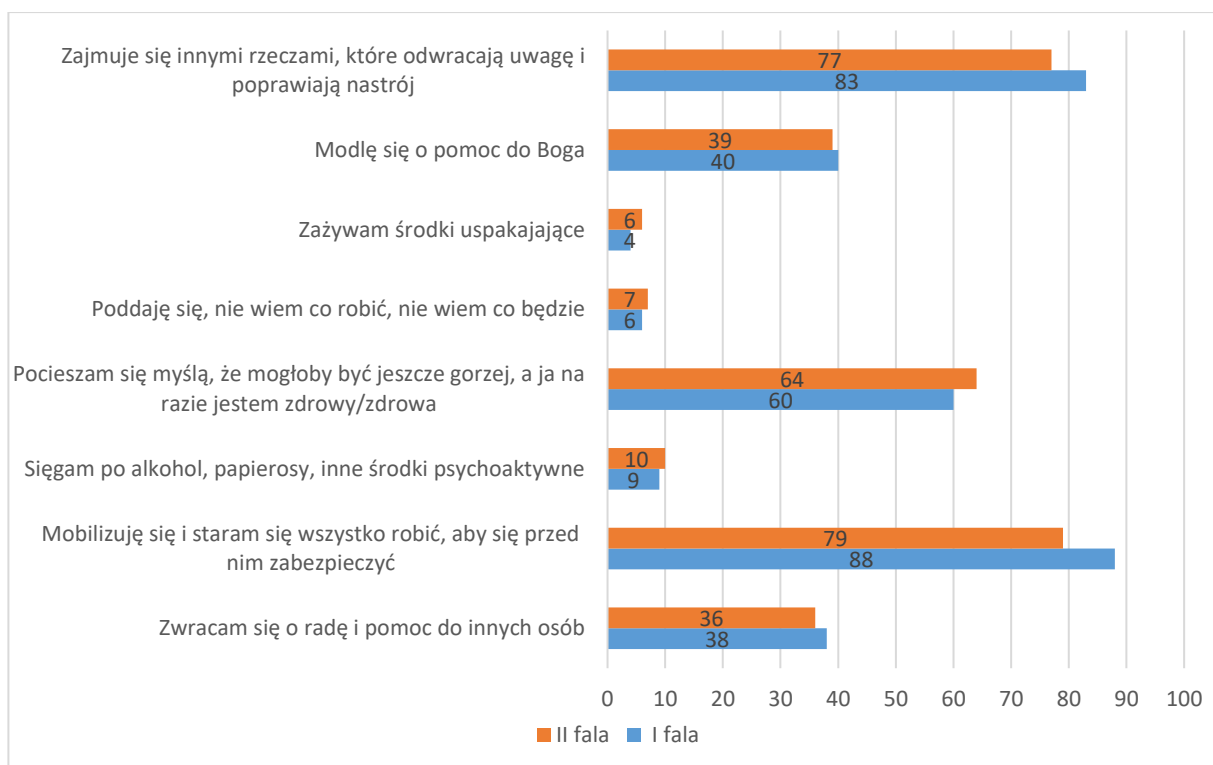
¹⁵ P. Długosz, 2020, *Trauma pandemii koronawirusa wśród krakowian*. <https://ifis.up.krakow.pl/wyniki-badan-laboratorium-socjologicznego/>

Popularna jest także racjonalizacja, która polega na szukaniu pozytywów i koncentracji na dobrych rzeczach w swoim życiu. Mniejszy odsetek studentów zwraca się też z modlitwą o pomoc do Boga oraz szuka rady i pomocy u innych osób.

Wyniki analiz pokazują, że studenci w niewielkim stopniu podejmują działania polegające na zmniejszeniu napięcia poprzez spożywanie substancji psychoaktywnych czy leków. Niewielu też deklaruje, że stosuje strategie eskapistyczne polegające na rezygnacji i podaniu się losowi, przypadkowi.

Warto podkreślić, że nieznacznie spadł odsetek stosujących strategie walki z zagrożeniem oraz odwracających uwagę od zagrożenia. Być może jest to wynik wyczerpania i zmęczenia ciągłą czujnością, zachowywaniem środków bezpieczeństwa. Wzrosła za to nieznacznie grupa tych, którzy się pocieszają oraz zażywają środki uspokajające. W ten sposób jednostki zamierzają poprawić sobie nastrój.

Wykres 27. W jaki sposób starasz się zachowywać w sytuacji zagrożenia koronawirusem w Polsce? (w %)

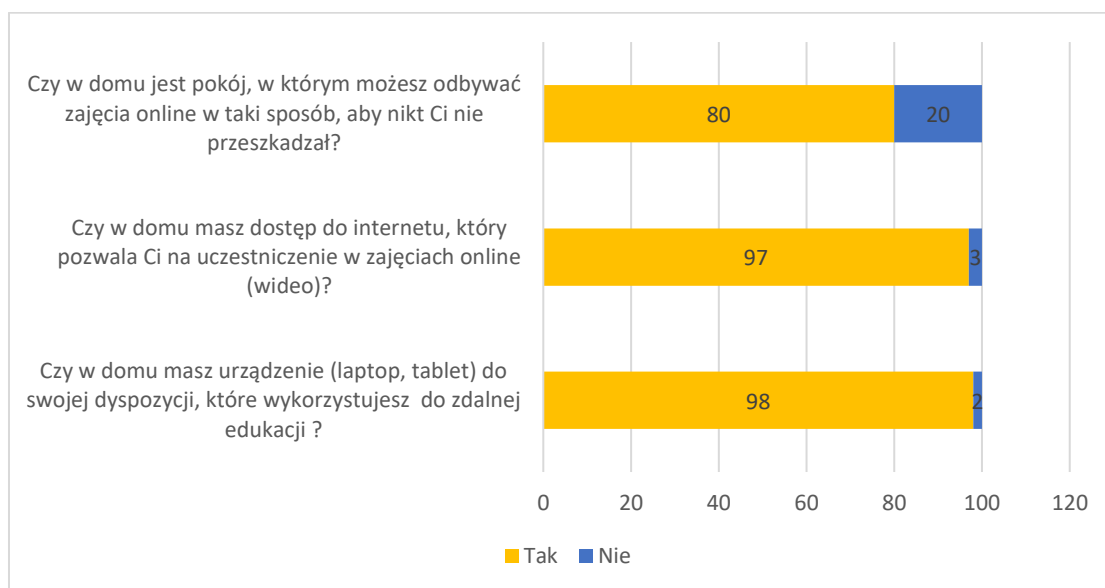


10. Ocena zdalnej edukacji

Kolejnym zagadnieniem poddanym badaniu jest ewaluacja zdalnej edukacji. Sytuacja nowa, bezprecedensowa i wymagająca sporych nakładów sił zarówno od studentów, jak też wykładowców. Można stwierdzić, że w Polsce i wielu innych krajach przez pandemię doszło do cyfrowej rewolucji w metodach nauczania. Od chwili zawieszenia zajęć na uczelni w dniu 11.03.2020 r. studenci cały czas biorą udział w zajęciach zdalnych. W związku z powyższym istotnym elementem prowadzonych badań pod koniec letniego semestru jest próba oceny tych zajęć przez studentów.

Na początku sprawdzimy, jak wyglądają techniczne warunki i możliwości uczestniczenia w zajęciach zdalnych, a przede wszystkim w zięciach online (wideo) czy też zajęciach w czasie rzeczywistym.

Wykres 28. Warunki w jakich odbywa się zdalna edukacja (w %)

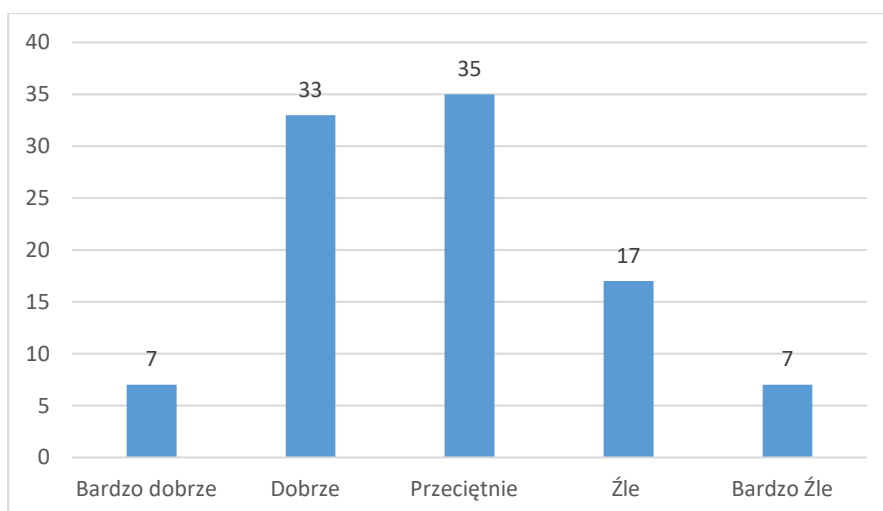


Odpowiedzi na pytania ankiety pokazują, że studenci dysponują dostępem do urządzeń cyfrowych i Internetu, który umożliwia im udział w zajęciach online. Zatem kwestie cyfrowego wykluczenia należy uznać za niewielki problem. Oczywiście należy pamiętać, że badania mają charakter sondażu online, zatem ankieta dociera i jest wypełniana przez osoby będące online. Jednakże badania wskazują, że wszyscy dysponują smartfonami i dzięki nim mogą uczestniczyć w zajęciach online. Problemem jest zaś posiadanie odrębnego pokoju, w którym

można w sposób komfortowy uczestniczyć w zajęciach online. Co piąty student ma problem z takim pokojem do własnej nauki, co może generować dyskomfort i stres.

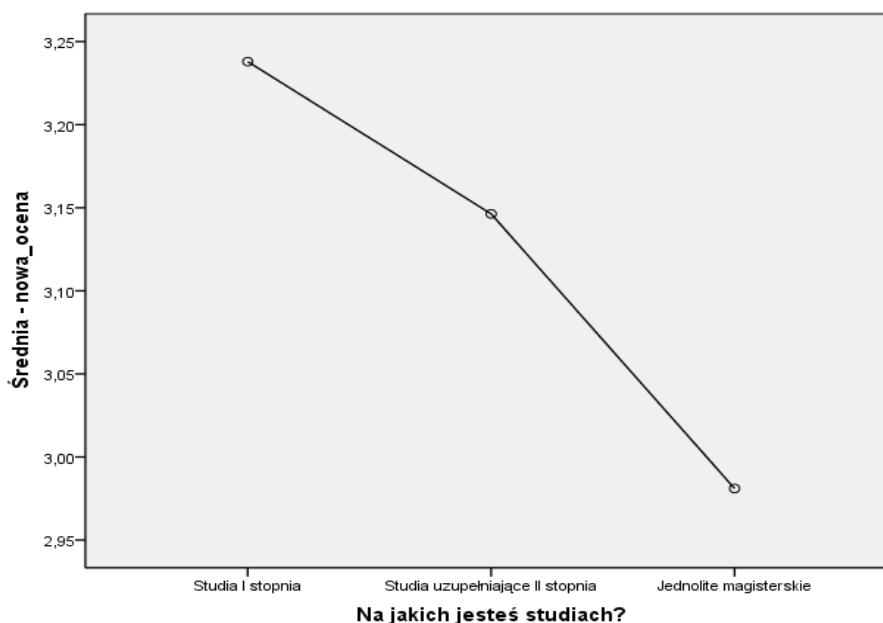
Z uzyskanych danych wynika, że studenci pozytywnie oceniają zdalne nauczanie na UP. Dobre noty wystawia 40% ankietowanych, przeciętne ponad jedna trzecia, zaś co czwarty student źle ocenia zdalne nauczanie.

Wykres 29. Ocena zdalnego nauczania (w %)



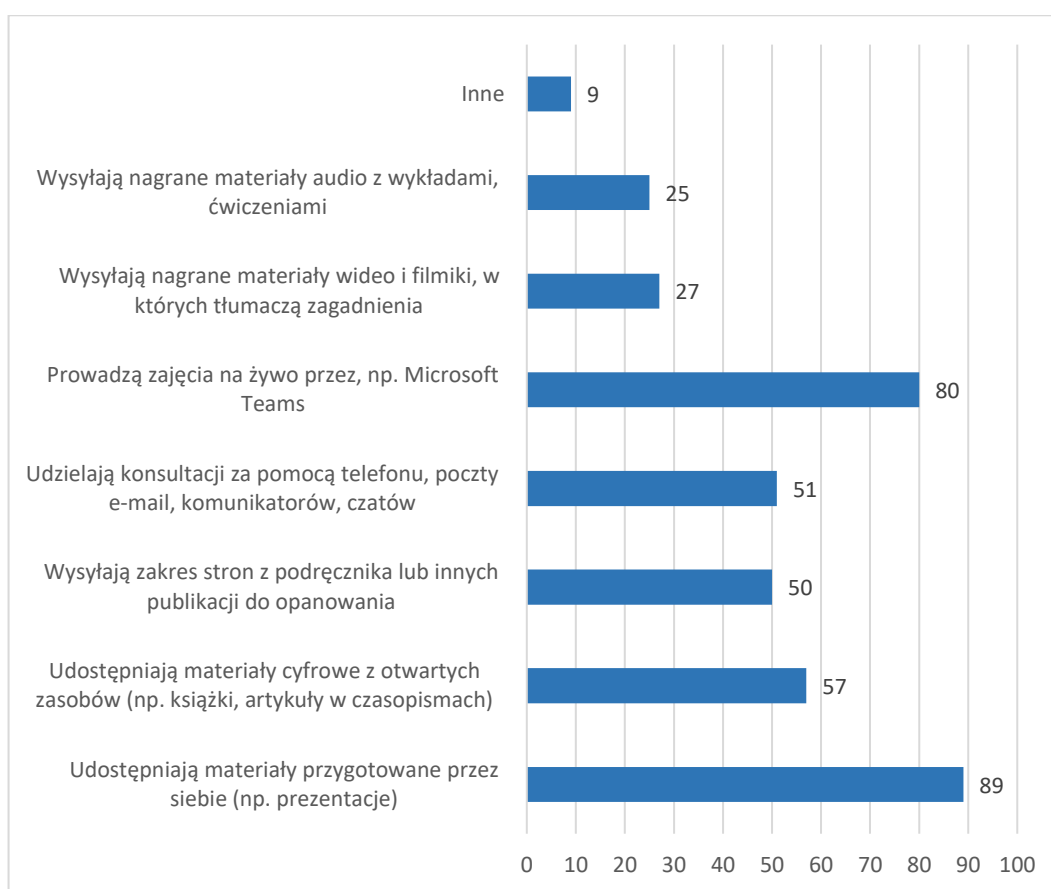
Kolejny wykres pokazuje, że ocena zajęć jest związana z typem studiów. Najlepiej oceniają zdalną edukację studenci studiów licencjackich, gorzej studenci studiów magisterskich, a najgorzej ankietowani ze studiów jednolitych magisterskich.

Wykres 30. Ocena zdalnej edukacji a typ studiów (skala od 1 do 5)



Kolejny wykres pokazuje formy pracy wykładowców ze studentami. Najczęściej zdalna edukacja na UP jest prowadzona w formie udostępnienia materiałów w postaci prezentacji. Powszechnie stosowane są też lekcje online w czasie rzeczywistym. Często spotykaną praktyką są konsultacje, udostępnianie materiałów cyfrowych, wysyłanie zakresu stron z podręcznika do opanowania. Rzadziej spotyka się wysyłanie nagrań wideo i audio przez wykładowców, które studenci mogą sobie w dowolnym czasie odtworzyć.

Wykres 31. Wykorzystywane w zdalnej edukacji metody nauczania (w %)¹⁶



Studenci pytani o to, którą metodę zajęć zdalnych preferują, najczęściej odpowiadają, że są to zajęcia wideo w czasie rzeczywistym. Zdecydowanie ten sposób prowadzenia zajęć jest zdaniem studentów najlepszy w uczeniu się na odległość. Co piąty student uznał, że dobrą formą prowadzenia zajęć na odległość jest udostępnianie przez wykładowców prezentacji i

¹⁶ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

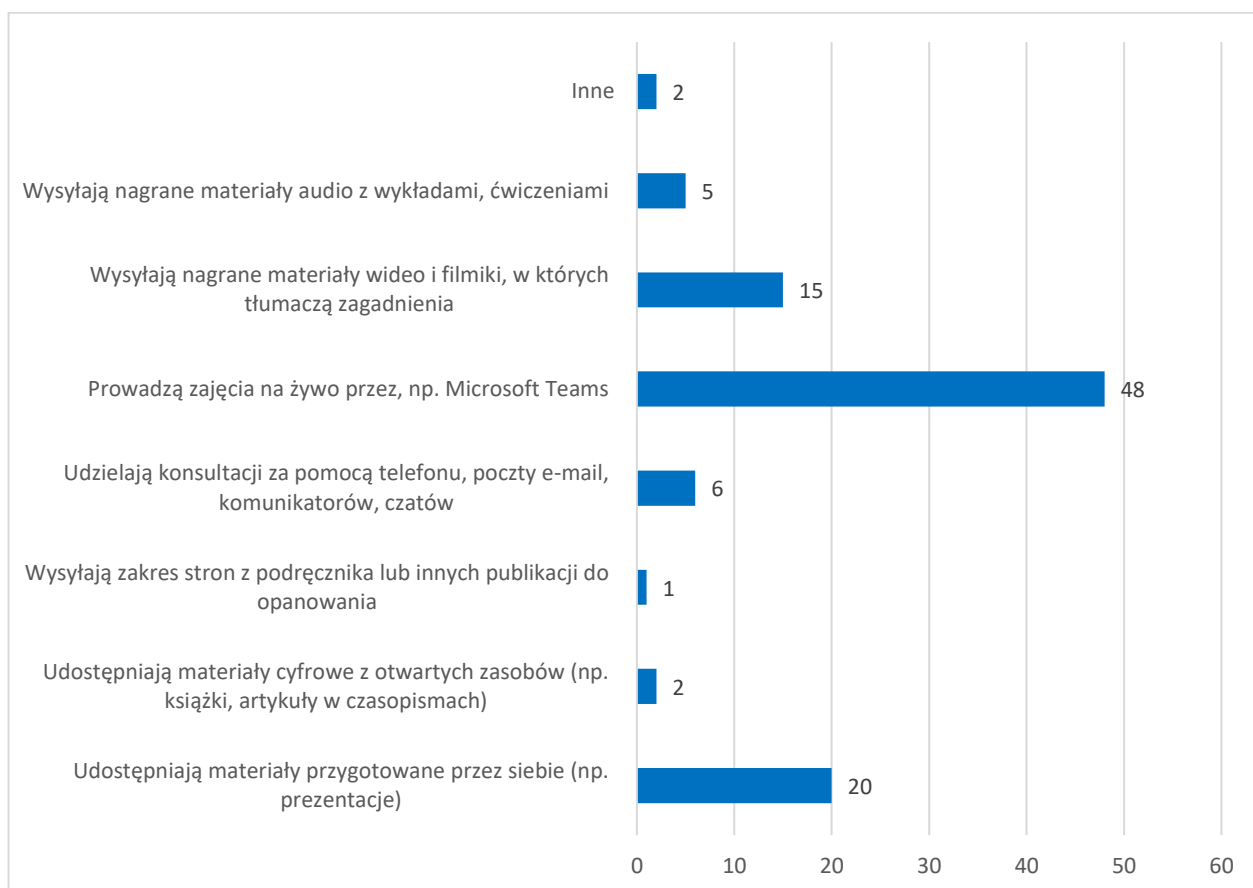


opracowań zagadnień. Ewentualnie do przyjęcia przez studentów są jeszcze lekcje wideo, które wykładowcy nagrywają i wysyłają do studentów.

Raczej nie sprzyjają studentom w zdalnej edukacji takie metody, jak konsultacje za pomocą komunikatorów, podawanie stron do samodzielnego opanowania, udostępnianie cyfrowych publikacji czy wysyłanie materiałów audio do odsłuchania.

Respondenci preferują tylko te formy nauczania na odległość, gdzie mają podane gotowe rozwiązania, odpowiedzi opracowane i przygotowane przez wykładowców. Wskazuje to na niewielki zakres samodzielności studentów, oczekujących na podanie wiedzy „na tacy” przez prowadzących.

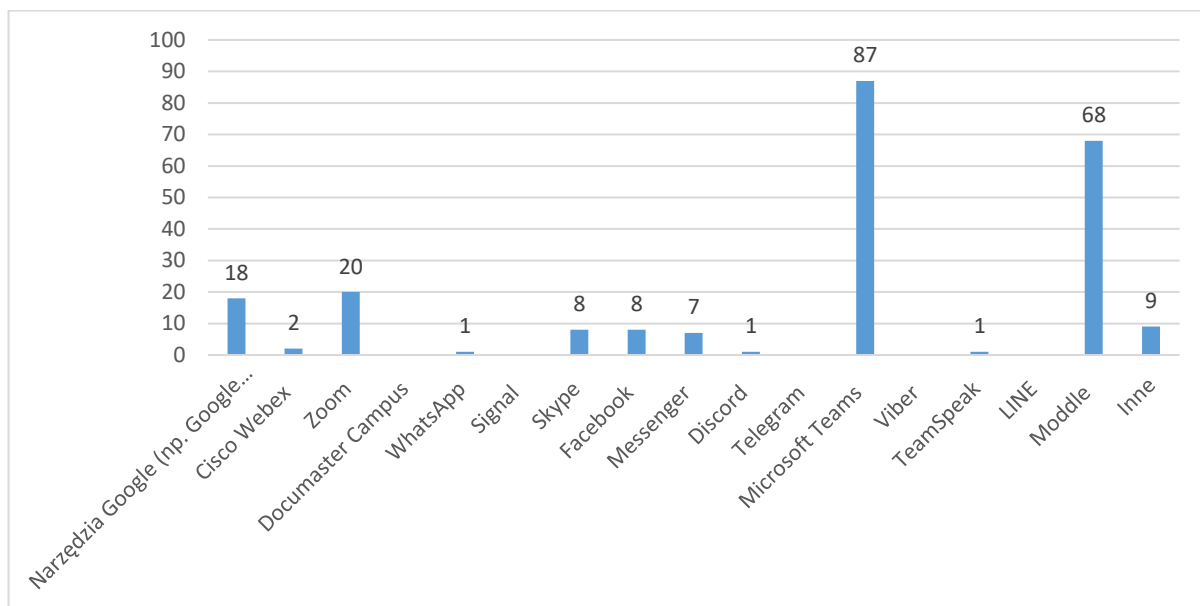
Wykres 32. Metody preferowane przez studentów (w %)



Poniższy wykres pokazuje za pomocą jakich narzędzi wykładowcy UP prowadzą zajęcia online w czasie rzeczywistym. Do lekcji wideo wykorzystuje się głównie platformę Microsoft Teams. Jej popularność wynika z tego, że UP ma dostęp do tego narzędzia. Wykładowcy za jego pomocą mogą bezpiecznie spotykać się online ze studentami. Drugą

popularną platformą jest Moodle, która też znajduje się w uczelnianych narzędziach służących do e-learningu. Część wykładowców do prowadzenia zajęć online wykorzystuje narzędzia Google, Zoom, Skype, Facebook, Messenger. Z pozostałych opcji wykładowcy praktycznie nie korzystają.

Wykres 33. Narzędzia wykorzystywane do prowadzenia zajęć online (w %) ¹⁷



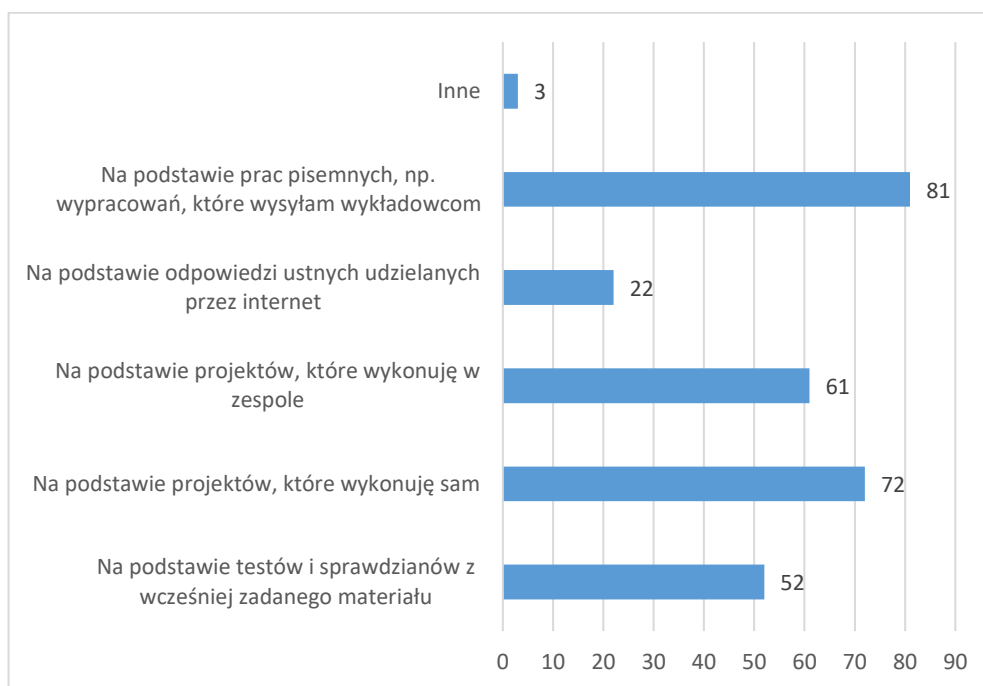
Kolejna kwestia dotyczy sposobu ewaluacji zdalnej edukacji przez wykładowców. Sytuacja ta jest nowa i rodzi wyzwania metodyczne i techniczne. Nie jest łatwo oceniać w edukacji na odległość, o czym wiedzą wykładowcy i studenci. Wszyscy dopiero uczą się i stawiają pierwsze kroki na tym polu.

Odpowiedzi studentów przedstawione na poniższym wykresie pokazują, że główną formą ewaluacji w zdalnym nauczaniu są przygotowywane i wysyłane do oceny prace. Częstym zadaniem do wykonania są też projekty samodzielne oraz zespołowe, na podstawie których wykładowcy wystawiają oceny. Ponad połowa respondentów stwierdziła, że ich wiedza sprawdzana jest za pomocą testów i sprawdzianów. Tylko co piąty student był pytany online.

Główną metodą sprawdzania wiedzy studentów są prace pisemne. W obecnych realiach wydaje się, że jest to metoda, którą jest najłatwiej stosować. Aczkolwiek rodzi to niebezpieczeństwo, że tych prac jest zbyt wiele i studenci poświęcają swój czas głównie na ich przygotowanie.

¹⁷ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Wykres 34. Sposoby oceniania podczas zdalnej edukacji (w %) ¹⁸



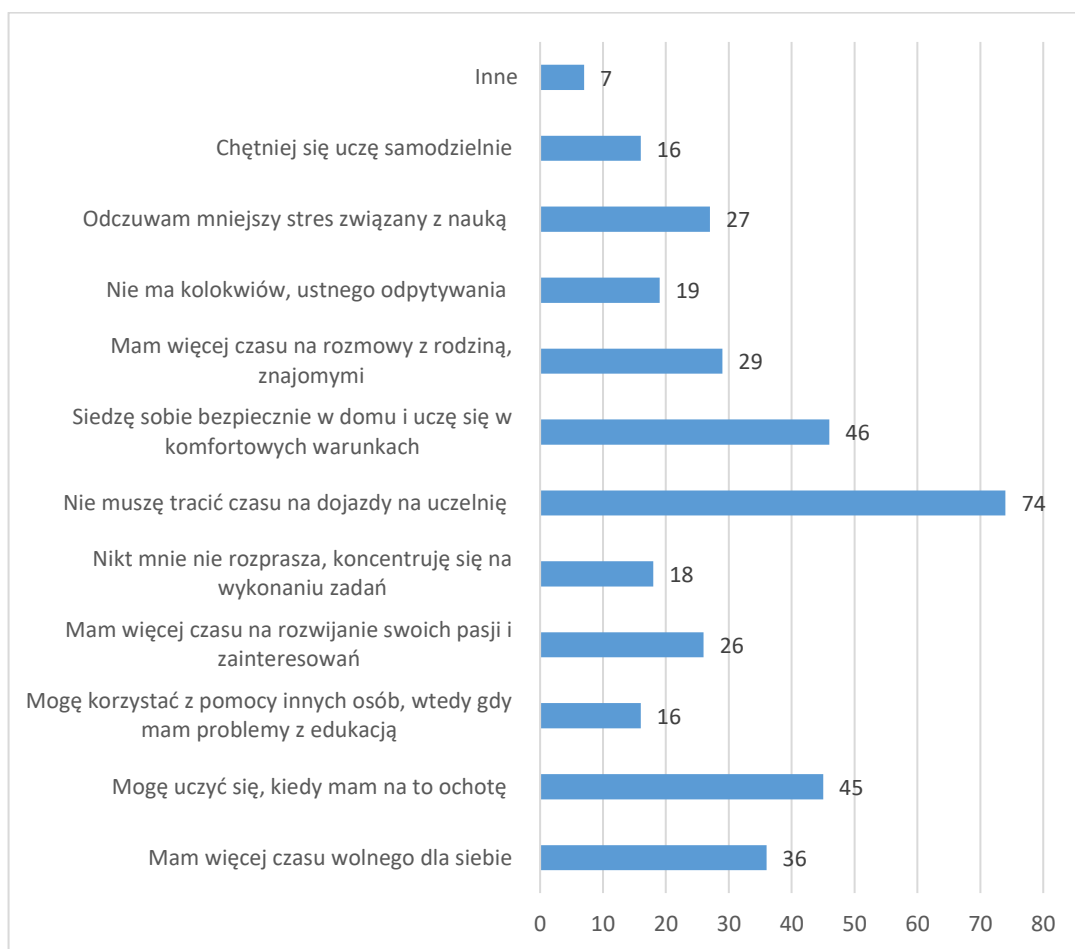
Zapytaliśmy też naszych studentów, jakie widzą plusy i minusy zdalnego nauczania. Wśród plusów najczęściej jest wymieniany fakt, że respondenci nie muszą tracić czasu na dojazd na uczelnię. Prawie połowa ankietowanych ceni sobie w zdalnym nauczaniu to, że obecnie może siedzieć w domu w komfortowych i bezpiecznych warunkach. Podobny odsetek wymienia odpowiedź, że może się uczyć, kiedy ma na to ochotę. Zdalne nauczanie pozwala też studentom zaoszczędzić czas wolny. Około jedna trzecia badanych dzięki przejściu w tryb zdalnego nauczania znajduje więcej czasu dla rodziny i przyjaciół. Kolejnym atutem zdalnego nauczania jest zmniejszony poziom stresu. Co czwarty student w czasie pandemii może rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Co piąty uważa, że plusem zdalnej edukacji jest brak kolokwium, ustnego odpytywania.

W mniejszym stopniu zdalna edukacja sprzyja zwiększeniu koncentracji. Rzadziej też respondenci widzą pozytywy w tym, że mogą się samodzielnie uczyć. Rzadko też zdalna edukacja sprzyja korzystaniu z pomocy innych osób, które mogą wyjaśnić problematyczne kwestie.

¹⁸ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Analizy odpowiedzi pokazują, że głównym zyskiem odczuwanym przez studentów są problemy logistyczne. W niewielkim stopniu studenci traktują zdalną edukację jako szansę na samodzielne studiowanie, stawianie sobie zadań i ich realizację.

Wykres 35. Plusy zdalnej edukacji (w %) ¹⁹



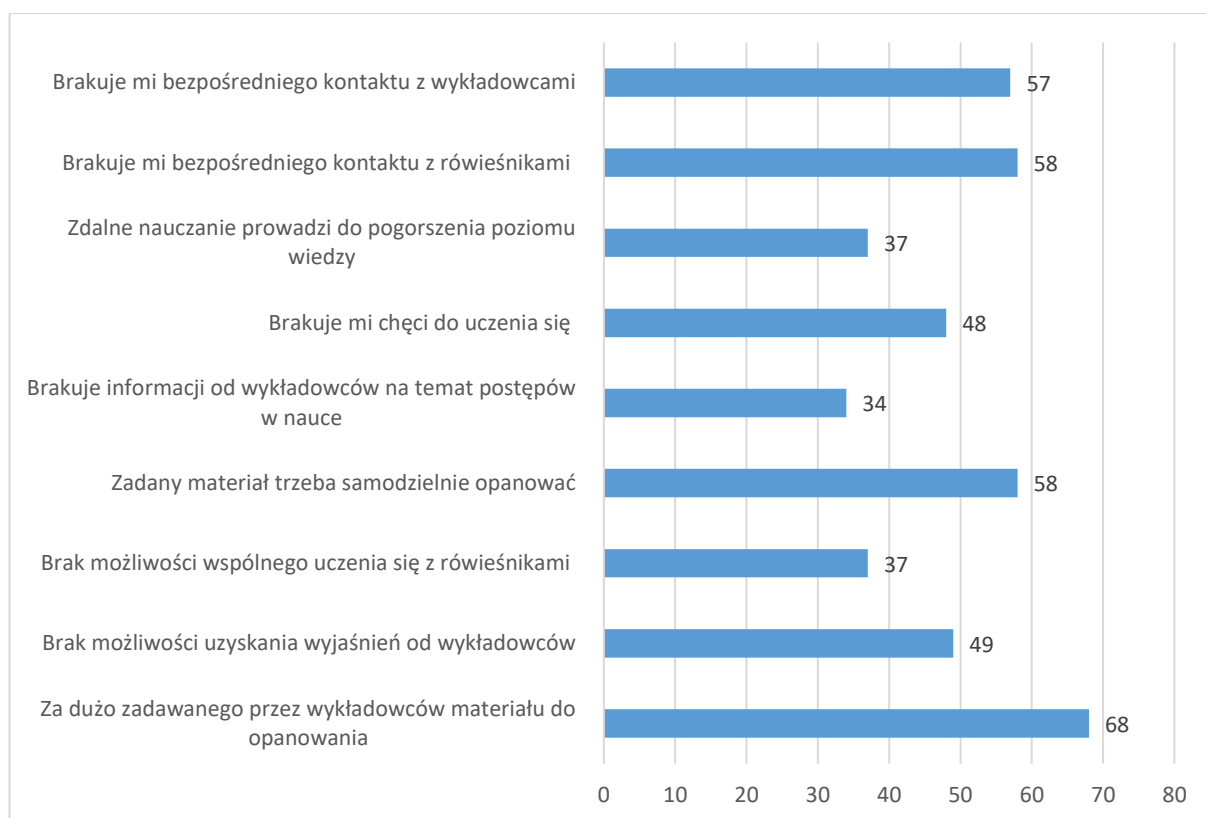
Minusy i uciążliwości zdalnej edukacji są przedstawione na wykresie poniżej. Już na wstępie widać, że w porównaniu do plusów, częściej wskazywane są minusy zdalnej edukacji. Oznacza to, że zdalne nauczanie przynosi studentom więcej strat niż korzyści. Do największych minusów jest zaliczane nadmierne obciążenie studentów materiałem, którego muszą się nauczyć. Równie istotnym minusem jest to, że ten materiał muszą respondenci sami opanować. Uciążliwość zdalnego nauczania wynika też z tego, że są ankietowani pozbawieni kontaktów z

¹⁹ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

rówieśnikami oraz wykładowcami. Pojawia się też problem, że zdalne nauczanie pozbawia możliwości uzyskania dodatkowych wyjaśnień od wykładowców. Około połowy respondentów za minus zdalnego nauczania uznaje brak motywacji do uczenia się. Kolejnym mankamentem jest brak możliwości wspólnego uczenia się z kolegami i koleżankami. W ocenie studentów zdalne nauczanie prowadzi też do obniżenia poziomu wiedzy. Za minus pochytywany jest też brak informacji na temat postępów w nauce.

Główne negatywne skutki zdalnego nauczania wedle studentów to zbyt wiele samodzielnej nauki oraz przeciążenie zadaniami do wykonania. Uciążliwy jest też brak kontaktów z prowadzącymi i rówieśnikami oraz spadek motywacji do samodzielnej pracy. Wniosek jest taki, że do zdalnej edukacji jest potrzebna samodyscyplina i umiejętność pracy indywidualnej. Bez tych cech zdalna edukacja stanowi dla młodzieży poważny stres.

Wykres 36. Minusy zdalnej edukacji (w %)²⁰



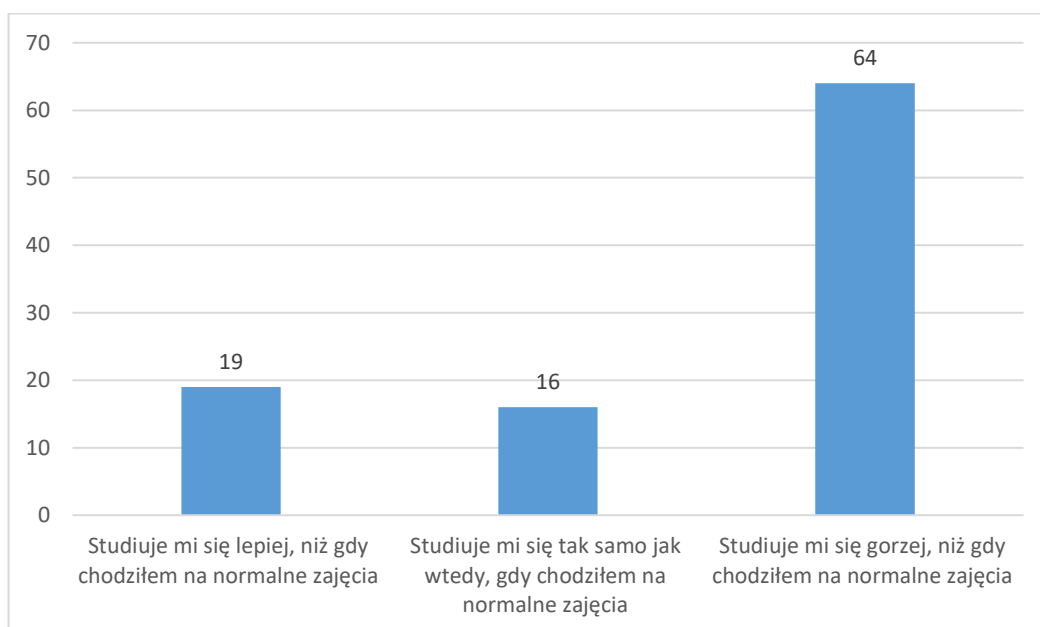
Potwierdzeniem negatywnej oceny zdalnej edukacji jest rozkład odpowiedzi na poniższym wykresie. Zadaliśmy pytanie o to, w jaki sposób studenci oceniają zdalną edukację.

²⁰ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Rozkład odpowiedzi pokazuje, że zdecydowana większość badanych gorzej ocenia zdalną edukację niż tradycyjne zajęcia. Tylko co piąty student lepiej ocenia obecne rozwiązania wprowadzone w czasie pandemii, niż tradycyjne zajęcia prowadzone w formie stacjonarnej na uczelni. Niewielu respondentów uważa też, że zdalna edukacja nie wprowadziła zmian w studiowaniu.

Zdalna edukacja jest oceniona negatywnie i studenci woleliby podjąć studia w tradycyjnej formie. Nauczanie na odległość nie stanowi konkurencji czy zagrożenia dla tradycyjnego nauczania.

Wykres 37. Ocena zdalnej edukacji (w %)



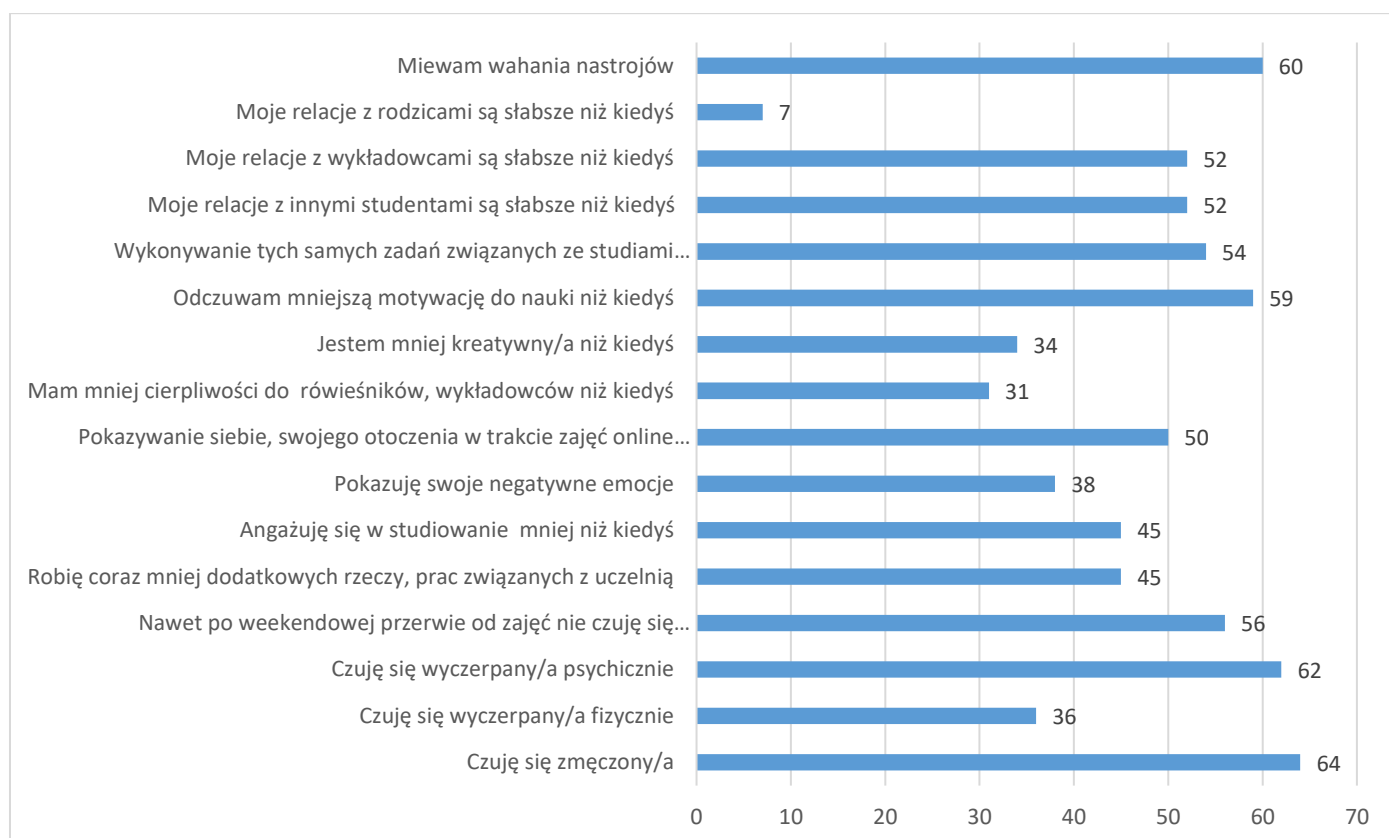
11. Wypalenie zdalną edukacją

Kolejnym aspektem badań jest analiza wypalenia zdalną edukacją. Wcześniejsze wyniki dotyczące kondycji psychicznej i dominujących emocji pokazały duży poziom wyczerpania. Wydaje się to sprzeczne z powszechną wizją życia studenckiego. Czymże mieliby być wyczerpani studenci, siedząc komfortowo w domu przed komputerem pod opieką najbliższych. Tak przynajmniej są postrzegani, niektórzy mówią, że mają wakacje od marca.

Jednakże z wielu stron, zarówno ze strony studentów, jak i wykładowców dochodzą głosy, że wszyscy chcieliby już wrócić do normalnej edukacji na uczelni. Zdalna edukacja tak od strony nadawcy, jak i odbiorcy jest wyczerpującym działaniem, które intensywnie

eksploatuje zasoby psychofizyczne. Może to być doświadczenie szczególnie trudne i męczące dla tych, którzy nie mają odpowiednich warunków w domu. Dane na poniższym wykresie pokazują pozytywne (zgodne z twierdzeniem) odpowiedzi dotyczące odczuć studentów związanych ze zdalną edukacją.

Wykres 38. Odczucia na temat edukacji zdalnej (zdecydowanie się zgadzam + zgadzam się) (w %)²¹



Najczęstszym uczuciem towarzyszącym badanym studentom jest zmęczenie, wahania nastroju, wyczerpanie psychiczne. Badania pokazują także, że studenci zgłaszają pogorszenie się relacji z rówieśnikami i wykładowcami. Mają też mniejszą motywację do nauki oraz dłużej i trudniej jest im wykonywać różne zadania. Warto podkreślić fakt, że dla 50% stresujące jest pokazywanie przez kamerę siebie i swojego otoczenia. U respondentów widać też mniejsze zaangażowanie w studiowanie. Ponad jedna trzecia uważa, że jest mniej kreatywna, ma mniej cierpliwości i częściej daje upust swoim negatywnym emocjom.

²¹ Odpowiedzi nie sumują się do 100% ponieważ można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Uzyskane rezultaty pokazują, że studenci mogą być wypaleni zdalną edukacją. Nauczanie na odległość jest dla nich stresujące i okupione znacznymi kosztami psychicznymi. Można założyć, że zdalna edukacja mogła przyczynić się do wzrostu neurotyzmu wśród młodzieży.

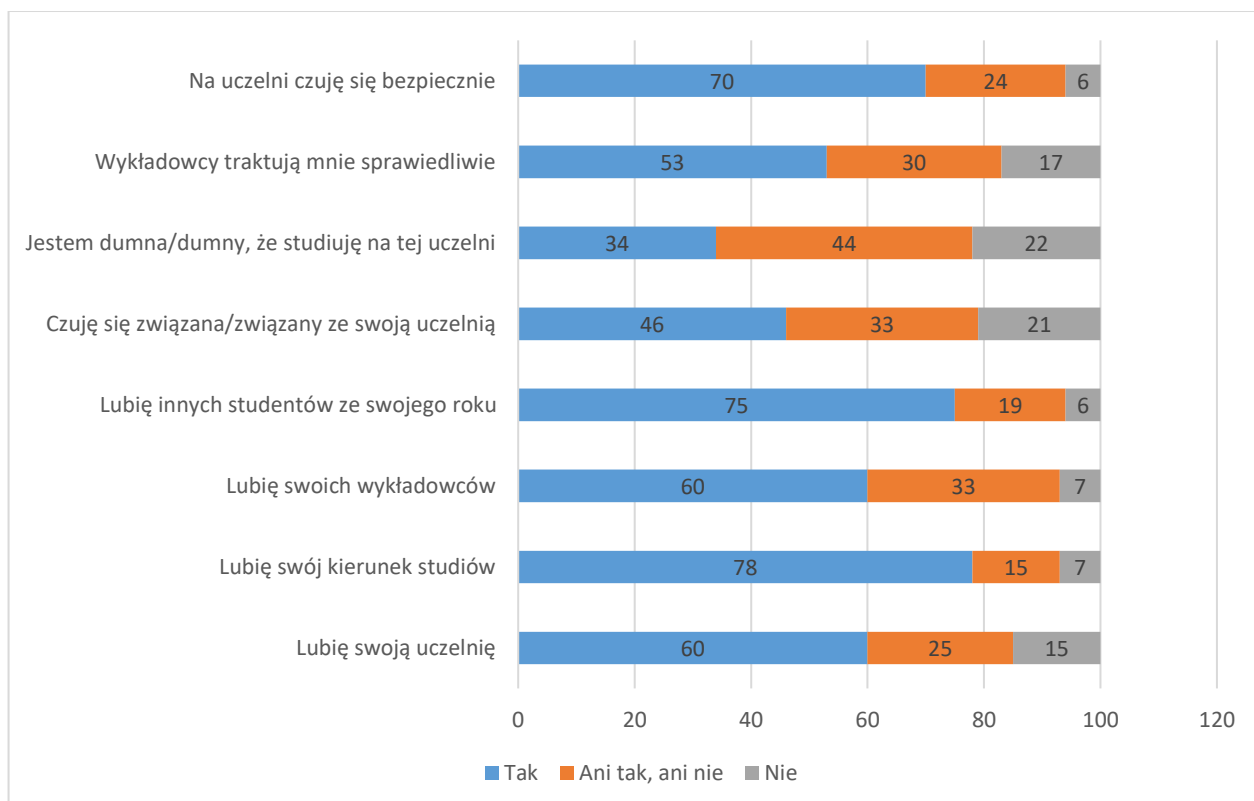
12. Postawy studentów wobec uczelni

Na zakończenie chcemy też przedstawić jaki jest stosunek studentów UP do najogólniej rzecz biorąc uczelni i różnych obszarów jej funkcjonowania. Szczególnie interesujące może być to, że stosunek wobec uniwersytetu badamy, kiedy studenci są już trzeci miesiąc poza uczelnią.

Ponad $\frac{3}{4}$ deklaruje, że lubi swój kierunek studiów. Ponad $\frac{2}{3}$ ankietowanych studentów darzy sympatią swoje koleżanki i kolegów z roku. Taki sam odsetek badanych czuje się na uczelni bezpiecznie. Większość respondentów lubi swoją uczelnię, lubi swoich wykładowców.

Ponad połowa studentów uważa, że wykładowcy traktują ich sprawiedliwie. Niecała połowa respondentów czuje się związana ze swoją uczelnią. Ponad $\frac{1}{3}$ jest dumna, że studiuje na UP.

Wykres 39. Stosunek do UP (w %)





Wyniki badań pokazują, że w czasie pandemii i kwarantanny studenci przebywający poza uczelnią pozytywnie oceniają swoją Alma Mater. Lubią swoje studia, swoje środowisko społeczne, czują się bezpiecznie na uczelni.

Słabiej został oceniony związek z uczelnią oraz poczucie sprawiedliwego oceniania przez studentów. Mimo nieco gorszych ocen tych dwóch aspektów należy stwierdzić, że studenci UP mają pozytywny stosunek do swojej uczelni. Trudy zdalnego nauczania nie wpłynęły negatywnie na ocenę stosunku do UP.